

**Skills and
Techniques
for Group Work
with Children
and Adolescents**

Rosemarie Smead

Research Press

2612 North Mattis Avenue Champaign,
Illinois 61821

Розмари Смид

**Групповая работа с
детьми и подростками**

перевод с английского Ю.В. Брянцевой

Издательство
«ГЕНЕЗИС»
Москва, 2000

C-BO

Права на издание книги были получены по соглашению с Writers House LLC и литературным агентством «Мэтлок»

Перевод
Брянцева Ю.В.

Научный редактор
Сафуанова О. В.

C-50 Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное — М.: Генезис, 2000. — 272 с.

ISBN 5-85297-025-5

Книга Р. Смид «Групповая работа с детьми и подростками» адресована психологам, ведущим детские и подростковые группы. Она будет полезна как начинающим специалистам, так и тем, кто уже имеет опыт такой работы.

В чем заключается специфика работы с детьми и подростками? Как организовать и провести работу группы в соответствии с этическими нормами? Какие этапы проходит группа в своем развитии? Как построить занятие? Как работать в группе с проблемными ситуациями и использовать возникающие трудности для развития группы? Как оценивать результаты работы? Ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете найти в книге.

ISBN 5-85297-025-5

© 1995 by Research Press, Champaign, Illinois

© Издательство «Генезис», 2000 © Юлия

Брянцева, перевод, 1999 © Виктор

Топылин, обложка, 1999

От издательства

Вашему вниманию предлагается книга американского автора Р. Смид «Групповая работа с детьми и подростками». Р. Смид имеет более чем двадцатилетний опыт как практической работы, так и обучения специалистов, ведущих группы. Поэтому книга является обобщением уже имеющихся достижений в этой области, а также собственных размышлений и находок автора. В ней подробно рассматриваются вопросы подготовки, организации, проведения и оценки работы группы.

Книга адресована прежде всего психологам, ведущим группы, однако она может быть полезной для педагогов и социальных работников, поскольку работа с учебными классами, кружками и другими группами, предполагающими совместную деятельность детей, требует знания групповой динамики и умения использовать закономерности развития группы для достижения наилучших результатов.

Формы групповой работы очень разнообразны, однако в какой традиции и в какой технике Вы бы ни работали, необходимыми этапами этой работы всегда являются организация, структурирование, планирование и осмысление. Как выбрать тему групповой работы? Как подобрать оптимальный состав группы? Как организовать работу в целом и каждое отдельное занятие? Как оценить эффективность групповой работы? Ответы на эти и другие вопросы Вы найдете в книге.

Особое внимание хотелось бы обратить на раздел, в котором излагаются этические принципы деятельности специалистов, ведущих группы. Групповая работа может серьезным образом повлиять на психику ребенка, поэтому во многих странах она регламентируется специально разработанными профессионально-этическими стандартами. В нашей стране пока нет этического кодекса для групповых консультантов, носящего нормативно-правовой характер, поэтому нам представляется важным ознакомить читателя с опытом американских психологов.

Мы понимаем, что ценность этой книги определяется прежде всего широтой и комплексностью подхода к тем проблемам, которые

возникают у человека, собирающегося работать с группой, но не глубиной анализа этих проблем. Те специалисты, которые имеют опыт групповой работы, наверное, могут посчитать, что все изложенное в ней им уже знакомо. Возможно, так оно и есть, однако мы считаем, что даже для них книга представляет интерес, поскольку:

- она представляет собой описание процедуры работы с группой от начала до конца, отдельно выделяются даже самые мелкие детали и моменты;
- те люди, которые уже работают, и работают хорошо и эффективно, наверняка многие вещи делают интуитивно, а эта книга помогает осознать внутреннюю логику поведения ведущего группы, особенно в нетривиальных ситуациях;
- в ней объясняется специфика групповой работы именно с детьми и подростками. Для тех же специалистов, которые только начинают осваивать технику групповой работы с детьми и подростками, эта книга может оказаться просто бесценной, поскольку она фактически является учебным пособием. В ней очень подробно излагается ход работы с группой, дается описание не только содержательных, но и организационных моментов. При этом особое внимание обращается на описание, на первый взгляд, незначительных, но очень важных деталей, — умение видеть и учитывать их обычно появляется только с опытом, но от них в конечном итоге зависит успех групповой работы.

Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, Вы сделаете для себя немало интересных и полезных открытий и сможете по-новому осмыслить собственный опыт работы с группами.

Желаем успехов!

*Редакторы издания:
канд. психол. наук Мухаматулина Е.А.,
канд. психол. наук Сафуанова О. В.*

Введение

Я преподаю технику групповой работы уже более 20 лет. За это время я убедилась в том, что основная проблема групповых консультантов заключается в весьма ограниченных возможностях практического изучения приемов и методик, необходимых для работы. Групповая работа — увлекательный и захватывающий процесс. Вместе с тем она требует большого напряжения, терпения и отнимает много сил и внимания. Очень часто консультанту не к кому обратиться за помощью для обсуждения возникающих в группе проблем, что может привести к разочарованиям в работе и даже нервным срывам. Профессиональная подготовка консультантов часто ограничивается когда-то пройденным курсом обучения групповой работе. Понятно, что за короткий срок совершенно невозможно рассмотреть все тонкости групповой работы и тем более получить достаточный практический опыт.

В моих двух предыдущих книгах — *Skills for Living: Group Counseling Activities for Elementary Students* (Morganett, 1994) и *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents* (Morganett, 1990) — представлены подробные планы организации групповой работы по таким темам, как: переживание горя и потерь, умение дружить, ситуация развода родителей и т.п. Эта книга дополняет предыдущие описанием приемов ведения групп и терапевтического взаимодействия. Изложенный материал может помочь вам организовать работу с детьми и подростками в группах разного типа — временных или постоянных, работающих в школах или клиниках. Подробное описание каждого приема и техники сопровождается обоснованием, рекомендациями по применению, практическими советами и ссылками на другие источники.

В первой части книги обсуждаются наиболее важные организационные и профессиональные вопросы, решение которых необходимо для успешной работы с детьми и подростками. Основное внимание уделено принципам групповой работы, профессиональной этике, групповым процессам и способам использования проблемных ситуаций, возникающих в групповой работе, для роста и развития группы. Здесь вы найдете советы о том, как организовать и вести работу группы и как оценивать ее эффективность.

Во второй части книги описываются 14 приемов ведения группы. Существуют различные классификации приемов ведения группы. Например, Pearson (1981) разделяет приемы руководства на две основные категории — методы обучения группы и методы управления группой. Jacobs, Harvill и Masson (1994) описывают 12 различных приемов руководства. Corey и Corey (1992) приводят 15 таких способов. В целом приемы ведения группы — это целенаправленные действия ведущего, с помощью которых он управляет групповым процессом. Эти навыки (например, использование практических заданий и упражнений, управление вниманием, включение в работу, прерывание дискуссии) являются неотъемлемой частью работы ведущего. Несмотря на то, что в реальной практике различные приемы взаимосвязаны, в книге каждый из них описан отдельно. Это позволит вам изучить их последовательно. Лучше всего после прочтения второй части выбрать какой-нибудь один прием для практической отработки. Например, сначала вы можете обращать особое внимание на практические задания и упражнения, затем — на обсуждение, а после освоения отдельных приемов можно начать их комбинировать. Очень скоро вы заметите, что арсенал приемов вашей работы значительно расширился. Возможно, часть описанных в книге приемов вы уже используете в работе, хотя и не всегда знаете, почему они работают и в каких

случаях они наиболее эффективны. Их осознанное применение позволит вам выбирать оптимальные средства для достижения целей.

В третьей части книги приводится описание 10 приемов терапевтического взаимодействия (заключение договоров с участниками группы, ролевые игры, «Я»-высказывания и другие), использование которых позволит вам повысить эффективность вашей работы. Эти сложные, теоретически обоснованные техники могут применяться как для работы со всей группой, так и для индивидуальной работы с участниками в те моменты, когда они пытаются решить собственные проблемы. Некоторые приемы являются самостоятельными, т. е. предназначены для получения непосредственного терапевтического эффекта (например, техника само моделирования (self-as-model) помогает ребенку увидеть себя со стороны и тем самым способствует коррекции его поведения). Другие приемы играют вспомогательную роль и используются в сочетании с иными терапевтическими техниками (например, ролевые игры и обратная связь).

Необходимо отметить, что многие описанные в книге приемы хорошо изучены при работе со взрослыми. Групповая работа с детьми началась относительно недавно, и возможность перенесения на данный возраст большинства идей, лежащих в основе групповой работы, еще не исследована. Все, что написано в книге о применении приемов и техник, является результатом обобщения и анализа моего личного опыта работы с детьми в клиниках и образовательных учреждениях.

Надеюсь, что изложенные в книге идеи помогут не только вам, но, благодаря вашей работе и тем детям и подросткам, которые придут к вам в группу. Я буду рада узнать о вашем опыте и с удовольствием приму все пожелания и рекомендации по усовершенствованию техники групповой работы. Желаю удачи вам и вашим группам!

Литература

Corey, M.S., & Corey, G.(1992). Groups: Process and practice (4th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

Jacobs, E.E., Harvill, R.L, & Masson, R.L (1994). Group counseling: Strategies and skills (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Morganett, R.S. (1990). Skills for living: Group counseling activities for young adolescents. Champaign, IL: Research Press.

Morganett, R.S. (1994). Skills for living: Group counseling activities for elementary students. Champaign, IL: Research Press.

Pearson, R.E. (1981). Basic skills for leadership of counseling groups. Counselor Education and Supervision, 21(1), 30-37.

**ПОДГОТОВКА И
ОРГАНИЗАЦИЯ
ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

Групповая работа, как правило, представляет собой длительный процесс. Групповые консультанты, работающие с детьми и подростками, должны быть подготовлены именно к этой работе и понимать степень своей ответственности, поскольку дети более восприимчивы и ранимы, чем взрослые. Всегда стоит помнить о том, что групповая работа — это очень сильное средство, которое может быть весьма эффективным, но может и причинить эмоциональную боль и вызвать сильные переживания. Поэтому психолог, ведущий детские и подростковые группы, должен иметь специальную подготовку и постоянно повышать свой профессиональный уровень.

Данный раздел посвящен обсуждению вопросов, лежащих в основе групповой работы. Это, прежде всего, — планирование и ведение группы, а также оценка ее эффективности.

Основы групповой работы



Типы групп

До сих пор не существует однозначной типологии психологических групп. Даже среди профессионалов в области образования, психологии и психотерапии такие термины, как группа поддержки, групповая терапия, групповое консультирование и групповое руководство, не имеют однозначного толкования. Ассоциация специалистов по групповой работе (ASGW), подразделение Американской психологической ассоциации, предложила следующую классификацию основных типов групп (ASGW, 89): **рабочие** (группы, созданные специально для решения какой-то конкретной непсихологической задачи), **обучающие, консультационные, психотерапевтические**. Основные характеристики различных видов групп и их соотношение представлены в таблице 1. Эту таблицу можно использовать для объяснения сути вашей работы в разговоре с администрацией или родителями будущих участников группы. Поняв отличительные особенно-

сти различных видов групповой работы, вы сможете объяснить и всем остальным, какие именно услуги вы предлагаете.

Рабочие группы

К этому типу относятся все группы, участники которых заняты какой-то общей деятельностью или работают над принятием совместного решения. Роль руководителя в группах такого рода состоит в том, чтобы использовать законы групповой динамики для более быстрого и более эффективного достижения намеченной цели. К этому типу групп, в частности, относятся разнообразные оргкомитеты, рабочие совещания, дискуссионные группы и т.п. В нашем случае примером может быть группа детей или подростков, разрабатывающая план проведения Новогоднего праздника, или школьники, работающие над совместным учебным проектом.

Обучающие группы

Обучающие группы обычно формируются в учреждениях системы образования или молодежных и детских центрах. В подобной работе акцент ставится на способах решения проблем, характерных для данной аудитории, и на выработке соответствующих социальных навыков. Целью проведения такого рода групп является профилактика возможных психологических проблем и отклонений, поэтому членам группы предоставляется информация по конкретным проблемам и оказывается помощь в принятии эффективных решений и выработке адекватного стиля поведения. Фактически это — тематический семинар с элементами тренинга. Ведущий такой группы должен ориентироваться на развитие у детей социальных умений, при этом, безусловно, в группе должна быть атмосфера сплоченности и доверительности, что обеспечивает также и личностный рост участников.

Такие группы обычно проводятся с большим количеством участников. Примером могут служить группы полового воспитания старшеклассников, классы начальной школы, изучающие приемы общения, группа подростков, занимающаяся проблемами профессионального самоопределения, и пр.

Таблица 1. Типы групп

Основные характеристики»	Рабочие группы	Обучающие группы	Консультационные	Психотерапевтические
Конечная цель групповой работы	Постановка и решение конкретной задачи действия участников	Обучение конкретным психологическим навыкам с целью профилактики	Решение психологических проблем через организацию взаимности	Глубинные личностные изменения
Средства достижения цели	Процесс принятия решения	Процесс познания	Эмоциональное погружение	Эмоциональное погружение
Основной предмет группового обсуждения	Содержание и способы решения конкретной задачи навыков	Содержание конкретной сферы знания конкретных	Процесс взаимодействия участников друг с другом	Процесс личностных изменений социальных
Состав участников	Все желающие, количество — значения не имеет	Все желающие, количество — значения не имеет	Малая группа, сформированная на основе отбора	Малая группа, сформированная на основе отбора
Время работы	Необходимое для решения поставленной задачи	Необходимое для решения поставленной задачи	3-6 месяцев	Не ограничено

Таблица 1 (продолжение)

Основные (характеристики)	Рабочие группы	Обучающие группы	Консультационные группы	Психотерапевтические группы
Основная роль и функции ведущего	Управление конфликтами, стимулирование мозгового штурма и принятия решений	Трансляция знаний	Работа с проблемами участников группы	Работа с проблемами участников группы
Конфиденциальность	Не обязательна	Не обязательна	Обязательна	Обязательна
Ведущие групп	Широкий круг специалистов	Педагоги, социальные работники, психологи	Профессиональные психологи, прошедшие специальную подготовку	Психотерапевты, имеющие специальную подготовку и опыт групповой работы
Примеры	Рабочие совещания, дискуссионные группы, оргкомитеты и пр.	Специально созданные учебные группы профессионального самоопределения, полового воспитания и пр.	Психологические группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивного поведения и пр.	Психотерапевтические группы, работающие с глубинными личностными проблемами

консультационные группы

Этот тип групп, в США обычно называемый «групповым консультированием», существенно отличается от упомянутых выше. Консультационные группы ориентированы на процесс, в то время как предыдущие два типа групп ориентированы на содержание. Основным инструментом достижения цели является процесс межличностных отношений внутри группы, все проблемы решаются в процессе взаимодействия, совместных переживаний и совместного обсуждения того, что происходит в группе «здесь и теперь». Такие группы рассматривают обычные, но тем не менее сложные жизненные вопросы, решение которых требует специфических навыков и опыта, например, проблемы развода родителей, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, ситуации нетрагических потерь, навыки общения и нормализация самооценки. Обычно подобные группы создаются в школах или психологических центрах.

Психотерапевтические группы

Психотерапевтические группы нацелены на решение серьезных психологических проблем и ставят целью глубокие изменения в личностной сфере и в поведении участников. К этой категории относятся группы подростков с асоциальным поведением или терапевтические группы детей, переживших травмирующие жизненные события (например, смерть близких или насилие). Подобного рода группы обычно создаются в клиниках, а не в школах. Ведущий психотерапевтической группы должен предварительно пройти курс специальной подготовки.

**Содержание и процесс**

Рабочие и обучающие группы ориентированы на содержание, в то время как консультационные и психотерапевтические группы ориентированы на процесс.



Термин **содержание** характеризует проблемы, которые поднимаются и обсуждаются на группе. Содержание важно как основа, как первичный материал, который можно использовать в групповой работе для пересмотра и конструктивного изменения индивидуальных психологических

установок и поведения. Однако работа в группах, ориентированных на содержание, строится скорее по принципу «там и тогда», чем «здесь и теперь». Содержанием может быть и информация, и способ поведения, и практические навыки, и все прочее, вокруг чего может строиться групповая работа и процесс межличностного взаимодействия. Термин **процесс** мы употребляем, когда речь идет о взаимоотношениях между участниками группы. Для ведущего, который в своей работе ориентируется на процесс, важно прежде всего не то, что обсуждается, а то, что происходит между участниками и какое значение это имеет в контексте общего развития группы. Он просит членов группы обращать внимание прежде всего на особенности их общения друг с другом и на собственные ощущения. Иными словами, процессом называется все то, что составляет область взаимоотношений в группе — мысли, чувства и поведение участников непосредственно на занятии. Такая сосредоточенность на процессе, на ситуации «здесь и теперь», помогает детям научиться говорить о своих непосредственных мыслях и чувствах.

Способность управлять одновременно и содержанием, и процессом является наиболее ценным умением группового консультанта. Концентрируясь на процессе, участники группы учатся более открыто выражать собственные чувства и откликаться на чувства других, глубже понимать себя и собеседников, принимать и поддерживать друг друга «здесь и теперь». Однако многие ведущие отдают предпочтение стилю работы с группой, ориентированному не на процесс, а на содержание. Причиной этого может быть недостаточная подготовка и непонимание важности рефлексии. Содержание очевидно и легко поддается контролю. Недостаточно опытный ведущий, которому сложно управлять непосредственными взаимоотношениями, может избегать работы на уровне процесса, поскольку такая работа чревата конфликтами, порождает сильные чувства и, следовательно, требует специальных навыков. Кроме того, психологи, ранее работавшие учителями, привыкают ориентироваться на содержание и с трудом воспринимают другой стиль работы.

К|М|Ю|Б|Г|д|а должны быть готовы к тому, чтобы перейти от **содержательной** части обсуждения к работе с непосредственными взаимоотношениями в группе. Ведущему стоит прежде всего работать с тем, что происходит непосредственно на группе, и лишь затем — над тем, что происходит с участниками за пределами группы и что происходило с ними в прошлом.



jn~| Стил ь ведения группы

Стил ь ведения группы может варьироваться в широких пределах.



С одной стороны, есть **авторитарный** стил ь — полный контроль над содержанием, целями и процессом занятия.

Это похоже на ситуацию в аудитории, где преподаватель читает студентам лекцию или ведет семинар, а каждый студент в это время слушает его, работая независимо от остальных. Общение сводится к вопросам и ответам; взаимодействие между членами группы не предусмотрено, при этом лектор оценивает степень усвоения материала студентами.

С другой стороны, есть **фасилитирующий** стил ь руководства. Такой стил ь предполагает равную ответственность членов группы за все происходящее на занятиях. Ведущий предлагает тему занятия и поначалу задает стил ь обсуждения и взаимодействия, но постепенно отстраняется от непосредственного управления группой, оставляя участникам возможность самостоятельно выстраивать взаимодействие, выбирать те или иные актуальные для них аспекты изучаемой тематики. Основная функция такого рода ведущего — следить за безопасностью и доверительностью атмосферы в группе, а ответственность за то, что происходит в группе во время работы, постепенно передается всем ее участникам.

Такой подход может показаться странным и непривычным для людей, привыкших к содержательно-ориентированной работе. Однако чтобы работа с группой была эффективной, приходится отходить от авторитарного стили я. Очень часто в процессе групповой работы с детьми возникают психологически сложные ситуации. В этом случае вы должны понимать, что непосредственные пробле-

мы или эмоциональные потребности ребенка стоят выше необходимости жестко соблюдать план занятия. В противном случае ребенок психологически выпадет из групповой работы, а другие дети это хорошо почувствуют.

В младших классах дети обычно находятся в более жестко управляемой обстановке, чем старшеклассники. Опыт их пребывания в школе, недостаточная самооценка и привычка к послушному поведению могут привести (и часто приводят) к тому, что детям сложно принимать на себя ответственность за происходящее с ними, они бывают не готовы к принятию поддерживающего, а не авторитарного стили я общения с ними ведущего-психолога. Например, им может быть психологически трудно общаться на равных со всеми членами группы и с руководителем, они боятся проявлять самостоятельность и по любому поводу ждут указаний ведущего: что им делать, как и в какой последовательности. Если ведущий обладает достаточным терпением, поддерживает детей и поначалу поощряет любые взаимодействия участников группы между собой, то постепенно они привыкают к новому стили ю взаимоотношений и с удовольствием общаются на новом уровне. Работу с группами, ограниченными во времени, лучше всего начинать в более авторитарном стили е. Это поможет быстрее выработать групповые нормы и перейти к собственно работе. По мере развития ситуации вы можете смягчать стил ь ведения и помогать членам группы брать на себя ответственность за совместную работу.

Этические принципы работы группового консультанта и связанные с ними профессиональные проблемы

Краеугольным камнем любой профессии является профессиональная этика. Психологи, работающие с несовершеннолетними, оказывают на их личность сильное влияние и потому обязаны следовать определенным этическим правилам. Эти правила опубликованы в материалах ASGW (1990). Полный перечень их приведен в Приложении 1. В данной главе обсуждаются профессиональные вопросы, которые возникают в процессе практического применения этических правил.



Правило 1. Предоставление клиенту полной информации

Соблюдение прав личности означает, что психолог может работать с клиентом только с его согласия. К детям это относится в той же степени, что и ко взрослым. Принимая решение об участии в группе, дети должны получить информацию о целях и задачах группы, о том, что планируется в ходе работы, что может произойти, что ожидается от них, от руководителя и от других членов группы, и только зная все это, они могут дать или не дать согласие на участие в работе группы.

Поскольку несовершеннолетние не имеют права принимать самостоятельные решения, более точно употреблять по отношению к ним термин желание, а не согласие. Строго говоря, для участия ребенка в группе необходимо получить согласие его родителей. Возможные способы получения такого согласия будут рассмотрены при обсуждении вопросов организации групповой работы (с. 51-52)

Приложение 2 содержит перечень вопросов, которые необходимо задать ребенку перед тем, как включить его в группу. В Приложении содержатся и основные сведения, которые рекомендуется предоставить будущим участникам группы.

Детям, в силу их возраста, не всегда легко понять, что такое групповая работа и что от них ожидают. Задача ведущего — объяснить им все существенные моменты так, чтобы они были им понятны.



Правило 2. Отбор участников

Очень важно провести тщательный отбор участников детской и подростковой группы, поскольку дети особенно уязвимы и ранимы. Им трудно абстрагироваться от возможных негативных аспектов групповой работы, таких как жестокость других детей, тяжелые воспоминания о семейных трагедиях или возможное разглашение сугубо личных сведений за пределами группы. В эмоциональном плане дети, как правило, плохо подготовлены к работе с собственными переживаниями, особенно если это сильные и внезапные чувства. А такие переживания возникают в групповой работе очень часто. Многие дети еще не умеют справляться со своими сильными эмоциями, с направленной на них агрессией, с необходимостью перестраивать свое поведение. Кро-

ме того, им бывает трудно понять, почему они не подходят для работы в группе, и они могут тяжело переживать отказ. Все это делает процедуру отбора кандидатов в группу наиболее серьезной частью предварительной подготовки.

Даже если ребенок отчаянно нуждается в терапевтической помощи, групповая работа может быть ему противопоказана. Его проблемы могут быть слишком серьезными и требовать такого внимания, которое невозможно обеспечить при групповой работе. Присутствие такого ребенка в группе может затормозить развитие группы и ухудшить его собственное состояние. Если потребности одного ребенка в группе требуют значительных сил ведущего, то их просто не хватит на остальных. Такие ситуации лучше прогнозировать заранее, до начала групповой работы. Исключение ребенка из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и остальных участников.

В конечном итоге, именно ведущий отвечает за подбор кандидатов. Более того, неудачный подбор группы может повлечь и юридическую ответственность, если в результате групповой работы состояние кого-либо из членов группы резко ухудшится. Поэтому ведущий должен быть единственным лицом, принимающим решение о включении кого-либо в состав группы. Даже в тех случаях, когда речь идет о клинике и решение о включении отдельных детей в группу обсуждается консилиумом терапевтов, право окончательного решения должно принадлежать только ведущему. Более подробно процесс отбора детей в группы описан ниже при обсуждении вопросов организации групповой работы (с. 50-59)



Правило 3. Конфиденциальность

Конфиденциальность — это важнейшее условие любой групповой работы, как с детьми, так и с взрослыми. Откровенность и самораскрытие возможны только в том случае, когда члены группы уверены в собственной безопасности, а без самораскрытия не может быть успешной групповой работы.

Несмотря на то, что конфиденциальность необходима для защиты частной жизни ребенка от нежелательных воздействий, иногда вы можете быть вынуждены ее нарушить для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы.

Участники группы должны знать, что в некоторых случаях вы как ведущий имеете право вынести информацию за пределы группы. К этим случаям относятся прежде всего следующие:

- если кто-то из членов группы планирует нанести или наносит своими действиями вред себе, другим людям или окружающей обстановке;
- если кто-то из участников сообщит о жестоком обращении с ним или другими людьми;
- если правоохранительные органы требуют от вас материалы или сведения об участниках группы в случае совершения ими какого-либо правонарушения.

Перед началом работы следует объяснить детям, что конфиденциальность не может быть гарантирована на все 100%. Дети любого возраста вполне способны понять это, если объяснить свои обязательства в открытой и доброжелательной манере и на понятном им языке. Более подробно этот вопрос обсуждается в разделе «Правила работы в группе» (с. 101).

Правило 4. Добровольность/принудительность участия

Процесс самосовершенствования предполагает добровольное участие. Личностный рост нельзя осуществить в принудительном порядке. Однако существует ряд учреждений, например, медицинские центры или исправительные колонии, в которых ребенка принудительно направляют в терапевтические группы. Работая в таких группах, вы обязаны относиться к таким детям также, как и к добровольным участникам. Принудительно направленные в группу дети должны знать, что они обладают такими же правами (и обязанностями), что и остальные члены группы, за исключением права покинуть группу. Используйте каждую возможность, чтобы помочь этим детям выработать собственные цели, свои способы взаимодействия, и работайте с ними по тем же правилам, что и с остальными.

Правило 5. Выход из группы

Каждый член группы, за исключением принудительно направленных, имеет право покинуть группу до того, как закончится совместная работа. Поскольку выход из группы

может отрицательно сказаться как на уходящем ребенке, так и на оставшихся детях, вы обязаны заранее обговорить все моменты, связанные с этой возможностью. Лучше всего заранее объяснить правила досрочного выхода. Каждый ребенок должен понимать, что его решение покинуть группу повлияет на остальных и что в случае принятия такого решения он должен сообщить вам об этом заранее. Иногда сама возможность прийти перед выходом из группы на занятие, поделиться своими переживаниями и сказать «до свидания» помогает ребенку преодолеть страх перед решением трудных проблем и продолжить занятия. Даже если ребенок примет окончательное решение уйти, такая процедура поможет ему утвердиться в собственном решении, а другим поможет адекватно пережить сложившуюся ситуацию.

Правило 6. Сдерживание и принуждение (границы жесткости ведения группы)

Если это необходимо, ведущий может вести себя достаточно жестко. Сдерживание и принуждение являются частью групповой работы. В руководстве ASGW подчёркивается, что ведущий должен уметь использовать соответствующее терапевтическое принуждение для того, чтобы не дать группе уйти от рассматриваемых вопросов или от необходимости решения актуальных для участников проблем. Однако не следует увлекаться такими методами. Именно ведущий должен пресекать все попытки чрезмерного давления членов группы друг на друга. Кроме того, он должен противостоять любой физической или вербальной агрессии, если она может нанести вред кому-либо из участников.

Физическая агрессия в детских группах может начинаться вполне «дружелюбно» — например, простое перебрасывание мяча может перерасти в швыряние его в противника. Такое поведение должно быть немедленно прекращено, а проявление ярости отработано на занятии. Если агрессия носит вербальный характер, можно использовать эту ситуацию для того, чтобы научить членов группы выражать свое раздражение более достойными способами, чем крик, обзывание или другие агрессивные действия. Поскольку групповая работа — это арена эмоций, лучше

не выпускать ситуацию из-под контроля, и в любом случае необходимо избегать ситуаций, которые могут привести к физическим или психологическим травмам.

Ш Правило 7. Система ценностей ведущего при работе в группе

Мы несем ответственность за формирование у детей определенной системы ценностей. Однако существуют самые разные мнения насчет того, на какие системы ценностей необходимо ориентировать детей. Иногда мы силой пытаемся навязать то, что кажется нам правильным. Например, мы можем требовать от участников группы таких способов общения, которые неприемлемы для детей, выросших в другой культуре. В частности, привычка смотреть в глаза собеседнику, которая представляется нам совершенно естественной, в некоторых азиатских и латиноамериканских культурах выглядит как проявление непочтительности.

В процессе работы с детьми в группах вы должны с уважением относиться к проявлению культурных, национальных, религиозных, мировоззренческих, половых и других различий между ними. Чуткость к принятым в семейном и культурном окружении ребенка ценностям, знание культурных различий и умение оптимально применять эти знания на практике составляют неотъемлемую часть групповой работы.

И Правило 8. Непредвзятость

Непредвзятость означает умение ведущего осознавать свои симпатии к отдельным детям, но при этом работать так, чтобы это не мешало ему одинаково хорошо учитывать потребности и нужды всех остальных. Совершенно естественно, что одни дети вызывают большую симпатию, чем другие. Однако для ведущего группы абсолютно недопустимо демонстрировать свои предпочтения и выделять любимчиков. Необходимо также предоставлять равные возможности для самовыражения всем детям. Вы должны уметь управлять своим временем, чтобы не получилось так, что основное внимание уделяется общительным и открытым детям, в то время как более замкнутые и



Правило 9. Двойственные взаимоотношения

Двойственные отношения возникают в тех случаях, когда помимо отношений «психолог - клиент» существуют и другие отношения между ведущим и членами группы. Например, ведущий может одновременно являться учителем, знакомым или родственником ребенка из группы. Двойственность приводит к неравноправности отношений, уменьшает объективность и мешает такому ребенку работать наравне с другими.

Каждый ребенок нуждается в доверительных отношениях с ведущим, но их вряд ли можно создать, если ребенок и руководитель связаны опытом других отношений. Даже взрослые редко способны видеть только то, что происходит «здесь и теперь», абстрагируясь от опыта предыдущего общения, тем более трудно ожидать такого поведения от ребенка.

Двойственные отношения могут существовать и между членами группы с теми же негативными последствиями для групповой работы. Например, взаимоотношения родных братьев или сестер являются скорее семейными, чем групповыми, и могут мешать в групповой работе. Стремитесь избегать подобных ситуаций.



Правило 10. Использование техник и приемов

При использовании некоторых психологических приемов также могут возникнуть определенные этические проблемы. Прежде чем использовать любую методику, вы должны ясно понять ее теоретические основания и рационально обосновать необходимость ее применения. Можно применять в своей работе только те приемы, которым вас специально учили, или делать это под руководством более опытного специалиста. Кроме того, необходимо соизмерять свои действия с восприимчивостью ребенка. Например, если вы хотите использовать методику, которая может вызвать сильные эмоции, вы должны точно знать, что делать с возможной сильной реакцией ребенка, как управлять реакцией других детей и как обратить эти переживания на их пользу. В противном случае лучше повременить с такими упражнениями до тех пор, пока вы не получите достаточную подготовку.

Даже прекрасное владение методами работы со взрослыми совсем не означает, что их можно применять в детских и подростковых группах. Например, одна из техник гештальт-терапии — «пустое кресло» — часто используется для того, чтобы помочь клиенту пережить расставание с любимым человеком. Однако вряд ли это будет уместно в работе с детьми — такое переживание может иметь позитивные последствия для подростков старшего возраста, но малышам сама идея разговора с кем-то отсутствующим может быть просто непонятна. С другой стороны, применение этой техники в работе с детьми среднего возраста может оказать на них слишком сильное эмоциональное воздействие.

Правило 11. Выработка целей

Многие дети не умеют ставить перед собой цели — ни краткосрочные, ни долгосрочные. Ведущий должен помочь им научиться ставить реалистичные личные цели и работать в направлении их достижения.

Это правило касается и умения вырабатывать групповые цели. Если они смутны и неясны, работа на занятиях не будет эффективной.

Правило 12. Консультации между занятиями

В практике групповой работы могут возникать ситуации, когда ребенок нуждается в дополнительных встречах с ведущим вне группы. Иногда такой запрос может исходить и от самого ребенка. Вам необходимо заранее объяснить участникам, что вне группы могут обсуждаться только его личные проблемы, требующие особой конфиденциальности, но не проблемы, которые могут быть рассмотрены во время групповой работы. Тогда дети не смогут избежать индивидуальных встречи с вами для того, чтобы избежать работы над своими проблемами на группе. Например, ребенок ведет себя на занятиях крайне агрессивно. Если, вопреки своим правилам, вы начнете работать с ним между занятиями, то тем самым лишите группу возможности проработать данную ситуацию, в то время как проработка ситуации внутри группы позволит ин-

тенсифицировать групповой процесс, даст возможность остальным детям выразить свои чувства и мнения по поводу грубого поведения этого ребенка, а самому ребенку — получить необходимую обратную связь по поводу собственного поведения.

Правило 13. Окончание групповой работы

Суть этого правила в том, что ведущий должен внимательно следить за развитием группы и своевременно завершить групповые занятия. Групповая работа с детьми обычно ограничена по времени и должна быть спланирована так, чтобы закончиться до того, как участие в группе потеряет для ребенка смысл. Во временных группах участники группы заранее знают, что через какое-то время занятия прекратятся. В проблемных группах дети остаются до тех пор, пока они не разберутся со своими проблемами. В любом случае вам необходимо заранее предупредить детей о скором окончании занятий и помочь им выработать планы дальнейших действий. Для детей очень важен способ завершения работы. Момент завершения групповой работы так же, как и момент преждевременного ухода ребенка из группы, предоставляет ведущему хорошую возможность научить детей прощаться и прекращать отношения. (Более подробно этот вопрос рассматривается в разделе «Ритуалы завершения групповой работы», с. 233-238).

Правило 14. Оценка состояния группы и завершающие действия

К моменту окончания групповой работы дети уже гораздо лучше осознают свои мысли, чувства и действия. Они собираются применить на практике усвоенные знания, новые формы поведения и получают необходимое подкрепление на занятиях группы. Но вместе с окончанием групповой работы исчезает и поддержка, и атмосфера безопасности. Поэтому очень важно запланировать встречу группы примерно через 3-4 недели после окончания занятий. Такую встречу можно рассматривать в качестве завершающего акта работы, где вы можете проверить состояние детей и, при необходимости, оказать

дополнительную помощь.

Правило 15. Помощь других специалистов

Иногда, уже после включения ребенка в группу, могут обнаружиться непредвиденные обстоятельства, требующие направления ребенка к другим специалистам. Например, **ребенок** может неожиданно высказать серьезные намерения покончить жизнь самоубийством. В этом случае вы должны в индивидуальном порядке выяснить реальность такой угрозы, сообщить об этом родителям и направить ребенка к психиатру. Или, если девочка-подросток признается вам в том, что она «возможно, беременна», вам надо убедить ее сообщить об этом родителям и пройти медицинское обследование. Кроме того, ей может понадобиться помощь со стороны психотерапевта, специализирующегося на работе с беременными подростками.

Правило 16. Профессиональная компетентность группового консультанта

Нарушением этических норм для группового консультанта является использование недостаточно хорошо усвоенных и отработанных приемов и методов. Например, двухдневный семинар по технике гипноза не может дать достаточных знаний и практических навыков для применения гипноза в групповой работе.

Групповая работа является одной из наиболее сложных форм психологической работы и требует постоянного профессионального совершенствования ведущих. Непрерывное обучение и профессиональный рост — прямая обязанность групповых консультантов. Для поддержания высокого уровня компетентности необходимо участвовать в работе профессиональных ассоциаций, повышать свой образовательный уровень и всячески стремиться к расширению связей между психологами и другими специалистами, способными оказать профессиональную поддержку. Без постоянного самосовершенствования мы очень скоро окажемся неспособными оказывать адекватную помощь детям.

Для того, чтобы помочь психологам быть в курсе последних достижений науки, ASGW издает специальные журналы и публикует специальные тематические материалы (5999 Stevenson Avenue, Alexandria, Virginia 22304). В этих материалах вы можете

найти последние сведения о новых практических разработках и узнать о курсах подготовки и тренингах. Групповая работа — захватывающая сфера деятельности, и многие консультанты с удовольствием обмениваются друг с другом своими идеями, методиками и опытом¹.

Как профессиональные консультанты, мы, помимо следования вышеизложенным этическим нормам, должны принимать во внимание и некоторые другие вопросы, касающиеся нашего мировоззрения, практических действий и взаимодействия с коллегами. Эти профессиональные вопросы кратко обсуждаются ниже.

Психологический риск

Дети обладают повышенной психологической восприимчивостью. Уровень развития ребенка и недостаток жизненного опыта могут помешать ему понять реальную глубину его возможных отрицательных переживаний, даже если вам кажется, что вы подробно все объяснили. Необходимо тщательно продумывать каждый шаг, чтобы максимально уменьшить риск намеренной или непреднамеренной психологической травмы.

Особое внимание при групповой работе с детьми следует обращать на возможность возникновения вражды между членами группы, риск нарушения конфиденциальности и т.д.

Регулирование свободы поведения

В рамках групповой работы с детьми термин «свобода поведения» означает, что мы стремимся рассмотреть самые разнообразные варианты поведения и дать детям возможность выбрать те из них, которые подходят им и приемлемы для их семей. Важно давать детям возможность вести себя так, как им хочется, если при этом их поведение не выходит за рамки принятых правил и не доставляет неприятностей другим.

¹ В России подобную информацию можно найти в журналах «Вопросы психологии», «Журнал практического психолога», газетах «Школьный психолог», «Учительская газета» и др. (прим. ред.)

Примимость служить примером

КИК специалисты, ведущие группы, мы ценим в людях искренность, честность, заботливость, компетентность, мудрость. И мы **сами** должны быть готовы проявлять эти качества в общении с детьми, «моделируя» желаемое поведение. Дети очень чувствительны к обману и быстро перестают воспринимать взрослых, которые говорят одно, а делают другое.

Готовность служить примером имеет отношение и к непосредственной работе на занятиях. Например, если вы спрашиваете детей о том, какие чувства у них вызвало занятие группы, будьте готовы первыми ответить на этот вопрос и тем самым показать детям, чего именно вы от них ожидаете.

Психологическая устойчивость консультанта

Способность стойко переносить разочарование и ситуации неопределенности является ценным качеством ведущего. Необходимость взаимодействовать одновременно со всеми участниками группы и контролировать множество переменных может иногда приводить к эмоциональной перегрузке.

Вы должны предоставить возможность каждому ребенку продвигаться в собственном темпе и не форсировать события. Иногда может казаться, что вы стоите на месте и не происходит никакого развития, потому что в начале группы прогресс обычно не очень заметен. Не стоит отчаиваться! Продолжайте работу по плану, оказывайте поддержку, поощряйте детей, закрепляйте полученные знания, подавайте пример и одновременно с этим учитесь стойко переносить неопределенность и невозможность полного контроля над ситуацией.

Получение психологической помощи

Каждый из нас сталкивается со своими сложностями, и временами мы можем потерять почву под ногами из-за навалившихся на нас проблем. В такой ситуации способность здраво мыслить снижается, и мы уже не можем работать так же успешно, как обычно. В этом случае необходимо получить соответствующую психотерапевтическую помощь и восстановить свои резервы, иначе ведущий не сможет эффективно продолжать работу.

Организация групповой работы

Групповая работа состоит из последовательности взаимосвязанных шагов, которые можно разбить на три этапа.

1 этап. Предварительная подготовка

Оценка потребностей возможных клиентов.

Подготовка проекта групповой работы.

Реклама группы.

Выбор методов оценки работы группы.

Процедура отбора участников группы.

Подготовка материалов.

2 этап. Проведение групповых занятий

Проведение занятий.

3 этап. Завершение работы

Проведение заключительного анкетирования.

Итоговая оценка результатов.

Проведение заключительной встречи группы.

Ниже мы обсудим содержание каждого из этапов. Часть комментариев учитывает тот факт, что большинство групп для детей и подростков являются одновременно и тематическими, и ограниченными по времени. Не следует рассматривать выделенные шаги как нечто незыблемое. В зависимости от ситуации вы можете объединить несколько шагов в один или изменить их последовательность.

Шаг 1: Оценка потребностей возможных клиентов

Чаще всего психологу, педагогу или социальному работнику приходится работать с разными людьми. В школах, например, это дети, их родители, учителя, администрация. Проводя периодические опросы, вы можете определить, какие виды групповых занятий целесообразно им предложить.

Такие периодические обследования необходимы для того, чтобы всегда представлять текущие потребности ваших потенциальных клиентов. Иначе вы рискуете предложить услуги, не отвечающие реальным запросам.

Существуют формальные и неформальные способы проведения опроса. В школах вы можете в неформальной обстановке интересоваться мнением родителей, детей, учителей и администрации о том, какие темы или вопросы следует обсуждать на группах. Формальный путь заключается в разработке анкеты, с помощью которой вы можете собрать более достоверную информацию о текущих потребностях. Эти сведения пригодятся вам позже при планировании и проведении групповой работы. Пример такой анкеты приведен ниже (иллюстрация 1).

Шаг 2: Подготовка проекта групповой работы

Проект — это документ, разрабатываемый с определенными целями. Прежде всего, он поможет вам структурировать свои намерения, описать цели, задачи и содержание групповой работы. Во-вторых, он поможет ответить на возможные вопросы со стороны администрации, родителей, учителей, коллег, консультационных центров и финансовых фондов о необходимости групповой работы. Например, если вы предлагаете провести психологические групповые занятия в начальной школе, для которой такая форма работы является новинкой, у учителей, родителей и ваших коллег возникнет масса вопросов по этому поводу. Заранее подготовленный документ станет убедительным доказательством того, что вы четко представляете себе цели и методы будущей работы. Ниже перечислены вопросы, на которые имеет смысл ответить при разработке проекта. Эта информация основывается на рекомендациях, приведенных в книге Corey и Corey (1992) *Groups: Process and Practice*.

Описание и обоснование программы работы

Опишите групповую работу как процесс, рассчитанный на определенное время и направленный на формирование новых навыков, отработку более адаптивного поведения, обмен мнениями, мыслями и чувствами по определенным вопросам.

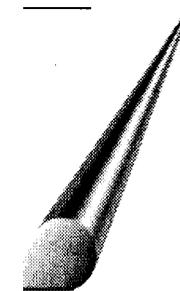
Иллюстрация 1

Уважаемый учитель!

В этом году школьные психологи собираются провести детемисерию групповых занятий. Мы будем весьма признательны, если Вы сможете нам определить наиболее важные Вашей точки зрения темы таких занятий. Ниже приведен список основных проблем, которые будут обсуждаться на занятиях. Программа занятий рассчитана на 8 встреч. Количество участников — приблизительно восемь человек. Отметьте галочкой те темы, которые, по Вашему мнению, должны быть обсуждены обязательно. Двойной галочкой отметьте две наиболее важные темы. Если Вы считаете, что данный список неполон, добавьте свои пожелания. Заранее благодарим!

1. Как научиться общаться без конфликтов?
2. Как повысить самоуважение?
3. Как заводить друзей и поддерживать дружеские отношения?
4. Проблемы развода родителей
5. Как пережить смерть близких людей или любимых животных?
6. Как справляться с собственным гневом?
7. Ответственность за свои поступки дома и в школе
8. Быть гражданином своей страны — что это? (осознание социальных ценностей и гражданской ответственности)
9. _____
10. _____

_____ Дата



Что вы предлагаете как ведущий?
 На какой контингент рассчитана ваша работа?
 Какие темы будут обсуждаться?

Цели

Какие цели вы ставите перед группой? Адекватны ли задачи возрасту и способностям участников? Ясно ли сформулированы цели? Поддаются ли они оценке? Достаточно ли времени отведено на выполнение поставленных задач?

Организационные вопросы

Кто будет вести группу? Достаточно ли квалифицирован ведущий? Как будут отбираться члены группы? В какое время будут проводиться занятия? Если в учебное время, то получено ли согласие всех заинтересованных сторон (родителей, учителей, учащихся)? Сколько человек должно быть отобрано и по каким критериям? Существует ли план проведения консультаций для детей, не включенных в группу? Где будут проходить занятия и сколько они будут длиться? Возможно ли включение в группу новых участников после начала занятий? Что вы будете делать, если ребенок захочет покинуть группу досрочно?

Работа группы

Какие приемы и техники вы собираетесь использовать? Как и когда вы расскажете о неприятных моментах, которые могут возникнуть в процессе групповой работы? Как вы будете защищать детей от физических и психологических травм?

Как вы расскажете о конфиденциальности и как объясните ее пределы?

Что вы будете делать, если родители или кто-либо еще захотят узнать от вас конфиденциальную информацию о ребенке? Каким образом вы собираетесь получить юридическое согласие ребенка, а также его родителей или опекунов на участие в групповой работе?

Будете ли вы использовать записывающую аппаратуру или проводить исследования в процессе групповой работы?

Как вы обеспечите конфиденциальность рабочих записей, сделанных на занятиях?

Оценка эффективности работы

Как вы собираетесь оценивать, произошли ли положительные изменения в результате групповой работы у каждого из участников?

Как вы собираетесь определять успешность выполнения задач и достижения целей?

Какие мероприятия вы планируете провести после завершения занятий?

Будет ли проведен анализ групповой работы и кому будут переданы данные анализа?

Как будут храниться данные анализа?

Кто будет иметь право доступа к этим данным?

Как вы собираетесь оценивать качество собственной работы?

К проекту можно приложить планы некоторых занятий. На иллюстрации 2 приведен пример такого плана (из книги Skills for Living: Group Counseling Activities for Elementary Students, Morganett, 1994).

gl.j Шаг 3: Реклама группы

•*~^» Для рекламирования группы вы можете использовать все доступные средства, включая газеты для учителей и родителей, доски объявлений, информационные центры и др.

Иллюстрация 2

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ
«ЧТО МЕШАЕТ ДРУЖБЕ?»****Цели**

1. Помочь осознать, какое поведение мешает дружбе.
2. Помочь детям понять, как другие люди воспринимают их поведение.
3. Использовать метод мозгового штурма для поиска других вариантов поведения.
4. Помочь детям выработать навыки, которые помогут им устоять и сохранять дружеские отношения с другими детьми.

Материалы

Легкая закуска в отдельных упаковках, фрукты/ячмень или сок.

Занятие

Вводная часть («разогрев»)

1. Пригласить детей в группу. Кратко рассказать об основных правилах, отдельно — о конфиденциальности.
2. Спросить детей, хотят ли они поделиться своими чувствами и мыслями по поводу предыдущего занятия.
3. Спросить, приобрели ли они новых друзей с момента прошлого занятия, и если да, то как это произошло.

Рабочее время

1. Обсудить важность и необходимость дружеских отношений. Основные идеи: мы заводим друзей на всю жизнь, и //

где бы мы ни жили, куда бы ни переезжали, мы всегда способны поддерживать отношения со старыми друзьями и заводить новых. Однако если мы не уважаем друзей, обижаем их или ведем себя недостойно, то они могут не захотеть дружить с нами. Мы тоже можем решить не дружить больше с теми, кто поступает с нами плохо. При этом иногда мы поступаем правильно, но иногда ошибаемся.

2. Объяснить, какое поведение мешает дружбе. Описать несколько ситуаций. После каждой ситуации спросить: «Что было неверным в поведении? Как нужно было поступить?»

Ситуация 1: Кэтрин очень любопытна. Она любит гулять с детьми, беседовать с ними, а также подслушивать чужие разговоры. После этого она пересказывает все, что услышала, другим детям. Никто ее за это не любит, все называют ее «длинным носом».

Ситуация 2: Карим любит ябедничать. При каждом удобном случае он бежит к учителю, к маме или другому взрослому и рассказывает о поступках других детей. Дети ненавидят его, и никто не хочет с ним играть.

Ситуация 3: Пол очень груб. Он часто обидно шутит и говорит другим неприятные вещи. При этом он не может понять, почему никто не хочет дружить с ним. Чем больше дети не любят его, тем больше он злится на них.

Ситуация 4: Карина часто ругается и использует в общении нецензурные слова. Она считает, что это остроумно и она при этом выглядит «по-взрослому». Карина издевается над другими детьми, которые не хотят ей подражать, и при этом не замечает, что выглядит смешно и глупо и что остальные дети ее избегают.

Ситуация 5: Ли страшный грязнуля. Он может не мыться неделями, и от него всегда неприятно пахнет. Под ногтями у него грязь, а его засаленные немые волосы торчат во все стороны. Его мама постоянно твердит ему об этом, но он не желает следить за собой. Другие дети не хотят даже близко ходить к нему. Ш

Ситуация 6: У Фила неприятные и вредные привычки. Он часто ковыряется в носу, плюется и чешется, не обращая внимания на присутствующих. С ним никто не дружит, потому что рядом с ним неприятно находиться. Он же думает, что он «крутой», а остальные — просто сосунки и маменькины дети.

3. Если хватит времени, можно попробовать проиграть эти ситуации с детьми, изменив способы поведения персонажей. Найти как минимум два-три разных варианта для того, чтобы они увидели примеры хорошего поведения.

Обсуждение (шеринг)

1. Обсудить следующие вопросы:

— Есть ли в вашем поведении что-нибудь такое, что мешает другим детям дружить с вами? Узнали ли вы что-нибудь новое об этом на сегодняшнем занятии?

— Что бы вы почувствовали, если бы услышали, что ваше поведение мешает другим детям дружить с вами?

— Было ли вам полезно услышать о проблемах других детей во взаимоотношениях с друзьями?

— Можно ли сказать другу о том, что он ведет себя неправильно? Что для этого нужно?

— Готовы ли вы изменить в своем поведении то, что может не нравиться вашим друзьям?

— Что бы вы хотели или могли бы изменить в своем поведении следующего занятия?

2. Поделиться угощением между детьми. Перед тем как попроситься, поблагодарить детей за то, что они пришли на занятие, и напомнить им о дате следующего.

А

В большинстве случаев самый эффективный способ найти клиентов — сообщить о наборе в группу администрации и коллегам. Если вы проводили предварительный опрос среди коллег, администрации и учителей, то они обычно сами начинают предлагать кандидатов для групповой работы. Дети, узнав о наборе в группу, могут приходиться самостоятельно. Может оказаться и так, что число желающих превысит ваши реальные возможности.

Шаг 4: Выбор методов оценки работы группы

Оценка результатов работы группы имеет большое значение, т.к. от нее зависит финансирование проектов в области образования и психологического консультирования и отношение к работе психолога¹. Поэтому важно уметь так представить результаты, чтобы было понятно, в чем суть групповой психологической работы и чего можно от нее ожидать.

Может показаться, что измерить личностный рост или эффективность групповой консультации невозможно, да и не нужно. Те же вопросы возникают и при попытке оценить уровень подготовки ведущего. Однако оценка продуктивности групповой работы возможна, и она позволяет получить ценную информацию, которую можно использовать как для собственного профессионального роста, так и в качестве обоснования необходимости дополнительных консультаций. Если мы никак не представляем педагогам и школьной администрации результаты анализа нашей деятельности, то мы рискуем потерять поддержку с их стороны. Кроме того, нам будет сложно объяснить, а им будет сложно понять смысл и содержание нашей работы.

Групповая работа отнимает много сил и времени как у ведущего, так и у участников группы, поэтому возникает вопрос о том, оправданы ли такие усилия, то есть достигла ли группа поставленных целей. Для того чтобы оценить это, надо прежде всего научиться формулировать цель, адекватную запросу участников

¹ По этому вопросу в США существует ряд законодательных актов, включая Акт о национальной безопасности в области образования (1958), Акт об общественных психологических консультационных центрах (1963) и отчет «Нация в опасности» (A Nation at Risk) (Gardner, 1983).

группы. В таблице 2 приведены примеры целей групповой работы, соответствующие некоторым проблемам членов группы. Если вы собираетесь предоставить информацию о своей работе в качестве обратной связи детям, родителям или другим взрослым, то сложные процедуры оценки и подробные статистические данные вам вряд ли понадобятся. Учтите, что для получения статистически значимого результата количества запланированных занятий (обычно от 8 до 14) явно недостаточно. В этом случае можно использовать анкету, составленную вами на базе шкалы Ликерта. Пример такой анкеты приведён на иллюстрации 3.

Подобного рода анкеты очень удобны для групповой работы по определенной теме — в данном примере по проблеме разводов. Заметьте, что все предложения в этом примере сформулированы так, что максимальная оценка (т. е. 4 или 5) всегда соответствует положительному ответу на вопрос, а минимальная (т. е. 1 или 2) — отрицательному. Более сложные методики разработаны таким образом, что положительный ответ может оцениваться как минимальными, так и максимальными значениями. Такой

Таблица 2 Проблемы участников и цели групповой работы

Основная проблема участников	Цели групповой работы
Развод родителей	Изучение способов переживания, обмен чувствами и опытом; оказание поддержки друг другу
Взаимоотношения в классе, способы продуктивного общения	Изучение и отработка способов общения с одноклассниками и улучшение обстановки в классе
Как найти друга?	Изучение социально-ориентированных форм общения и отработка их на практике
Снижение агрессивности	Изучение и отработка альтернативных способов выражения гнева и агрессии

Иллюстрация 3

ПРОБЛЕМА РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ

Каждое из приведенных ниже утверждений касается ваших мыслей и переживаний, связанных с разводом родителей. Рядом с каждым утверждением приведены возможные варианты ответа. Обведите кружком тот ответ, который кажется вам правильным.

1 — нет

2 — скорее нет, чем да

3 — не знаю

4 — скорее да, чем нет

5 — да

1. Развод лучше, чем непрерывные ссоры родителей 1 2 3 4 5
2. Я знаю, что могу рассказать о моем отчине (мачехе, сводных братьях/сестрах) другим 1 2 3 4 5
3. Я нахожу поддержку у друзей, которые меня понимают 1 2 3 4 5
4. Мне нравится, что у меня есть сводные братья/сестры 1 2 3 4 5
5. Я могу рассказывать о чувствах, возникающих у меня в связи с разводом родителей 1 2 3 4 5
6. Я могу поговорить со своими родителями о том, что я чувствую в связи с тем, что они развелись (разводятся), и они меня выслушают. 1 2 3 4 5
7. Я знаю как вести себя со сводными братьями/сестрами 1 2 3 4 5
8. Я могу справиться с изменением обстановки в доме. 1 2 3 4 5
9. Родители могут повторно заключить брак после развода. 1 2 3 4 5
10. Общение с другими детьми, пережившими развод родителей, помогает мне чувствовать себя лучше. 1 2 3 4 5



подход уменьшает вероятность того, что респонденты всегда будут рассматривать максимальные (или минимальные) значения как положительный ответ. В результате достоверность оценки повышается. Если вопросы сформулированы так, что положительные ответы расположены на одном конце шкалы, то надежность оценки снижается, но существенно упрощается процедура обработки. Однако, если важна надежность оценки, лучше использовать стандартизованные тесты. Если каждый участник заполнит такую анкету до и после участия в группе (через неделю или две после окончания занятий), то, используя эти данные, вы можете помочь каждому конкретному ребенку увидеть и понять, что произошло с ним за время работы в группе (индивидуальный анализ), и сами можете получить представление о тех изменениях, которые произошли с группой в целом (анализ работы всей группы).

Индивидуальный анализ данных

В таблице 3 приведен пример обработки данных, полученных до и после групповой консультации одного из участников группы — Шона. Чтобы заполнить таблицу, необходимо:

1. В колонку «Что было» вписать результаты заполнения ребенком анкеты до начала занятий в группе.
2. В колонку «Что стало» внести числовые значения, полученные в результате заполнения анкеты тем же ребенком после окончания занятий.
3. Вычесть значения «до» из значений «после» и занести результат в колонку «Изменение».

Анализируя индивидуальные результаты участников группы, вы можете увидеть, произошли ли изменения у данного участника, и если да, то в какую сторону. Как видно из примера, мнение Шона по первому пункту («Развод лучше, чем непрерывные ссоры родителей») изменилось со «скорее нет» (оценка 2) на «скорее да» (оценка 4). Поскольку желательно, чтобы ребенок понимал, что развод, по крайней мере, положит конец непрерывным скандалам родителей, то можно считать такой результат позитивным. С другой стороны, его оценка восьмого пункта («Я могу справиться

Таблица 3
Индивидуальный анализ данных (участник группы - Шон)

Пунктанкеты	Что было	Что стало	Изменение
1	2	4	+2
2	2	4	+2
3	1	4	+3
4	3	3	0
5	3	3	0
6	2	5	+3
7	3	2	-1
8	4	2	-2
9	1	3	+2
10	1	3	+2

с изменением обстановки») изменилась в отрицательную сторону. Оценка Шона до начала работы была «скорее да» (оценка 4), а после — стала «скорее нет» (оценка 2). Такое изменение либо отражает более адекватную и реалистичную оценку собственных сил, либо является результатом снижения самооценки.

Анализируя эти данные, вы можете сказать, что установки Шона изменились в положительную сторону или остались прежними по пунктам 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9 и 10 — т. е. в 80% случаев. В двадцати процентах случаев (пункты 7 и 8) его мнение изменилось в худшую сторону. Для большей наглядности вы можете разделить нейтральные и положительные результаты и сказать, что в 60% случаев оценки Шона изменились в положительную сторону, в 20% остались теми же, а в 20% ухудшились.

Анализ данных по всей группе

Для получения представления об изменениях, произошедших в группе в целом, вам следует вычислить средние значения результатов заполнения анкет всеми участниками и определить изменения по каждому пункту. Пример такого анализа приведен в таблице 4. Чтобы составить таблицу, сделайте следующее:

Таблица 4 Анализ данных по всей группе

Пунш анкет	Что было (среднее)	Что стало (среднее)	Изменение
1	2,9	4,7	+1,8
2	1,9	4,3	+2,4
3	3,0	2,1	-0,9
4	1,8	3,5	+1,7
5	2,1	4,3	+2,2
6	2,4	4,0	+1,6
7	1,4	4,1	+2,7
8	2,8	3,9	+1,1
9	1,3	3,2	+1,9
10	1,5	4,8	+3,3

1. Начните с анкет, заполненных до начала групповой работы. Составьте список ответов каждого члена группы по пункту 1. Для вычисления среднего значения просуммируйте ответы и разделите полученную сумму на число детей в группе (пример такой процедуры приведен в таблице 5).
2. Таким же образом вычислите средние значения для остальных пунктов анкеты. Полученные средние занесите в колонку «Что было (среднее значение)».
3. Повторите вычисления для анкет, заполненных после групповой работы, и занесите результат в колонку «Что стало (среднее значение)».
4. Вычислите разность средних и занесите ее в колонку «Изменение». Это число будет отражать направление изменений установок участников в результате групповой работы.

Положительные значения в колонке «Изменение» свидетельствуют о позитивном изменении установок группы в целом. Отрицательные значения демонстрируют негативные изменения.

Таблица 5
Вычисление среднего значения по пункту 1 («Развод лучше, чем непрерывные ссоры родителей»)

Имя	Ответ
Пол	4
Ида	3
Майк	4
Фил	1
Энна	2
Франк	3
Лори	2
Кэтти	4
Итого (в среднем)	2,87

Получив эти данные, вы можете сообщить каждому ребенку о его личных результатах, чтобы помочь ему понять, какие изменения произошли в его взглядах за время занятий или оценить результаты работы группы в целом, не называя конкретных имен. Данные по группе могут быть сообщены администрации, ответственным лицам или родителям, для того чтобы показать им результаты групповой работы. Вы должны четко понимать, кто отвечает за все данные, что с ними можно делать, кто может иметь к ним доступ и как они должны храниться. Все данные должны быть конфиденциальными, и доступ к ним может быть разрешен только профессиональным психологам. Тем не менее помните, что поправка Бакли (Buckley Amendment) позволяет родителям знать результаты своего ребенка, а правоохранительные органы имеют право запросить все рабочие материалы, полученные и использованные в групповой работе.

Эффективность работы ведущего

Важным моментом является оценка эффективности работы группового консультанта. На иллюстрации 4 приведена примерная схема самооценки ведущего после окончания работы группы.

Иллюстрация 4

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЕДЕНИЯ ГРУППЫ

1 — полностью удовлетворен

2 — удовлетворен

3 — не удовлетворен / нужна дополнительная подготовка

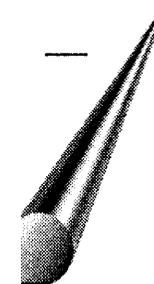
4 — должно быть изменено/улучшено в следующей группе

Подготовка

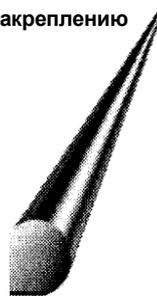
1. Тема групповой работы актуальна для детей этого возраста ___
2. Темы занятий выстроены в правильной последовательности ___
3. Проект групповой работы был составлен правильно и позволил достичь поставленных целей _
4. Рекламная кампания была эффективной ___
5. Процесс получения согласия на участие в группе прошел нормально ___
6. Предварительные собеседования были эффективными ___
7. Процедура отбора проведена правильно ___
8. Время и место занятий были подобраны правильно ___
9. Учителя и другие люди, работающие с детьми, были соответствующим образом подготовлены к занятиям группы ___
10. Для оценки работы группы использовались адекватные средства _
11. Было проведено предварительное тестирование участников ___

Ведение группы

1. На каждом занятии отводилось достаточно времени для краткого обзора предыдущего занятия и обсуждения домашней работы ___
2. На каждом занятии переходы от «разогрева» к рабочей части, а затем к шерингу были достаточно плавными и логичными ___
3. На каждом занятии все дети принимали активное участие в работе ___
4. Задания и упражнения соответствовали уровню развития детей ___
5. Задания и упражнения подобраны правильно с точки зрения эмоциональной нагрузки ___
6. Детям выделялось достаточно времени для выполнения упражнений ___
7. Необходимость конфиденциальности подчеркивалась на каждом занятии ___
8. Я помогал каждому ребенку сформулировать свои индивидуальные цели, адекватные возможностям групповой работы ___
9. На каждом занятии я работал над сплочением группы ___
10. В начале работы были сформулированы различия между мыслями, чувствами и поведением, и на протяжении всей работы мы обсуждали это ___
11. Я эмпатически реагировал на переживания всех участников группы на протяжении всех занятий ___
12. Открытые вопросы я использовал чаще, чем закрытые ___



13. Проблемные или сложные ситуации, возникающие у отдельных участников, отрабатывались на групповых занятиях с пользой для всех членов группы ____
14. Поощрялось выражение как позитивных, так и негативных эмоций ____
15. При необходимости я корректно и своевременно останавливал участников группы. ____
16. В случае необходимости я эффективно включал в работу группы детей, не проявляющих достаточной активности ____
17. Я мог управлять вниманием группы ____
18. Работа в подгруппах была продуктивной, оптимальной по времени и использовалась в нужные моменты ____
19. Каждый, кто хотел высказаться, мог это сделать. ____
20. Я мог управлять сильными внезапными эмоциями участников ____
21. Я уважительно относился к каждому ребенку, независимо от его расы, пола, способностей, национальности, культуры и т.д. ____
22. В процессе занятий всем детям я уделял равное внимание ____
23. На каждом занятии было отведено достаточно времени для обсуждения. ____
24. Я поощрял детей, выполняющих домашнюю работу ____
25. Домашняя работа подбиралась индивидуально и соответствовала запросам и возможностям детей. Она была им понятна, и они осознавали необходимость ее выполнения ____
26. В ходе работы я уделял равное внимание попыткам изменить поведение, отработке новых форм поведения и закреплению приобретенных навыков ____



4 Р. Сמיד

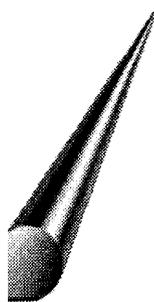
27. Я следил за тем, чтобы дети не уходили с занятий в состоянии эмоциональной боли ____
28. Дети знали, что могут пропустить те упражнения или вопросы, которые вызовут у них чувство неловкости или будут неприятны им ____
29. Напоминание о завершении групповых занятий было сделано за два-три занятия до момента окончания ____
30. На последнем занятии был подведен итог групповой работы ____

Работа после завершения занятий

1. Итоговое тестирование было проведено через 2-4 недели после завершения занятий ____
2. После окончания работы группы все участники имели возможность рассказать мне о том, что они узнали на группе, что понравилось и что не понравилось в работе группы. ____
3. Дети, нуждающиеся в помощи других специалистов, были своевременно направлены к ним. ____
4. Результаты тестирования были обработаны, проанализированы и сообщены участникам группы ____
5. Дополнительная встреча была проведена спустя месяц после завершения работы ____

Проанализируйте свои оценки по каждому пункту.

Разработайте план самосовершенствования.

*Подготовка**Ведение группы**Работа после завершения занятий***(g" j Шаг 5: Процедура отбора участников группы****Собеседование с кандидатами**

В этических нормах, принятых в нашей работе, особое внимание уделяется отбору кандидатов в группу. От каждого будущего члена группы мы обязаны получить его согласие (или, в случае с несовершеннолетними, достаточно высказанного желания ребенка) на участие в групповой работе на основе его полной информированности. Кроме того, мы должны уметь правильно оценивать степень согласия ребенка и учитывать другие факторы, которые могут повлиять на наше решение включить ребенка в группу. Несмотря на трудоемкость процесса, собеседование с потенциальными участниками группы является важным этапом. Как уже было сказано выше, групповая работа в некоторых случаях может нанести ребенку серьезную психологическую травму. Поэтому мы должны со всей ответственностью подходить к отбору детей в группы и к выявлению потенциальных проблем. Процедура отбора может быть организована несколькими способами. Например, вы можете провести индивидуальные собеседования. Можно также рассказать о предстоящих занятиях на собрании потенциальных кандидатов, а затем поговорить с каждым из них по отдельности. Еще один способ, часто используемый в клиниках, заключается в обсуждении состава группы с лечащим персоналом. Наконец, вы можете провести опрос кандидатов, предоставив им в письменном виде информацию о группе и попросив их письменно же ответить на ряд вопросов. На мой взгляд, самый лучший метод — это проведение индивидуальных собеседований. Во время собеседования у ребенка появляется возможность рассказать о своих проблемах, а у вас — понять, насколько он подходит для групповой работы. Анкета, приведенная в Приложении 2, поможет вам структурировать полученную информацию. Прежде чем использовать эту анкету, необходимо установить доверительные отношения с ребенком и сообщить ему, что с ним проводится собеседование, по результатам которого он может быть включен в группу. Скажите ребенку, что работа в группе подходит не для каждого и что для такой работы потребуется разрешение от родителей. Далее ска-

жите, что вам необходимо обсудить с ним некоторые вопросы и записать его ответы.

В целом, чем младше ребенок и чем серьезней его проблемы, тем важнее провести с ним индивидуальные собеседования. В присутствии посторонних дети обычно замыкаются, и психологу в таких случаях крайне трудно получить объективную информацию о состоянии ребенка. Если проведение индивидуальных собеседований по ряду обстоятельств невозможно, то вы можете организовать групповое собеседование с небольшим числом участников.

Получение согласия родителей/опекунов

Во многих школах существует правило получения письменного согласия родителей или официальных опекунов на участие ребенка в групповой работе. В некоторых школах групповая работа рассматривается как составная часть обязательной программы обучения, и согласия родителей в этом случае не требуется. Чтобы дети и их родители или опекуны смогли принять обоснованное решение об участии ребенка в группе, им необходимо предоставить достаточно подробную информацию о предстоящей групповой работе. В работе Cormier and Cormier (1991) предложена форма документа, предназначенного для получения согласия на основе полной информированности клиента. Документ содержит следующие разделы:

1. Описание стратегии работы ведущего.
2. Объяснение выбора конкретной стратегии.
3. Описание роли ведущего группы.
4. Описание роли участника группы.
5. Описание возможного риска и возникающих в работе трудностей и проблем.
6. Описание предполагаемых позитивных результатов.
7. Уведомление родителей об их праве получить ответы на все вопросы относительно стратегии работы группы.
8. Подробное обсуждение права участника покинуть группу в любое время.

Получить согласие родителей/опекунов можно и с помощью специальной формы, пример которой приведен на иллюстрации 5. Выясните, есть ли необходимость получения согласия обоих родителей. Многие родители, проживающие отдельно, оформляют опекунов. В таких случаях необходимо информировать обоих родителей о предлагаемом участии в групповой работе. Включение ребенка в группу без согласия обоих родителей может иметь негативные последствия.

Отбор кандидатов

При отборе участников группы вы можете использовать результаты предварительного тестирования (например, заполнение шкалы Ликерта) как основание для отбора. Если же вы набираете группу в основном по результатам собеседования, то такое тестирование можно провести на первом занятии.

По вопросу о том, каким детям больше всего подходит групповая работа, нет единого мнения. Большинство исследований в этой области проводилось на примерах терапевтических групп для взрослых. Рекомендации о том, как использовать результаты этих исследований для групп детей и подростков, практически отсутствуют. Все изложенное ниже отражает мой личный двадцатилетний опыт групповой работы с детьми и подростками.



Вы можете набирать однородные или неоднородные группы.

Под **однородностью** понимается, прежде всего, схожесть жизненных ситуаций у разных детей. Например, в группу можно включить только детей, чьи родители развелись, или детей, переживающих потерю любимого существа, либо детей, не справляющихся со своей агрессией. Сюда же относится одинаковый уровень умственного развития, образования, социально-экономический статус, культурный фон и т.п. Однородные группы имеют свои достоинства и недостатки.



Достоинства однородных групп

Быстрее достигается групповая сплоченность. Члены группы быстрее и легче начинают оказывать поддержку друг другу и посещают занятия более регулярно.

Иллюстрация 5

ФОРМА СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ/ОПЕКУНОВ

Для участия Вашего ребенка, _____, в групповой работе необходимо получить Ваше разрешение.

Всего будет проведено восемь занятий с _____ по _____

Занятия будут проводиться в учебное время, продолжительность каждого занятия — _____ час.

Тема групповой работы _____

В процессе работы будут обсуждаться мнения, чувства и поведение участников группы. Дети будут выполнять различные задания, такие как: самоанализ, ролевые игры, расслабляющие упражнения, а также отрабатывать новые формы поведения как на занятиях, так и между ними — в кругу семьи или с друзьями. Например, ребенок может получить задание рассказать Вам о своих чувствах по поводу какого-нибудь события.

Примерные темы занятий: _____

Дети получают возможность отработать новые навыки и формы поведения, которые могут пригодиться им для саморазвития и социальной адаптации.

Занятия будут проводиться сотрудником психологической службы школы _____.

Поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях между участниками группы, все, что будет происхо-

дить на занятиях, не будет выноситься за пределы группы. Конфиденциальность может быть нарушена лишь в следующих ситуациях:

1. Если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам.
2. Если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.
3. Если материалы групповой работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы.

Подписав эту форму, я даю свое согласие на участие ребенка в групповых занятиях. Я понимаю, что:

Групповая работа предоставляет возможность участникам узнать и отработать на практике приемы общения, поделиться своими чувствами, обменяться мнениями, отработать новые формы поведения и приобрести новых друзей.

• Вся информация, которая станет известной в процессе занятий, является конфиденциальной. Конфиденциальность может быть нарушена только в указанных выше случаях.

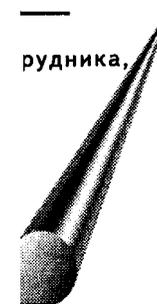
Родитель/опекун _____ Дата _____

Родитель/опекун _____ Дата _____

Ученик _____ Дата _____

Вернуть _____ до _____ г.

(здесь — указать фамилию, имя, отчество сотрудника, которому должен быть возвращен бланк согласия)



_____ рудника,

Быстрее достигается положительный эффект от работы. Дети делятся друг с другом похожими проблемами, и это помогает им понять, что они не одиноки в своих переживаниях. У членов группы быстрее возникает чувство общности.



Недостатки однородных групп

Слишком большое сходство мешает участникам увидеть разнообразие форм поведения и освоить новые навыки.

Взаимодействие между членами группы может быть слишком поверхностным.

Большое сходство участников препятствует возникновению конструктивных противоречий между ними и пониманию существующих индивидуальных и прочих различий между людьми.

Однородные группы лучше всего подходят для решения конкретных проблем и обсуждения конкретных ситуаций. Например, краткосрочные тематические группы работают лучше, если участвующие в них дети имеют схожие проблемы, такие как: развод родителей, переход в новую школу или проблемы самооценки. В консультационных центрах или других учреждениях подростки, имеющие сходный негативный опыт, например, употребление наркотиков или алкоголя, быстрее находят общий язык друг с другом.



Неоднородность означает существенные различия между участниками группы — например, различное социальное положение или культурное воспитание, различия в установках и навыках общения, различные способы работать и справляться с проблемами. Неоднородные группы также имеют свои достоинства и недостатки.



Достоинства неоднородных групп

Участники группы имеют возможность ознакомиться с самыми разнообразными мнениями по поводу обсуждаемых проблем и увидеть различные формы поведения в одних и тех же ситуациях.

Дети могут получить важную для них обратную связь от людей, не похожих на них самих.

Неоднородная группа представляет больше возможностей для коррекции неадекватного восприятия себя и окружающих.

Недостатки неоднородных групп

Обычно для получения видимых результатов групповой работы требуется больше времени.

Сплоченность группы достигается большими усилиями (обычно за более длительное время, чем могут предоставить вам для работы учреждения образования).

В начале работы существует опасность конфликтов, поскольку детям трудно быстро наладить взаимодействие.

Похоже, что наиболее важное правило, которое следует соблюдать при отборе кандидатов, — это соблюдение *баланса ролей*. Поскольку эффективность групповой работы напрямую зависит от того, как дети взаимодействуют и какое влияние оказывают друг на друга, каждый ребенок должен в определенном смысле служить примером для остальных и в то же время иметь возможность учиться у других членов группы. Поэтому соблюдение баланса ролей является крайне важным для отбора детей в группу.

Отбирайте детей, которые похожи по одним качествам и различаются по другим. Однородность может проявляться в наличии у детей одной и той же проблемы, а неоднородность — в разнообразии способов подхода к анализу и решению этой проблемы.

Например, работа с несовершеннолетними матерями предполагает наличие детей у всех участниц группы, а неоднородность может выражаться в различии их материнского опыта, разнице намерений продолжить или прекратить учебу, способности справляться с возрастными проблемами и т. д. Каждая молодая женщина в такой группе легко установит отношения с остальными, так как все они озабочены одинаковыми проблемами, и у них есть возможность поделиться друг

с другом своим опытом. Другой пример — включение в группу детей, переживших драму развода родителей (принцип однородности), но имеющих различный опыт с точки зрения давности события, обладающих разными способностями переживать случившееся и имеющих разный опыт взаимоотношений с новыми членами семьи.

При работе с агрессивными детьми вы можете подобрать участников, неоднородных по способам поведения, и включить в группу двух-трех детей, не осознающих свою агрессивность, одного-двух, осознавших свое поведение, одного-двух, реализующих свою агрессивную энергию в спорте, и одного-двух, выражающих свою агрессивность в музыке или учебе. В таких группах следует избегать принципа однородности, иначе в группе не будет разных моделей поведения.

В неоднородной группе намного легче изменить установку «все против меня» и убедить детей, что у них есть масса способов выражать свой гнев подобающим образом.

Помимо принципа однородности/неоднородности существует еще несколько общих правил отбора кандидатов.



Включайте в группу

Участников таким образом, чтобы каждый ребенок смог увидеть хотя бы один положительный пример поведения. Детей с разницей в возрасте не более двух лет. Детей, приблизительно одинаковых с точки зрения их социального, эмоционального, интеллектуального и физического развития.

Детей, поддающихся общественному воздействию.

Детей, способных к сотрудничеству в коллективной работе.

Детей разных рас и культур; детей, воспитанных на разных этических нормах и в разных социально-экономических условиях.

И девочек, и мальчиков (если тема предстоящей работы не будет вызывать неловкости у представителей противоположного пола).



Не включайте в группу

Близких родственников, которые не смогут отойти от семейных ролей или не смогут быть откровенными, опасаясь нарушения конфиденциальности.

Детей, склонных к самоубийству или пытавшихся совершить убийство.

Детей, постоянно живущих половой жизнью (гетеросексуальной или гомосексуальной), если данное поведение не является нормативным в группе.

Детей, постоянно лгущих или воровящих. Детей, переживающих или недавно переживших кризисную ситуацию (если группа не создается специально для таких детей).

Детей, про которых точно известно (или вы полностью уверены), что они подверглись жестокому физическому или сексуальному насилию (если это не является темой групповой работы и если вы не прошли соответствующую подготовку).

Тех детей, чьи родители имеют противоположные мнения по поводу участия ребенка в группе.

Детей, слишком отличающихся от остальных (например, единственная беременная девочка или ребенок, только что приехавший из Вьетнама и еще не адаптировавшийся).

Очень агрессивных детей.

После изучения этого списка может показаться, что все ваши юные клиенты не могут быть включены в групповую работу! Многие учреждения работают с детьми, нуждающимся в социальной адаптации, и групповая работа может быть очень удачным средством научить их этому. Однако все перечисленные случаи предъявляют весьма специфические требования к ведению группы. Обычно такие дети настолько эмоционально подавлены, что работа с ними требует постоянного пристального внимания ведущего и не дает ему возможности уделять достаточно внимания другим детям. Такие дети не могут служить положительным примером для остальных, так как переживаемый ими эмоциональный кризис отнимает

у них все силы. Конечно, если вы работаете в учреждении, где вам предоставлено неограниченное время и ресурсы, вы можете попробовать работать с ними в группе. Но в большинстве случаев групповая работа предназначена для детей, чьи психологические потребности примерно одинаковы.

В некоторых клиниках в группы принято включать всех детей, проходящих лечение, вне зависимости от их готовности к такой работе. Если договор, заключенный с вашим центром, обязывает вас проводить групповую работу со всеми клиентами, вы можете попытаться согласовать данную ситуацию. Во-первых, разъясните администрации этические нормы, которым вы обязаны следовать при работе с группой. Обычно после этого многие администраторы соглашаются с проведением групповых занятий на условиях консультационного центра, чтобы избежать возможных юридических осложнений. Если вам не удалось добиться свободы в отборе кандидатов, попробуйте в качестве компенсации потребовать свободы в определении численности группы и в составлении расписания занятий. Например, если в отделении 12 детей и все они должны пройти курс групповой терапии, организуйте три группы по четыре ребенка в каждой или предпримите другие действия, которые помогли бы вам повысить эффективность работы в группе. Если вам навязывают ребенка, который не готов работать в группе, вы обязаны предпринять все возможные шаги для урегулирования ситуации. Чем меньше возможностей у руководителя самостоятельно отбирать детей в группу, тем ниже эффективность его работы и хуже результат работы группы.

Иногда консультанту трудно объяснить учителям, родителям или администрации, почему ребенок, остро нуждающийся в консультационных услугах, не подходит для работы в группе. Для объяснения вы можете использовать следующую аналогию. Допустим, вы решили сделать косметическую операцию. Вы нашли опытного хирурга, встретились с ним и рассказали ему, что вы хотите. Перед тем, как поставить вас в очередь на операцию, хирург отправит вас на обследования, чтобы решить, насколько хорошо вы можете перенести хирургическое вмешательство. Если обследование даст положительные резуль-

тэты, вы можете спокойно лечь под нож. Если результаты будут отрицательными, то в ваших же интересах отказаться от операции. То же самое справедливо и для группового консультирования: некоторые дети просто не подходят для такого рода работы. Возможно, им необходимо более интенсивное внимание со стороны ведущего, чем это позволяет групповая работа. А может быть, их переживания настолько сильны, что они просто не смогут включиться в работу группы.

Шаг 6: Подготовка материалов и система взаимодействия с людьми, не участвующими в групповой работе

Особое внимание следует уделять подбору материалов для групповой работы. Как правило, игра для детей является более подходящим средством общения, чем разговоры. Игровая терапия с успехом применяется и в индивидуальной, и в групповой работе с детьми, особенно с детьми младшего возраста. Д-р Жоанна Уайт — специалист в области игровой терапии — отмечает: «Игровая терапия — наиболее подходящая форма индивидуальной и групповой работы школьных психологов. Уровень развития маленьких детей не позволяет им адекватно выражать свои чувства и настроения в словесной форме. Тем не менее они вполне могут работать со своими эмоциональными проблемами в игровой форме, если создать им обстановку безопасности. В этот момент игра служит метафорой их жизни» (частное сообщение, 31 мая 1994). Игровой терапии посвящено много научных изданий (например, Allen, 1979; Axline, 1947; O'Connor, 1991; Witmer & Young, 1987).

Для работы с детьми и подростками вам потребуется разнообразный раздаточный материал (рисунки, аппликации, куклы, музыкальные записи, видеофильмы, поэтические сборники и пр.), с помощью которого вы будете организовывать взаимодействие детей и подростков в игровой форме или в форме активной деятельности. Такой материал необходимо подготовить заранее, до начала групповой работы. Если в своей работе вы используете какие-нибудь практические пособия или сценарии (например, серию Skills for Living (Morganett, 1990, 1994), то там, как правило, приводится

список материалов, рекомендуемых для каждого занятия. Внимательно просмотрите его и заранее подготовьте все необходимое. Не оставляйте подготовку материалов на последний момент.

Помимо подготовки рабочих материалов, вам нужно продумать систему взаимодействия с теми людьми, которые так или иначе будут иметь отношение к групповой работе. Эти люди могут оказать значительное влияние на эмоциональный настрой группы. Например, если вы работаете в клинике или в школе, где дети приходят на ваши занятия после уроков или лечебных процедур, вам необходимо договориться с лечащим персоналом или учителями о том, чтобы они отпускали детей вовремя и напоминали им о начале занятий. Персоналу, который будет работать с детьми после ваших занятий, необходимо сообщить время окончания занятий и предупредить их о недопустимости прерывания занятий (исключение составляют только очень срочные случаи). Вы можете обсудить с ними эти вопросы устно или составить для них памятку с изложением «правил» проведения групповых занятий. В этой памятке вы можете еще раз повторить правила ограниченной конфиденциальности, выразить свою признательность за их готовность не прерывать занятия (кроме экстраординарных случаев) и поблагодарить за сотрудничество и внимание к детям. Родители или опекуны также должны быть в курсе того, что может произойти на занятии. Такую информацию можно предоставить им в приложении к форме согласия, где можно перечислить темы занятий, описать некоторые методики и еще раз разъяснить правила конфиденциальности. Рекомендуется отдельно указать, что родители будут обязательно информированы, если в процессе работы сложится ситуация, когда конфиденциальность должна быть нарушена. В США, где сведения о насилии над ребенком должны быть сообщены непосредственно в отдел по защите прав ребенка, родителей должны информировать не вы, а представители данной службы. Если на занятиях должны или имеют право присутствовать сотрудники школы, предупредите их о времени проведения занятий и о том, что они должны приходить вовремя. Иногда людям трудно понять, насколько сильно может повлиять на ребенка их

приложить все усилия для того, чтобы объяснить им, что вход после начала занятия категорически запрещен. Обязательно повесьте на дверь табличку с просьбой не входить!

^1.1 Шаг 7: Проведение занятий

JLJ Подготовка к ведению группы включает в себя разработку планов занятий, а также и решение ряда организационных вопросов, таких как: составление расписания занятий, выбор и оформление места проведения занятий, определение размера группы.

План занятий

Одним из способов управления временем на занятии является составление плана. План должен состоять из трех основных частей:

1. Вводная часть (разогрев).
2. Рабочее время.
3. Обсуждение (шеринг).

Вводная часть и обсуждение должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе.

На первом занятии *вводная часть* может занимать больше времени, поскольку вам необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же собственно будет заключаться работа. Для групповой работы большое значение имеет удачное начало. Поэтому его надо готовить очень тщательно. Даже если члены группы хорошо знают друг друга, необходимо объяснить им, что групповая работа отличается от игры и школы и что отношения, которые будут развиваться в группе, могут быть совсем другими.

Все последующие занятия необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить детей, не хотят ли они что-нибудь «высказать» (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Напоминая детям о важных моментах прошлой встречи, вы устанавливаете связь между всеми занятиями. Другой очень важный момент — обсуждение того, что но-

вого дети попробовали сделать сами между занятиями. Если предполагается, что участники группы должны заниматься саморазвитием, то им необходимо предоставить возможность поделиться с остальными членами группы своими успехами или неудачами. Если вы предлагаете им попробовать использовать в реальной жизни новые способы поведения и при этом забываете поинтересоваться тем, как идут дела, то скорее всего они ничего не станут делать. *В рабочее время* — основное время занятия — вы должны сконцентрироваться на теме занятия. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей. *Обсуждение* является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия. Шеринг предполагает также и составление плана «домашней работы». Красота групповой работы заключается в том, что каждый участник учится у остальных. Поэтому обсуждение является важнейшим моментом обретения нового опыта.

Размер групп

Для работы с детьми обычно рекомендуется составлять группы в количестве от шести до восьми человек. Понятно, что на практике успешная групповая работа возможна и с другим количеством детей. Тем не менее группа в шесть—восемь человек является, по всей видимости, оптимальной, поскольку дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы дети, не склонные к самораскрытию, останутся без должного внимания. При меньшем количестве участников нагрузка на детей возрастает, а некоторые дети плохо переносят необходимость постоянно делиться своими переживаниями. Кроме того, в таких группах диапазон мнений и точек зрения будет более узким.

Расписание работы группы

Обычно продолжительность групповой работы с детьми и подростками бывает относительно небольшой — от 8 до 12 занятий. С точки зрения групповой терапии этих занятий недостаточно для

того, чтобы добиться заметных изменений в поведении. В лучшем случае можно ожидать некоторых положительных сдвигов. Кто-то из детей, может быть, и изменит свое поведение, но не стоит надеяться на полное решение психологических проблем участников. В зависимости от условий вы можете запланировать от одного до двух занятий в неделю. Такой график является оптимальным для большинства групп. Некоторые направления групповой работы, включающие в себя практическую отработку новых форм поведения, предполагают недельный перерыв между занятиями, необходимый для самостоятельной работы. Не рекомендуется проводить занятия чаще, чем два раза в неделю. Исключения допускаются только для групп, проводимых в клиниках. Обязательно согласуйте расписание групповых занятий с расписанием уроков в школе так, чтобы не возникло длительных перерывов в работе, иначе вам трудно будет устанавливать и поддерживать доверительные отношения в группе. Продолжительность каждого занятия может меняться в зависимости от вашего ежедневного расписания и от возраста детей, с которыми вы работаете. Для детей 6-8 лет наиболее подходящими будут занятия по 30 минут. Для детей 9-13 лет оптимальная длительность занятия — 40-45 минут. Для более старших длительность занятия может быть увеличена до 60 минут.

В школах родителей, учителей и детей часто беспокоит, что участникам группы придется пропускать уроки. Этот вопрос является особенно важным в том случае, когда у ребенка есть академические задолженности по предмету, который он будет вынужден постоянно пропускать. Вы можете составить гибкий график начала занятий, чтобы дети не пропускали одни и те же уроки. Например, сдвигать время начала занятий на один час через каждую неделю. Идеальным вариантом является наличие перерыва между уроками, во время которого можно собрать всех детей вместе. В любом случае вам следует избегать таких ситуаций, когда групповая работа будет мешать учебе.

Место для проведения занятий

Конфиденциальность — основное условие групповой работы. Уверенность детей в том, что у них есть место, где их никто не сможет подслу-

щать, поможет им чувствовать себя в безопасности. Выберите для занятий полностью изолированное помещение и не забудьте повесить на дверь табличку с просьбой не входить во время занятий. Раздобудьте достаточное количество стульев или кресел, чтобы все могли сесть в круг. Не располагайтесь за столом, так как он будет разделять вас и служить для детей барьером. Убедитесь, что каждый ребенок хорошо видит вас и остальных детей. Кроме этого, вам может потребоваться стол или другая плоская поверхность для рисования, классная доска для записей, шкаф для игрушек и рисовальных принадлежностей и пачка салфеток. Участникам группы не рекомендуется покидать помещение во время занятий, если это не связано с выполнением условий упражнения или игры.

1•] Шаг 8: Проведение заключительного тестирования

к*-1** После завершения работы с группой вам следует провести повторное тестирование для того, чтобы зафиксировать возможные изменения в установках, поведении и настроении участников группы. Поскольку дети получили большой объем информации за относительно короткое время, не стоит делать перерыв больше 2-3 недель после завершения работы. В противном случае результаты тестирования могут отражать влияние других источников, что снизит надежность ваших данных. Вы можете попросить каждого члена группы пройти тестирование индивидуально или организовать групповое тестирование во время общей встречи. Не проводите тестирование на последнем занятии. На нем необходимо обсудить результаты групповой работы, попрощаться и отметить завершение работы. Неплохо было бы разработать анкету для сбора информации о том, как дети оценивают вас как руководителя. Если ведущий хочет и в дальнейшем работать с детьми и подростками, ему просто необходимо получать достоверную обратную связь и использовать ее для улучшения своей работы.

БЛ Шаг9: Оценка результатов

1*-1 После обработки результатов заключительного тестирования необходимо составить краткий отчет о работе груп-

пы с общим описанием результатов работы и анализом данных тестирований (см. Шаг 4. Выбор методов оценки работы группы). Помните, что эти сведения касаются детей и их имена в отчете должны быть зашифрованы. Индивидуальные данные могут быть разглашены только в экстремальных ситуациях и только с согласия родителей и ребенка.



Собранные данные могут использоваться в следующих целях:

Для отчета о результатах групповой работы, предоставляемого заинтересованным лицам или инстанциям (школьной администрации, учителям, родителям, органам надзора, финансовым фондам и т.д.).

Для анализа индивидуальных изменений конкретного участника группы, чтобы помочь ребенку разобраться со своими проблемами.

Для оценки эффективности работы ведущего.

Для определения направлений дальнейшего обучения и повышения квалификации ведущего.

Для включения в общий отчет психологического центра или подразделения.

•Л] Шаг 10: Проведение дополнительной встречи

л^2-1 Спустя 4-6 недель после проведения последнего занятия рекомендуется организовать короткую встречу всех членов группы. На этой встрече можно обсудить их мнение по поводу работы группы и отношение к ней, можно попросить их поделиться своими успехами или неудачами в практическом применении полученных на группе знаний. Кроме того, это собрание может еще раз поддержать детей в их желании изменить свое поведение. Иногда дети продолжают развивать новые навыки в течение первых нескольких недель после завершения работы в группе, но потом остывают и нуждаются в дополнительной мотивировке и поддержке. Обычно они с удовольствием встречаются снова, делятся своими успехами и оказывают друг другу необходимую помощь.

Основы группового процесса

OL Межличностные отношения, которые вызывают притяжение или отталкивание членов любой группы, называются **динамикой** — «магическим клеем» группы.

Важнейшей составляющей групповой динамики в этом контексте является развитие *доверия*, оно должно возникнуть и постепенно возрастать в ходе работы группы. Без атмосферы доверия участники группы будут чувствовать себя стесненно и не смогут полноценно включиться в процесс, а следовательно, не смогут полноценно работать над своими проблемами. Имейте в виду, что степень доверия может быть различной у разных членов группы. Не ждите, что дети сразу же начнут доверять вам и остальным членам группы. Будьте терпеливы, если столкнетесь с сопротивлением или, как сказала Виржиния Сатир на одной из конференций, посвященной семейной терапии, с «естественной настороженностью» со стороны ваших юных клиентов. Будьте им подбадривающим примером. Доверяйте себе, полагайтесь на групповой процесс и не затушевывайте возникающие вопросы, чтобы предотвратить возникновение частного, внегруппового обсуждения. Помните, что доверие возникает не сразу и требует больших сил и внимания.

Другой важной динамической характеристикой, которая связывает группу воедино, является *чувство сплоченности*. Сплоченность тоже возникает постепенно, по мере того как дети начинают делиться своими переживаниями и учатся поддерживать друг друга. В самом начале групповой работы существуют только отдельные личности; у них еще нет чувства единения с группой. Групповая сплоченность возникнет только после совместных действий, откровенных обсуждений чувств участников, после того, как члены группы осознают, что их проблемы очень похожи. После возникновения чувства единства вы сможете ощутить дух сотрудничества, разделить радость взаимопомощи и желание продолжать саморазвитие.

Групповой опыт нарастает по мере того, как члены группы учатся доверять друг другу, самораскрываться и расти. Этот процесс

можно представить в виде этапов или фаз, каждая из которых имеет свои отличительные особенности. Данному вопросу посвящено много исследований, и различные авторы по-разному называют и характеризуют эти стадии. Так, например, Tuckman (Tuckman, 1965; Tuckman & Jensen, 1977) называет эти стадии формированием, смятением, нормализацией, выполнением и завершением. Corey и Corey (1992) выделяют начальную стадию, переходный период, работу и завершение.

Ниже приводятся некоторые рекомендации по проведению групповой работы с детьми и подростками на различных этапах группового процесса в формулировке Corey и Corey. К этой схеме я добавила еще один этап, предшествующий начальной стадии — этап предварительной подготовки. Рекомендации в разделах «Следует» и «Не следует» являются скорее практическими советами, чем незыблемыми правилами. Чтобы следовать этим рекомендациям, ведущему необходимо владеть приемами ведения группы и терапевтическими методиками, которые описаны в следующих разделах книги (например, техника присоединения, включение в работу, «Я»-высказывание, управление вниманием и т.д.).

Предварительная подготовка

Предварительная подготовка проводится до начала групповой работы. Дальнейшее развитие группового процесса во многом зависит от того, как пройдет этот этап.

Следует

1. Выбрать уютное помещение для групповых занятий. Комната должна быть достаточно большой, чтобы не возникало ощущения тесноты. Не выбирайте слишком больших помещений, особенно тех, в которых хранится много разнообразных предметов, например, книг или компьютеров. Это будет отвлекать детей во время занятий.
2. Найти удобные стулья или кресла, на которых будут сидеть дети. Пусть они сами выберут, как им расположиться.
3. Выбрать помещение в уединенном месте, чтобы можно было обеспечить конфиденциальность.

4. Продумать, как добиться того, чтобы все дети собирались на занятие в назначенное время.
5. Подготовить заранее все необходимые материалы и, если понадобится, легкую закуску.
6. Перед началом занятий повесить на дверь табличку с просьбой не беспокоить во время занятия.

^
**

Не следует

1. Рассаживать детей за столы. Это создает психологический барьер и мешает им общаться друг с другом.
2. Отвечать на телефонные звонки, выходить из помещения и позволять другим входить в комнату во время занятия. Это нарушает атмосферу безопасности в группе.
3. Ожидать, что дети сразу поймут нормы и правила групповой работы (высказываться по очереди, не поднимать руку перед тем, как начать говорить, поддерживать друг друга, пробовать применять новые формы поведения и т.п.). Будьте готовы к тому, что вам придется неоднократно демонстрировать детям образцы желаемого поведения и постоянно подкреплять новые формы взаимодействия.
4. Ожидать, что дети самостоятельно поймут разницу между мыслями, чувствами и поведением.
5. Ожидать, что изменений удастся добиться только с помощью разговоров. Для детей гораздо более естественно выполнять упражнения и практические задания. Обсуждение, организованное после выполнения упражнений, может принести гораздо больше пользы, чем просто разговоры.



Начальная стадия

На этой стадии на поведении детей сказывается нервозность, вызванная их участием в предстоящей групповой работе. Как правило, детей тревожит следующее:

- Будет ли доверительной обстановка в группе.
- Как они будут приняты остальными членами группы.
- Что такое групповая работа и каковы здесь «правила игры».
- Как надо себя вести, чтобы понравиться ведущему и другим членам группы.
- Как будут складываться их взаимоотношения с другими детьми.

Следует

1. Начать первое занятие с хорошо подготовленной процедуры знакомства. Используйте упражнение-«ледокол», чтобы помочь детям познакомиться друг с другом.
2. С самого начала использовать технику присоединения: пусть дети расскажут, с кем они познакомились и у кого из членов группы есть сходные проблемы и переживания.
3. Напомнить детям о правилах ограниченной конфиденциальности.
4. Обсудить, как группа будет действовать в случае, если кто-нибудь нарушит правило конфиденциальности. Пусть дети сами решат, что делать.
5. Обсудить основные правила работы в группе. Установите обязательные правила и попросите детей предложить дополнительные, если они сочтут это необходимым.
6. Объяснить формы групповой работы, например, быть откровенным, брать слово по очереди, обращаться непосредственно друг к другу, а не к ведущему.
7. При необходимости применять приемы включения в работу, чтобы каждый ребенок высказался хотя бы один раз за занятие.
8. Подкреплять все попытки детей поделиться своими чувствами и открыто рассказать о себе.
9. Открыто спросить детей о том, доверяют ли они другим членам группы, и если окажется, что нет, спросить, что, по их мнению, нужно сделать для того, чтобы создать и поддерживать в группе обстановку доверия.

10. Способствовать тому, чтобы дети использовали новые формы поведения, увиденные и освоенные в группе, вне занятий.

11. Установить для себя правило оставлять достаточно времени в конце занятия для того, чтобы обсудить проделанную работу и дать домашнее задание к следующему занятию.

12. Помнить о том, что наибольшее сопротивление оказывают незащищенные дети. Их пугает новая ситуация. Не торопитесь, дайте таким детям возможность «оттаять», почувствовать себя в безопасности. Скажите им, что настороженность в неизвестной обстановке — это вполне нормальное чувство.

13. На первых занятиях применять работу в парах, поскольку детям поначалу легче говорить друг с другом, чем с целой группой. Однако не следует слишком увлекаться такой формой общения.

14. В конце занятия поблагодарить и похвалить детей за их работу. Раздайте им угощение в качестве награды и стимула к продолжению неформального общения.



Не следует

1. Терять контроль над временем. Продумайте заранее плавные переходы от «разогрева» к рабочей части занятия и от рабочей части к шерингу.
2. Разрешать детям монополизировать внимание или отнимать время у группы рассказами или действиями, не относящимися к предмету занятий. Используйте приемы прерывания, чтобы вернуть их к теме занятия.
3. Позволять одним детям дразнить, высмеивать или оказывать давление на других детей. Немедленно останавливайте такое поведение и объясняйте, почему вы это делаете.
4. Насильно заставлять детей включаться в работу, если они боятся или еще не готовы к этому. Терпение, терпение и еще раз терпение!

5. Затягивать или усложнять вводную часть на первом занятии. Помните, что вам еще необходимо обсудить основные правила работы, включая конфиденциальность.

6. Перегружать занятия упражнениями в ущерб групповой динамике. Упражнения должны соответствовать уровню развития детей и полностью соответствовать групповым целям.

7. Говорить «учительским тоном». Говорите так, чтобы способствовать возникновению спокойной, непринужденной атмосферы. Дети должны почувствовать, что групповые занятия — это не работа в классе.

8. Завершать занятия без слов благодарности детям и напоминания о времени и месте следующего занятия.



Переходная стадия

Переходная стадия в детской группе несколько отличается от аналогичной стадии работы со взрослыми. Несмотря на сильную настороженность, проистекающую из травматического опыта их жизни, дети гораздо быстрее взрослых переходят к следующему этапу работы. На этой стадии дети, как правило:

- Оценивают заинтересованность ведущего в работе.
- Оценивают способность ведущего оказывать помощь в решении их проблем.
- Определяют, является ли группа достаточно безопасным местом для выражения более серьезных чувств.
- Изучают окружение, чтобы решить, можно ли свободно высказывать свое мнение о других и принимать их мнение о себе.
- Уточняют свои цели и способы их достижения.
- Уточняют собственные чувства и мысли, ищут безопасные способы их выражения.
- Осознают, что остальные дети тоже имеют проблемы.
- Осознают потребность в общении с детьми, имеющими схожие проблемы.

Следует

1. Поддерживать детей, выражающих негативные чувства и мысли, так же, как и тех, кто выражает позитивные чувства.
2. Помочь детям понять, чего они хотят достичь за время работы в группе. Постановка ясных целей вызывает чувство надежды, что эти цели могут быть достигнуты.
3. Добиваться сплоченности, особо подчеркивая те моменты, когда группа чувствует себя как одно целое.
4. Предлагать обучающие упражнения, чтобы дети смогли понять и попробовать освоить новые приемы в безопасной обстановке в группе, а затем уже попробовать применить их в реальной жизни.
5. Быть искренними и принимать детей такими, какие они есть, поддерживая происходящие с ними изменения.
6. Использовать сопоставления для того, чтобы показать детям несоответствие между их делами и намерениями. Например, скажите: «С одной стороны, ты похоже, в самом деле хочешь измениться и получить хорошее образование, но, с другой стороны, создается впечатление, что ты не знаешь, чего хочешь, плохо себя ведешь и получаешь плохие оценки. Как ты думаешь, что может тебе помочь достигнуть своей цели?».
7. В случае появления агрессивного поведения, немедленно отработать эту ситуацию. Выясните у детей, почему они так себя ведут: потому что им не нравится группа или потому что их переполняет чувство гнева?
8. Помочь детям взять на себя ответственность за свое поведение и свои чувства. Просите заменять выражения «он или она вызывает во мне чувство...» на «я чувствую».
9. Вдохновлять детей на составление конкретного плана работы над своим поведением.

*Зг=| Не следует

*мЦ 1 ■ Пытаться запрещать, подавлять или избегать негативных проявлений взаимодействия в группе. На этой стадии детям очень важно убедиться в вашем умении справ-

ляться с их агрессивным поведением, нарушением конфиденциальности, яростью или жестокостью. В этот момент очень важно показать детям достойный пример поведения.

2. Выступать в роли судьи в детских конфликтах. Используйте ситуации конфликта для того, чтобы научить детей правильно относиться к противоположным мнениям по какому-либо вопросу.

3. Оставлять без внимания «подводные течения», или скрытые чувства и мысли, которые могут повлиять на работу в группе. Это относится, в частности, к тем детям, которые стремятся всегда быть в центре внимания, к детям, которых приходится по несколько раз просить принять участие в работе, и к детям, стремящимся манипулировать ведущим.

4. Избегать работы с обычными опасениями детей по поводу их участия в групповой работе, например: «Другие дети меня не любят»; «Я ничего не могу с этим сделать, чего же тогда стараться?»; «Я ничего не могу сказать»; «Я не хочу работать в группе, потому что мне надоело».

5. Использовать слишком много упражнений, уводящих в сторону от группового процесса. Будьте терпеливы и помогите детям переживать неудачи их первых попыток самовыражения и опыта совместной работы. Учите их справляться с конфликтами и строить доверительные отношения.

6. Оставлять без внимания все факты нарушения конфиденциальности. Обязательно обсудите такие случаи в группе. Пусть дети сами решат, как поступить в каждом конкретном случае.

7. Разочаровываться в групповой работе! Будьте терпеливы и оказывайте детям неизменную поддержку. Позвольте им постепенно включиться в процесс по мере того, как они ощутят свою готовность к работе.

Рабочая стадия

Для рабочей стадии характерны следующие особенности:

- Дети начинают рассказывать о своих попытках применить полученные знания на практике: управлять своей агрессивностью, заводить новых друзей, улучшать поведение в классе и т.д.
- Дети уже придерживаются правил групповой работы, слушают друг друга и оказывают поддержку другим в их попытках измениться. На этой стадии сплоченность группы возрастает. Дети работают вместе, свободно выражают свои положительные и отрицательные чувства и могут делать ценные замечания во время обсуждения работы в конце занятия.
- У детей появляется способность работать непосредственно с происходящим в группе («здесь и теперь»).
- Дети способны изложить свои планы и цели и рассказать, над чем и как они работают.
- Дети могут попросить помощи у других членов группы и воспользоваться полученной обратной связью.

Очень важно помочь группе достичь рабочей стадии. Тем не менее необходимо понимать, что это весьма сложная стадия групповой работы, требующая от детей достаточной продвинутой, и некоторые краткосрочные тематические группы не успевают дойти до этого этапа. Количество занятий может быть недостаточным для того, чтобы развить динамику группового процесса. Иногда дети просто не могут проработать сложные проблемы за такое короткое время. Некоторые из них успевают только разбередить свои чувства, но времени на то, чтобы разобраться с ними, уже не хватает. Часть детей нуждается в более интенсивной терапии или в дополнительных занятиях.



Следует

1. Продолжать подкреплять и поддерживать попытки участников изменить свое поведение и отработать полученные навыки.
2. Стимулировать детей к отработыванию полученных навыков на занятиях и вне группы.
3. Продолжать развивать доверительные отношения, работая с конфликтами и сильными чувствами детей.

4. Давать возможность детям плакать и свободно выражать негативные чувства. Стимулируйте их к взаимодействию друг с другом, научите их ценить взаимную поддержку.
5. Напоминать о скором завершении занятий, если количество занятий заранее определено. Дети должны знать, что время для решения их проблем ограничено и скоро наступит момент прощания.
6. Научить детей взаимодействовать таким образом, чтобы они научились ценить точку зрения других и при необходимости менять собственное мнение. Это должно помочь им осознать проблемы и понять, что следует изменить в их поведении.
7. Иметь в виду, что не во всех культурах свободное выражение чувств приветствуется. Для некоторых детей такая задача может оказаться очень сложной.
8. Поддерживать попытки детей брать на себя ответственность за собственные поступки. Помогите детям перейти от «Ты»-высказываний к «Я»-высказываниям.
9. Безотлагательно реагировать на происходящее в группе, не давая накопиться негативным чувствам, которые могут потом прорваться в виде агрессии.
10. Поддерживать стремление детей измениться. Например, скажите: «Ты много работаешь, чтобы научиться справляться со своим гневом. Ты уже очень много сделал, но предстоит сделать еще больше для того, чтобы научиться полностью владеть собой. Ты этому обязательно научишься, и мы тебе поможем».



Не следует

1. Позволять детям останавливаться на достигнутом.
2. Позволять детям покидать занятия в плохом настроении. Если ребенок сильно расстроен, поговорите с ним после занятия, помогите ему понять и оценить, что произошло.

3. Удивляться повторным проявлениям сопротивления и нежелания работать. Доверие не возникает «раз и навсегда». В процессе работы у некоторых детей могут снова появиться страхи, самозащита, вытеснение и нежелание двигаться дальше. Будьте терпеливы и немедленно реагируйте на такое поведение.

4. Успокаиваться в случае достижения детьми некоторых успехов. Просите детей отрабатывать новое поведение между занятиями, настраивайте их на продолжение работы.

5. Переставать оказывать детям помощь в осознании того, что произошло на занятии. Дети должны уходить с занятий, четко представляя, что они выполнили и над чем им необходимо поработать до следующего занятия.

Ш **Завершение** Многие ведущие недооценивают важность завершающей стадии, которую необходимо использовать для приобретения особого опыта. Этот этап уникален и должен быть подготовлен со всей тщательностью. В современном обществе много проблем возникает из-за неумения прекращать отношения, будь то смерть дорогого человека, развод, потеря любимого животного или отъезд друга. Часто дети очень остро переживают, когда отношения с кем-то прекращаются, а у них нет возможности попрощаться или нет возможности разобраться, что и почему произошло. Многие романтические отношения между подростками завершаются сильными переживаниями, когда один из партнеров неожиданно решает прекратить отношения из-за появления новой пассии или по иным, непонятным для другого, причинам.

Поскольку большинство взрослых не умеет справляться с такого рода потерями, то и детям не у кого этому научиться. Момент завершения групповой работы дает шанс научить детей расставаться. Если вы упустите его, дети упустят возможность научиться этому важнейшему умению.

В разделе «Ритуалы завершения групповой работы» (с. 233-238) даны некоторые предложения по использованию определенных приемов завершения групповой работы. Ниже приводятся некоторые общие рекомендации.

- Ш** Следует 1. Незадолго до конца групповой работы попросить детей оценить, насколько удачно они поработали, что еще им следует сделать, чтобы успеть достичь своей цели к моменту завершения занятий.
2. За два-три занятия до конца напомнить детям о скором завершении работы в группе.
 3. Прямо сказать детям, что им придется попрощаться друг с другом и что, возможно, они никогда уже не соберутся вместе, как это было на групповых занятиях. Попросите детей подумать о том, как бы они хотели дать понять остальным, что будут и дальше, после завершения групповых занятий, поддерживать друг друга.
 4. На последнем занятии помочь детям справиться со своими чувствами, возникающими при расставании с группой. Позвольте им рассказать друг другу все, что они желают.
 5. Вместе с детьми составить планы дальнейшей работы над их проблемами.
 6. Сказать детям, что вы всегда готовы помочь им, если у них остались нерешенные вопросы и если они не смогут самостоятельно справиться с ними.
 7. Предупредить детей о том, что через несколько недель они еще раз соберутся для того, чтобы обсудить свои успехи и неудачи и поддержать друг друга.
 8. Помочь детям разработать собственную систему поддержки, чтобы они знали, к кому можно обратиться в случае возникновения проблем, связанных с тематикой групповых занятий.
 9. На последнем занятии кратко повторить все вопросы, которые обсуждались на предыдущих занятиях. Попросите детей рассказать, что нового они узнали на каждом занятии. Затем попросите рассказать, чему они научились за все это время.
 10. Подготовить вместе с детьми что-нибудь особенное (форму они могут выбрать сами) для завершения занятия.

тий. Подготовьте процедуру награждения, чтобы дети знали, что их усилия не пропали даром.

^ Не следует

- ^иЗ 1. Откладывать напоминание о скором конце занятий до последнего или предпоследнего занятия.
2. Недооценивать значение последнего занятия. Продумайте вопросы проведения последнего занятия: процедуру награждения, подведения итогов, работу с возникающими в момент расставания чувствами.
3. Завершать групповую работу в ситуации неразрешенных конфликтов или неотработанных негативных чувств. Подумайте об этом заранее.
4. Завершать групповую работу без того, чтобы все члены группы поблагодарили друг друга и попрощались.
5. Проводить заключительное тестирование на последнем занятии. Сделайте это позже, например, на встрече группы через несколько недель.
6. Отпускать детей без обеспечения их информацией о системе поддержки, которой они могут воспользоваться в случаях, если им нужна будет дополнительная помощь. Посоветуйте им другие группы или другую возможную терапевтическую помощь.

Проблемная ситуация как точка роста группы

В этой части мы обсудим некоторые проблемные ситуации, которые могут возникать в процессе групповой работы. Эти ситуации предоставляют уникальную возможность узнать что-то новое о межличностных отношениях и о том, что можно сделать для их улучшения. Данные проблемы аналогичны тем, которые возникают в групповой работе со взрослыми. Однако дети в меньшей степени освоили социальные навыки и поэтому ведут себя более непосредственно. Конечно, проблемная ситуация потому и называется

проблемной, что вызывает сложности в работе, но квалифицированный ведущий всегда может использовать ее как источник нового и интересного опыта.

Основным источником проблем в групповой работе с дошкольниками и детьми младшего школьного возраста являются агрессия, монополизация, привлечение внимания (позерство), сопротивление и недоверчивость. В работе с подростками часто встречаются случаи нарушения конфиденциальности, образование группировок, склоки и драки. Наконец, независимо от возраста, все дети плачут.

Агрессия

Многие дети, входящие в группу, обладают высоким уровнем скрытой агрессии. Иногда она может быть открытой и проявляться в самых разнообразных поступках. Обычно вы встречаетесь с детьми, которые *явно выражают* свою агрессию в ругани, грубости, угрозах, дерзости в отношении с руководителем и т.д. Все это служит для них источником неприятностей и осложняет отношения с окружающими. Некоторые дети *подавляют* собственную агрессивность, что может вызывать появление у них соматических расстройств или психических нарушений. В то же время встречаются дети, которые используют свою агрессию в качестве мотивирующей силы для достижения успехов в учебе или спорте. Как же вести себя с агрессивным ребенком? Это зависит от того, пришел ли ребенок в группу с уже высоким уровнем агрессии и его агрессивность лишь проявилась в группе, или же ребенок стал агрессивным в процессе групповой работы в результате какого-то события, имеющего отношение к теме занятий. В первом случае вы можете заранее, еще на этапе отбора, определить, сможет ли ребенок с таким уровнем агрессивности эффективно работать в группе и не станет ли он источником постоянных конфликтов и угрозой для остальных детей. Если во время набора группы вы видите, что ребенок выражает свою агрессию неподобающим образом, вам стоит задуматься о возможных последствиях, поскольку такое поведение рано или по-

здно проявится и в группе. Сможете ли вы справиться с его агрессией так, чтобы не обделить вниманием других детей и не нарушить их право чувствовать себя в безопасности? Если группа является добровольной, а вы не обладаете достаточным опытом работы с сильным сопротивлением и агрессией, вам лучше воздержаться от включения такого ребенка в группу.

Этот совет не означает, что из числа участников надо исключать тех детей, чья агрессия является следствием переживания негативного опыта (например, стресс в результате развода родителей, алкоголизм родителей, физическое или сексуальное насилие). Такие дети вполне могут успешно работать в группе.

Как работать с проявлениями агрессивности в группе? Во-первых, вы должны дать понять участникам группы, что разделяете их опасения физического насилия со стороны агрессивного ребенка. Попробуйте определить, является ли угроза агрессии внутренним побуждением ребенка, или она вызвана внешними воздействиями, например, вашей реакцией на его поведение. Очень часто возникает желание немедленно подавить агрессию, возникающую в группе. Но в результате агрессивность может проявиться косвенным образом — например, в виде употребления ненормативной лексики или пассивного агрессивного поведения. Необходимо помнить, что агрессивная лексика не обязательно означает непосредственную угрозу физического насилия. Но если угроза возникает в результате вспыхнувшей перепалки между членами группы, необходимо немедленно вмешаться, вместе с детьми рассмотреть данную ситуацию как пример проявления различных точек зрения и предложить способ разрешения конфликта.

Во-вторых, если вы замечаете в поведении ребенка скрытую агрессивность или явные проявления гнева, вы можете предложить ему физические упражнения, чтобы научить его выражать свою агрессию более подходящим способом, например, наносить удары по боксерской груше, швырять мяч в корзину, передать свой гнев в рисунке или пластилиновой композиции. Подобная активность поможет ребенку осознать собственную агрессивность, особенно она полезна для детей, подавляющих свои агрессивные чувства.

Не препятствуйте проявлению агрессии. Дайте каждому ребенку возможность выразить свои эмоции. Попросите детей по кругу завершить предложение: «Сегодня я был сердит, потому что...», это поможет детям понять, что ярость — нормальная человеческая эмоция. Не подавляйте естественные проявления гнева. Позвольте детям выразить свои чувства, даже если они вам неприятны. Вспомните, наши родители редко разрешали нам свободно выражать свои чувства. В результате нам пришлось пережить много неприятных моментов, чтобы научиться делать это.

Будьте более реалистичными в отношениях с детьми. Попробуйте понять, что мир детей сильно отличается от нашего — слишком много вокруг взрослых, которые пытаются их контролировать. Многие дети приходят в группу скептически настроенными, подозрительными и уверенными, что все взрослые «против них». В некоторых случаях вам придется работать с детьми, которые пришли просто слушать, а не делиться своими переживаниями и работать над собой. Некоторые дети проявляют свою агрессию снова и снова. Такие дети нуждаются в заботе и любви, в постепенном включении в работу. Служите им примером, принимая их такими, какие они есть, со всей их агрессией, негативными чувствами и поведением. Помогите им увидеть, что причиной этого является их страх и обида. Объясните им, что они имеют право быть агрессивными, но должны научиться управлять своими чувствами и поведением. Плохо, когда они обижают других только из-за того, что кто-то обидел их.

Если агрессия ребенка вызвана чем-то, что произошло в группе, извлеките из этой ситуации пользу для всей группы. Предложите ребенку исследовать свои негативные чувства и попытаться понять, что вызвало его гнев. Возможно, дети не сошлись во мнениях и один из них пытался силой навязать другому свою точку зрения. Может быть, агрессия была вызвана унижением или насмешками со стороны других детей. Вы можете спросить, например: «Что такого сказал Марк, что тебя так взбесило?» или попросить: «Скажи Марку, что ты чувствуешь, когда он смеется над тобой». Попросите других детей подумать, как они бы почувствовали себя в этой ситуации. Многие дети приходят из семей, где агрессия подавляется или выражается неподобающим образом, и

они просто не умеют с ней справляться. Покажите им, что существуют вполне приемлемые пути выражения агрессивных чувств.

р53 Монополизация

УЗ. 1 Дети могут монополизировать время группы по разным причинам и разными способами. Одни выступают слишком часто и по незначительным вопросам. Другие «копают» так глубоко и интенсивно, что это может испугать более застенчивых и замкнутых детей, которые могут предположить, что им тоже придется рассказывать о себе на таком же уровне. Некоторые любят перебивать выступающего своими замечаниями о том, что точно такой же случай произошел и с ними, пытаясь тем самым переключить внимание группы на себя.

Глубинными причинами монополизации зачастую являются тревожность и страх. Многие монополизаторы, представляясь активными членами группы, не говорят ничего существенного и просто пытаются уйти от необходимости серьезно работать. Такие дети обычно боятся признать наличие проблемы и необходимость работы над ней. Кроме того, они могут опасаться насмешек со стороны своих сверстников. Подростки часто боятся, что их приятели сочтут их недостаточно «крутыми», если они попытаются изменить свое поведение. Некоторые дети, болтающие всякий вздор, просто не понимают, что их бесконечные повторения или многословные рассказы неинтересны другим детям. Такие ситуации легко распознаются и должны немедленно прерываться, поскольку остальные дети тоже хорошо чувствуют их. Они могут быть очень недовольны, если вы позволите кому-либо тратить их время впустую.

Монополизация — это способ маленьких детей получить недостающее внимание. Возможно, в их окружении нет того, кто проявил бы к ним внимание, выслушал и принял их без осуждения. Отсюда их неодолимое стремление занять позицию, в которой они оказались бы в центре всеобщего внимания. Вы обязаны уделять достаточно времени и сил каждому ребенку в группе. Если монополизация проявляется слишком явно, остальные дети начинают раздражаться, и конфликт в группе неизбежен. В результате некоторые дети могут «отключиться» от работы в группе. Такую ситуацию можно предотвратить, начав работу

с монополизацией заблаговременно. Тем не менее конфликт со сверстниками может помочь ребенку понять, как его поведение воспринимается со стороны, лучше, чем если ему будет говорить об этом любой взрослый.



Ниже приведены некоторые приемы работы с ситуацией монополизации:

Попробуйте оценить, насколько долго по сравнению с остальными говорит ребенок. Посмотрите, дает ли ребенок говорить другим и не вызывает ли он раздражения у других участников. Если чувствуете нарастание раздражения — самое время вмешаться. Вы можете сказать: «Латиса, ты сегодня уже заняла много времени. Будь добра, дай выступить и другим ребятам». Или, формулируя проблему более конкретно: «Тэйлор, похоже тебе сегодня нужно слишком много внимания. Что тебя так беспокоит?»

- Помогите ребенку-монополизатору разобраться в том, что стоит за его поведением — неуверенность, нежелание работать, стремление управлять группой или желание быть в центре внимания. Попросите ребенка посмотреть на свое поведение со стороны и представить, как это влияет на остальных.
- Corey и Corey (1992) предлагают использовать в этой ситуации незаконченные предложения. Попросите ребенка продолжить фразы типа: «Если я не буду говорить, то...»; «Мне надо много рассказать, потому что...» и «Я хочу, чтобы вы меня выслушали, потому что...» Это упражнение следует использовать с подростками. Младшие дети в ответ на такую просьбу обычно теряются и просто замолкают.
- Помогите детям понять разницу между длинными историями из их жизни или жизни их знакомых и разговором о себе и своих проблемах. Дети могут просто не знать, что это такое — говорить о себе, и не понимать, чем это отличается от рассказов о своих знакомых. Они не привыкли отвечать на вопросы о том, что они чувствуют, что они думают, как их поведение отражается на остальных или что им хочется узнать.



Манипулирование вниманием

Целью манипулирования вниманием или позерства является желание постоянно быть в центре внимания всей группы. Подобные дети остро нуждаются во внимании, принятии и одобрении, но пытаются достичь этого негативными средствами. Скорее всего, такие способы поведения были найдены и опробованы ими в разных вариантах достаточно давно, и они привыкли ими пользоваться. Часто эти дети не уверены в себе и хотят поделиться с другими тем, что они знают, что они сделали или собираются сделать.

При работе с детьми-позерами учитывайте их болезненно завышенную потребность в общем внимании. Избегайте позитивного невербального подкрепления — улыбки, одобрительных кивков, похвалы — когда видите, что ребенок работает на публику. Попросите группу разбиться на пары, а сами составьте пару с таким ребенком. Наедине вы можете обсудить с ним его поведение, не смущая его необходимостью выступать перед всей группой, и попробовать определить реальные потребности ребенка, не отнимая времени у остальных членов группы. Такой прием может помочь, однако в тех случаях, когда ребенок враждебно настроен по отношению к вам или пытается отомстить, его показное поведение только усилится. В этом случае лучше всего будет вынести эту проблему на всеобщее обсуждение и попросить остальных детей оценить, как такое поведение отражается на них.

Иногда лучше действовать непосредственно. Вы можете остановить ребенка, сказав, например: «Жоан, я вынужден прервать тебя, другим тоже надо высказаться». В этом случае вам необходимо следовать рекомендациям, приведенным в разделе «Приемы прерывания» (с. 156-160).



Сопrotивление

Иногда может создаться впечатление, что сопротивляющиеся дети преднамеренно хотят разозлить нас, но обычно это не так. Наоборот, сопротивление часто является самозащитой, а не попыткой вывести из себя ведущего группы.

В классическом исследовании подростковой преступности, проведенном под руководством Gadpaille (1959), выделяется три фазы группового сопротивления: демонстративное неповиновение, проверка и молчание. На первой стадии Gadpaille столкнулся с прямым вызовом руководителю, открытым выражением недоверия, обещаниями причинить вред, прогулами занятий. На второй стадии — проверке — подростки пытались спровоцировать его на агрессию, стремясь выяснить, похоже ли его поведение на поведение остальных взрослых. Эта стадия наступила только после того, как они поняли, что им не удалось запугать руководителя, несмотря на все их старания. Подростки хотели проверить, можно ли доверять ведущему, и делали это хулиганскими выходками, непристойными ругательствами и словесными оскорблениями в адрес других взрослых. Третьей стадией было молчание, когда подростки поняли, что ведущий не обращает внимания на их выходки.

Определенные параллели существуют и в поведении более социально адаптированных детей. Эти три стадии сопротивления являются источником конфликтов и используются членами группы в качестве защиты от необходимости работать со своими проблемами. Они часто пытаются переместить внимание со своих травмирующих чувств на внешние события и действия. Чтобы помочь детям преодолеть сопротивление, надо помнить о том, что обычно оно является следствием полного недоверия и возникает у тех детей, которые имеют серьезные причины не раскрываться перед взрослыми и сверстниками. В общем, это не преднамеренная атака на вас как на руководителя.

Если вы работаете с детьми, которые могут оказать сильное сопротивление, будет совсем не лишним встретиться с каждым из них перед началом групповой работы. Попробуйте как можно более доходчиво объяснить им, что группа организована для того, чтобы помочь им в достижении их целей; способствуйте тому, чтобы дети открыто выразили свой страх и недоверие, которые вызывает у них предстоящая групповая работа. Если группа набирается в принудительном порядке, объясните им, что у них те же права, что и у добровольных членов группы, за исключением права покинуть ее по своему желанию. Групповая работа оказы-

вает сильное эмоциональное воздействие, и обычно такие дети рано или поздно начинают принимать в ней активное участие. Зная о том, что они имеют возможность включаться в работу по своему усмотрению, дети чувствуют себя более свободно и в меньшей степени нуждаются в контроле. В большинстве случаев работа с сопротивлением более полезна, чем работа против него. Вы не победите огонь с помощью огня — вы победите его с помощью воды.

Если в группе всего один-два таких ребенка, не тратьте на них слишком много сил в попытке преодолеть сопротивление. Позвольте им выразить свой гнев по поводу того, что им приходится участвовать в группе. После этого оставьте их в покое и продолжайте работу дальше.

Если ребенок проявляет враждебность, молчит или разговаривает язвительным тоном, попросите его рассказать, что заставляет его вести себя подобным образом. Например: «Кармен, кажется, тебя очень злит необходимость быть здесь, и, похоже ты больше не хочешь приходить на занятия. Это, видимо, вызывает у тебя очень неприятные чувства. Расскажи, что тебя здесь так раздражает?»

Если сопротивление проявляется только по отношению к вам и не проявляется в отношении остальных детей, попробуйте работать в парах или над теми проблемами, которые интересуют всех детей и снимут необходимость сопротивления. Используйте методики и практические задания, которые требуют активных действий от детей. Не ждите, что они будут сидеть и просто разговаривать, как взрослые. Пусть они делают или создают что-то конкретное, изучая новые модели поведения на практике.

Ш Застенчивость Довольно трудно найти в публикациях по психотерапии информацию о застенчивых детях и способах работы с ними, поскольку застенчивость рассматривается просто как недостаточная сформированность социальных навыков. Поэтому многие склонны считать, что достаточно научить их новым формам поведения и их робость исчезнет сама по себе. Во многих

случаях это справедливо, но тем не менее, очень важно **понять** причину их застенчивости.

Ребенок может быть застенчивым по многим причинам, включая неблагоприятную обстановку в доме, недостаток внимания со стороны взрослых, особенности темперамента, социальную изоляцию как самого младшего в семье или в классе, крайне тяжелый опыт в раннем возрасте (физическое или сексуальное насилие), насилие или жесткий контроль со стороны братьев или сестер и/или сверстников, задержку в развитии или физические недостатки, которые препятствуют нормальным позитивным взаимоотношениям. По любой из этих причин робкий ребенок чувствует себя более комфортно в роли наблюдателя, чем участника в социальных взаимодействиях.

В группах с небольшим количеством участников каждому ребенку уделяется много времени и внимания. Такая обстановка может привести к возрастанию тревожности робкого ребенка. Добавьте к этому настойчивое стремление руководителя точно следовать этическим нормам и уделять равное внимание всем детям, и вы создадите для него невыносимую обстановку.

OL Ниже приведены некоторые рекомендации по работе с застенчивыми детьми:

- Попробуйте проникнуться чувствами застенчивого ребенка. В небольших группах гораздо труднее быть незаметным, чем в классе.
- Во время процедуры отбора обратите внимание на то, чтобы робкий ребенок не был единственным застенчивым участником в группе. Например, включите в группу двух таких детей. Если в группе окажется только один застенчивый ребенок, он будет чувствовать себя очень одиноко и не сможет принять полноценное участие в работе.
- Планируйте упражнения так, чтобы робкий ребенок смог поработать с другим, более раскованным. Это позволит ему учиться на примере.
- Осторожно включайте ребенка в работу. Употребляйте фразы типа «Сегодня еще не все высказались. Давайте

попросим поделиться своими мыслями тех, кто еще не говорил, если они захотят»; «Мария, что ты думаешь по поводу нашего разговора?»; «Азиза, с кем из ребят ты согласна?»

- Не оказывайте давления. В противном случае вы получите реакцию «мягкого» сопротивления или прямой отказ («Я не знаю»).
- Не напоминайте ребенку, что он обещал активно работать в группе. Это будет воспринято как давление, и ребенок еще больше замкнется в себе.
- Следите за тем, как остальные дети общаются с застенчивым ребенком. Попробуйте управлять этими взаимодействиями так, чтобы они соответствовали его чувствам, установкам и надеждам.

Некоторые дети могут учиться у других, сохраняя при этом молчание. Поэтому предоставьте робкому ребенку время для включения в работу. Таким детям необходимо несколько больше времени, чтобы справиться с новой и тревожной для них ситуацией. Многие из них испытывают трудности при установлении доверительных отношений со взрослыми и гораздо легче воспринимают что-нибудь новое от своих сверстников. Дайте застенчивому ребенку время и возможность освоиться.

Нарушение конфиденциальности

Нарушение конфиденциальности представляет собой серьезную проблему, поскольку вся групповая работа основана на доверительных отношениях, и в частности, на убеждении, что никто из группы не расскажет остальным о том, что происходит на занятиях. Без доверия не будет самораскрытия. Без самораскрытия не будет и групповой работы. Дети и подростки, имеющие проблемы с доверием, очень настороженно относятся к взрослым и другим детям, которые знают о них что-то, с их точки зрения, существенное. Для таких детей группа представляется весьма ненадежным местом. Во время подготовки к групповой работе вам необходимо уделить максимальное внимание вопросам доверия. Обсудите с кан-

дидатами в группу вопросы конфиденциальности и приложите все усилия к тому, чтобы будущие члены группы осознали важность этого условия и поняли, какие последствия могут наступить в результате его нарушения. Как уже было сказано выше, вам следует обозначить пределы конфиденциальности. Тем не менее, несмотря на все ваши усилия, вы не можете быть полностью уверены в том, что конфиденциальность не будет нарушена, и дети прекрасно это понимают.

Corey и Corey (1992) отмечают, что детей необходимо предупредить о том, что они могут проговориться по неосторожности, непреднамеренно. Иногда дети младшего возраста просто не понимают, что такое конфиденциальность. Приведите им несколько примеров, подобных следующим:

Джейсон и Карим работают в одной группе в школе и пытаются изменить свое поведение. Они живут на одной улице вместе с лучшим другом Джейсона, Джеком, и лучшим другом Карима, Питом. Как-то раз во время совместной прогулки вчетвером Джейсон снабдил свой рассказ парой ругательств. «Джейсон! — сказал Карим, — ты же обещал на группе не ругаться!». Нарушил ли Карим конфиденциальность?

Мелани и Мелисса — близнецы. Мелисса работает в группе в консультационном центре, где она пытается преодолеть свою застенчивость. Мелани не захотела работать в группе, несмотря на советы матери и учителей. Как-то раз Мелисса пришла с занятий и рассказала Мелани, что сегодня их учили, как заводить новых друзей и дали задание познакомиться с другими детьми из школы. Нарушила ли Мелисса конфиденциальность?

Привлеките детей к обсуждению последствий нарушения конфиденциальности. Это снимет налет таинственности с проблемы и позволит детям чувствовать себя причастными к решению такого важного вопроса. Если групповая работа проводится по заказу какой-нибудь службы, например, инспекции по делам несовершеннолетних, обязательно расскажите детям, какая информация будет предоставлена этой службе. В любом случае убедитесь в том, что данный вопрос ясен и понятен каждому и что любой ре-

бенок сможет повторить своими словами, какие последствия могут наступить в результате нарушения конфиденциальности. В случае нарушения конфиденциальности позвольте детям открыто выразить свой гнев, разочарование и обиду. Пусть каждый выскажется по поводу происшедшего. Дети должны почувствовать, что вы разделяете их чувства по данному поводу и неукоснительно следуете выработанным правилам. Помните, что требование конфиденциальности является одним из видов запрета и некоторые подростки могут попробовать нарушить его, чтобы проверить, насколько вы искренни в своих словах и последовательны в требованиях.

Если один ребенок обвиняет другого в разглашении сведений о работе в группе, обязательно рассмотрите этот вопрос на занятии. Это очень важно, и такое обсуждение может многому научить детей. Пусть первый ребенок поделится своими сведениями. Потом попросите второго ребенка объяснить ситуацию со своей точки зрения. Затем попросите каждого высказаться по поводу ситуации и предложить свой вариант решения проблемы. Дети являются лучшими судьями друг для друга, и вы вряд ли пожалеете, что предоставили им возможность свободно решать эти вопросы. В своей практике я почти никогда не жалела о последствиях такого разбора между самими детьми, выступая лишь в роли координатора и, при необходимости, защитника.

Ш **Группировки** Группировки — это небольшие подгруппы или пары детей, которые приходят в группу с уже установившимися отношениями либо устанавливают какие-то свои отношения в процессе занятий. Как уже отмечалось выше, следует избегать включения в группу детей, уже связанных определенными отношениями, будь они положительными или отрицательными (лучших друзей или злейших врагов). Однако далеко не всегда можно заранее понять, что отдельные кандидаты в группу принадлежат какому-либо «кругу лиц с общими интересами».

Группировки по своей природе имеют обособленный характер и могут отрицательно сказаться на процессе создания довери-

тельной атмосферы и сплоченности группы. С другой стороны, они могут оказывать и благоприятное влияние на группу в целом, поскольку предполагают достаточно сильное чувство сплоченности.

Внутри группы группировки образуются между детьми, которые высоко оценивают друг друга. Формирование группировок, иногда называемое «кучкованием» (Levine, 1991), обычно происходит на начальном этапе групповой работы. Желая получить признание со стороны значимых для них членов группы, дети начинают ориентироваться на них. Для детей среднего и старшего школьного возраста крайне важно быть принятыми в их социальной роли и статусе. Поэтому вполне естественно, что при формировании новой группы — а это как раз характерно для групповых консультаций — дети сразу же начинают маневрировать в поисках своего места. Другой причиной возникновения группировок является то, что психологически гораздо проще взаимодействовать на равных с одним, двумя или тремя, чем с семью или восемью.

Группировки возникают между детьми с социальной неустойчивостью и сильной потребностью быть идентифицированными со сверстниками, обладающими значимыми для них качествами. Например, если ребенок хочет, чтобы его считали «спортсменом», он будет одеваться, разговаривать, действовать и вести себя как «спортсмен» и стремиться быть принятым в круг «спортсменов». Другой ребенок может следовать определенной моде — что бы это ни значило — и будет всеми силами стараться раздобыть соответствующую одежду, сделать прическу и вести себя так, как это принято в его группировке.

Иногда между членами какой-то группировки и всеми остальными разгорается конфликт. Разрешая такие конфликты, можно создать действительно сплоченную атмосферу в группе. В конфликтной ситуации вы можете сформировать чувство общности, которое разрушит существующие барьеры. Важнее использовать группировки для уничтожения барьеров, чем пытаться разъединить или не замечать их. В противном случае вы рискуете добавить новые обиды детям, которые и так полны агрессии, страха и боли.

Помимо этого в группе могут быть дети, которым трудно устанавливать доверительные отношения. Они могут противостоять давлению со стороны группировки, пытаясь установить индивидуальные отношения с вами, вместо того, чтобы включиться в группировку или создать собственную. Кроме того, помните, что между членами группы может возникнуть неприязнь. Она может быть следствием разницы в возрасте, в социально-экономическом статусе, в статусе внутри подростковой культуры или следствием других реальных или вымышленных различий. Краткосрочные тематические группы благоприятствуют возникновению группировок, особенно при работе с детьми среднего и старшего школьного возраста. К сожалению, время, отводимое на работу в таких группах, настолько мало, что процесс образования группировок бывает трудно проанализировать и использовать в качестве средства для развития детей. Вам необходимо уметь применять определенные приёмы для того, чтобы равномерно распределить внимание и энергию между всеми детьми. ^ . Ниже приведены некоторые рекомендации, которые по-Л^к. могут вам добиться равного участия в работе всех детей и уменьшить влияние группировок.

- Если вы замечаете, что некоторые члены группы начинают совместно противостоять остальной группе, попробуйте разъединить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. Этот прием хорош в самом начале и предотвращает консолидацию группировки.
- Разбейте группу по парам так, чтобы в одной паре оказался ребенок из группировки и ребенок, в нее не входящий. Иногда ребенок может не входить в группировку только потому, что он никому не известен. Работа в парах поможет ему поближе познакомиться с другими участниками. Поручите им какое-нибудь дело, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы. Например, попросите их отобрать материал для работы на групповом занятии. Это поможет им установить более близкие отношения и оценить собственные различия.

- Если реальные или надуманные различия начинают мешать детям работать над своими проблемами, обсудите данный момент с группой. Например, вы можете сказать: »Я замечаю, что некоторые из вас избегают других детей. Давайте поговорим о том, что это значит для всех нас».



Споры и ссоры

Споры являются нормальным явлением в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако дети зачастую не владеют ни вербальными способами работы с несогласием, ни методами разрешения конфликтов. Споры в группе — это очень сильный инструмент. Во-первых, они могут использоваться для того, чтобы обучить детей конструктивным методам разрешения конфликтов. Во-вторых, в спорах проявляются сильные эмоции — та энергия, на которой основано взаимодействие между детьми. Вы можете использовать эти эмоции для углубления взаимоотношений между детьми, для определения их собственной позиции или для стимулирования попытки разобраться с собственными мыслями и чувствами. В-третьих, спор дает возможность научить детей принимать чужую точку зрения и соответствующим образом относиться к различию во взглядах, мнениях и убеждениях.

Если спор перерастает в драку или другую форму физического насилия, например, опрокидывание стульев или бросание предметов, необходимо немедленно вмешаться ради безопасности всех членов группы. В большинстве групп существует правило «не драться», и оно должно быть тут же применено. Драка может негативно воздействовать на всех членов группы, а не только на драчунов. Агрессивные подростки (например, малолетние правонарушители или условно освобожденные) особенно склонны к такому поведению. В таких группах с самого начала должны быть приняты четкие правила относительно драк. Некоторые подростки могут умышленно начать драку, чтобы быть отчисленными из группы (побочная выгода), поэтому сделайте так, чтобы данное последствие не служило им основанием для манипулирования вами.

Используйте различия во мнениях для целей обучения. Если вы видите, что некоторые члены группы придерживаются противоположных взглядов по какой-то проблеме или имеют сильно отличающиеся мнения по какому-то вопросу, попросите их открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать собственную точку зрения. Рассмотрим следующий пример: Карен и Анни работают в группе, посвященной вопросам развода. Родители Анни повторно вступили в брак, и у нее есть сводная сестра и два сводных брата. Родители Карен в повторные браки не вступали, но ее мать встречается с человеком, которого Карен терпеть не может. Карен сильно обижена на свою мать. Она категорически утверждает, что родители не должны повторно вступать в брак до тех пор, пока их дети не вырастут. Иначе, по ее мнению, дети будут лишены родительского внимания, вынуждены выслушивать постоянные поучения отчима или мачехи и терпеть сводных братьев и сестер. Анни придерживается противоположного мнения, поскольку она привыкла к новой семейной обстановке и ей нравится, что есть с кем играть, обмениваться игрушками и одеждой. Карен и Анни начинают неистово спорить, что лучше — когда родители вступают в повторные браки или когда ждут, пока вырастут их дети. Ведущий, почувствовав нарастание агрессивности в споре и рост напряженности в группе, говорит: «Похоже, что Карен и Анни имеют противоположные мнения по вопросу, следует ли родителям вступать в повторные браки после развода. Я бы хотел услышать, какой точки зрения придерживаются остальные. Что вы думаете по этому поводу? Кто хочет поделиться своим мнением? ... Хорошо, давайте составим список всех мнений об этой ситуации». После составления списка всех мнений группа обсуждает положительные и отрицательные аспекты каждого варианта. После этого руководитель выясняет другие точки зрения с помощью вопросов следующего типа:

Что вы теперь думаете о том, как должны поступать родители после развода? Как вы относитесь к тому, что по этому вопросу могут быть разные мнения или убеждения? Как следует поступать в ситуации несогласия между людьми?

Как вы относитесь к тому, что каждый может высказать свою точку зрения?

Хорошо ли быть открытым и принимать чужие мнения? Что бывает, если вы высказываете противоположное мнение, но при этом не пытаетесь изменить мнение собеседника или обидеть его?

Что вы узнали о способах разрешения конфликтов? Если в группе вспыхивает ссора — драка, кидание вещей или оскорбления — вы можете громко сказать: «Перерыв». Если конфликт и враждебность настолько сильны, что могут сорвать занятие, удаляйте драчунов по одному и, если потребуется, попросите других ребят проводить их до класса. Если вам нужна помощь, попросите другого взрослого помочь вам остановить ссору и защитить остальных членов группы. Предупредите поссорившихся детей, что они могут встретиться с вами позже для разрешения конфликта. Если вы считаете, что для всей группы будет полезно отработать данную ситуацию, сделайте это. Если драчуны были удалены, обсудите с группой причины происшедшего и продолжайте работу дальше. Подобный способ разрешения конфликта придаст членам группы уверенность в собственной безопасности и покажет потенциальным драчунам, что они тоже будут удалены в подобной ситуации. Вам необходимо убедить детей, что они могут выражать любое несогласие, но должны делать это подобающим образом.

Наиболее сложно работать с подростками 12-15 лет, однако такие группы имеют высокий терапевтический потенциал. Помните, что в этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни ребенка, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, учебой в школе и взаимоотношениями со взрослыми. Ссоры и агрессия — распространенное явление, потому что многие дети не умеют справляться с непониманием, не владея другими средствами выхода из конфликта. Thompson и Rudolph (1992) считают, что ведущему следует «конструировать обстановку» так, чтобы помочь подросткам избежать ситуаций, приводящих к конфликтам. Это можно сделать, рассадив подростков по определенным местам, внимательно отслеживая тон разговора и не-

вербальные проявления агрессии и пытаюсь заблаговременно разрядить обстановку.

Помимо контролирования обстановки вам необходимо оценить мотивы ссорящихся подростков. Ссоры могут возникать из-за попытки захватить контроль над группой, жажды мести, желая обратить на себя ваше внимание или внимание остальных членов группы. Кроме того, причинами могут быть неумение справляться с отрицательными эмоциями, чувством беспомощности и недостаток положительных примеров. В зависимости от этого вы можете определить, как можно научить их приемлемым способам выражения агрессии.

Возможно, вам понадобится совместно пересмотреть установленные правила. Если перед началом занятий не были оговорены специальные правила по поводу ссор, то после первой ссоры самое время это сделать. Попросите каждого члена группы рассказать о том, что они чувствуют, когда их бьют или унижают, что значит для них чувствовать себя незащищенными и что им нужно для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Четко и ясно определите, какие последствия ожидают драчунов. Если вы чувствуете, что ссора вот-вот вспыхнет, напомните всем об этом правиле. Например, скажите: «Как звучит наше правило о ссорах и их последствиях? Давайте поговорим о том, что происходит. Что вас так вывело из себя, что вы готовы броситься друг на друга с кулаками?». Если вы работаете с группой повышенного риска или ссоры возникают слишком часто, вы можете заключить с членами группы договор о недопущении ссор. Если на каком-то занятии не возникло ни одной ссоры, вы можете наградить каждого, подписавшего договор. Если договор заключен между вами и подростком в частном порядке, награждайте его в соответствии с контрактом. (Некоторые рекомендации по разработке и применению договоров приведены в разделе «Заключение договоров с участниками группы» с. 174-178).

Для уменьшения агрессивности можно применять подходы, основанные на овладении некоторыми навыками, например, техникой мозгового штурма. Попросите членов группы расставить приоритеты, решив, чему они хотят научиться, и обучайте их новым приемам. По данной теме существует обширная литература (на-

пример, Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1980; McGinnis & Goldstein, 1984). Хорошей альтернативой агрессии являются приемы управления стрессом, например, релаксация (Meichenbaum, 1985). Стимулом для обсуждения причин и последствий ссор могут послужить рассказы и видеофильмы.

Наконец, вы можете использовать положительное давление на драчунов со стороны их сверстников. Проведите работу в парах и поставьте в пару к драчуну подростка с хорошим самоконтролем и умением управлять стрессовыми ситуациями. Подростки обычно пропускают мимо ушей то, что говорят им взрослые, но очень внимательно относятся к словам сверстников.



Массовый выход из группы

Массовый выход из группы может быть спровоцирован решением одного ребенка прекратить занятия. При этом, если группа добровольная, то каждый ребенок имеет право покинуть ее в любой момент. Что вы можете сделать для сохранения группы?

Для начала предпримите некоторые предварительные шаги. Не стоит на каждом занятии напоминать детям об их праве покинуть группу. В самом начале они еще слишком насторожены, а стимулы к продолжению работы крайне слабы и ненадежны. Если вы на каждом занятии будете повторять, что они могут уйти в любой момент, кто-то из них может воспринять ваши слова как совет. В самом начале гораздо легче уйти, чем начать серьезную работу. Неплохой идеей является заблаговременная выработка процедуры выхода из группы. Уход ребенка даже после нескольких занятий может нарушить эмоциональное равновесие группы. Ущерб от ухода пропорционален влиянию данного ребенка на групповую работу, вне зависимости от того, было оно положительным или отрицательным. Даже выход из группы того участника, который постоянно служил источником раздражения для других, может вызвать у детей такое сильное чувство облегчения, что оно займет внимание группы на протяжении одного-двух следующих занятий. Любые изменения отнимают энергию у группы. Я рекомендую заранее объяснять кандидатам в группу, что их уход сильно повлияет на остальных и поэтому перед тем, как покинуть группу, им следу-

ет прийти на последнее занятие, объявить оставшимся о своем решении и попрощаться. Им не обязательно рассказывать об истинных причинах ухода, даже если они способны это сделать. Но они должны дать возможность остальным попрощаться с ними. Такая процедура поможет детям разобраться с причиной страха перед групповой работой. Иногда ребенок, собравшийся покинуть группу, получает такое облегчение от возможности открыто высказать свои страхи, что решает остаться и продолжить занятия.

Многие дети просто не представляют, как изучить новые способы поведения и изменить самих себя. Эта неизвестность приводит к повышенному чувству тревожности. Многие не хотят изменять свое поведение или не понимают, кому это нужно, кроме их учителей и родителей. Когда они через одно-два занятия осознают, что от них ждут усилий в этом направлении и видят, как другие осваивают новые модели поведения, у них возникает желание уйти. Если кто-то из участников покидает группу, дети с повышенным чувством тревожности и неуверенности тоже могут решить оставить группу. Когда следующий ребенок принимает решение покинуть группу, необходимо провести открытое обсуждение причин их страха и беспокойства. В процессе такого обсуждения могут обнаружиться неожиданные проблемы — возможно, вы недооценили силу тревоги, либо существуют другие скрытые причины, о которых вы ничего не знали. Такое откровенное обсуждение тяжелых для ребенка вопросов может дать ему чувство эмоционального облегчения. После обсуждения следует пересмотреть индивидуальные цели каждого участника для того, чтобы сделать их более реальными и приемлемыми. Например, вы можете сказать:

Мы поговорили о том, как тяжело изменить самого себя и научиться вести себя по-другому. Что ты думаешь о целях, которые стоят перед тобой в группе? Может быть, стоит их немного изменить, чтобы ты мог их достичь?

III **г3 Плач** /j Плач — это естественный физиологический процесс, один из способов облегчения психологической боли. Дети менее эмоционально устойчивы, чем взрослые, и хуже умеют контро-

лировать себя. Поэтому они довольно часто плачут во время групповой работы. Однако чем старше они становятся, тем лучше они начинают управлять своими эмоциями. К сожалению, в старшей школе они уже способны подавлять достаточно сильные эмоции. Иногда подростки очень хорошо умеют владеть собой и никогда не позволяют себе плакать в присутствии сверстников. В любой группе вы можете встретиться с разнообразными способами выражения эмоциональной боли. Одни дети могут просто расплакаться, а другие могут безостановочно рыдать в течение нескольких минут.

Дети старшего возраста и подростки менее склонны плакать, однако плач скорее связан не с возрастом детей, а с темой групповых занятий и уровнем развития группового процесса. Например, следует ожидать, что обсуждение утраты близких с большой вероятностью вызовет у детей слезы. К числу таких тем можно отнести также: подростковую беременность, разрыв отношений, развод родителей. Чем глубже рассматриваются затронутые проблемы и чем выше уровень доверия в группе, тем легче бывает участникам группы дать волю слезам.

Поскольку плач — это естественный способ облегчения эмоциональной боли, вам следует знать, как можно использовать эту ситуацию для развития группы.

О Ниже приведены некоторые рекомендации по работе с такими ситуациями.

- Попробуйте определить, вызван ли плач действительно сильными эмоциональными переживаниями или же это просто попытка разжалобить кого-то. Вполне возможно, что ребенок использует плач специально, для того чтобы его пожалели и обратили на него внимание. Иногда определить истинную причину плача не так просто. Однако если ребенок плачет слишком часто и вы чувствуете, что он начинает «выжимать слезу», вам не следует потворствовать такому поведению (Jacobs, Harvill, & Masson, 1994). ЕЗ • В большинстве случаев плач действительно вызывается сильными переживаниями. Когда ребенок начинает плакать, спросите, не хочет ли он поделиться своими чув-

ствами. Не ждите, что он сделает это самостоятельно. Если ребенок не склонен рассказывать всем о своих чувствах, предоставьте ему право справиться со своими чувствами самостоятельно. Иногда слезы возникают спонтанно, и ребенок может быть не готов к разговору.

- Если ребенок буквально задыхается от рыданий, позвольте ему поплакать некоторое время и обсудите с остальными детьми, что значит переживать такой страх, обиду, потерю или что-либо еще. Когда ребенок успокоится и захочет говорить, предоставьте ему полное внимание.
- Jacobs и др. (1994) рекомендуют следить за временем, оставшимся до конца занятия. Если ребенок начинает плакать в самом конце занятия, вы можете, например, сказать: «Тина, я понимаю, как сильно тебя это огорчило. Давай поговорим об этом после занятия». Тем самым вы дадите понять всем детям, что никто из них не уйдет с групповой встречи в расстроенных чувствах, и покажете, что они могут свободно выражать свои чувства в любое время. Это отвечает потребностям каждого.
- Всегда приносите на занятия салфетки или бумажные носовые платки! Перед началом занятия положите упаковку в центр круга. Это покажет всем детям, что группа — это место, где можно плакать, не опасаясь неприятных последствий.

Помимо проблем, описанных выше, вы можете столкнуться и с другими сложными ситуациями, и, возможно, вам потребуется осваивать новые способы групповой работы, которые помогут вам распределять внимание между всеми детьми в группе. В этом случае вы можете обратиться за помощью к более опытному терапевту, который поможет вам оценить ситуацию и выбрать оптимальные методы работы.

ВЕДЕНИЕ ГРУППЫ

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

Обзор

Работа группы невозможна без установления правил. Поведение участников определяется как гласными (основными), так и негласными (подразумеваемыми) нормами. Основные нормы - это явно оговоренные правила поведения в группе. Они касаются таких вопросов, как время прихода на занятия, возможность опозданий, право или обязанность каждого высказываться, соблюдение конфиденциальности и др. Негласные нормы устанавливаются в ходе работы группы и определяют такое ожидаемое поведение участников, которое способствовало бы личностному росту каждого члена группы, установлению отношений доверия, развитию чувства сплоченности и единства. К таким нормам относятся, например, взаимодействие друг с другом, а не через руководителя, открытое выражение своих чувств и мнений, разговор о себе, а не о других.

Обоснование

Правила необходимы прежде всего для того, чтобы с самого начала совместной работы дать понять членам группы, что именно от них ожидается, и настроить их на достижение групповых целей. Регулирование поведения участников через оговоренные правила и санкции позволяет ведущему поддерживать те способы поведения, которые «работают» на установление в группе атмосферы доверия и принятия, выдерживать намеченное направление работы и помогать членам группы осознать, что сейчас происходит, что будет происходить и что надо изменить в своем поведении.

Практические рекомендации

Очень важно, особенно в самом начале работы, привлечь детей к совместной выработке основных правил и нацелить их на соответствующее поведение. Обычно дети, не имеющие опыта работы в психологических группах, просто не знают, как вести себя на групповых занятиях. Они привыкли к правилам поведения, при-

нятым в классе еще с начальной школы, например, они знают, что надо всегда поднимать руку для ответа. Им необходимо объяснить, что работа в группе ведется по своим правилам и их никто не будет наказывать за то, что они не знают, как себя вести. Просто их будут просить вести себя по-другому. Все основные правила должны быть адаптированы к возрасту и понятны детям.

Основные правила

Некоторые основные нормы лучше обсуждать еще на стадии набора группы, чтобы каждый потенциальный участник знал о том, что в группе у него будут некоторые права и обязанности, но именно это даст ему определенную защиту. Например, он должен знать, что;

- Запрещается принимать алкоголь или наркотики перед занятиями или во время них.
- Участие в работе строго добровольное, каждый член группы может покинуть ее в любое время.
- Каждый участник может сказать: «Пропускаю» и не принимать участия в выполнении упражнения или в его обсуждении.
- Он будет защищен от физического насилия, угроз и давления со стороны сверстников.



Самое важное правило, с которым обязательно надо ознакомить детей еще во время предварительного собеседования и о котором следует постоянно напоминать в дальнейшем, во время работы — это **правило конфиденциальности**. Для объяснения этого правила вы можете сказать следующее:

Все, о чем мы будем говорить в группе, останется между нами. Никому не разрешается разглашать то, что было рассказано кем-либо в группе. Могут возникнуть обстоятельства, когда мне все же придется сообщить об этом другим людям. Это касается сведений о том, что ты собираешься нанести себе или другим серьезный вред, о физическом насилии над тобой или другим ребенком, а также тех случаев, когда информация о группе потребует в суде или в инспекции по делам несовершеннолетних.

Для разработки основных правил работы в группе вы можете воспользоваться этическими нормами Ассоциации специалистов групповой работы (ASGW), приведенными в Приложении 1.

Надо постараться, чтобы дети принимали активное участие в разработке основных норм. Они с большей готовностью будут следовать правилам, если внесут свой вклад в их создание. Определение базовых правил необходимо провести на первом занятии.

Негласные правила

Дети обычно быстро понимают, что от них требуется, и вы можете с первых же занятий выработать нормы, которые создадут благоприятную обстановку для последующей работы. Например, можно подкреплять активное участие детей в работе группы и предотвращать нежелательное поведение. Вы можете способствовать тому, чтобы для детей стало нормой проявление сочувствия друг к другу, если сами будете показывать, как можно выражать сочувствие, а также поддерживать и хвалить тех детей, которые станут сопереживать другим. Таким же образом можно дать понять детям, что каждый из них имеет право работать в своем темпе. Для этого следует подчеркивать, что вы полностью принимаете тот уровень откровенности, к которому они в данный момент готовы. Используя какую-нибудь игрушку или другой предмет, например, мячик в качестве обозначения «права голоса», вы сможете легко установить правило высказываться по очереди: ребенок должен получить «право голоса» для того, чтобы сказать что-то, и обязан передать его другому после того, как выскажется.

Вы можете вводить и запрещающие правила. Например, если вы разрешаете кому-либо в группе комментировать происходящее себе под нос, не вынося на открытое обсуждение, очень скоро и остальные члены группы начнут делать то же самое. Такие вопросы должны обсуждаться открыто, иначе в группе возникнет «скрытое обсуждение» под поверхностью диалога в группе, которое может замедлить или вовсе свести на нет всю групповую работу.

Пример

Введение основных правил

Эту процедуру имеет смысл проводить на первом занятии для совместной выработки основных правил.

1. Закрепите большой лист ватмана на стене или расстелите его на полу в центре круга. Определите основные правила, описав поведение, которое ожидается от членов группы, и объясните их важность. Попросите членов группы обсудить, чем основные правила будут полезны для группы.
2. Дайте каждому желающему цветной фломастер и попросите написать основные правила на ватмане. Типичными групповыми правилами могут быть:
 - Приходить на занятия группы нужно вовремя.
 - Каждый участник группы имеет право выступить.
 - В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением.
 - Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.
3. Спросите детей, не хотят ли они добавить что-нибудь еще. Скажите им, что новые правила они могут добавлять в процессе работы, если сочтут их полезными или необходимыми для всех остальных.

Негласные правила

Ниже приводится описание процедуры знакомства на первом занятии. Следуйте приведенным рекомендациям для выработки негласных правил. Напоминайте о них и следите за их соблюдением на последующих занятиях.

1. Представьте и поприветствуйте детей в группе. Скажите, что на этом занятии им необходимо познакомиться и начать обсуждать, чему же они хотят научиться в группе. Спросите, хотят ли они принять участие в первом упражнении, чтобы получше узнать друг друга.

2. Разбейте детей на пары и попросите их познакомиться: сказать, как их зовут, что они любят есть, что они думают или чувствуют по поводу предстоящей групповой работы. Например, если темой группы будет потеря близких, дети могут обсудить, что они хотели бы узнать о себе и о тех, кого они потеряли. Если тема группы — развод родителей, они могут рассказать друг другу о своей новой семейной ситуации.
3. Через несколько минут соберите группу и попросите каждого ребенка рассказать, что он узнал о соседе. Во время выступления показывайте пример и поощряйте следующее поведение:

Откровенность. Говорите что-нибудь типа: «Спасибо за рассказ о твоём партнере» каждому выступающему. Используйте все свое умение слушать. Улыбайтесь выступающему ребенку, кивайте головой и применяйте другие невербальные подкрепляющие знаки.

Обращение друг к другу, а не к вам. Если ребенок при выступлении смотрит на вас, спросите: «Ты хочешь рассказать это группе?». Не смотрите прямо на ребенка, и он станет обращаться к остальным детям.

Выражение сочувствия другим членам группы. Если ребенок смотрит на вас и при этом говорит что-то об эмоциональном состоянии кого-либо из группы (например: «Карен тоже грустная»), мягко напомните ребенку, что он должен обращаться прямо к тому, о ком он говорит. Например: «Может быть, для Карен очень важно знать, что ты понял, как она огорчена. Скажи это прямо ей. Скажи Карен, что ты видишь, как ей грустно».

Высказывание по очереди. Если кто-то хочет выступить второй раз, скажите: «Подожди немножко, пока не выскажутся те дети, которые еще не говорили. Потом снова наступит твоя очередь».

Литература

Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice* (4th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

Gazda, G. M. (1976). *Theories and methods of group counseling In the schools* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.

Schmidt, J.J. (1993). *Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs* (chap. 5). Boston: Allyn & Bacon.

Seligman, M. (1982). Introduction. In M. Seligman (Ed.), *Group psychotherapy and counseling with special populations* (pp. 1-23). Baltimore: University Park Press.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequences in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.

Tuckman, B.W., & Jensen, M.A. (1977). Stages of small group development revisited. *Group and Organization*, 2, 419-427.

Vander Kolk, C (1985). *Introduction to group counseling and psychotherapy*. Columbus: Charles E. Merrill.

Практические задания и упражнения

Обзор

Практические задания и упражнения — это специальная структурированная или частично структурированная деятельность, направленная на достижение личных и групповых целей. Это могут быть:

- Двигательные упражнения (обмен местами, танцы).
- Художественные занятия (создание портрета новой семьи, коллажа, представляющего жизненные цели или что-нибудь из пережитого ребенком, лепка, рисование).
- Рефлексивные упражнения (продолжение фраз или ответ на определенный вопрос типа «Что ты сейчас чувствуешь?»).
- Упражнения на знакомство (процедура представления детей друг другу на первом занятии).
- Восстанавливающие процедуры (деятельность, которая переключает внимание группы и восстанавливает активность).
- Музыкальные упражнения (прослушивание музыки, сочинение песен, игра на музыкальных инструментах).

- Выполнение домашних заданий (Работа над своим личностным ростом вне групповых занятий).
- Упражнения по выработке групповых решений и другие виды практических заданий.

Практические задания и упражнения могут быть заранее спланированными или импровизированными. В любом случае, они составляют неотъемлемую часть групповой работы.

Обоснование

Практические задания и упражнения организуют деятельность детей, помогая им включиться в работу и установить контакт друг с другом. Такой структурированный подход может потребоваться для практического усвоения материала, переключения внимания группы, восстановления активности или концентрации на каком-то определенном моменте.

Часто заранее подготовленное упражнение, которое нацеливает группу на определенные действия, помогает детям высказываться более открыто. Работа над общей задачей способствует росту сплоченности группы и воодушевляет детей на продолжение работы. Другой очевидной причиной использования практических заданий и упражнений является то, что для детей более естественна игра, а не разговоры. Им нужна организованная или частично организованная деятельность, чтобы они могли творить, исследовать новые идеи, учиться применять новые способы поведения или еще как-нибудь использовать свою неукротимую энергию. Чем младше дети, тем больше упражнений, требующих активных действий, должно включаться в работу группы. Куклы, рисование, конструкторы, музыка и костюмированные игры дают возможность детям выразить чувства и приобрести новые навыки. Практические задания и упражнения направлены на достижение

М следующих целей:

Знакомство с членами группы.

Повышение комфортности в группе и организация взаимодействия участников друг с другом.

Отдых и расслабление.

- Усиление определенных чувств для их изучения.
- Включение в работу группы робких и застенчивых детей.
- Предоставление возможности получать знания на практике («изучение в действии»).
- Создание условий для развития навыков и умений.

Практические рекомендации

Интенсивность практических заданий и упражнений следует варьировать в зависимости от готовности детей проявлять активность, от уровня их открытости. Важно подобрать задания так, чтобы они соответствовали возрасту детей, их потребностям, уровню развития группы и способствовали достижению групповых целей. Например, для группы детей 8-10 лет из семей, переживших развод, подходящей процедурой знакомства будет следующая: разбейте детей на пары и попросите представиться друг другу, рассказать о своем любимом занятии, а также о том, чему они хотели бы научиться в группе. От ребенка не требуется большой откровенности, чтобы назвать свое имя и любимое занятие, а вот рассказ об ожиданиях, которые привели ребенка в группу, требует уже большей открытости. Было бы преждевременным просить ребенка в этот момент рассказать о том, что больше всего потрясло его при разводе родителей. Вопросы, требующие высокого уровня открытости, в самом начале групповой работы могут испугать робких детей, и кто-нибудь из них может решить покинуть группу. Давая детям возможность рассказывать только о том, о чем они захотят сами, вы делаете ситуацию более комфортной для них.

Другой важный аспект использования практических заданий и упражнений касается способа объяснения правил выполнения упражнений. Следует заранее продумать этот вопрос.

Н Ниже приведены некоторые рекомендации по объяснению смысла упражнения и управлению группой во время его выполнения:

- Правила должны быть просты и понятны. Если упражнение включает два-три этапа, объясняйте их последовательно.

- Наблюдайте за поведением детей. Если они выглядят растерянными, значит вы недостаточно хорошо объяснили, что требуется сделать.
- Сначала потренируйтесь. Попросите коллегу послушать, как вы собираетесь объяснять правила выполнения упражнения, и сказать вам, достаточно ли ясно вы ставите задачу.
- Обязательно расскажите детям, в чем заключается смысл упражнения. Если они не понимают, зачем вы просите их сделать что-то, они вряд ли включатся в работу. Это особенно важно для домашних заданий. Убедитесь, что дети могут своими словами рассказать, какова цель задания. Иначе их согласие делать его будет чисто формальным.
- Напомните детям, что они всегда имеют право сказать: «Я пропускаю», если они не хотят участвовать в упражнении.
- Скажите детям о том, сколько времени отведено на упражнение, иначе они могут не успеть завершить его. Например, если вы работаете в парах, скажите детям, что на упражнение дается 10 минут, следовательно, они должны поменяться ролями приблизительно через 5 минут.
- Если уместно, покажите пример. Это поможет детям услышать и увидеть, что от них ожидается. В некоторых случаях такой прием неприменим или бесполезен. Например, если вы работаете в парах, а в группе нечетное количество детей, вы обычно должны составить пару с кем-нибудь из них. Однако, если вы слышите, что дети обсуждают вопросы, которые выходят за рамки поставленной задачи, вам следует присоединить вашего партнера по упражнению к какой-нибудь паре и помочь детям вернуться к теме, задавая вопросы и подбадривая их. Если дети изображают что-то на бумаге, вам лучше всего перемещаться между ними и разговаривать с каждым в то время, пока он рисует.
- Следите за эмоциональными реакциями. Помните: даже если упражнение кажется вам достаточно нейтральным,

не требующим большой откровенности, оно может вызвать сильную эмоциональную реакцию у ребенка вследствие недавно пережитых им событий. Будьте готовы ответить на любую сильную реакцию ребенка, будь то ярость, слезы, страх или что-то другое. Заранее продумайте, что вы будете делать в этом случае, — измените или прервите упражнение, удалите ребенка или предпримете что-нибудь еще.

Наконец, применяйте упражнения с необходимой осторожностью. Каждая группа, прежде чем достичь рабочей стадии, должна пройти начальный и переходный этап. Дети, пришедшие в группу, опасаются раскрываться, их страшит ближайшее будущее, и часто они переносят свои проблемы на других членов группы и на вас. Их страх и тревога выражаются в сопротивлении, раздражительности, негативизме и других проявлениях внутреннего чувства опасности. Групповая работа трудна как для детей, так и для руководителей, и многие даже опытные ведущие иногда используют слишком много упражнений в ущерб работе с групповой динамикой.

Вам следует подкреплять и поддерживать положительное поведение и позволить группе максимально раскрыться. Несмотря на то, что открытая работа с конфликтами и негативными чувствами очень сложна, группа не сможет продвинуться до рабочей стадии до тех пор, пока вы не начнете делать это.

Пример

Это упражнение предназначено для знакомства на первом занятии. 1

1. Объясните, что сейчас члены группы будут знакомиться между собой, чтобы лучше узнать друг друга.
(Объяснение цели упражнения)
2. Попросите детей разбиться на пары и по очереди рассказать друг другу о себе:
Назови свое имя. Что тебе нравится в нем, а что нет?
Что ты хочешь узнать на занятиях группы?

Как бы ты закончил фразу «Мне хочется быть здесь, потому что _____».

(Определение порядка работы. Наблюдение за поведением детей, чтобы выяснить, все ли они поняли)

3. Скажите детям, что им не обязательно выполнять все упражнения. Если они не захотят участвовать, их решение будет принято с пониманием.

(Предоставление права не участвовать)

4. Предупредите детей, что на знакомство отводится 10 минут - по 5 минут каждому. По истечении 5 минут напомните, что они должны поменяться ролями.

(Определение длительности упражнения)

5. Приведите пример:

Меня зовут Анжела, я ваш руководитель. Я хочу выяснить, что чувствуют мальчики и девочки, у которых мама и папа развелись. Мне хочется быть здесь, потому что мне очень интересны люди.

Литература

Canfield, J. (1976). 100 ways to raise self-concept in the classroom. Englewood Cliffs, NJ: Erlbaum.

Dossick, J., & Shea, E. (1988). Creative therapy: 52 exercises for groups. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Foster, E. S. (1989). Energizers and ice breakers for all ages and stages. Minneapolis: Educational Media Corporation.

Foster-Harrison, E. S. (1994). More energizers and ice breakers for all ages and stages. Minneapolis: Educational Media Corporation.

Peyster Hazouri, S., & Smith McLaughlin, M. (1993). Warm-ups and wind-downs. Minneapolis: Educational Media Corporation.

Tubesing, N. L., & Tubesing, D. A. (Eds.). (1983). Structured exercises in stress management. Duluth, MN: Whole Person Press.

Wenc, C.C. (1993). Cooperation: Learning through laughter (2nd ed.). Minneapolis: Educational Media Corporation.

Постановка целей

Обзор

В групповой работе существует два основных вида *целей*:

- «4 • цели ведущего на каждое занятие и на весь процесс в целом;
- личные цели членов группы.

В этом разделе мы обсудим, как объяснить детям, какие цели стоят перед группой с точки зрения ведущего. Но основное внимание будет уделено тому, как помочь детям научиться формулировать для себя конкретные цели и задачи, которые необходимо решить для их достижения.

Цели руководителя

Ниже приведены некоторые цели, которые может ставить себе руководитель группы, обучающий детей управлять своей агрессивностью:

- Проанализировать агрессивные эмоции и ситуации, которые могут возникнуть в результате агрессивного поведения.
- Научить различать приемлемые и неприемлемые способы выражения агрессии и показать, что допустимые способы выражения агрессии обычно приводят к положительным результатам.
- Научить некоторым новым приемам разрядки агрессивности.
- Научить принимать на себя ответственность за свои мысли, чувства и поведение.

Вот некоторые цели, которые руководитель может поставить перед группой на третьем занятии:

- Обсудить, как на свои чувства можно воздействовать с помощью аутотренинга.
- Научить детей формулировать и использовать высказывания, которые помогут им справиться с гневом.

- Способствовать тому, чтобы дети учились использовать такие высказывания между занятиями.

Индивидуальные цели

Дети в группе обычно не умеют ставить цели и, соответственно, систематически работают для их достижения. На предварительном собеседовании вам следует помочь им определить их личные цели работы в группе, а на одном из первых занятий объяснить, что цель является ориентиром в их будущей работе над собой, придает ей смысл и позволяет оценить ее успешность. Другими словами, вам необходимо объяснить им, как важно поставить перед собой цель.

На предварительном собеседовании вы можете совместно с ребенком определить, чему бы ему хотелось научиться в группе, например:

Хочу научиться быть более спокойным.

Я хочу перестать все время ссориться.

Я хотел бы завести себе новых друзей, потому что меня никто не любит.

Мне хотелось бы научиться быть более сдержанным и не лезть в драку.

Я устал оттого, что постоянно попадаю в неприятности и учителя все время жалуются на меня.

Несмотря на то, что эти утверждения недостаточно развернуты, они являются отражением тех проблем, с которыми сталкивается ребенок в настоящее время. В процессе собеседования вы можете объяснить, чем вы будете заниматься в группе и чему можно будет научиться. Это позволит ребенку более полно понять, какие цели он может для себя сформулировать. Когда дети на первом занятии рассказывают о своих ожиданиях, вы можете заметить, что нередко они формулируют их иначе, чем на предварительном собеседовании. Дети пересматривают и уточняют свои цели. В процессе работы цели также будут меняться в зависимости от приобретения новых навыков и успехов в отработке новых форм поведения.

Обоснование

И цели ведущего, и личные цели членов группы служат основой для мотивации группы и выбора направлений работы. С их помощью можно выяснить, получает ли ребенок то, что он хотел от работы в группе. Кроме того, цели определяют групповые нормы поведения. Иногда поведение ребенка вступает в противоречие с групповыми целями, и такую ситуацию можно использовать в качестве наглядного примера для всей группы. Например, если одна из целей группы — научиться выражать свою агрессию приемлемым образом, а во время занятий между детьми вспыхивает ссора, вы можете на примере показать им, что они могут не соглашаться друг с другом, сердиться и открыто высказывать свои чувства. Но в то же время совершенно недопустимо выражать свою ярость физическим насилием или выбегать из комнаты. В такой ситуации вы можете, например, сказать: «Ян, я вполне понимаю, что ты очень разозлился на Франка, но не стоит из-за этого лезть в драку. Давай поищем другие способы выражения злости».

Кроме того, осознание целей своей работы в группе дает детям определенное чувство комфорта. Если они не понимают, зачем им надо ходить на занятия и что от них требуется, то группа быстро перестает быть для них безопасным местом. Осознание целей обеспечивает чувство безопасности и целеустремленности, и вы являетесь для детей тем человеком, которому можно доверять и который знает, что надо делать в этой новой для них ситуации.

Наконец, цели помогают и ведущему и детям ставить те задачи, которые реально могут быть выполнены за отведенное время, уметь оценивать свои достижения и быть ответственными за планирование своей деятельности после окончания групповой работы. В конце концов, момент завершения работы в группе является началом нового этапа жизни, и вся работа по самопознанию в группе служит не только для приобретения навыков и изучения новых форм поведения, но и для определения направлений дальнейшей работы над собой.

Практические рекомендации

Цели групповой работы формулируются менее жестко, чем при обычном обучении. Вы в основном работаете с эмоциями и толь-



ко во вторую очередь обучаете детей новым формам поведения. Поэтому и задачи групповой работы формулируются в более общем виде, чем в классе. Например, узнать побольше о том, что ценится в дружбе, а не решить шесть математических задач в конце параграфа.

Дети обычно приходят в группу с нечетко сформулированными ожиданиями. После начала работы им необходимо помочь уточнить свои цели. Дети плохо воспринимают абстрактные концепции и нуждаются в определенной помощи, чтобы «ощутить», какую часть пути к своей цели им еще предстоит пройти. Если их цели туманны и нереалистичны, они могут почувствовать себя неудачниками. Здесь следует проявить гибкость и предложить им ставить перед собой простые задачи на каждом занятии, а не требовать, чтобы они стремились реализовать глобальную цель всей групповой работы. Долгосрочной цели можно достичь за несколько более коротких шагов.

Для того, чтобы научить детей думать в терминах целеполагания, вы можете формулировать частичные цели на каждом занятии. Делайте это кратко и понятно. Избегайте деталей, которые могут быть детям непонятны или трудны для запоминания. Примерами таких частичных целей могут быть следующие утверждения:

Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию.

Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей.

Сегодня мы поговорим о наших обязанностях.

В конце занятия вы можете спросить: Как вы думаете, удалось ли нам достичь цели нашего занятия?

Если вы постоянно будете ссылаться на цели и этапы их достижения, дети скоро научатся использовать их для оценки своих успехов. Подростки могут вести дневник своей работы в группе и иногда знакомить членов группы со своими записями. Более формальным способом постановки цели является заключение договоров (см. раздел «Заключение договоров с участниками группы», с. 174-178). Вы можете использовать стандартные формы договоров о поведении или попросить детей разработать свои варианты договора. Такая работа повысит их ответственность за собственное поведение.

В любом случае детям необходимо дать понять, что только они ответственны за определение целей и работу по их достижению. Никто другой не сделает этого за них. Группа является всего лишь удобным и безопасным местом, где это можно сделать.

Пример

Используйте это упражнение на первом занятии группы для того, чтобы помочь детям понять, что им следует направить свои усилия на достижение выбранных ими целей.

1. Раздайте каждому ребенку несколько копий рисунка «Карта моих целей» (рис. 1) в конвертах или папках.
2. Объясните назначение карты целей. Например, это можно сделать таким образом:

Эта карта может помочь вам составить план достижения своих целей. Представьте себе, что цель — это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте — это те места, которые вам придется посетить на своем пути.
3. Разбейте детей на пары и попросите их обсудить, что бы они хотели получить в результате групповой работы в терминах изменения своего поведения. Пусть каждый ребенок запишет это вверху рисунка рядом со словом «Цель».
4. Соберите группу и спросите каждого ребенка, какую цель он себе поставил. Когда дети будут рассказывать об этом, помогите им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Попросите их нанести эти остановки на карту целей и обсудите способы, которыми они будут отмечать свое продвижение к финишу.
5. Соберите карты целей и сделайте себе копии. Верните оригиналы детям. На всех последующих занятиях они могут использовать эти карты для того, чтобы отмечать продвижение, корректировать или изменять остановки.

Литература

Corey, M. S., & Corey G. (1992). *Groups: Process and practice* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Карта моих целей

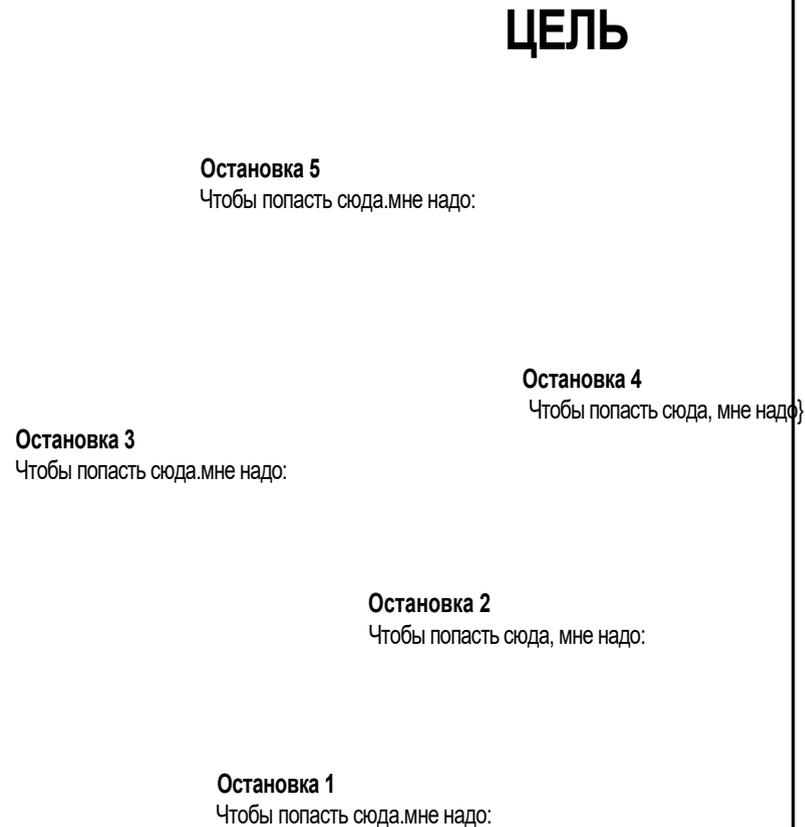


Рис.1

Rose, S. D., & Edelson, J. L. (1987). Working with children and adolescents in groups. San Francisco: Jossey-Bass.

Schmidt, J.J. (1993). Counseling in schools: Essential services and comprehensive programs (chap. 5). Boston: Allyn & Bacon.

Работа в подгруппах**Обзор**

Работа с подгруппами (малыми группами по 2-3 человека) давно используется в групповой работе со взрослыми. Corey, Corey, Callanan и Russell (1992) предлагают использовать работу в парах в самом начале занятия для того, чтобы снизить чувство тревоги у членов группы. Jacobs, Harvill и Masson (1994) рекомендуют проводить работу в парах в конце занятия, чтобы помочь членам группы подвести итог занятия. По моему мнению, наиболее эффективно делить детей на пары в начальной фазе занятия (этап знакомства и введения в новую тему) и на тройки в рабочей фазе занятия. Подгруппы по два и три человека являются наиболее распространенными, хотя иногда полезно разбивать группу на две подгруппы по четыре человека. Например, если вы хотите обсудить две стороны некоторой проблемы или отработать определенные навыки.

Обоснование

Основная цель работы в подгруппах по двое или по трое — дать возможность детям выполнять задания в условиях, которые вызывают у них меньшее чувство тревоги, чем выступление перед всей группой. Это особенно справедливо для застенчивых детей и детей, которые впервые участвуют в групповых занятиях. Небольшие подгруппы создают более интимную обстановку, в которой они могут научиться рассказывать о своих чувствах, мыслях и настроении, прежде чем выступать перед целой группой.

Ш Ниже приведены некоторые наиболее важные **цели** работы в подгруппах:

Знакомство

Это упражнение лучше всего предлагать детям в самом начале первого занятия. Оно подходит для детей всех возрастов.

1. Разбейте детей по двое и объясните, что сейчас они должны представиться друг другу- Скажите им, что после того, как они познакомятся, вся группа соберется вместе и каждый представит своего нового друга.
2. Пусть каждый ребенок по очереди назовет свое имя партнеру, скажет, в каких ситуациях он чувствует себя наиболее свободно, и чему он хочет научиться в группе. Кроме того, попросите их сказать друг другу, как бы они завершили следующие предложения:
 - Начальная школа: «У меня лучше всего получается ____».
 - Средняя школа: «Я горжусь тем, что я _____».
 - Старшая школа: «Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился, — это _____».
3. Соберите группу и попросите каждого представить своего партнера.

Литература

Corey, G., Corey, M. S., Callanan, F., & Russell, J. M. (1992). Group techniques (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1994). Group counseling. Strategies and skills (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Высказывания по кругу («крут»)**Обзор**

Этот прием активно используется в групповой работе с момента ее возникновения. Эта техника полезна для всех типов групп.

Несмотря на относительную простоту, этот прием дает широкие возможности для концентрации внимания, углубления и усиления

ния того, что происходило на занятии. Суть его заключается в том, что каждый член группы может ответить на вопрос или высказаться по определенной теме. Вводная часть может иметь форму незаконченного предложения, например: «Сегодня я чувствовал _____», или форму вопроса, например: «Скажите пожалуйста, что бы вы хотели узнать на этом занятии?»



Jacobs, Harvill и Masson (1994) выделяют три типа высказываний по кругу: **фиксированный ответ**, **краткое высказывание** и **высказывание с комментарием**.

Фиксированный ответ

Этот тип высказываний предполагает выбор варианта ответа из заранее заданных. Например:

Пусть каждый из вас ответит на вопрос, нравится ли ему ходить на занятия? Выберите один из вариантов: «очень», «немного», «нет».

Насколько напугал вас развод родителей — «чуть-чуть», «напугал», «очень напугал»?

Мне хотелось бы знать, насколько вы продвинулись в достижении своей цели? Пожалуйста, закончите предложение: «Мне кажется, что сегодня я _____ (существенно продвинулся, продвинулся, не продвинулся) в достижении своей цели».

Мне интересно, научились ли вы по-другому выражать свой гнев? Пожалуйста, выберите вариант ответа: «Сегодня я много/кое-что/немного/совсем ничего не узнал о правильных способах выражения гнева».

Оцените по десятибалльной шкале, много ли вы узнали на сегодняшнем занятии. 1 балл — ничего, 10 баллов — очень много.

Краткие высказывания

Краткие высказывания полезны в тех случаях, когда вы хотите оценить состояние ребенка, но не хотите заставлять его раскрываться полностью. Это экономит время и, кроме того, позволяет детям понять, у кого какие проблемы, кто чего достиг и кто испытывает сходные чувства. Ниже приведены некоторые примеры:

Пусть каждый из вас скажет в нескольких словах, что он чувствовал, когда пришел на первое занятие группы.

Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас коротко сказал о том, какие чувства он испытывал, когда поссорился со своим другом.

Что вы чувствовали после успешной сдачи экзамена — буквально несколько слов?

Что вы ощутили, когда перешли в среднюю школу и поняли, что это такое? Ответьте в нескольких словах.

Развернутые высказывания

Этот тип высказываний предполагает развернутый ответ о чувствах, мыслях, мнении и т.д. Вы можете попросить ребенка дать его собственный комментарий по какому-либо вопросу:

Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас рассказал о том, что нового он узнал сегодня на занятии.

Не могли бы вы рассказать, что еще хотелось бы вам узнать до того, как закончатся занятия?

Как вы считаете, не стоит ли нам приготовить торт на последнее занятие?

Мне хотелось бы узнать, что вы думаете о приближающемся окончании наших занятий?

Для того, чтобы помочь ребенку разговаривать, вы можете за дать ему вопрос или начальную фразу. Например: «Не можешь ли ты более подробно рассказать, что нового ты узнал о том, как справляться со своим гневом? Начни со следующего предложения: Я узнал, как еще можно справиться со своим раздражением. Например, я могу _____».

Обоснование

Высказывания по кругу помогают достичь нескольких важных **целей**. Возможно, самая главная — это организация процесса сбора информации о состоянии детей. Некоторым детям легче работать, когда групповая работа структурирована. «Круг» особенно полезен при работе с деть-

ми, которые не принимают активного участия в работе из-за застенчивости, недостатка навыков общения или по другим причинам. Начните упражнение с более раскованных детей. Это даст возможность робким детям послушать и понять, какого рода ответ от них ожидается.

С помощью этого приема вы можете получить достаточную информацию о состоянии каждого ребенка и при необходимости оказать помощь в продвижении к индивидуальным целям. Например, высказывания по кругу позволяют узнать об эмоциональном настрое группы. Вы можете попросить детей дать быстрые ответы на вопросы, а потом переключиться на более плодотворную деятельность.

Кроме того, с помощью высказываний по кругу можно добиться более активного участия детей в работе группы и более глубокого понимания сути происходящего. Задавая целенаправленные вопросы, вы можете заставить детей глубже заглянуть в себя. «Круг» также помогает удерживать внимание группы на определенной теме.

Делясь со всей группой и получая информацию от других детей, каждый ребенок получает возможность понять, что происходит на занятии, и подвести итог своей работы.

Практические рекомендации

«Круг» можно начинать по-разному:

- Вы можете дать вводное утверждение и предложить кому-нибудь ответить первым. Например, сначала вы можете привести пример ответа, затем посмотреть на ребенка, сидящего слева от вас, невербально предлагая ему продолжить. После его ответа перевести взгляд на следующего и так далее.
- Вы можете дать вводное утверждение и подождать, пока кто-нибудь не ответит первым. Дальше ответы будут идти по желанию.
- Вы можете дать вводное утверждение и сказать детям, что они могут отвечать в любом порядке.

Я предпочитаю последний вариант, потому что вы всегда можете рассчитывать на общительных детей. После того, как один или

два ребенка дадут свои ответы, остальная часть группы «получает разрешение двигаться». Кроме того, этот вариант позволяет застенчивым детям сначала посмотреть и послушать остальных. В результате они лучше настраиваются на ответ и меньше боятся оказаться в центре внимания. Если у вас есть конкретная цель, например, вы хотите завершить упражнение на определенном ребенке, установите порядок ответов самостоятельно, однако, как правило, вариант произвольных ответов дает лучшие результаты. Постарайтесь не переусердствовать с этой техникой. Ответы по кругу предназначены для быстрой фокусировки на определенной теме, после чего необходимо перейти к более глубокому обсуждению или завершить занятие. Дети устанут от частого повторения одного и того же приема. Ну и конечно, начав «круг», не забудьте завершить его! Иногда разговорчивые дети могут рассказывать длинные истории, задавать вопросы или комментировать ответы остальных детей. Держите ситуацию под контролем и дайте возможность высказаться каждому.

Если у вас есть время и вы хотите помочь детям установить отношения и повысить сплоченность группы, после завершения ответов примените технику присоединения, описанную ниже. Например, вы можете сказать: «Спасибо за то, что вы поделились чувствами, которые вы испытали на похоронах любимого человека. Вы заметили, что похожие ситуации и чувства были и у других? Вы наверняка сочувствовали им, когда они рассказывали об этом. Сейчас вы можете сказать об этом тем, кому вы сопереживали».

Пример

Вы можете использовать примеры, приведенные ниже, в процессе групповой работы или при обсуждении результатов занятия. При необходимости внесите коррективы.

Начальная школа

Я хотела бы, чтобы каждый рассказал о чем-нибудь одном из того, чему он научился сегодня. А мы все слушаем и узнаем, понравилось ли вам это занятие.

Я хочу узнать, какие чувства у вас вызывает то, что _____ покидает группу. Пусть каждый расскажет о своих чувствах.

Что вас больше всего пугает, когда вы рассказываете о своих чувствах? Кто готов рассказать об этом?

Закончите предложение: «В следующем году я пойду в среднюю школу, и поэтому я _____».

Средняя школа

Похоже, ваши мнения о том, что является важным в дружбе, различаются. Пусть каждый из вас назовет одну-две черты, которые вы цените в друге (подруге). Каждый из вас пережил развод родителей. Давайте посмотрим, как вам удалось справиться с этим. Оцените по десятибалльной шкале, как вы приспособились к новой ситуации. 1 — означает «плохо», а 10 — «отлично».

Как вы оцените свою обиду на родителей за то, что они развелись в настоящий момент? 1 — означает «очень маленькая», а 10 — «очень большая».

Насколько важно для вас иметь друга или подругу? Пусть каждый выберет один из ответов «совсем не важно», «не очень важно» или «очень важно».

Старшая школа

Давайте посмотрим, что вы думаете о необходимости ходить в школу. Пусть каждый одним предложением скажет, насколько важно для него посещать школу. До конца группы осталось всего три занятия. Скажите пожалуйста, что бы вы хотели еще узнать и чему научиться до окончания занятий?

Похоже, что мы рассмотрели этот вопрос поверхностно. Мне бы хотелось услышать мнение каждого из вас о том, что еще мы должны обсудить, чтобы продвинуться дальше?

Литература

Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1994). *Group counseling strategies and skills* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Muro, J. J., & Kottman, T. (1995). *Guidance and counseling in the elementary and middle schools* (chap. 7). Madison, WI: Brown & Benchmark.

Trotzer, J. P. (1989). *The counselor and the group* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.

Wubbolding, R. E. (1993). Reality therapy with children. In T. R. Kratochwill & R. J. Morris (Eds.), *Handbook of psychology with children and adolescents* (pp. 288-319). Boston: Allyn & Bacon.

Техника присоединения

Обзор

На начальном этапе групповой работы дети не ощущают единства группы, не чувствуют, что группа живет своей жизнью, а не является просто собранием отдельных лиц. Сплоченность группы достигается по мере того, как участники включаются в процесс взаимодействия друг с другом, начинают делиться как положительными, так и отрицательными впечатлениями, чувствами, мыслями. Присоединение (иногда называемое «связыванием» или «объединением») — один из основных приемов ведения группы, помогающий достичь групповой сплоченности.

По мнению д-ра Peg Carroll, присоединение психологически объединяет отдельных людей (Carroll & Wiggins, 1990). Находясь в группе, мы не думаем о том, что наши проблемы, чувства, надежды и мысли могут быть близки и понятны другим членам группы. Напротив, мы склонны думать, что мы единственные в мире, кто столь сильно переживает некоторые события, и обычно нам трудно поверить, что наши переживания могут быть очень схожи с переживаниями других людей. Присоединение — это способ научить

членов группы сочувствовать, т. е. устанавливать сознательные и эмоциональные связи с другими людьми в те моменты, когда они проявляют сходные переживания. Такие человеческие взаимосвязи, понимание и поддержка необходимы в групповой работе. Они дают возможность членам группы помогать друг другу в стремлении изменить свое поведение и разобраться с личностными проблемами.

Обоснование

Основная *цель* присоединения — создать чувство общности, которое является главным целительным фактором групповой работы. Как сказал Irvin Yalom (1975), чувство общности — это ощущение того, что «все мы плывем в одной лодке», что мы не одиноки в своих проблемах и переживаниях. Когда дети приходят в группу, они часто считают, что их ситуация уникальна и никто в мире не может понять, что они переживают и думают. Именно это заставляет их чувствовать себя самыми несчастными на свете. С каждым разом я все больше убеждаюсь: осознание того, что и другие дети имеют схожие проблемы, переживания и тревоги, может снять непомерный груз с души ребенка и возродить надежду на лучшее. Например, ребенок, переживший развод родителей, очень часто думает, что развод — это только его горе и никто из сверстников не знает, насколько тяжело жить в такой ситуации. Когда дети узнают, что не только они так переживают развод, они приходят к ощущению общности друг с другом. Это укрепляет их отношения, поддерживает и вдохновляет их, помогает увидеть свою ситуацию по-другому.

Кроме того, присоединение может решать задачу изменения сугубо односторонних отношений между ребенком и ведущим в направлении установления многосторонних отношений ребенка с другими детьми. Одной из сильнейших сторон групповой работы является «взаимное лечение». Вам не следует брать на себя всю работу. Задавая связывающие вопросы, вы учите детей взаимодействовать друг с другом, а не только с вами.

Ш

Ои< **Еще** один важный момент: присоединение позволяет перейти от обсуждения нейтральных вопросов к работе с более актуальными проблемами. Дети очень быстро учатся поддерживать друг друга в попытках изменить свое поведение или освоить что-нибудь новое. Замкнутые и застенчивые дети или дети с несформированными навыками общения гораздо охотнее начинают работать над серьезными вопросами, если получают поддержку со стороны других членов группы.

И, наконец, научившись «присоединяться» друг к другу, дети не только станут лучше работать в группе, но и получат полезные навыки общения.

Практические рекомендации

В отличие от взрослых, дети не умеют самостоятельно ставить себя на место другого и осознать, что их переживания сходны с чувствами других, этому их надо учить. Поэтому важно с самого начала занятий использовать утверждения и вопросы, которые помогут детям поделиться опытом и выразить сочувствие. Например, следующие вопросы могут помочь детям установить связь друг с другом:

Кто еще чувствует то же, что и Джимми? Скажите ему, что вы чувствуете.

У кого еще был похожий случай? Скажите Анжеле об этом.

Кто-нибудь чувствует то же, что и Пол?

Кто-нибудь чувствует что-нибудь подобное? Можете рассказать это всем?

Мелисса, это должно быть очень тяжело для тебя. Кто-то может сказать что-нибудь Мелиссе по этому поводу?

Кто сталкивался с такой же ситуацией, что и Майк? Скажите ему.

Кроме того, вы можете предложить детям использовать следующую форму связующего утверждения: « _____ , когда ты рас

сказывал о _____ , я так же, как и ты, почувствовал (или подумал) _____ , потому что _____ ». Ниже этот прием рассмотрен более подробно.

Иногда бывает достаточно трудно добиться, чтобы дети устанавливали связь непосредственно друг с другом. В присутствии взрослого дети предпочитают говорить друг о *друге*, а не *друг другу*. Поэтому всякий раз, когда ребенок обращается к вам, вы должны настойчиво напоминать ему: «Скажи об этом прямо Сандре» или «Говори прямо Джоссу о его злости». За время обучения в школе дети привыкли поднимать руку и говорить только с учителем, и эту многолетнюю привычку очень трудно преодолеть. Однако, если вы хотите достичь сплоченности в группе, детей необходимо научить присоединению. Это очень пригодится им в дальнейшем.

Пример

1. Обсудите с детьми какую-либо общую проблему в рамках упражнения и затем предложите им высказаться по кругу, дав при этом возможность каждому ребенку увидеть, у кого из детей есть сходные проблемы и переживания. Например, если группа обсуждает проблему утрат, каждый может рассказать о собственном опыте переживания потерь. Если это группа детей, переживших развод родителей, пусть каждый расскажет, что было для него самым трудным в этой ситуации.
2. После круга попросите детей «присоединиться» друг к другу⁴ выразить свое понимание и сочувствие, используя следующую форму предложения:
Я почувствовал то же, что и ты, _____ , когда ты сказал, что _____ , и мне было/я подумал _____ , потому что _____ .

Ответы, например, могут быть такими:

Я почувствовал то же, что и ты, Шорт, когда ты сказал, что очень переживал после смерти твоей бабушки, и мне было тебя жалко, потому что прошлым летом умер мой дедушка.

Я почувствовал то же, что и ты, Джерри, когда ты сказал, что твои мама и папа постоянно ругались, потому что мои родители тоже все время ссорились до развода.

Я почувствовал то же, что и ты, Алана, когда ты сказала, что была в шоке, узнав, что твой брат болен лейкемией, потому что моя сестра умерла от рака в 14 лет, и я тоже был вне себя от горя.

Я почувствовал то же, что и ты, Фил, когда ты сказал, что твой отец потерял работу и вам пришлось переехать в плохую квартиру, потому что, когда мои родители развелись, нам пришлось уехать из нашего дома с большим двором, и я был очень зол на них за это.

3. После такого ответа попросите ребенка, которому он предназначен, сказать: «Спасибо, мне стало легче,» — или что-нибудь в этом роде.

Литература

Carroll, M. R., & Wiggins, J. (1990). *Elements of group counseling*. Denver: Love Publishing.

Yalom, I. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic.

Активное слушание и невербальные способы управления дискуссией

Обзор

Активное слушание — это вербальное или невербальное выражение поддержки и понимания говорящему. Этот прием помогает ведущему улучшить взаимодействия в группе. Невербальные способы управления дискуссией — это действия, которые дают возможность регулировать время и очередность высказываний членов группы (Duncan, 1972, 1974). Другими словами, это «сигналы регулировщика», с помощью которых ведущий управляет ходом занятия.

Обоснование

Активное слушание и сигналы управления дискуссией дают возможность каждому ребенку понять, чего от него ждут, почувство-

вать себя более свободно и уверенно в общении с другими детьми. Перекресток с интенсивным движением легче преодолеть, если он оборудован светофором, а не простым стоп-сигналом. Набор таких приемов позволит вам обеспечить плавное течение занятий.

Практические рекомендации

Активное слушание

Чтобы показать ребенку, что вы его слушаете, принимаете его точку зрения и хотите, чтобы он продолжал дальше, вы можете использовать следующие короткие высказывания:

Да-да (кивая головой).

Хорошо.

Я слушаю.

Продолжай.

Я понимаю.

Невербальные способы управления дискуссией



Существует четыре типа сигналов управления: **передача слова, сохранение слова за собой, запрос на высказывание и отказ в предоставлении слова**. Сигнал **передачи слова** применяется в тот момент, когда вы заканчиваете говорить и готовы предоставить слово другому члену группы. Вы обозначаете свое намерение замедлением речи и/или подаете какой-нибудь условный сигнал, например, обращаете прямой взгляд на того, кому хотите передать слово. Если это не срабатывает, вы можете кивнуть или указать в сторону члена группы, которому собираетесь передать слово.

Второй тип сигнала — **сохранение слова за собой**. Он применяется в тот момент, когда вы собираетесь продолжить говорить, но видите, что вас кто-то хочет перебить. Вы, возможно, не хотели бы уступать слово, особенно, если собираетесь сказать что-то важное. Вы можете сохранить слово за собой, если будете избегать контакта взглядом с тем, кто хочет начать говорить и/или если начнете говорить чуть быстрее, несколько громче или с на-

жимом. Не увлекайтесь этим приемом, иначе члены группы могут вообще не захотеть говорить!

Третий тип сигнала — **запрос на высказывание**. Когда вы хотите взять слово, вы можете обозначить это, подняв указательный палец и, может быть, слегка выпрямившись. Тем самым вы даете сигнал говорящему. Возможно, вам придется делать это довольно часто, если в вашей группе будут дети, которые стремятся монополизировать внимание группы или часто выступают «не по делу».

Иногда вы можете заметить, что выступающий хочет закончить говорить и передать слово вам. Если вам нужно, чтобы он продолжал, используйте сигнал **отказа в предоставлении слова**. Просто сохраняйте расслабленную позу, смотрите на других детей и, главное, демонстрируйте свою заинтересованность в том, что говорит выступающий. Возможно, вам необходимо, чтобы он развил тему дальше. Вам следует дать понять ему, что вы «присутствуете», но не следует делать это вербально.

Пример

Постарайтесь использовать приемы активного слушания и способы управления дискуссией хотя бы дважды за время занятия.

Активное слушание

Да-да (кивая головой). Да,
продолжай. Мы слушаем.
Я понимаю. Дальше.

Хорошо (кивая головой). **Невербальные способы**

управления дискуссией Передача слова

Замедлите речь и посмотрите на ребенка, которому хотите передать слово.

Кивните головой в сторону ребенка, которому хотите передать слово.

Запрос на высказывание

Выпрямитесь и посмотрите прямо на выступающего.

Приподнимите указательный палец, глядя на говорящего.

Сохранение слова за собой Избегайте контакта глазами с говорящим или говорящими. Увеличьте темп и/или повысьте тон речи.

Если вы удерживаете слово за собой, потому что собираетесь сменить тему, объясните, почему вам не хотелось бы прерываться. Например:} «Нам необходимо перейти к обсуждению».

Отказ в предоставлении слова

Не смотрите на детей, которые проявляют желание взять слово, продолжайте смотреть на выступающего, давая ему понять, что вы его слушает и используйте приемы активного слушания, чтобы поддержать выступающего.

Литература

Duncan, S. K, Jr. (1972). Some signals and rules for taking speaking turns in conversations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 283-292.

Duncan, S. F, Jr. (1974). On the structure of speaker-auditor interaction during speaking turns. *Language in Society*, 2, 161-180.

Различение мыслей, чувств и поведения

Обзор

Консультирование, так же как и лечение, представляет собой «целостный» процесс, который затрагивает разные пересекающиеся сферы жизни наших клиентов или пациентов: физическую, ментальную, социальную, образовательную, духовную и эмоциональную. Эти стороны жизни настолько переплетены между собой, что изменения в одной сфере так или иначе отражаются на остальных. В ряде теоретических разработок, например,

Hutchins (1979) и L'Abate (1981), предлагается целостная трехмерная модель, увязывающая мысли, чувства и действия. Целостный взгляд на человека представляется нам необходимым в групповой работе с детьми.

^ Под **мыслями** мы понимаем все, что относится к познавательным процессам: запоминание, понимание, анализ, синтез, творчество, доказательства, рефлексия, суждения, формирование мнений и представлений, оценки. **Чувства** — это сложные явления, имеющие и когнитивную, и физиологическую составляющие. Ярость, страх, радость, любовь и другие эмоции являются результатом положительной или отрицательной оценки какой-либо ситуации. Например, если вы за рулем и какая-то машина случайно задевает вас, в вашем мозгу мгновенно возникает оценка данной ситуации. Это, во-первых, физиологическая реакция организма—стресс, и, во-вторых, комбинация различных чувств (ярости, злости, страха и т.д.) — эмоциональная реакция. **Поведение** включает в себя как явные действия (бросание мяча, чтение стихов, вступление в спор), так и неявные реакции организма, которые могут протекать незаметно (сердцебиение или головная боль).

Обоснование

Групповая работа затрагивает все эти три стороны жизни. Некоторые группы создаются для обучения мыслительным приемам или для того, чтобы научить участников управлять своими негативными мыслями и перестроить их на более позитивный лад. Кроме того, работа в группе часто предполагает обсуждение чувств, включая осознание своих собственных чувств и развитие способности сочувствовать друг другу. В большинстве случаев дети приходят в группу, чтобы изменить собственное поведение, научиться противостоять насмешкам и давлению со стороны сверстников, приобрести навыки общения, улучшить отношения с друзьями и родственниками и т.д.

Если дети не умеют различать эти три компонента, они в большинстве случаев не смогут понять цели групповой работы. Например,

если ребенок не знает, что его чувства отличаются от его мыслей, то как он сможет получить подтверждение им или описать их? Если ребенок не видит, что его мысли предшествуют его действиям и оказывают на них сильное влияние, то как он сможет изменить свои мысли, чтобы научиться управлять агрессией, преодолеть застенчивость или ставить и достигать цели? Научив детей различать эти три компонента, вы будете уверены, что они вас понимают, когда работа в группе будет затрагивать мысли, чувства или поведение. Дети в группе могут сильно различаться по своему когнитивному развитию. Даже дети одного возраста различаются по уровню понимания, не говоря уже о различиях в физическом, социальном, эмоциональном и образовательном развитии! Соответственно, единственное, что вы можете сделать, чтобы помочь детям понять происходящее в группе, — это научить их различать мысли, эмоции и поведение. Несмотря на то, что дети сталкиваются с этими понятиями в школе, они обычно не увязывают их с собственной жизнью и не видят возможности работать с ними и таким путем самосовершенствоваться. Обычно детей в классе не просят связать свои чувства с данным моментом или ситуацией. В нашем обществе вообще очень мало внимания уделяется эмоциональной стороне жизни, особенно способам конструктивного выражения негативных чувств. Часто, когда вы спрашиваете взрослых, что они чувствуют, они начинают говорить о том, что думают. Естественно, что дети тем более не могут самостоятельно провести эти различия.

Разделение мыслей, чувств и поведения может помочь вам в вашей работе. Если вы привыкли концентрироваться на какой-то одной сфере в ущерб остальным, то, используя представления о трех основных составляющих, вы сможете сбалансировать вашу работу в группе.

Практические рекомендации

Несмотря на то, что дети обычно плохо понимают абстрактные понятия, большинство из них способно научиться различать эти три составляющие. Начиная с третьего класса средний ребенок может понять различия между мыслями, чувствами и поведением и корректно ответить на вопрос: «Что ты по этому поводу чувствуешь?». Я обнаружила, что умение различать чувства, мысли и поведение

очень уважаются в средней школе. Дети гордятся приобретенными навыками более точно выражать свои чувства и управлять своим поведением.

Ниже мы подробно обсудим, как можно объяснить детям эту концепцию. Вы можете использовать плакаты «Мысли, чувства, поведение» (рис. 2), «Таблица чувств» (рис. 3) и рабочий листок «Обозначь ситуацию» (иллюстрация 6). На плакате «Мысли, чувства, поведение» данная концепция представлена в графическом исполнении. В «Таблице чувств» перечисляются различные эмоции вместе с изображением их проявлений. Кроме того, таблица дает наглядное представление о сильной, средней и слабой степени проявления эмоций. Рабочий листок «Обозначь ситуацию» содержит описание различных ситуаций и вопросы о характере этих ситуаций (соответствуют ли они сфере чувств, мыслей или, может быть, поведения). Плакаты «Мысли, чувства, поведение» и «Таблица чувств» вы можете использовать в работе с детьми всех возрастов. Рабочий листок рассчитан на детей 5-6 классов и старше. Вы можете составить аналогичный список, отвечающий уровню развития детей в вашей группе. На иллюстрации 7 приводится возможный порядок обсуждения с детьми рассматриваемой концепции. Пример рассчитан на детей 5-6 классов. Различия между мыслями, чувствами и поведением необходимо объяснить на первом или втором занятии. После того, как дети освоятся с этими представлениями, они будут более ясно представлять себе, что такое групповая работа, и смогут более четко сформулировать собственные цели.

Пример

1. Объясните детям на доступном для них уровне, что такое мысли, чувства и поведение. Если считаете нужным, используйте плакаты «Мысли, чувства, поведение» и «Таблица чувств».
2. После объяснения каждого пункта предложите детям привести собственные примеры. Попросите трех-четырех детей рассказать своими словами о том, что они поняли. Обсуждение продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что большинство детей разобралось в этом вопросе.

3. Разбейте детей на пары и попросите их ответить на вопросы из рабочего листка «Обозначь ситуацию» (иллюстрация 6).
4. Соберите группу и обсудите все ответы.
5. Проверьте, насколько дети поняли материал. Попросите каждого привести пример из области чувств, мыслей или поведения.

Мысли, чувства, поведение

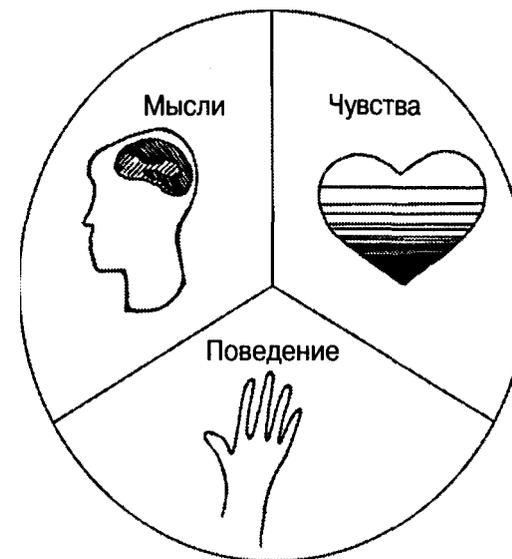


Рис.2

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ	ЗЛОСТЬ	СТРАХ
Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворе- ние Умиротво- ре- ние	Огорчение Грусть Одиночество Горечь	Недовольство Раздражение Досада Взвинченность	Растерянность Нерешитель- ность Неуверенность
Веселье Радость Воодушевление Жизнерадостность Восхищение	Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность	Рассерженность Злость Враждебность Агрессия	Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога
Ликование Восторг Торжество Экстаз	Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние	Бешенство Ярость Ненавидь Гнев	Паника Ужас Оцепенение Кошмар
НИЗКИЕ	СРЕДНИЕ	ВЫСОКИЕ	

Рис. 3

ОБОЗНАЧЬ СИТУАЦИЮ

Буквой А отметь мысли, Б — действия, В — чувства.

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике ____
2. Ты подходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом ____
3. Ты краснеешь от смущения ____
4. Ты мечтаешь о летних каникулах ____
5. Ты ешь мороженое ____
6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения ____
7. Ты радуешься неожиданной посылке ____
8. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде ____
9. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя к себе в гости ____
10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки получил двойку ____
11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу ____
12. Ты огорчаешься от известия, что лучший друг переезжает в другой город ____
13. Ты пытаешься решить, пойти в кино или поиграть с друзьями ____
14. Ты злишься оттого, что в школе хулиган отобрал новый калькулятор ____
15. Ты размышляешь над тем, продолжить ли учебу в школе или пойти в училище ____
16. Ты плачешь оттого, что друг/подруга поссорился с тобой ____
17. Ты выполняешь домашнее задание ____
18. Ты сердишься из-за того, что сестра включила радио очень громко ____
19. Ты выбираешь себе книгу в библиотеке ____
20. Ты интересуешься, как живет приятелю в Канаде ____

/
/j
Jfl
jgg

Иллюстрация 7

ПРИМЕР ОБЪЯСНЕНИЯ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ МЫСЛЯМИ,
ЧУВСТВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ**МЫСЛИ**

Мысли — это то, что происходит в вашем уме. Это - множество явлений, которые мы относим к сфере мышления. Например, **память**, — вы можете думать о ком-то умершем или вспоминать о том, что говорил ваш друг перед отъездом, или представлять, как выглядела ваша собака, пока она не потерялась, или, наконец, пытаться вспомнить, куда вы засунули тапочки. Это все, что уже произошло. Вот еще несколько примеров:

Поставил ли я велосипед в сарай или оставил его на улице?

Моя бабушка печет самые лучшие в мире пирожки с капустой.

Интересно, это синица или воробей?

Еще одним примером мыслительной деятельности является **оценивание**, которое означает, что вам что-то нравится больше, что-то меньше. Например, честность вам нравится больше, чем ложь, играть в мяч вам нравится больше, чем играть на пианино. Оценка — это выбор, который вы делаете в своем уме, и поэтому мы относим оценивание к области мыслей. Приведем еще примеры:

Хочу ли я дружить с ... ?

Стоит ли брать сигарету, если мне ее предложили?

Как бы лучше расставить мебель в спальне?

Решение математической задачи и изучение новых явлений — это еще один вид мыслительной деятельности, который называется **рассуждением**. Вот несколько примеров рассуждений:

Что произойдет, если я выпью слишком много газировки в жару?

Я понял, как надо собирать эту игрушку.

Стоит ли мне заняться в следующем году биологией или лучше выбрать музыку?

Какие примеры мыслительной деятельности вы можете привести сами?

ЧУВСТВА

Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. Чувства можно «ощущать» — то есть обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают какие-то очень сильные чувства, например, ярость, страх или счастье. Чувства делятся на две составляющие: во-первых, что-то происходит у вас в голове, а во-вторых, что-то случается с вашим телом. Вы можете научиться понимать, в какой части тела «ощущается» та или иная эмоция. Где вы ощущаете свою злость? (Вы можете покраснеть или почувствовать, что ваше дыхание перехватило). Где в своем теле вы можете ощутить страх? (У вас могут зашевелиться волосы на затылке, или вы можете ощутить пустоту в животе). Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, или поделиться с кем-нибудь своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают хорошими или плохими — это часть нас самих. Иногда, под влиянием сильных чувств, например, гнева, мы совершаем поступки, которые задевают других, и мы можем попасть в неприятности. Что случится, если вы разозлитесь на брата или сестру за то, что он или она вас дразнят, и вы ударите его или ее? (Возможно, вы получите сдачи, а **быть, ваши** может

родители накажут вас обоих). А вот поступки, которые вы совершаете под влиянием ваших чувств, могут быть плохими или хорошими. Сами же по себе чувства являются нашей неотъемлемой частью и не могут быть плохими или хорошими. Чувства могут быть слабыми, средними или сильными по степени их проявления. Одна и та же ситуация может вызвать и слабые, и сильные чувства. Иногда, когда мы испытываем очень отвратительное, чтобы дать им выход или как-то их выразить. Скорее всего, позже мы будем жалеть об этом. Возможно, если бы мы подумали вначале, наши чувства не захлестнули бы нас и мы не совершили бы ничего подобного. Например, предположим, что ваш приятель одолжил ваши роликовые коньки и сломал у них колесо. Вы можете огорчиться (слабое чувство), рассердиться (среднее чувство) или прийти в ярость (сильное чувство). Вместо того чтобы вопить и орать на вашего приятеля, что в данной ситуации выглядит бесполезным и только доставит вам неприятности, вы можете выбрать более спокойный тон и сказать ему, что вы сильно огорчены и что он должен починить коньки. Какие примеры чувств можете привести вы?

ПОВЕДЕНИЕ

Поведение — это то, что мы делаем. Вы можете видеть, что я сижу и говорю с вами, а я могу видеть, что вы пишете что-то в своих тетрадях. Все это — поведение или действия. На занятиях мы очень часто говорим о поведении, потому что нам иногда надо изменить его, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни. Иногда мы рассматриваем неприятные для себя ситуации, и мы должны научиться вести себя по-другому, чтобы справляться с ними.

Какие примеры поведения можете привести вы?

Что в своем поведении вам хотелось бы изменить? ж

Литература

Hutchins, E. E. (1979). Systematic counseling: The T-F-A model for counselor intervention. *Personnel and Guidance Journal*, 57,529-531.
L'Abate, L (1981). Classification of counseling and therapy: Theorists, methods, processes, and goals: The E-R-A model. *Personnel and Guidance Journal*, 59,263-265.

СОПЕРЕЖИВАНИЕ

Обзор

Каждому человеку хочется быть услышанным и понятым. Дети также хотят, чтобы их выслушали и поняли. Подростки на вопрос, что им больше всего не нравится во взрослых, часто отвечают: «Они не слушают меня» или «Они меня не понимают». Поэтому сопереживание является основой групповой работы и одинаково важно и для ведущего, и для детей.

hi Сопереживание — это способность распознать, что происходит с другим человеком, и выразить ему свое понимание. Важно осознать, что одного понимания недостаточно. Вы должны уметь донести свое понимание до другого человека. Эти две стороны сопереживания называются **пониманием** и **откликом**.

Отклик, в свою очередь, включает чувство и содержание. **Содержание** — это внешнее проявление отклика, оно исчерпывается вопросами типа: «Кто, что, где, когда, как или почему?» («Что случилось?», «Кто это сделал?»). **Чувство** — это эмоциональная реакция на ситуацию. Оно может высказываться явно, например: «Я сержусь на него», — или не выражаться непосредственно. Чтобы реакция считалась сопереживанием, в ней должны обязательно присутствовать обе эти составляющие.

Обоснование

Robert Carkhuff (1969, 1983) выделил «базовые условия» успешного консультирования: сопереживание, теплота, уважение к клиенту, конкретность, открытость, искренность, конфронтация и непосредственность. Сопереживание — наиболее важное из всех этих условий. Без выполнения этого условия трудно ожидать, что консультирование даст положительные результаты. Я двадцать лет обучала технике сопереживания ведущих групп и в какой-то момент пришла к выводу, что обучение этим приемам детей, подростков и взрослых, входящих в группу, также может быть очень полезным для них и для группы в целом.



Детей необходимо учить приемам сопереживания по нескольким причинам. Во-первых, используя эти приемы, дети начинают делиться своим опытом, высказывать собственную точку зрения на общую проблему, вдохновлять и поддерживать друг друга в процессе изучения новых форм поведения, понимать сложные проблемы других и сопереживать им, т. е. начинают помогать друг другу в процессе групповой работы. Во-вторых, используя приемы сопереживания, дети учатся понимать, как важно уметь слушать других и как здорово быть услышанными! Это умение может сильно пригодиться им в дальнейшем. В-третьих, атмосфера сопереживания помогает детям принимать друг друга такими, какие они есть, и способствует, таким образом, их самораскрытию. Когда дети чувствуют, что рассказы об их переживаниях или поступках не будут осуждаться, им становится легче работать над своими проблемами. По мере того, как дети учатся сочувствовать друг другу, их решимость разобраться со своими трудностями возрастает. Они видят, что остальные в группе работают над их проблемой: «Если они смогли, то и я смогу!»

Кроме того, обучение детей приемам сопереживания расширяет их возможности для общения. Они эффективнее начинают помогать друг другу. Они учатся слушать, лучше понимать собственные чувства и чувства других людей.

Практические рекомендации

В любом случае, вначале вы должны объяснить детям на доступном уровне, что значит «посмотреть на ситуацию глазами другого». Скажите им, что сначала они должны попытаться понять, что чувствует другой человек, а потом дать ему ответ, отражающий и содержание его ситуации, и их чувства по этому поводу.

Одним из лучших способов научить детей сопереживанию является использование «сопереживающих формул», которые дети могут применять до тех пор, пока выражение сочувствия своими словами не станет для них естественным. Например:

Звучит так, как будто ты _____ (чувства),
потому что _____ (содержание).

Ты выглядишь _____ (чувства),
потому что _____ (содержание).

Может, ты _____ (чувство)
из-за _____ (содержание)?

Похоже, что ты _____ (чувство)
из-за _____ (содержание).

Такие формулировки хорошо подходят для учеников 3-4 класса и старше. Их можно выписать на большой лист бумаги и вывесить на стену. Рядом можно разместить «Таблицу чувств» (рис.3) или любой другой список эмоциональных реакций. Не следует пускаться в глубокие философские рассуждения по поводу сопереживания. Достаточно дать прямые указания и показать пример, дети хорошо поймут вас. Им импонирует, что они теперь способны попробовать понять ситуацию другого и выразить ему свое сочувствие. Кроме того, вы увидите, что детям приятно сочувствие сверстников и они ощущают себя действительно понятыми.

Пример

1. Объясните детям на доступном уровне, что значит сопереживать. Обратите внимание на следующие моменты:
 - Как услышать чувства и содержание переживания.
 - Как понять, что может чувствовать другой человек.

- Как ответить так, чтобы отразить и чувства, и содержание (кто, что, когда, где, как или почему).

Например, вы можете сказать:

Вы, наверное, хотели бы, чтобы каждый из присутствующих мог выслушать вас и понять, что же с вами произошло? Давайте научимся сопереживать. Сопереживание означает, что вы должны внимательно выслушать человека, попытаться представить, что он может чувствовать, и сказать ему что-то, что показало бы ему ваше понимание ситуации и его переживаний. Вы знаете, что означает «влезть в шкуру другого»? Это значит, что вы не должны высказывать какие-либо оценки, пока не прочувствуете чужую ситуацию, другими словами, — «не влезете в шкуру другого». «Влезть в шкуру другого» означает проявить сопереживание, понять, что чувствует другой человек.

- Предложите детям воспользоваться следующими формулами:

Звучит так, как будто ты _____ (чувства), потому что _____ (содержание).

Ты выглядишь _____ (чувства), потому что _____ (содержание).

Может ты _____ (чувство) из-за _____ (содержание)?

Похоже, что ты _____ (чувство), из-за _____ (содержание).

Скажите детям, что сейчас им предстоит попробовать на практике применить эти утверждения, и затем покажите им для каждого конкретного случая, как выражать сочувствие друг ДРУГУ-

- Приведите несколько примеров из тех, что вы найдете на иллюстрации 8. Попросите детей выразить сочувствие героям, используя формулы, которые вы разобрали. Эти ситуации предназначены для детей 3 класса школы и старше. Если потребуется, адаптируйте их.
- После того, как вы обсудите примеры, предложите детям привести собственные ситуации. Остальные дети могут выразить сочувствие выступающему, используя уже известные формулы.

Иллюстрация 8

СИТУАЦИИ СОЧУВСТВИЯ

Ситуация 1

Мишель только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что некоторое время она будет жить у тети Кэрол, пока все не образуется.

Мишель плачет, рассказывая вам об этом. Вы можете выразить сочувствие Мишель? **Ситуация 2**

Босвеллу 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Бос гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Бос очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Бос пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Бос был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Бос расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся.

Когда Бос рассказывал вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Босу?

Ситуация 3

Шаза и Раза — брат и сестра. Их родители приехали из Индии несколько лет назад. Они живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды, когда они вернулись из школы, они застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Индии тяжело заболела и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней.

Раза и Шаза очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и неизвестно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать? **Ж**

Ситуация 4

Педро подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Педро заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было!

Педро рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Педро?

Ситуация 5

Кармен 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Кармен хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Кармен спросила у учителя, который отвечает за подготовку капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домашнюю видеокассету с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива!

Кармен подбежала к вам на перемене и сказала, что она набирает команду. Можете ли вы разделить ее радость?

5. Напомните детям, что выражение сочувствия должно отражать и понимание содержания ситуации, и чувства по ее поводу.

Литература

Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations: Vol. 1. Selection and training*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Carkhuff, R. R. (1983). *The art of helping*. Amherst, MA: Human Resource Development Press.

ВОПРОСЫ**Обзор**

Групповая работа требует умения задавать вопросы. Вопросы делятся на несколько типов. В зависимости от того, что вы хотите узнать, вы можете выбрать вопросы **закрытые, открытые, косвенные, невербальные** или **смешанные**.

Закрытые вопросы применяются для получения конкретных сведений, например: «Ты сегодня был у врача?» или «В каком кабинете вы будете после обеда?» Такие вопросы обычно предполагают ответы типа «да-нет» или ответы в очень краткой форме. Эти вопросы часто задаются на уроках для проверки усвоения материала. Примеры таких вопросов:

Твоя мама дома?

Ты что, потерял карандаш?

Ты был во дворе в полдень?

Эта собака потерялась?

Открытые вопросы обычно более характерны для групповой работы, поскольку они приглашают к взаимодействию. Например:

Что ты чувствовал, когда слышал, как твои родители ссорятся?

Не можешь ли рассказать подробней?

Не могли бы вы привести мне пример?

У кого ты можешь еще что-нибудь узнать по этому вопросу?

Что ты предпринял, чтобы помочь самому себе?

Как бы ты хотел поправить дела?

Не могли бы вы поделиться своими мыслями по поводу этих новостей?

Что вы сейчас чувствуете?

Косвенные вопросы являются разновидностью открытых вопросов, но задаются они утвердительным предложением. Такая форма вопроса более располагает и способствует самовыражению. Например:

Расскажи об этом подробнее.

Подумай, как можно по-другому преодолеть эту ситуацию.

Расскажи, как ты можешь изменить ситуацию.

Расскажи, что ты можешь сделать, если саму ситуацию изменить нельзя.

Мне было бы интересно узнать твое мнение по этому поводу.

Мне хотелось бы знать, что ты собираешься сделать, чтобы улучшить ситуацию.

Можно использовать и **невербальные** или **смешанные вопросы**. В этом случае ваше желание получить ответ будет выражаться в вопросительном взгляде или определенной интонации.

Обоснование

Вопросы в групповом консультировании задаются в тех случаях, когда вы хотите получить некоторые сведения от членов группы или начать какую-нибудь деятельность. Например, вы собираетесь: Начать обсуждение.

Побудить группу обсудить или продолжить обсуждение некоторого вопроса.

Стимулировать мозговой штурм для сбора различных мнений.

Помочь членам группы осознать свои мысли, чувства или поведение.

Помочь членам группы понять определенную точку зрения.

Помочь членам группы разобраться, что с ними происходит.

Однако чаще всего в групповой работе вопросы используются не столько для получения информации, сколько для того, чтобы стимулировать детей к самопознанию.

Практические рекомендации

За редким исключением обычная школьная практика формирует у детей ожидания, что на любой вопрос существует «правильный» ответ, и, соответственно, если они будут достаточно подготовлены или сообразительны, то они всегда смогут его найти. Но групповое консультирование обычно не ориентируется на содержание как таковое. В процессе групповой работы мы планируем научить детей по-новому мыслить, чувствовать и вести себя, и для этих целей больше подходят вопросы, требующие развернутого ответа. Такие вопросы побуждают детей исследовать собственные мысли, чувства и поведение. Они в большей степени способствуют осознанию ребенком своей внутренней жизни, а не просто внешней канвы происходящего. Для ответа на них ребенку нужно некоторое усилие и время для размышления. Больше всего мне нравятся вопросы, которые начинаются со слов «мне было бы интересно узнать». Такие вопросы я называю утверждениями «Коломбо» в честь знаменитого телевизионного детектива, который частенько бормотал себе под нос при расследовании запутанных случаев: «Хотелось бы мне знать».

Вопросы закрытые, наоборот, создают атмосферу экзамена или допроса, в которой ребенок занимает позицию защиты и старается ответить как можно быстрее, чтобы сохранить пассивную роль. Это совсем не то, что вам нужно! Вам необходимо побудить детей мыслить независимо и ответственно и предпринять определенные усилия, чтобы посмотреть на самого себя. Закрытые вопросы обычно содержат глаголы типа «быть» или «делать» («Ты был» или «Ты сделал»). Работа сразу с несколькими детьми, умноженная на попытку поддерживать с каждым эмоциональный контакт, требует большого напряжения и сил. И конечно, в этой ситуации легче работать при помощи закрытых вопросов, но такие вопросы оставляют детям очень мало возможностей для самопознания.

Подобно закрытым вопросам, вопросы, начинающиеся с «почему», также ставят детей в позицию защиты. Единственным ответом на «почему» является «потому»: потому что она сказала мне это, потому что он первый меня ударил, потому что она сказала, что все хорошо, потому что я об этом не подумал — потому, потому, потому. В результате ребенок перекладывает ответственность за свои проблемы на других или на ситуацию вместо того, чтобы отвечать за себя самому. Старайтесь избегать закрытых вопросов и вопросов, начинающихся с «почему».

Пример

Попробуйте на занятии задать перечисленные ниже вопросы. Отметьте различия в ответах. Если дети смотрят на вас непонимающе, дайте им пример ответа.

1. Что для тебя значило _____ (событие)?
2. Что ты можешь сделать с _____ (проблема)?
3. Что ты уже пробовал применить?
4. Ты хотел бы, чтобы произошло _____ (событие)?
5. Что ты потеряешь, если ты _____ (поступок)?
6. Что ты чувствуешь/почувствовал?
7. Что бы ты сделал по-другому, если бы _____ ?
8. Что ты узнал, когда это случилось?
9. Что мешает тебе сделать _____ ?
10. Что тебя удивило, когда _____ ?
11. Что бы ты хотел попробовать сделать на этой неделе?
12. Что ты почувствовал, когда _____ ?
13. Можешь рассказать нам об этом подробнее?
14. Хочешь поделиться с нами своими чувствами?
15. Приведи, пожалуйста, пример _____ (ситуация, поступок)?
16. Скажи нам, что ты подумал, когда _____ ?
17. Как ты себя чувствуешь после этого?

18. Расскажи нам, пожалуйста, как еще можно справиться с _____ (проблема).
19. Объясни, пожалуйста, подробнее.
20. Как ты можешь изменить эту ситуацию?

Литература

- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations: Vol. 1. Selection and training*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Carkhuff, R. R. (1983). *The art of helping*. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Carkhuff, R. R., & Anthony, W. A. (1979). *The skills of helping*. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Doyle, R. E. (1992). *Essential skills and strategies in the helping process*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Jacobs, E., Harvill, R., & Masson, R. (1994). *Group counseling: Strategies and skills* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Trotzer, J. E. (1989). *The counselor and the group* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.

Обсуждение (шеринг)

Обзор

По моему мнению, организация обсуждения, наряду с сопереживанием, является важнейшим навыком в работе ведущего. Управление процессом обсуждения — это весьма специфическое умение.

В данном контексте обсуждение — это деятельность, проводимая в конце каждого занятия и в завершение групповой работы. Шеринг в конце каждого занятия начинается с определенных вопросов по поводу того, что происходило на занятии. Обсуждение этих вопросов помогает детям закрепить знания и навыки, полученные на занятии.

Заключительное обсуждение групповой работы охватывает все рассмотренные на группе проблемы и дает возможность каждому подвести итог своей работы и понять, над чем следует работать дальше уже самостоятельно.

В этом разделе мы рассмотрим, как организовывать шеринг в конце каждого занятия. Заклучительное обсуждение описано в третьей части книги в разделе «Ритуалы завершения групповой работы».

Обоснование

Предположим, что вы прослушали курс в университете и должны сдавать экзамен в понедельник вечером. В субботу утром вы садитесь готовиться, открываете учебник и вдруг обнаруживаете, что кто-то вырвал все страницы с вопросами к экзамену! Вы приходите в ярость, начинаете паниковать и волноваться. Почему? А потому, что обзорные вопросы в конце каждой главы помогают разобраться с проблемами, терминами и концепциями, которые необходимы для подготовки к экзамену. Они помогают структурировать полученные знания. Экзаменационные вопросы обычно берутся из этих обзорных страниц, а у вас уже нет времени перечитывать весь учебник, чтобы самостоятельно выделить эти опорные точки. Шеринг в конце каждого занятия напоминает такие обзорные страницы в конце каждой главы учебника.



Обсуждение помогает детям сделать следующее: Подвести итог и обсудить, над чем их заставило задуматься это занятие.

Проанализировать те чувства, которые они испытали, осознали или обсудили в процессе занятия.

Проанализировать приемы и навыки, над которыми они работали на занятии, и понять, какие изменения произошли в их поведении.

Сформулировать, чему они научились в результате своей работы и благодаря другим членам группы.

Сформулировать, в каком направлении они собираются работать дома до следующего занятия.

- Определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Кроме того, такое обсуждение может мотивировать детей к продолжению работы над своими проблемами, повысить уверенность детей в том, что они способны что-то изменить в себе, и поддержать тех, кто реально достиг успехов.

Практические рекомендации

Как отмечалось в первой части, групповое занятие состоит из трех этапов: вводная часть, работа и обсуждение. Основное время на занятии отводится рабочему этапу. Для того, чтобы вовремя и плавно перейти от рабочего этапа к шерингу, вы можете использовать приемы прерывания и приемы управления вниманием. Постарайтесь сохранить силы и энергию для этого важнейшего этапа занятия. (Приемы прерывания и управления вниманием обсуждаются ниже).

Обсуждение должно затрагивать вопросы, которые помогут вам и детям проанализировать не только содержательную часть занятия, но и эмоции, мысли и поведение. Эти вопросы должны затрагивать внутриличностные процессы, межличностные взаимодействия, новые чувства, мысли или поведение и возможности применения новых знаний. Вам следует подготовить вопросы по всем этим темам и проследить, чтобы они соответствовали возрасту и умственному развитию детей. Если времени недостаточно, отберите по одному вопросу на каждую тему.

Внутриличностные процессы

Внутриличностные процессы включают в себя все, что происходило с ребенком на занятии, в том числе его мысли, чувства, физические реакции и т.д. Этому уровню отвечают следующие вопросы:

Что ты чувствовал, когда рассказывал об этом всей группе?

Какие чувства ты испытывал, когда ты или кто-то еще делился своими проблемами с группой?

Какие мысли возникали у тебя, когда другие рассказывали о своих проблемах?

Межличностные взаимодействия

Межличностные взаимодействия включают в себя все, что происходило между членами группы, т. е. взаимоотношения внутри группы. Этому уровню соответствуют следующие вопросы:

Как ты считаешь, что происходило сегодня в группе? Что нового ты узнал о других членах группы? Какие чувства ты заметил? На какое поведение обратил внимание?

Новые мысли, чувства или поведение

Примеры вопросов, относящихся к этому уровню: Что нового ты узнал сегодня в группе? Какие новые идеи возникли сегодня в группе? Какие навыки ты приобрел или о каких новых способах поведения ты узнал сегодня?

Что нового ты почувствовал сегодня на занятии по сравнению с тем, что ты чувствовал перед началом занятия? Что понравилось/огорчило тебя сегодня на занятии? Что тебя удивило? Что тебе хочется Делать по-другому после этого занятия?

Возможности применения новых знаний

Следующие вопросы следует задать, чтобы узнать, как дети собираются применять полученные знания:

Над чем вы хотели бы поработать на этой неделе? (Спрашивайте в отношении определенной задачи, например, задачи подружиться с кем-нибудь, или попросить помощи, или стать более уверенным в себе). Что вы можете попробовать предпринять, чтобы изменить свои чувства (поведение, негативные мысли и т.п.)? Большинство занятий слишком коротко, и может показаться, что времени на обсуждение просто нет. Однако если вы не уделяете внимания этому этапу, то все предыдущие этапы занятия лишаются смысла. Дети просто забудут большую часть того, чему вы

пытались их научить. Обсуждение помогает структурировать весь материал занятия и дает ребенку возможность четко и ясно понять, что произошло. Выйдя за дверь, дети должны быть способны сказать: «Я узнал это, это и это, и я собираюсь сделать то-то и то-то». Если вы не оставите время для обсуждения, вы, по сути, лишите детей возможности закрепить новый опыт. Групповое время очень дорого, и вы должны использовать каждую минуту для того, чтобы реально дать детям новый опыт.

Пример

Это упражнение можно использовать в качестве «разогрева» на первом или втором занятии. Отведите 10-15 минут на упражнение и 6-8 минут на обсуждение. Для проведения упражнения используйте рекомендации из раздела «Практические задания и упражнения».

1. Попросите детей показать остальным что-нибудь для них дорогое или ценное. Это может быть что-то, что они все время носят с собой (фотография, редкая монета, бабушкино колечко, игрушка, любимая заколка для волос), или то, что они специально принесли для этого занятия.
2. Попросите каждого ребенка показать остальным свою любимую вещь и рассказать о ней то, что ему захочется. Во время рассказа ребенка используйте технику присоединения.
3. Обсудите упражнение, задавая вопросы, приведенные ниже.

Внутриличностные процессы

Что вы чувствовали, когда рассказывали группе о своей любимой вещи?

Что ты думал или чувствовал, пока ждал своей очереди поделиться с другими?

Межличностные взаимодействия

Что ты заметил из того, что делали остальные?

Какие чувства ты заметил у остальных? На какое поведение обратил внимание?

Понравилось ли тебе быть членом группы?

Новые мысли, чувства или поведение

Какие новые идеи или способы сделать что-то ты узнал в группе?

Что ты чувствуешь сейчас по сравнению с тем, что ты чувствовал перед началом занятия? Что тебя удивило на этом занятии? Что огорчило/понравилось на этом занятии?

Возможности применения новых знаний

Как ты можешь применить то, о чем узнал на этом занятии?
Над чем бы ты хотел поработать до следующего занятия?

ПРИЕМЫ ПРЕРЫВАНИЯ**Обзор**

В детстве вам наверняка говорили, что перебивать других — невежливо. Однако для того, чтобы успешно вести группу, вам придется научиться этому. В работах Jacobs, Harvill и Masson (1994) и другой литературе термин «прерывание» используется для обозначения необходимости прекратить разговор по различным обоснованным причинам. В литературе по групповому консультированию также употребляются термины «блокировка» (Trotzer, 1989) и «вмешательство» (Dyer & Vriend, 1980).

Обоснование

Вы должны владеть приемами прерывания для того, чтобы не дать группе «увязнуть» в посторонних разговорах, которые часто возникают в детской аудитории. Некоторые дети, особенно помладше, склонны «ходить вокруг да около» темы, не приближаясь к существу вопроса. Это отнимает массу времени, члены группы начинают скучать и терять интерес к работе. Другие дети, похоже, настолько нуждаются в слушателях, что начинают перескакивать с темы на тему, торопясь рассказать сразу все, что они знают. Подростки иногда начинают фантазировать и выдавать, мягко говоря, неточную информа-

цию по обсуждаемой проблеме, например, по поводу того, какие методы контроля над рождаемостью наиболее эффективны; как курение, алкоголь или наркотики влияют на образ жизни; сколько нужно сдать экзаменов, чтобы окончить среднюю школу. Зная о предмете понаслышке, они внезапно попадают в роль экспертов и стремятся во что бы то ни стало соответствовать ей. В таком случае детей следует поправлять.

Возможно, вы ощущаете неловкость оттого, что вынуждены кого-то перебивать. Однако у вас есть веская причина не быть столь «любезным» и не позволять отдельным детям болтать о пустяках. Групповая работа должна быть максимально эффективной, поэтому вы обязаны остановить ребенка, который болтает чепуху, фантазирует, спорит, рассказывает длинные истории или занимает групповое время другим способом.

Практические рекомендации

Вы должны корректно останавливать выступающего и сразу после этого переходить к действиям. Кроме того, момент остановки должен быть выбран очень точно, чтобы случайно не прервать ребенка, который начал рассказывать что-то очень для него важное. Jacobs и др. (1994) приводят семь ситуаций, в которых руководитель группы может прервать выступающего. Я добавила еще две ситуации, которые часто встречаются при работе с детьми (два последних пункта).

OL Ситуации, требующие использования приемов прерывания:

- Участник группы отходит от темы обсуждения.
- Комментарии не соответствуют целям группы.
- Ребенок говорит что-то ошибочное.
- Вы хотите переключить внимание участников на что-то другое.
- Занятие заканчивается.
- Начинается спор между членами группы.
- Вы чувствуете, что группа устала.
- Один ребенок выносит моральное суждение по поводу поведения другого.

• Кто-то начинает рассказывать длинные истории, которые не имеют никакого отношения к группе. В момент прерывания не забудьте объяснить ребенку, *почему* вы это делаете. Это поможет ему понять, что произошло, не обидит его, и он не потеряет доверия к вам и к группе. Например:

Джереми, я вынуждена тебя остановить, потому что ты говоришь не по существу. У тебя есть что сказать по нашей теме?

Жанна, давай остановимся на минутку. Мне кажется, что твои сведения о контроле над рождаемостью ошибочны, а нам нужна точная информация для того, чтобы остальные могли обоснованно принять решения. Таня, я вынуждена тебя прервать, потому что время на исходе, а нам еще надо успеть обсудить результаты нашей сегодняшней работы.

Кармен, нам необходимо послушать остальных, пожалуйста, заканчивай.

Тоня, нас интересует, что Майкл чувствовал, а не то, прав он был или нет. Говорите мягко и доброжелательно, чтобы ребенок не подумал, будто вы сердитесь. Для робких и замкнутых детей необходимо некоторое время, прежде чем они смогут открыться в группе. Поэтому не останавливайте их, если они делают замечания по существу. Даже если такой ребенок начинает рассказывать истории, перескакивать с темы на тему или монополизировать внимание, следует быть очень внимательными и осторожными. Вы можете остановить его как раз в тот момент, когда он начнет рассказывать действительно важные для него вещи!

Вы должны знать, что вы будете делать сразу же после того, как остановите ребенка. Jacobs и др. (1994) предлагают четыре варианта: (а) позволить ребенку, которого вы прервали, продолжать говорить дальше, (б) передать слово другому, (в) сменить тему, (г) перейти к другому упражнению или другой части занятия. Когда мне приходится кого-то останавливать, я всегда вспоминаю случай, произошедший со мной во время путешествия по Англии. В Англии нет светофоров на перекрестках. Вместо этого там орга-

низовано круговое движение. Если вы не знаете заранее, куда вам надо свернуть, вы можете довольно долго двигаться по замкнутому кругу. И добавьте сюда левостороннее движение, к которому вы только-только стали привыкать! Прежде чем начать движение по кругу, вам необходимо решить, куда вы собираетесь сворачивать. Аналогично, если вы кого-то останавливаете, вы должны знать, для чего вы это делаете: собираетесь ли вы передать слово другому, сменить тему или позволить прерванному ребенку продолжать дальше.

Ниже приводится пример, в котором используются приемы управления вниманием, однако условия, при которых необходимо использовать именно прерывание, возникают практически на каждом занятии, и вы можете к ним смело прибегать.

Пример

Тема данного упражнения — «За и против употребления лекарственных средств» — актуальна для детей от шестого класса и старше. Детям младшего возраста можно предложить обсудить способы выражения своей агрессивности.

1. На отдельных карточках напишите следующие инструкции:
 - Уйти от темы.
 - Давать оценку тому, что было сказано.
 - Вступить в спор с остальными.
 - Дать неверные сведения.
 - Рассказать скучную историю.
2. Объясните, что упражнения должно продемонстрировать, как важно следовать теме и не тратить время впустую. Поэтому, если кто-то будет отклоняться от темы, вы будете останавливать его и просить вернуться к обсуждению.
3. Раздайте карточки трем или четверем детям и попросите их в процессе обсуждения делать то, что на них написано.
4. Начните обсуждение вопроса. (Например, кто-то может привести аргумент за использование лекарств: «Вот у меня астма, и я пользуюсь ингалятором, без него у меня были бы сильные приступы»).

5. В процессе обсуждения дети начнут делать замечания не по существу. Используйте приемы остановки, чтобы вернуть обсуждение в нужное русло. Не забудьте доброжелательно объяснять им причину вашего поведения.
6. При обсуждении упражнения спросите детей, что они чувствовали в момент, когда их прервали, что они чувствовали затем, когда им объяснили причину и попросили вернуться к теме или перейти к другой. В конце концов вы обнаружите, что дети тоже освоили приемы прерывания!

Литература

Carroll, M. R. (1985). Critical issues in group work in education: Now and 2001. *Journal for Specialists in Group Work*, 10(2), 98-102.

Dyer, W., & Vriend, J. (1980). *Group counseling for personal mastery*. New York: Sovereign.

Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1994). *Group counseling: strategies and skills* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Trotzer, J. P. (1989). *The counselor and the group* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.

ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ

Обзор

Дети могут отказываться от участия в групповой работе по многим причинам. Опытный ведущий знает, как разговорить ребенка без авторитарного давления или угрозы наказания. «Включение» — термин, используемый Jacobs, Harvill и Masson (1994) и другими авторами, означает вовлечение в работу члена группы, который по определенным причинам уклоняется от нее. На эту проблему ссылаются и другие авторы, занимающиеся групповой работой, в основном имея в виду молчаливых и замкнутых членов группы. Включение в работу означает вовлечение детей в происходящее на группе, чтобы они принимали все более активное участие в групповой работе.

Обоснование

Групповая работа предполагает полноценное участие всех присутствующих. Уклонение или отказ кого-либо от участия означает сужение круга обсуждаемых и демонстрируемых идей, чувств и моделей поведения, что ставит под вопрос успешность группового консультирования. Самовыражение дает энергию для взаимодействия, создает атмосферу доверия и сплоченности. Как ведущий группы, вы должны работать с детьми, которые боятся говорить, имеют недостаточные навыки общения или застенчивы по своему характеру. Вам следует пробовать мягко и ненавязчиво включить их в групповой процесс.

Практические рекомендации

Для включения ребенка в работу вы можете использовать косвенные или прямые методы, различные задания и упражнения, теплое отношение (невербальная забота). Наибольшие проблемы возникают при работе с молчаливыми детьми.

Косвенные методы

Обычно лучше начинать с косвенных методов, например:

Мы еще не всех выслушали сегодня. Кто еще хочет сказать что-нибудь о ____ ? (Бросьте быстрый взгляд на тех, от кого вы ждете высказываний.)

А теперь хотелось бы услышать, что скажут остальные.

Не хочет ли кто-нибудь, кто еще не выступал, сказать нам что-нибудь?

Прямые методы

Если ребенок не откликается на косвенное предложение выступить, вы можете прямо предложить ему высказаться. Например: Лана, не хочешь ли ты рассказать нам что-нибудь о том, как ты пережила конфликт с мамой? Сюзанна, нам было бы интересно узнать, что ты сейчас чувствуешь и о чем думаешь, если ты, конечно, не против.

Джесс, расскажи, пожалуйста, что ты узнал сегодня о других детях и о том, как они переживают конфликт с друзьями?
 Джейк, мне бы хотелось знать, что мы можем сделать, чтобы тебе было хорошо в группе. Скажи нам пожалуйста, что ты об этом думаешь?

Практические задания и упражнения

Практические задания и упражнения также помогают детям включиться в работу. Вы можете поставить в пару с пассивным или молчаливым ребенком более активного, чтобы тихий ребенок мог ориентироваться на него. Кроме того, вы можете попросить детей нарисовать что-нибудь, сделать аппликацию, коллаж по теме групповой работы или вовлечь их в другую творческую деятельность, предполагающую высокий уровень взаимодействия. Высказывания по кругу дают возможность каждому ребенку рассказать о своих отрицательных чувствах или опасениях, которые вызывают у них другие дети или вы. Например:

Мне бы хотелось узнать, насколько вам сложно рассказывать о своих переживаниях в группе. Что для вас является наиболее неприятным, когда вы говорите о себе перед всеми?

Что бы вы сказали остальным о том, каким должен быть ведущий группы, если бы меня не было на занятии?

С кем из группы вам больше всего хотелось бы сидеть рядом и работать вместе? С кем вы *не* хотели бы сидеть рядом и работать вместе?

Последний вопрос можно развить: «Что нужно для того, чтобы ты чувствовал себя хорошо, работая вместе с _____?» Проблема доверия, подобная этой, может вызвать напряжение у детей, но ее необходимо открыто обсудить. В противном случае скрытые негативные переживания не дадут группе нормально работать.

Теплое отношение (невербальная забота)

Используйте подкрепляющие жесты, когда приглашаете детей к участию в работе. Посмотрите на ребенка с улыбкой, кивните головой и чуть подайтесь в его сторону. Вы можете прямо смотреть на ре-

бенка, к которому обращаетесь, но не очень долго. Примерно через 5 секунд отведите взгляд, чтобы дать ему возможность отклонить приглашение и избежать ситуации, если ему станет неловко, страшно или обидно. Вы можете сесть рядом с молчаливым ребенком, не теряя контакта глазами с другими детьми, или составить с ним пару, попробовать разговорить его и сообщить остальным то, что он вам рассказал.

Если ребенок застенчив и робок по своему темпераменту или в силу отсутствия навыков общения, будьте крайне осторожны. Используйте прием присоединения, если вы чувствуете, что ребенок хочет что-то сказать, но боится насмешек, стесняется кого-то из группы или, возможно, чувствует, что его ситуация сильно отличается от других. В этом случае вы можете сказать: «Галл, как тебе кажется, кто еще в группе чувствует то же, что и ты?» После ответа ребенка скажите ему: «Можешь сказать Мадди, что ты чувствовал то же, что и она (обиду, ярость, печаль, страх)?»

Молчание

Приемы включения очень важны для ведущего, однако следует быть очень осторожными, применяя их к молчаливому ребенку. Опытные руководители знают, что даже если ребенок постоянно молчит, он так или иначе учится у остальных. Некоторые дети впоследствии могут открыто сказать, чему они научились за это время, у других вы можете заметить изменения в поведении или настроении, которые произошли под влиянием группы. Какие-то изменения будут заметны только родителям или учителям, и о них вы узнаете позже во время обсуждения результатов работы.



В зависимости от причины, по которой ребенок отказывается от участия в работе, вы можете сделать следующее:
 Оставить его в покое.

Дать ему время, чтобы он мог привыкнуть к новой обстановке.

Попытаться понять, что с ним происходит. Привести в пример других.

Принять его таким, какой он есть, и тем самым повлиять на его сопротивление работе.



Ниже перечисляются некоторые ситуации, в которых лучше не тревожить молчащего ребенка:

1. Ребенок обещал сделать что-то к следующему занятию, но ничего не сделал. Он мог забыть или не сделать этого в силу обстоятельств, возможно, у него не хватило решимости или он просто не понял, что нужно делать. В такой момент лучше всего не акцентировать на этом внимание, так как это вызовет только отрицательные переживания, например, ощущение провала.
2. Ребенок открыто сопротивляется работе и использует молчание в качестве формы протеста. В этом случае его лучше всего поставить в пару с активным ребенком, пользующимся большим авторитетом в группе. Тогда у него будет возможность получить позитивный опыт групповой работы в паре с активным партнером. Вам совсем не обязательно делать всю работу в одиночку. Вы можете позволить другим членам группы разделить с вами ответственность и работать вместе.
3. Иногда ребенок настолько подавлен своими чувствами, что просто не в состоянии рассказывать о них остальным. Ребенок, по существу, работает в группе, но его проблемы настолько тяжелы, что он просто сидит молча, погруженный в свои переживания. Такого ребенка лучше всего исключить из групповой работы и заняться с ним индивидуальной психотерапией, используя, например, приемы игровой терапии или психодрамы, чтобы разрядить его эмоциональное напряжение.

Иногда ребенка нужно приглашать к участию несколько раз, прежде чем он почувствует, что это необходимо. Ребенок должен понять, что вы и остальные члены группы заинтересованы в его активном участии, но при этом полностью принимаете его выбор. Если вам удастся включить ребенка в работу, не прибегая при этом к давлению, поддерживая его во всем и давая возможность видеть пример нормального участия в групповой работе, то дальше он самостоятельно начнет проявлять активность. Ваша цель — сделать так, чтобы каждый ребенок начал полноценно работать и постепенно пришел бы к более глубоким взаимоотношениям. В результате каждый участник группы сможет обогатиться новыми идеями, чувствами и моделями поведения.

В завершение следует еще раз отметить, что приемы включения должны применяться очень осторожно. Я полностью согласна с высказыванием др-а Peg Carroll: «Не существует легких решений при работе с молчаливыми детьми в группе» (Carroll & Wiggins, 1990, p. 59). Такое признание со стороны опытных экспертов в данной области много значит и должно убедить нас в том, что наши усилия не пропадут даром.

Пример

Вы можете использовать в своей работе любой из приемов, описанных ниже.

1. Если в группе есть два или более не участвующих в работе детей, попробуйте сказать следующее: « _____ и _____, я заметила, что вы еще ничего не сказали сегодня. Мне бы очень хотелось услышать, о чем вы думали во время занятия. Это поможет мне и остальным понять вас лучше. Не хотите ли поделиться своими мыслями?»
2. Разбейте детей на пары так, чтобы в одной паре оказались дети с разным уровнем активности, и попросите их рассказать друг другу: (а) что для них является самым полезным из того, что они узнали на занятиях; (б) как это им помогает; (в) что бы еще они хотели узнать за оставшееся время. Предупредите, что после работы в парах им предстоит рассказать об этом всей группе.
3. Выпишите на доске или большом листе бумаги следующие незаконченные предложения и предложите детям завершить их:
 - Я думаю, что две наиболее важные вещи из _____ (тема группы/занятия) — это _____.
 - Наиболее неприятным для меня в _____ (тема) является _____.
 - Три вещи, которые я хотел бы узнать о _____ (тема) — это _____.
 - Я бы очень хотел узнать на группе _____.
 - Больше всего в группе мне нравится _____.

Я думаю, что, если я расскажу всем что-нибудь ужасное, то _____.

4. Разбейте группу на пары и в пару к молчаливому ребенком поставьте более активного. Дайте им кукол или предложите сделать их из бумаги. Скажите, что их куклы должны сказать друг другу то, что они сами боятся сказать в группе. Не забудьте предупредить заранее, что им не надо будет повторять все, что расскажут куклы перед всей группой. После упражнения соберите детей вместе и обсудите, было ли им легче рассказывать о своих болезненных чувствах с помощью кукол, а не лично.

Литература

- Carroll, M. R., & Wiggins, J. (1990). *Elements of group counseling: Back to the basics*. Denver. Love Publishing.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1994). *Group counseling strategies and skills* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Trotzer, J. P. (1989). *The counselor and the group* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.

УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

Обзор

Управление вниманием — это использование приемов, позволяющих отслеживать, что происходит на группе в каждый момент времени, и управлять происходящим. Эти приемы аналогичны действиям регулировщика движения — вы наблюдаете за тем, что происходит, что будет происходить, кого надо остановить, а кого пропустить вперед, когда необходимо подать сигнал о смене направления движения. Без такого спокойного и умелого руководства группа быстро превратится в кашу из идей, чувств и примеров поведения и будет напоминать затор на перекрестке.

Н Внимания или фокус группы может концентрироваться на одном из трех предметов: (а) на упражнении; (б) на любом члене группы (ребенке или ведущем); (в) на определенном содержании, например, на том, что чувствует ребенок пос-

ле конфликта с учителем. Ведущий управляет вниманием в зависимости от требований момента. Можно выделить три фазы управления вниманием:

- фокусирование,
- переключение,
- поддержание.

Обоснование

Приемы управления вниманием позволяют вам направлять ход занятия и помогают осуществлять терапевтическую работу. Если вы не умеете управлять вниманием группы, ваше время и силы будут растрачены впустую. Групповая работа с детьми обычно состоит из небольшого числа непродолжительных тематических занятий, затрагивающих ограниченный круг вопросов, и любая потеря времени уменьшает вероятность того, что дети получат какую-либо пользу. Поэтому очень важно уметь управлять вниманием группы.

Управление вниманием, по существу, является управлением энергией группы. Каждый этап, включающий фокусирование, переключение, поддержание внимания, преследует свои цели. *Фокусирование* задает направление обсуждения, тему дискуссии или цель упражнения. Кроме того, оно включает описание условий практического задания или упражнения, которое предстоит выполнить.

Переключение — это смена направления. Jacobs, Harvill и Masson (1994) описывают следующие варианты переключения внимания:

- С темы на ребенка («Давайте завершим на этом разговор о вашей самостоятельной работе и послушаем, что Джереми хочет сказать нам о решении его папы и мамы снова жить вместе».)
- С темы на упражнение («Мы уже достаточно много поговорили о потерях и выслушали каждого. А теперь приготовьте бумагу и карандаши. Пусть теперь каждый из вас нарисует, что значит для него разлука с близким».)
- С темы на тему («Мне кажется, пора закончить мозговой штурм и посмотреть, что нам удалось сегодня сделать».)

- С упражнения на ребенка («Теперь, когда мы обсудили различные способы выражения гнева, хотелось бы узнать, какой из них больше всего подходит тебе, Андреа».)
- С упражнения на тему («Давайте подведем черту под списком всех «за» и «против» употребления наркотиков и начнем обсуждение. Пусть каждый скажет, что он думает по этому поводу».)
- С ребенка на упражнение («Джое, если ты уже рассказал самое важное, давай перейдем к обсуждению сегодняшнего занятия».)
- С ребенка на тему («Ким, я вынуждена тебя прервать, поскольку ты ушел от темы, а нам еще надо успеть обсудить проблему жестокости».)
- С одного ребенка на другого («Ли, спасибо за то, что ты рассказал нам о своем сводном брате. Теперь ты, ____, не хочешь ли что-нибудь сказать о новых членах своей семьи?»)

Целью переключения может быть необходимость восстановления сил группы, переход к следующей теме или упражнению, представления слова другому ребенку или переход к следующему этапу занятия, например, от вступления к рабочему этапу или от рабочего этапа к обсуждению.

Поддержка означает концентрацию внимания группы на определенной теме, вопросе или деятельности. Цель поддержки — продолжать работу над проблемой до тех пор, пока она не будет рассмотрена достаточно полно.

Практические рекомендации

Для начинающих руководителей приемы управления вниманием могут показаться очень сложными, если вообще возможны. Нередко может возникнуть ситуация, когда вы начинаете занятия с определенной темы или задаете некоторое направление работы и вдруг выясняете, что дети пришли на занятие с совершенно другими вопросами. Что вам делать — разбираться с насущными проблемами детей, продолжать запланированную тему или перейти к упражнению, которое поможет всем сфокусироваться на теме? На что вам *направить внимание*, то есть на что направить энергию детей в данный момент времени? Приведенные ниже рекомендации помогут вам освоить эти приемы.

Привлечение внимания

На этом этапе лучше всего применять прямые указания. Например:

Начало занятия: «Сегодня мы обсудим, что важно в дружбе между мальчиком и девочкой. Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас рассказал остальным, что он считает важным в такой дружбе».

Начало рабочего этапа: «Итак, мы услышали много интересного о том, что произошло за последнюю неделю, и, похоже, некоторые из вас попробовали справиться со своим стрессовым состоянием. А теперь давайте перейдем к основной части занятия и обсудим, как стресс влияет на наше здоровье».

Начало обсуждения: «Давайте подведем итог сегодняшнему занятию. Что из того, что мы изучили, вы хотели бы попробовать использовать на практике между занятиями?»

Кроме такого рода утверждений вы можете использовать упражнения, которые помогут включиться в работу над темой. Например, это может быть любая творческая деятельность: рисование, музыка, пение, анкетирование, работа с незаконченными фразами, составление списка «за» и «против» по какому-либо вопросу и т.п. Вы можете сказать:

Сегодня у нас есть много разного материала для поделок: цветная бумага, краски, пластилин. Вы можете выбрать себе, что понравится, и пусть каждый из вас нарисует или слепит, как он представляет себе злость.

Сегодня мы будем использовать музыку для того, чтобы выразить напряжение и отрицательные чувства. Выберите музыкальный инструмент или песню и с их помощью постарайтесь показать остальным, как вы снимаете напряжение и расслабляетесь.

Сегодня мы обсудим все «за» и «против» употребления наркотиков. Вот здесь на стене закреплены листы, на которых каждому из вас надо будет написать, какие положительные и отрицательные стороны использования наркотиков видите вы. Затем мы все вместе обсудим эту проблему.

Переключение внимания

Для переключения внимания скажите что-нибудь такое, что ясно говорит о необходимости завершить текущую деятельность и перейти к чему-то другому. Это поможет детям перестроиться. Дети привыкли к тому, что смена деятельности обозначается каким-нибудь внешним сигналом, например звонком. Поэтому явное переключение внимания будет для них знакомым и понятным. Если вы работаете с детьми младшего возраста или с детьми, которые не умеют удерживать внимание достаточно долго, вам не следует проводить длинные обсуждения и упражнения. Кроме того, необходимо четко обозначать цель переключения внимания. Например: «Давайте закончим рисовать, соберемся все вместе и обсудим наши рисунки». Дополнительная осторожность нужна при переключении с одной темы на другую (например, с темы, касающейся насилия в семье, к теме об ответственности родителей за детей). Дети могут устать от длинной серии обсуждений, поэтому их лучше чередовать с активными упражнениями.

Поддержание внимания

Дети легко забывают о теме разговора, и, если вы не будете поддерживать их внимание, они в одно мгновение перейдут к чему-нибудь другому. Они могут заскучать во время выступления другого ребенка или выполнения упражнения и заняться своими делами. Обычно это происходит непреднамеренно, просто они быстро устают и нуждаются во внимании.

Ниже приводятся несколько примеров, как можно поддерживать внимание в различных ситуациях:

Похоже, мы отклонились от нашей темы, что значит быть другом. Давайте вернемся к ней, хорошо? Мне кажется, мы должны продолжить обсуждать, какими способами можно справиться с гневом. Мы обсудили далеко не все.

Давайте послушаем Тайлера еще чуть-чуть и посмотрим, сможем ли мы ему помочь найти способ разговаривать с отчимом более вежливо.

Луис, ты почти не говорил сегодня. Давай мы послушаем тебя еще немного.

Похоже, что многим из вас есть что сказать о разрыве отношений между друзьями. Давайте поговорим об этом еще несколько минут.

Ланель, еще не все высказались, позволь и другим рассказать о своих родителях.

Я понимаю, что говорить о прощении с близкими людьми очень тяжело, но давайте продолжим эту тему, потому что нам надо выслушать каждого.

Хорошо, давайте продолжим обсуждение отношений между мальчиками и девочками. Мы перейдем к следующей теме только после того, как каждый расскажет все, что его волнует, и будет готов двигаться дальше.

Всякий раз, когда я обучаю приемам управления внимания, я вспоминаю слова из песни Кении Роджерса «The Gambler (Игрок)»: «Ты должен знать, когда держать, и знать, когда закрыться. Когда оставить позади, когда внезапно смыться!» Также и в группе вы должны знать, когда держать (поддерживать тему), когда оставить позади (сменить тему) и когда закрыться (завершить обсуждение и закончить групповые занятия). Умение привлекать, поддерживать и переключать внимание поможет вам чувствовать себя более свободно на занятиях и управлять событиями. Кроме того, это придаст детям уверенность, что вы контролируете все, что происходит в группе.

Пример

Предлагаемая для обсуждения тема будет интересна детям из средней и старшей школы. Если вы работаете с детьми из начальной школы, вы можете обсудить с ними другие темы, например, драки в школе, взаимоотношения родителей.

1. *Сфокусируйте* внимание детей, сказав о том, что сегодня вы будете обсуждать положительные и отрицательные стороны курения. Отведите примерно 5 минут, чтобы дети могли высказаться по этой теме.
2. *Переключите внимание* на упражнение. Поделите доску пополам и попросите детей выписать все преимущества и недостатки

курения, о которых они только что говорили. Отведите на это примерно 10 минут.

3. *Переключите внимание* с упражнения на тему. Предложите детям собраться вместе и обсудить высказанные идеи и соображения.
4. *Поддерживайте внимание* на теме в течение 5 минут либо дольше, пока не будут обсуждены все идеи.
5. *Переключите внимание* с темы на обсуждение итогов занятия. Задайте следующие вопросы:
 - Что вы узнали о преимуществах и недостатках курения во время обсуждения?
 - Что вы собираетесь предпринять после сегодняшнего занятия?
 - Что нового вы узнали об остальных детях? Понравилось ли вам делиться своими оценками и соображениями по этой теме?
6. Поблагодарите детей за участие и завершите занятие.

Литература

Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1994). Group counseling strategies and skills (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

ПРИЕМЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ С УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ

Обзор

Техника заключения договоров с клиентами как психологический прием вначале разрабатывалась в бихевиоральной терапии. Эта техника была описана в работах Goodyear и Bradley (1980), Lazarus (1981), Wysocki, Hall, Iwata и Riordan (1979). По сути, договор представляет собой некоторое соглашение между ведущим и членом группы по поводу поведения в группе. В зависимости от целей группы договор может быть общим для всех членов группы либо заключаться с каждым ребенком индивидуально.

Договор об изменении поведения включает в себя:

- (а) описание стратегий поведения;
- (б) ожидаемые результаты;
- (в) указание периода времени, в течение которого действует договор (например, количество занятий, дней или недель);
- (г) вариант согласия клиента на основе его полной информации (Seidner & Kirschenbault, 1980).

Обоснование

Договор помогает ребенку следовать четким правилам, в нем описываются последствия того или иного поведения и определяется ответственность за те или иные поступки. Такой подход очень эффективен при работе с подростками, так как договор включает описание ожидаемого и возможного поведения ребенка, что уменьшает вероятность игры между ним и ведущим группы. Это помогает сэкономить время и усилия. Заключение договоров отдельно с каждым ребенком — хороший способ уточнить индивидуальные планы по изменению его поведения. Если вы сочтете нужным, вы можете использовать сведения из этих договоров, чтобы продемонстрировать детям на группе их успехи по изменению поведения — это может послужить хорошим примером и стимулом к продолжению работы.

Ш Основные **цели** заключения договоров в группе те же, что и в индивидуальном консультировании: прояснить каждый этап плана по изменению поведения и добиться согласия на такую работу. Кроме того, договоры служат цели создания в группе атмосферы взаимной поддержки, внутри которой только и возможно учиться работать с обратной связью, получать помощь и одобрение со стороны сверстников.

Практические рекомендации

Договор с членом группы должен включать следующие пункты:

1. Четкое описание того, что должно быть улучшено, исправлено или исключено. Например:
 - Я буду выполнять домашнюю работу четыре раза в неделю.
 - Я буду наводить порядок на письменном столе каждый день.
 - Я буду приносить учебники и тетради на каждый урок.
 - Каждую неделю я буду прочитывать определенное количество книг.
 - Никаких драк во дворе в течение одной недели.
 - Я буду говорить другим что-нибудь приятное определенное количество раз в неделю.
2. Дату начала действия договора и дату его пересмотра. Например:
 - Действие договора может начаться со второго занятия.
 - Договор будет пересматриваться и ход его выполнения будет оцениваться еженедельно каждый вторник.
3. Описание способов изменения поведения. Например, если ребенок должен научиться контролировать свою агрессивность, чтобы избежать драк, в договоре могут быть перечислены следующие варианты действий ребенка:
 - Игнорировать ситуацию.
 - Сосчитать до 10, прежде чем сказать что-либо.
 - Подумать о последствиях.

182 Групповая работа с детьми и подростками

Сказать взрослому, что я разозлен, и попросить остановить меня.

4. Имена людей, имеющих отношение к договору.

5. Способ вознаграждения за достойное поведение.

6. Санкции за недостойное поведение. Вне зависимости от возраста детей рекомендуется составлять договор просто и ясно. На иллюстрации 9 приведен пример договора, который вы можете адаптировать с учетом специфики вашей ситуации. При составлении договора следует избегать сложных ситуаций, предполагающих участие других лиц или решение сразу нескольких проблем. При индивидуальном консультировании договор с ребенком может включать еще двух-трех взрослых — родителей, учителей и т. д. Однако в группе договор следует заключать строго между вами и ребенком, в противном случае вы не сможете контролировать его выполнение. На мой взгляд, сплоченность группы достигается быстрее, если вы заключаете договоры со всеми членами группы. Поскольку дети оказываются в курсе заключенных соглашений, они быстро солидаризируются друг с другом и вместе работают над собственным поведением и его изменением.



Некоторые дополнительные рекомендации для заключения договоров в группе:

Сделайте несколько копий бланков договора, чтобы вы и дети смогли заполнить их на занятии. Убедитесь, насколько вы можете доверить поддержку ребенка другим лицам. Возможно, вам потребуется помощь родителей для оказания дополнительной поддержки ребенку. Для этого вы должны попросить разрешения у ребенка сообщить часть сведений о его успехах родителям. Обычно дети рады, когда родители узнают об их успехах и хвалят их за это. • Не забывайте, что даже если в договоре фигурирует учитель, вам все равно необходимо спрашивать у ребенка разрешения на предоставление педагогу сведений о его работе. Этого требуют правила конфиденциальности.

- Если проблемы с поведением ребенка настолько сложны, что требуют ежедневного контроля, то лучше заключить с ним отдельный договор. Возможно, вам придется проводить с ним индивидуальную работу до тех пор, пока его поведение не изменится. Групповые договоры хорошо работают только в тех случаях, когда ребенок может сам следить за своим поведением и не нуждается в постоянной опеке.
- Согласие ребенка выполнять договор зависит от того, насколько ясно сформулированы условия соглашения. Убедитесь, что ребенок понимает суть договора и может своими словами рассказать, что он должен делать. В противном случае договор выполняться не будет.
- Обязательно проверяйте и пересматривайте договоры и старайтесь высказывать, насколько это возможно, ваше одобрение как по поводу реальных достижений ребенка в его работе, так и по поводу прилагаемых им усилий.

Большинство детей с готовностью заключает договор, поскольку такая работа предполагает внимание к их проблемам и обратную связь не только с вашей стороны, но и со стороны других членов группы. Пусть дети аплодируют и хвалят друг друга. Награждайте их за работу. Я обычно для этих целей использую угощения (изюм, печенье, конфеты и т.п.). Вы можете дать каждому ребенку по одной порции за приложенные усилия и по две — за достижение цели. Например, если ребенок обещал выполнять домашнюю работу четыре раза в неделю, но в действительности делал ее всего два раза, — это, тем не менее, шаг в правильном направлении. Отмечая даже небольшие результаты в продвижении к цели, вы стимулируете детей к продолжению работы над собой.

Пример

Разработайте собственную форму индивидуального или группового договора. Ниже приведен пример договора, предназначенного для работы по теме «Управление агрессивностью» с детьми 3-го класса и старше.

Иллюстрация 9

ДОГОВОР О ПОВЕДЕНИИ

Имя _____

Срок действия договора: с _____ по _____

Поведение, которое я хочу изменить: _____

Способы изменения поведения:

- *Сосчитать до 10, прежде чем сказать что-нибудь.*
- *Определить, насколько сильно я разозлен ситуацией (не очень, средне, очень).*
- *Подумать о последствиях моего поведения.*
- *Игнорировать ситуацию.*
- *Сказать, что я очень разозлился.*
- *Попросить взрослого выслушать и остановить меня.*
- *Другое _____*

Люди, с которыми я собираюсь отработать новые способы поведения: _____

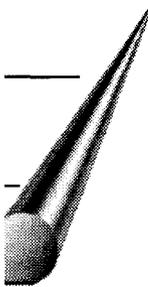
Вознаграждение, которое я хочу получить за умение справляться со своей агрессией: _____

Санкции за недостойное агрессивное поведение: _____

Согласны: (подпись) _____

и (подпись) _____

Дата подписи _____ Дата проверки _____



Литература

- DeRisi, W.J., & Butz, G. (1975). Writing behavioral contracts: A case simulation practice manual. Champaign, IL: Research Press.
- Goodyear, R. K., & Bradley, F. O. (1980). The helping process as contractual. *Personal and Guidance Journal*, 58, 512-515.
- Lazarus, A. A. (1981). *The practice of multimodal therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Seidner, M. L., & Kirschenbaum, D. S. (1980). Behavioral contracts: Effects of pretreatment information and intention statements. *Behavior Therapy*, 11, 689-698.
- Wysocki, T., Hall, G., Iwata, B., & Riordan, M. (1979). Behavioral management of exercise: Contracting for aerobic points. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12, 55-64.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Обзор

Групповая работа должна помочь подросткам в их стремлении изменить свою жизнь. В этом смысле имеет значение не только содержание групповых занятий, но и все, что происходит вне них. Работа между занятиями важна, в первую очередь, потому, что дает возможность детям закрепить в реальной жизни опыт и навыки, которые они получили в процессе работы на занятиях. Без этого групповое консультирование выглядит бессмысленным. Домашняя работа по самосовершенствованию может помочь детям научиться использовать приобретенный на группе опыт в реальной жизни.

Предполагается, что подросток выполняет домашнее задание в перерыве между занятиями, а на встречах группы рассказывает о результатах своей работы. Содержание домашнего задания ведущий и члены группы обговаривают вместе. Обычно такая работа заключается в выполнении ряда когнитивных, поведенческих и/или эмоциональных задач и упражнений.

Например, когнитивное задание может состоять в том, чтобы ребенок отслеживал, насколько часто он отрицательно оценивает свои возможности и поведение и постарался уменьшить количество таких негативных суждений о самом себе. Некоторые дети постоянно говорят себе: «Я не могу это сделать», «Я неуклюжий», «Я сейчас разозлюсь и подерусь с кем-нибудь, потому что не могу сдержаться» и т.п. На первой неделе с ребенком можно договориться о том, что он будет следить за собой и подсчитывать, как часто он говорит себе такие вещи. На следующей неделе ребенок может попробовать заменять негативные утверждения на положительные.

Домашняя работа, связанная с эмоциональной сферой, может заключаться в том, что ребенок будет стараться выражать кому-то свое расположение или симпатию, например, говорить что-нибудь приятное другу, маме или кому-либо еще не реже, чем дважды в день.

Домашняя работа, направленная на изменение поведения, может заключаться в том, что ребенок будет регулярно выполнять школьные домашние задания и давать их на проверку родителям, прежде чем показывать учителю.

Обоснование

У домашней работы по самосовершенствованию та же цель, что и у школьных домашних заданий: продолжить процесс обучения за рамками обучающей среды и предоставить ребенку возможность применить полученные знания на практике. Такая работа способствует закреплению полученных навыков и использованию их в повседневной жизни.



Конкретные **цели** домашнего задания заключаются в том, чтобы:

Научить ребенка контролировать свое поведение и ответственно относиться к работе над собой.

Ускорить достижение результатов групповой работы.

Помочь детям научиться прогнозировать последствия их поступков и оценивать влияние их поведения на них самих и окружающих.

- Выработать уверенность в собственных силах (т.е. дать детям почувствовать, что они могут работать над своими проблемами самостоятельно так же успешно, как и на занятиях).
- Помочь детям в достижении их собственных, индивидуальных целей.

Практические рекомендации

В конце занятия при обсуждении результатов работы вы можете предложить детям попробовать выполнить некоторую самостоятельную работу по самосовершенствованию. Такая работа должна быть добровольной. Например, вы можете сказать: «Сегодня мы отработывали три способа, которыми можно справиться со своим гневом. Скажите, пожалуйста, какой из предложенных вариантов вы бы хотели попробовать применить на этой неделе, если вдруг попадете в ситуацию, которая разозлит вас?» Обычно кто-нибудь из группы откликнется на это предложение. Если вы собираетесь дать домашнее задание и рассчитываете на согласие детей выполнять его, придерживайтесь описанной ниже стратегии. Вы сами избежите разочарования и убережете ребенка от чувства вины и заниженной самооценки, если ответственно подойдете к организации домашней работы.

Шаг 1: Дайте ясное обоснование

Очень важно ясно и понятно объяснить ребенку, почему вам кажется необходимой домашняя работа. Если ребенок не поймет этого, его согласие будет формальным. Попросите его самого рассказать, почему домашняя работа — это важно. Если вы видите, что ребенок затрудняется своими словами обосновать необходимость выполнения домашнего задания, значит, скорее всего, он не понял, зачем это нужно, и работать дома не будет.

Ребенку недостаточно знать ваше мнение по поводу важности домашней работы. Он должен найти и сформулировать «свои причины». Обращайте внимание на тон голоса и невербальную активность ребенка в процессе объяснения смысла домашней работы, это по-

может вам понять, действительно ли ребенок уяснил все преимущества такой работы. Наконец, спросите себя: «А меня самого убедили бы подобные объяснения?»

V|.] **Шаг 2: Опишите, что надо делать** ▶^{*^}-4 Предельно точно определите, что ребенок должен будет делать. Домашняя работа должна обязательно перекликаться с содержанием занятия. Задания должны быть знакомы ребенку, или вы должны быть уверены, что он знает, как его делать. Несколько примеров домашних заданий:

- Сказать что-нибудь хорошее друзьям или родственникам. Например: «Ты мне нравишься», «Я благодарен тебе, мама», «Ты сегодня прекрасно выглядишь», «Я очень рад, что мы дружим с тобой», «Бабушка, я тебя люблю» или «Спасибо за твою помощь».
- Выполнять школьные домашние задания (или работу по дому и т.п.) без напоминания.
- Выйти из комнаты, если брат начинает ссору.
- Спросить маму, не надо ли помочь ей.
- Если кто-нибудь предложит закурить, сказать: «Это не для моих прекрасных легких», — и уйти.
- Сказать себе: «Я могу справиться с этим» или «Я могу сделать это».
- Послушать музыкальную запись для релаксации.

Шаг 3: Определите объем и частоту выполнения



домашнего задания

Вы должны четко договориться с ребенком, как часто он будет выполнять то или иное задание. При этом он должен сам определить это, что будет способствовать более ответственному отношению к выполнению домашней работы и укрепит его в уверенности, что это его собственное решение. Несколько примеров:

- Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам *два раза в день*.
- Делать домашние задания (работу по дому и т.п.) без напоминания *три раза в неделю*.

- Выходить из комнаты *всякий раз*, когда брат начинает ссору.
- Спрашивать, не надо ли помочь маме, *каждый день не менее одного раза в день*.
- Говорить «Я могу с этим справиться» или «Я могу сделать это» *пять раз в день*.
- Слушать запись для релаксации *один раз в день*. Помогите ребенку оценить свои реальные возможности. Спроси вайте, хочет ли еще кто-нибудь сделать дома то же самое до тех пор, пока все желающие не возьмут на себя обязательства. Если вам кажется, что ребенок переоценивает свои возможности, можете ему разумно определить частоту повторений того или иного упражнения.

Шаг 4: Оформите задание

Если задание не будет как-то оформлено на бумаге, через один-два дня ребенок забудет, сколько раз ему нужно выполнять упражнения, и перестанет их делать совсем. Вы можете подготовить бланки для домашнего задания, подобные приведенному на иллюстрации 10. Эти бланки дети могут заполнить на занятии и взять их с собой. Ребенок может хранить их, например, на столе рядом с кроватью и каждый вечер записывать туда результаты своей работы. Вы можете предложить детям хранить эти бланки в конвертах, чтобы никто их не увидел.

•.] Шаг 5: Напомните детям, чтобы они принесли бланки §.. \ на следующее занятие

Такое напоминание должно быть записано на бланке, чтобы ребенок постоянно видел его. Возможно, вам потребуется помощь родителей, которые также могут напоминать ребенку, чтобы он не забыл взять этот бланк на занятие. Иногда дети не хотят посвящать родных в свою работу. Но даже в этом случае вы можете сказать, что они вполне могут попросить родителей напоминать им, чтобы они захватили на занятие свои записи. Если вы заранее предупредите родителей о том, что их дети могут работать над своим поведением и выполнять домашнюю работу по самосовершенствованию, родителям будет проще принять тот факт, что их дети могут делать что-то сами по секрету от них.

Шаг 6: Обсудите результаты домашней работы и окажите им поддержку

Если вы дали детям домашнее задание, не забудьте обсудить результаты их работы. При обсуждении вы можете использовать вопросы следующего типа:

Что ты узнал о себе во время выполнения этого задания?

Что ты почувствовал, когда сделал домашнюю работу (удовлетворение, гордость, облегчение)? Чему ты научился после выполнения домашнего задания? Над чем тебе еще нужно поработать?

Обязательно выражайте одобрение даже по поводу незначительных успехов. Как бы не были малы эти шаги на пути к цели, это шаги в нужном направлении, и вы никогда не узнаете, какие препятствия пришлось преодолеть ребенку. Не скупитесь на похвалу и поддержку!

Вы можете придумать вознаграждение за выполнение домашней работы или считать, что положительные оценки со стороны остальных членов группы уже будут достаточным одобрением (в качестве призов можно использовать какое-либо угощение). И, наконец, *домашняя работа по самосовершенствованию обязательно должна отвечать реальным потребностям ребенка*. У каждого ребенка есть негативный опыт, свои способы защиты и умение противостоять разочарованию. Учет индивидуальных требований не означает, что вы должны готовить свой вид домашней работы для каждого ребенка. Просто ваши домашние задания должны быть достаточно гибкими для того, чтобы дети могли адаптировать их под свою ситуацию. Например, если ребенок должен каждый день говорить кому-нибудь что-то хорошее, то пусть он сам выберет, кому именно он будет говорить это (маме, сестре, другу).

Пример

Определите, что дети могут сделать самостоятельно между занятиями. Ниже приведен пример домашнего задания. Вы можете изменить его, учитывая специфику вашей ситуации. Пункт 5 — «Принести» — является напоминанием детям, чтобы они не забыли взять этот бланк на следующее занятие.

Иллюстрация 10*ПРИМЕР ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ
ПО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ*

1. **Зачем** (причина, по которой необходима данная работа)

2. **Что** (что необходимо попробовать сделать)

3. **Как часто** (как долго или как часто необходимо выполнять задание)

4. **Отчет** (что необходимо фиксировать)

5. **Принести** (что необходимо принести на занятие)



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Обзор

Обратная связь—это своего рода зеркало, которое позволяет членам группы понять, как их видят остальные. Дети и подростки постоянно получают обратную связь вне зависимости от того, просят они об этом или нет. Несколько примеров:

- Приглашение кого-либо в спортивную команду означает высокую оценку его атлетических качеств; и наоборот, отказ принять в команду означает, что подросток не очень высоко оценивается в атлетическом плане.
- То, что ребенка выбрали старостой класса, говорит о его популярности и признании его организаторских способностей.
- Двойка по математике свидетельствует о том, что учитель не верит в то, что ребенок успешно освоил материал.
- Выкрик «Вали отсюда, слабак» говорит о том, что ребенка не воспринимают как достойного партнера по игре.



В группе обратная связь означает предоставление члену группы оценки его поведения со стороны остальных участников и получение аналогичной информации от него.

Согласно Kaul и Bednar (1978), обратная связь включает:

- **Качество:** положительная или отрицательная информация.
- **Содержание:** поведенческий аспект (описание поведения) и эмоциональный аспект (описание чувств человека, предоставляющего обратную связь).
- **Источник:** открытый или анонимный.
- **Способ передачи:** устно или письменно.
- **Время:** «здесь и теперь» или «там и тогда».

Обоснование

В групповой работе со взрослыми обратная связь рассматривается как основное средство помощи членам группы, которые пытаются

справиться со своими психологическими травмами. (Corey & Corey, 1992; Kaul & Bednar, 1978; Morran, Robison, & Stockton, 1985). В групповой работе с детьми и подростками цель обратной связи обычно заключается в предоставлении детям такой информации о них самих, которая поможет им изменить свое поведение, являющееся источником проблем во взаимоотношениях.



Более конкретно, **цели** обратной связи в этом случае могут быть следующие:

- Помочь детям понять, как их воспринимают остальные.
- Предоставить им информацию, которая поможет им научиться более эффективным способам взаимодействия.
- Предоставить всем членам группы возможность более ответственно подходить к своему поведению.
- Дать детям возможность запросить и получить помощь и рекомендации по поводу их проблем.

Практические рекомендации

Обратная связь — это очень сильный прием, и применять его следует с осторожностью. В групповой работе с детьми первое, на что следует обращать внимание, — это уровень мышления детей. Дети смогут освоить обратную связь только в том случае, если она будет соответствовать их уровню развития. Чем меньше возраст детей, тем проще и конкретнее должна быть обратная связь.

Кроме того, необходимо помнить, что групповая работа с детьми направлена на освоение социальных норм, на осознание и выражение чувств и на изменения в поведении, а не на озарение. Это не значит, что дети в первом или втором классе не могут понять, почему их поведение является неприемлемым для остальных, просто им трудно изменить его только в результате полученной обратной связи. Если Джонни толкает Джоя, Джой может сказать: «Ой! Мне больно! Перестань!», если Джонни после этого перестанет толкаться, то, скорее всего, не из-за того, что он получил обратную связь, а из-за опасения нарваться на неприятности.

Младшие дети весьма эгоцентричны и мыслят конкретно. Подростки, с другой стороны, вполне могут понять, почему их поведе-

'''^^'''WA

ние не нравится остальным, и, если такая информация доводится до них нужным образом и в нужное время, они могут сделать надлежащие выводы из непосредственной вербальной обратной связи. Например, если один из подростков приходит с опозданием в течение трех занятий, другой может сказать ему: «Пол, меня очень раздражают твои опоздания. Когда я спешу на занятия, ты болтаешь с кем-то в коридоре и из-за этого вечно опаздываешь». Пол, будучи теперь в курсе, как его беспечное отношение к занятиям влияет на остальных в группе, волен брать на себя ответственность за свое поведение и либо изменить его и приходить на занятия вовремя, либо, несмотря ни на что, оставить все по-прежнему.

Подростки часто говорят: «Ну и что, что я поступаю так или иначе. Кому какая разница?» Они не осознают, что их поведение реально мешает другим. Дети реагируют на поведение сверстников в соответствии с тем, какое впечатление оно производит на них. Если поведение кажется привлекательным, они реагируют положительно. Если поведение оценивается низко, реакция будет отрицательной. Например, 14-летний Брет постоянно использует в речи нецензурные слова, часто сплевывает, одевается как панк и носит соответствующие значки. Он ведет себя как «хулиганье», применяет силу, угрожает остальным детям. Брет всеми силами пытается быть принятым в компанию рокеров из старшей школы. Некоторые ребята помладше считают, что он ведет себя «круто». Такое поведение их привлекает и оценивается как приемлемое. Эти ребята дают ему положительную обратную связь тем, что охотно вступают с ним в беседу, обмениваются с ним значками, подражают его поведению и набиваются в друзья. Другие сверстники считают его противной личностью. Они воспринимают его поведение как неприемлемое и ни в коем случае не желают одеваться как он, подражать его манере говорить или вести себя подобным образом. Они не ценят его и дают отрицательную обратную связь тем, что избегают его, отказываются от встреч с ним, высказывают что-нибудь типа «Ты дурак» и демонстрируют другие ценности. Когда подросток говорит: «Ну и что такого, что я (пью, курю, прогуливаю, ворую, гоняю на мотоцикле сломя голову)», — обратная связь от сверстников, а не от

вас, будет иметь больший эффект. Поэтому всегда старайтесь, чтобы в группе были несколько детей, чье поведение и ценности могут служить примером для остальных. Если, например, все подростки в группе употребляют алкоголь, у них не будет возможности увидеть другую сторону медали или узнать, как их поведение оценивается другими сверстниками.

а Исследования обратной связи в групповой работе позволяют сформулировать некоторые правила относительно эффективности ее использования:

- Обратная связь должна касаться поведения (а не личности).
- Сначала следует предоставлять положительную обратную связь, и только потом — отрицательную.
- Упражнения с обратной связью лучше всего использовать в финальных стадиях групповой работы, не раньше рабочей стадии.
- Если в процессе рабочей стадии дети начинают делиться позитивными и негативными чувствами и опытом, то корректная обратная связь может помочь детям установить более эффективные отношения.

Как многие исследования, так и мой собственный опыт показывают, что не следует применять упражнения со структурированной обратной связью, особенно с отрицательной, на ранних этапах групповой работы. Прежде чем члены группы смогут воспринимать обратную связь, вам необходимо установить в группе рабочие отношения. Конечно, довольно часто случается, что в самом начале групповой работы кто-то из детей пытается монополизировать время группы, и тогда другой ребенок может сказать: «Джонни, ты говоришь без остановки, дай и мне сказать что-нибудь!» Естественно, вы должны тут же отработать эту обратную связь. Однако использование структурированной обратной связи следует отложить до рабочего этапа. Если количество занятий небольшое (шесть-восемь), то упражнения с обратной связью, возможно, и не стоит применять вовсе.

В то же время ведущему очень важно самому демонстрировать примеры обратной связи с первых занятий, чтобы дети понимали, как их поведение воспринимается другими, и нормально к этому отно-

сились. Это подготовит их к изучению приемов предоставления обратной связи друг другу. Например:

Дебора, мне очень нравится, как ты слушаешь остальных. Похоже, ты очень внимательно относишься к людям и хорошо работаешь в группе.

Аарон, ты сегодня прекрасно работал с рисунками и давал дельные советы. Они помогли многим сделать их работу лучше.

Если вы даете отрицательную обратную связь, постарайтесь точно описать, какое поведение вам не нравится. Не давайте личностных оценок. Например:

Не говорите: «Линн, ты плохой». Говорите: «Линн, когда ты придираешься к остальным, мне тоже хочется сказать тебе что-нибудь обидное. Ты можешь обратить на себя внимание другим способом».

Не говорите: «Лей, ты грязнуля», говорите: «Лей, мне неприятно, когда ты приходишь на занятия нечесаный и неумытый. Мне не хочется ни сидеть рядом с тобой, ни разговаривать с тобой».

Очень эффективным может быть метод «сэндвича», когда сначала вы даете положительную, а потом отрицательную обратную связь. Например:

Джилл, я вижу, ты очень стараешься сказать как можно больше о свиданиях. Но мне кажется, что сейчас ты отклонился от темы. Давай послушаем девочек, пусть они скажут о том, что им кажется важным в отношениях. Я думаю, ты узнаешь много нового.

Лей, я вижу, ты более внимательно относишься к себе в последнее время. Но мне все еще неприятно, когда ты приходишь на занятия нечесаный и неумытый. Я знаю, что мне будет гораздо приятнее общаться с тобой, если ты будешь более опрятным.

Бобби, сегодня ты гораздо меньше подсмеивался над остальными. Мне это по душе. Мне очень не нравится, когда кто-то смеется над детьми, которых он не знает. Я надеюсь, ты постарайшься быть более вежливым с другими.

Не торопитесь сразу давать отрицательную обратную связь, лучше немного понаблюдайте за ситуацией. Если вы пропустите случай предоставить обратную связь ребенку, который нуждается в этом, скорее всего, такое поведение вскоре повторится и вы сможете вмешаться в этот момент или позволить высказаться другим членам группы. Иногда лучше дождаться повторения ситуации. В этом случае дети получают более эффективную обратную связь. Например:

Ведущий—члену группы: «Тиффани, я вижу, ты стараешься хорошо работать в группе. Но ты уже третий раз перебиваешь остальных. Я хочу, чтобы ты дала возможность высказаться и другим. Пожалуйста, последи за собой».

Один участник—другому: «Рошель, мне не нравится, что ты начинаешь хихикать всякий раз, когда я начинаю говорить. Я не знаю, что ты думаешь обо мне, и чувствую себя неловко. Может, ты скажешь, что ты думаешь?»

Один член группы—другому: «Филипп, ты все время жалуетесь, что тебя обижают и смеются над тобой. Но ты остаешься здесь и позволяешь другим с тобой так обращаться, не отвечая на издевки и не уходя. Мне тебя не жалко, потому что ты не хочешь помочь сам себе. Я думаю, что и другие чувствуют то же самое».

Пример

Адаптируйте эти упражнения для вашей группы.

Ассоциации

Попросите каждого ребенка сказать каждому из группы, какое животное он или она ему напоминает. Например: «Джесс напоминает мне медведя, потому что медведь мягкий и теплый, а Джесс тоже выглядит мягким и теплым» или «Кармел напоминает мне тигра, потому что тигр все время ходит по клетке, а Кармел тоже ходит туда-сюда по классу и не хочет сидеть на месте». После того, как все выскажутся, спросите детей, что они чувствовали, когда слушали других.

В более старшей группе замените животных на что-нибудь другое, например, на деревья или цветы (сильный, как дуб, или цветущая,

как фиалка), на кинозвезд (громкая, как Мадонна), еду (сладкий, как шоколад, или кислый, как лимон), песни или стихи, цвета или текстуры (наждачная бумага, шелк, зеленовато-желтый) или природные объекты (гора, ледник, пруд или степь).

Мне нравится в тебе

В этом упражнении каждый член группы говорит кому-то из детей все, что он думает о его достоинствах. Все высказывания фиксируются на бумаге. Ребенок может взять этот листок с собой на память. Вы можете поработать только с одним ребенком, а можете и провести это упражнение с каждым в группе. Например, можно сказать: «Мне хотелось бы, чтобы каждый сегодня услышал про свои сильные качества. Кто хочет быть первым?» Проведите упражнение так, чтобы каждый получил возможность услышать, что в нем ценят остальные.

Я желаю тебе

Согей и др. (1992) предложили использовать незаконченное предложение «Я желаю тебе _____» для того, чтобы помочь членам группы предоставить обратную связь должным образом. Этот метод хорошо работает с детьми средней школы и старше. Например, если ребенку трудно научиться справляться со своей агрессивностью, вы можете сначала привести пример высказывания и затем попросить остальных детей сказать что-нибудь, используя ваше высказывание как образец.

Пол, я желаю тебе продолжать работу над своим поведением, и ты скоро увидишь, что результат стоит таких усилий.

Пол, я желаю тебе поверить, что ты можешь это сделать!

Пол, я желаю тебе и дальше уходить всякий раз гулять, когда ты чувствуешь сильное раздражение, как ты и поступал на этой неделе. В этом случае никто не будет на тебя обижен.

Пол, я желаю тебе, чтобы твои мама и папа увидели, что ты на самом деле пытаешься стать хорошим.

Обратная связь с самим собой

Принесите в группу зеркало во весь рост. Громко прочтите следующий текст и обсудите его:

*Просто подойди к зеркалу и посмотри на себя. Скажи себе:
Это — не папа, не мама, не друг,*

Чьи слова для тебя — пустой звук.

Тот, кому доверяешь ты,

Глядит на тебя с той стороны.

Спросите детей, хотят ли они встать перед зеркалом и сказать самим себе что-нибудь важное из того, чего они хотят достичь в группе (стать хорошим другом, научиться справляться с гневом, быть более ответственным, понять ситуацию развода).

Структурированная обратная связь

Это упражнение хорошо попробовать провести в группе, посвященной выработке навыков дружелюбного общения, чтобы дать детям почувствовать, какое поведение ценится окружающими, а какое — нет. Упражнение рассчитано на детей четвертого класса и старше. Его следует предлагать сплоченной группе, в которой дети доверяют друг другу.

Попросите детей по очереди оценить себя как хороших или плохих друзей — назвать свои положительные и отрицательные качества, которые проявляются в дружбе. Например, вы можете сказать:

Мы поговорили о дружбе и о том, что помогает быть хорошим другом. Теперь давайте посмотрим, как мы можем себя вести, чтобы считаться хорошими друзьями, и что мы делаем такого, что не нравится остальным. Я прошу каждого рассказать нам что-нибудь о себе как о друге, о том, какие качества он и остальные в группе считают важными и ценными и что-нибудь о том, что вы узнали на занятиях и над чем вы должны работать, чтобы остальные захотели дружить с вами.

Ответы могут быть такими:

Моим самым лучшим качеством как друга является то, что я всегда заступаюсь за своих друзей, если кто-нибудь плохо о них отзывается. Над чем мне надо работать — мне следует учиться разговаривать побольше со всеми моими друзьями, а не выделять только одного из них.

Самое лучшее **мое качество** — это то, что я всегда всем делюсь со своими друзьями. Я не жадина. Чему мне надо научиться — не затевать ссоры с ребятами, и тогда у меня будет много друзей.

Мне нравится, что у меня много друзей, мальчиков и девочек. Я считаю, что мне надо сделать так, чтобы не выглядеть заносчивой, потому что на самом деле я не такая. Я просто немного стеснительная. После того как все выступят, примените прием присоединения, описанный на с. 125-128, для того чтобы дети, имеющие сходные проблемы, могли лучше увидеть, над чем и как им предстоит работать.

Литература

Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: process and practice* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Hornibrook, L. K. (1995). *The effect of self-disclosure on the acceptance of corrective feedback in prepracticum training groups*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University Southeast, New Albany.

Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R.L. (1994). *Group counseling strategies and skills* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Kaul, T.J., & Bednar, R. L. (1978). Conceptualizing group research: A preliminary analysis. *Small Group Behavior*, 9, 173-191.
Morran, D. K., Robison, F. F., & Stockton, R. (1985). Feedback exchange in counseling groups: An analysis of message content and receiver acceptance as a function of leader versus member delivery, session, and valance. *Journal of Counseling psychology*, 32, 57-67

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Обзор

Ролевую игру можно описать как «ситуацию, в которой кого-либо просят взять на себя роль (вести себя определенным образом),

нехарактерную для исполнителя, либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке» (Март, 1956, р. 227). Другими словами, ролевая игра — это попытка получить опыт другого поведения. Ролевые игры в консультировании и образовании применяются уже несколько десятилетий и нацелены на достижение изменений в поведении или в установках. Ролевая игра используется, в частности, в гештальт-методике пустого кресла, в моделировании поведения, в наглядном обучении, в тренинге социальных навыков и пр. Очень часто ролевую игру записывают на аудио- или видеопленку, чтобы дать детям возможность посмотреть на себя со стороны.

Обоснование

Ролевая игра как методика группового консультирования дает возможность увидеть или смоделировать более успешные формы поведения, проработать их в безопасной обстановке и получить одобрение и положительную обратную связь от сверстников. Но самое важное — это то, что дети могут посмотреть на свое поведение и поведение других с новой точки зрения. Мы достигаем больших успехов, если сами активно участвуем в процессе обучения. Таким образом, ролевая игра является более эффективным средством обучения, чем просто наглядное обучение (Iannotti, 1977; Mately & Acksen, 1976; Nichols, 1954).

Теоретики когнитивной психологии, такие, как Ж.Пиаже, отмечают, что дети на предоперационной стадии, до 11-12 лет, не способны абстрагироваться от содержания ролевого поведения и не могут понять, как можно воспользоваться чужим опытом. В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится им более понятной. Соответственно, это побуждает детей изменить свое поведение.

Цели ролевой игры:

- Предоставить детям возможность активно попытаться изменить свое поведение.
- Предоставить детям возможность применить новые формы поведения в ситуациях, приближенных к реальным.

- Предоставить детям возможность увидеть, как их поведение влияет на окружающих.
- Побудить детей к работе, обеспечить подкрепление, поддержку их усилий и обратную связь со стороны сверстников.
- Дать детям возможность испытать незнакомые им чувства, воспринять новые мысли и идеи.
- Способствовать тому, чтобы дети учились по-новому видеть ситуацию и осваивали новые формы поведения, предоставляя им возможность исполнять различные роли.

Практические рекомендации

Существует много видов ролевых игр, но в групповой практике наибольшее распространение получили прямые ролевые игры и смена ролей.

Прямая ролевая игра

В прямой ролевой игре ребенок изображает самого себя, а ведущий и/или остальные члены группы играют роли других участников ситуации. Прямые ролевые игры используются в тех случаях, когда ребенок может научиться чему-нибудь, моделируя собственное поведение, и ему не требуется приводить в пример кого-либо еще. Ребенок должен быть достаточно взрослым и достаточно артистичным, чтобы данная техника пошла ему на пользу. Если ребенок слишком мал или робок, ему лучше сначала посмотреть, как другие дети будут изображать требуемое поведение. Этот вариант методики описан ниже.

Наилучшим образом ролевая игра подходит для ситуаций, подобных следующим:

Джуна, застенчивая девочка 9 лет, хочет научиться попросить учителя еще раз объяснить ей непонятную тему по математике.

Джорж хочет научиться отказываться от сигарет, которые ему предлагают ребята во дворе.

Все дети в группе хотят научиться обращаться к учителю за разъяснениями по поводу тех или иных оценок.



Некоторые рекомендации по использованию ролевых игр такого типа:

- Объясняя, что такое ролевая игра, вы можете сказать, что она нужна как тренировка, подобно репетиции музыкального произведения перед концертом или речи перед выступлением.
- Если целью ролевой игры является изучение нового поведения, вам следует вместе с группой определить, из каких элементарных действий оно состоит. Например, если вы собираетесь проиграть варианты ответов на насмешки, вы можете выделить следующие возможные шаги: прежде, чем ответить, сосчитать до пяти; прикинуть варианты ответов (проигнорировать ситуацию, сказать, что чувствуешь; назвать причину, почему насмешник должен остановиться) и выбрать подходящий (McGinnis & Goldstein, 1984).
- Если ситуация является характерной лишь для одного ребенка в группе, то лучше всего отрепетировать с ним основные варианты поведения в ролевой игре так, чтобы они были максимально приближены к реальной жизни.
- Для создания определенной дистанции вы можете использовать игрушки в качестве действующих лиц. (Это обычно наиболее эффективно при работе с младшими детьми).

Смена ролей

При смене ролей ребенок исполняет роль кого-нибудь постороннего, а ведущий или другой член группы исполняет роль самого ребенка. Смена ролей полезна, когда ребенку необходимо понять точку зрения другого человека.

Детям часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек. Смена ролей особенно хорошо помогает ребенку поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях — между ребенком и родителями, между ребенком и учителем или консультантом, между ребенком и сверстниками. Цель смены ролей — добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение. Кроме того, эта методика

часто применяется для моделирования деловых отношений, чтобы дать молодым людям представление об устройстве деловой жизни. Некоторые примеры, при обсуждении и анализе которых уместно организовать и провести смену ролей:

Кайл, 8 лет, бьет маленьких детей по спине, когда они идут по школьному коридору. Он никогда не нападает на старших или сильных детей, только на тех, кто младше. Ему следует дать понять, что думают и чувствуют эти дети, когда он бьет их.

Луиза и Мадди—очень заметные девочки из шестого класса. Они стоят в коридоре и издеваются над тем, как другие девочки одеваются, причесываются, красятся, отпускают обидные шуточки по поводу их друзей и т.п. Смена ролей может помочь им понять, что чувствуют в это время другие девочки.

Девятиклассники злятся на миссис Вашингтон, потому что она задала им дополнительные домашние задания после того, как весь класс провалился на экзамене. Они считают, что это несправедливо, и хотят, чтобы ведущий группы поговорил с ней и убедил ее отменить это задание. Один из членов группы может сыграть роль миссис Вашингтон, которая потратила много сил на подготовку учащихся, составление экзаменационных вопросов и теперь вынуждена разбираться с их недовольством.

^/ \ Некоторые рекомендации по использованию техники смены ролей:

- Вы можете объяснить, что смена ролей — это игра, в которой ребенок берет на себя чужую роль, а кто-то играет его. Цель такой игры — понять как остальные люди воспринимают тебя, и что они думают по поводу твоего поведения. Кроме того, в такой игре можно «побыть в шкуре другого» и понять, что он думает и чувствует.
- Когда вы будете подбирать из группы кого-нибудь на роль конкретного ребенка, старайтесь, чтобы претендент соответствовал ему по полу, возрасту и уровню развития.

- Если отрабатывается ситуация физического насилия, попросите ребенка, играющего главную роль, не применять силу, а только «обозначить» ее. Группа вполне может понять, что это такое, без реального насилия!
- Ролевые игры — очень сильная техника, но она имеет свои ограничения: уровень развития некоторых детей может быть недостаточным для того, чтобы они смогли исполнять чужие роли и представлять себя на месте того, кто будет исполнять их роль. В этом случае ролевые игры лучше не использовать. Иногда дети могут не захотеть рисковать и изучать новые формы поведения таким образом. Убедитесь, что ребенок готов к такому типу обучения; слишком сильное давление может вызвать обратный эффект и негативно сказаться на стремлении изменить свое поведение.

Пример

Предлагаемый сценарий демонстрирует, как можно использовать ролевую игру, чтобы помочь учащимся научиться обращаться к учителю за разъяснениями по поводу полученных оценок. Адаптируйте сценарий к проблемам вашей группы.

1. Объясните группе, зачем нужна ролевая игра. Например:
Некоторым из вас бывает нелегко решиться подойти к учителю и спросить, почему вам были выставлены именно те оценки, которые вы получили. Сейчас мы разыграем ситуацию, в которой вы будете задавать учителю вопросы. Ролевая игра означает, что вы должны представить себя в новой ситуации или в новой роли подобно актерам на сцене. Эта игра может помочь вам научиться задавать вопросы учителю и увидеть, как могут развиваться события после вашего обращения.
2. Используйте методику мозгового штурма, чтобы обсудить необходимые шаги, предшествующие собственно разговору ученика и учителя — имеется в виду обращение с просьбой о встрече или выбор удобного времени для личной беседы (не перед уроком, когда учитель занят).

1987). Хороша она также для работы с неуверенными в себе людьми, испытывающими затруднения в общении. Считается, что моделировать поведение должен тот, кто еще не до конца освоил изучаемый навык, потому что он изображает его более реалистично, чем тот, кто уже владеет им в совершенстве (Bandura, 1976). Т*|П Согласно Bandura (1976) и Cormier и Cormier (1991), методика обучения на примерах предполагает следующие шаги:

- Объяснение смысла методики.
- Выделение элементарных составляющих поведения (их легче и безопаснее осваивать по отдельности).
- Объяснение схемы наблюдения (выделение наблюдаемых параметров).
- Демонстрация примеров желаемого поведения необходимое количество раз.
- Отработка клиентом модели поведения.

Я несколько изменила эти шаги, чтобы сделать их более пригодными для групповой работы с детьми и подростками:

- Объяснение смысла методики.
- Выделение вместе с группой элементарных составляющих поведения или наиболее корректных способов управления ситуацией.
- Процедура выбора детей (можно по желанию), согласных продемонстрировать требуемое поведение.
- Демонстрация примеров поведения ребенку, которому они предназначены.
- Практическая отработка ребенком требуемого поведения и получение обратной связи от группы.

Обоснование

Обучение на примерах хорошо тем, что дает возможность быстро проверить результат обучения, так как поведение отрабатывается в группе и ребенок получает мгновенную обратную связь от остальных. Эта методика дает хорошие результаты при работе с детскими

страхами, при выработке умения без стеснения обращаться к кому-либо за помощью, при обучении социальным навыкам и в решении поведенческих проблем.

Шаг 1 Обучение на примерах позволяет:

- Дать возможность детям на группе отработать новые формы поведения, сформировать у них новые социальные установки и способствовать тому, чтобы дети использовали полученные навыки в реальной жизни.
- Сформировать у ребенка уверенность в том, что он сможет освоить новые формы поведения.
- Обеспечить поддержку и одобрение от группы.
- Отработать новые формы поведения в безопасной и доверительной обстановке, прежде чем переносить их в реальную жизнь.

Некоторым детям эта методика подходит больше, и они готовы включиться в работу немедленно, особенно если чувствуют себя достаточно безопасно и обладают развитыми социальными навыками для демонстрации поведения в группе. Застенчивым детям или детям с повышенным уровнем тревожности, прежде чем самим попробовать выполнить задание, лучше сначала понаблюдать, как это делают другие дети.

Практические рекомендации

Ниже мы рассмотрим, как можно использовать технику обучения на примерах, чтобы помочь ребенку научиться справляться с насмешками и издевательствами других детей.

Шаг 1: Объяснение смысла методики

Например:

Алиса, ты говорила, что хочешь сделать что-нибудь, чтобы прекратить насмешки и издевательства со стороны других детей в классе. Возможно, нам не удастся полностью прекратить их, но мы можем вместе подумать над тем, что можно сделать. Сначала мы попросим разных людей из группы

показать тебе, каким образом можно вести себя в такой ситуации. Затем ты можешь попробовать сделать то же самое, чтобы самой почувствовать, что при этом происходит, и выбрать то, что тебе больше подходит. После того, как ты сделаешь это несколько раз в группе, ты можешь потренироваться дома или сразу попытаться вести себя по-другому, когда такая ситуация повторится. Хочешь попробовать? Заметьте, что наряду с объяснением руководитель группы пытается получить согласие от ребенка поработать с этой методикой.

Шаг 2: Выделение вместе с группой элементарных составляющих поведения или наиболее корректных вариантов управления ситуацией

В ситуации с Алисой группа выдвигает следующие варианты поведения:

- Выйти или пересесть на другое место.
- Игнорировать насмешки.
- Начать разговор с другом.
- Обратиться к учителю.
- Сказать детям, чтобы они прекратили.
- Сказать детям, что тебе неприятно слышать их насмешки.
- Сказать самой себе: «Успокойся», — и сосчитать до 10.

Шаг 3: Процедура выбора детей (можно по желанию), 1f Г. 1 которые согласны продемонстрировать требуемое поведение

В этой ситуации дети обычно охотно выражают желание продемонстрировать все варианты поведения в рассматриваемой ситуации.

Шаг 4: Демонстрация примеров поведения ребенку, которому они предназначены

Один из членов группы играет роль Алисы, двое других изображают насмешников. Остальная группа дает подсказки и поддерживает ребенка, играющего роль Алисы. Настоящая Алиса наблюдает за сценкой.

Шаг 5: Практическая отработка ребенком требуемого поведения и получение обратной связи от группы

После проигрывания ситуации ведущий спрашивает у Алисы, готова ли она сама попробовать повторить что-нибудь из показанного. Она соглашается и играет свою роль в той же ситуации. После того, как Алиса проиграла сценку, ведущий дает ей положительную обратную связь, хвалит за работу и просит других детей также высказать свои оценки. Группа помогает Алисе внести некоторые изменения в поведение — а именно, говорить более уверенно и уходить более демонстративно. Ведущий дает возможность Алисе проиграть ситуацию столько раз, сколько ей требуется, спрашивая после каждой попытки, как она себя чувствовала во время проигрывания. Члены группы также поддерживают Алису и обеспечивают обратную связь.

В завершение ведущий спрашивает, что Алиса может и хочет сделать в качестве домашней работы (см. раздел «Домашние задания», с. 179-185). Алиса решает, что она может попробовать обратиться к своей старшей сестре и потребовать не трогать ее вещи. На следующем занятии ведущий также возвращается к ситуации Алисы, подкрепляя ее попытки применить полученные знания в реальной жизни.

Очень важно дать детям возможность в заключительной части занятия обсудить свое участие в процессе обучения. Вопросы могут быть, например, такими:

(Ребенку, для которого проводилась игра) Что ты чувствовал, когда видел, как другие дети играли твою роль?

Что ты узнал, наблюдая за ними?

(Участникам ролевой игры) Что вы узнали, играя роль _____ ?

Как это помогло вам?

(Всей группе) Как вы думаете, чем этот опыт может пригодиться вам?

Наконец, Corey и Corey (1992) напоминают нам, что самая главная функция ведущего — это умение быть примером для членов группы. Если вы сами не демонстрируете детям определенные моде-

ли поведения, не следует ожидать этого и от них. Дети особенно нуждаются в том, чтобы им показали, как следует вести себя, например, как выражать сочувствие, хвалить другого за успехи, работать с незаконченными предложениями или принимать участие в обсуждении. Каждый раз, когда вы просите детей сделать что-нибудь новое, покажите пример, чтобы они поняли, что вы от них ждете. Они гораздо большему научатся наблюдая, чем читая или слушая!

Пример

Используйте обучение на примерах для того, чтобы помочь детям освоить новые формы поведения. Ниже еще раз приводятся основные шаги. Если необходимо, помогите детям спланировать и выполнить домашнюю работу.

Шаг 1

Объяснение смысла техники.

Шаг 2

Выделение вместе с группой элементарных составляющих поведения или наиболее корректных способов управления ситуацией.

Шаг 3

Процедура выбора детей (можно по желанию), которые согласны продемонстрировать требуемое поведение.

Шаг 4

Демонстрация примеров поведения ребенку, которому они предназначены.

Шаг 5

Практическая отработка ребенком требуемого поведения и получение обратной связи от группы.

Литература

- Bandura, A. (1976). Effecting change through participant modeling. In J. D. Krumboltz & C. E. Thoresen (Eds.), *Counseling methods* (pp. 248-265). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Corey, M. S., Callanan, P., & Russell, J. M. (1992). *Group techniques* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice*. (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Davis, A., Rosenthal, T. L., & Kelley, J. E. (1981). Actual fear cues, prompt therapy, and rationale enhance participant modeling with adolescents. *Behavior Therapy*, 12, 536-542.
- Gresham, F., & Nagle, R. (1980). Social skills training with children: Responsiveness to modeling and coaching as a function of peer evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 48, 718-729.
- Jay, S. M., Elliott, C. H., Ozolins, M., Olson, R. A., & Pruitt, S. D. (1985). Behavioral management of children's distress during painful medical procedures. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 513-520.
- Ladouceur, R. (1983). Participant modeling with or without cognitive treatment for phobias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, 930-932.
- Osborn, E. (1986). Effects of participant modeling and desensitization on childhood warm water phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 17, 117-119.
- Perry, M. A., & Furukawa, M. J. (1980). Modeling methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 131-171). New York: Pergamon.
- Russell, M. L. (1974). *The decision-making book for children*. Unpublished manuscript, Stanford University, Stanford, CA.
- Wurtele, S., Marro, S., & Miller-Perrin, C. (1987). Practice makes perfect? The role of participant modeling in sexual abuse prevention programs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 599-602.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ: САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ

Обзор

В технике само моделирования, разработанной Hosford в 1970-х годах (Hosford, 1974, 1980; Hosford & de Visser, 1974), ребенок сам служит себе примером. Новые формы поведения, которые он осваивает, записываются на аудио- или видеокассету. Далее ребенок смотрит или слушает запись, затем пытается скорректировать свое поведение и записывает свои попытки до тех пор, пока не будет удовлетворен результатом. В дальнейшем он при необходимости возвращается к этим записям, просматривает или прослушивает их и параллельно отрабатывает новые формы поведения до тех пор, пока они не станут для него привычными, что называется, «на каждый день».

Эта методика обычно нравится детям и подросткам, которые осваивают социальные навыки и стратегии совладающего поведения. Я использую адаптированную для детей технику само моделирования, разработанную в свое время Cormier и Cormier (1991) для взрослых.

[f*. '■ j] Этот процесс состоит из пяти шагов:

- Объяснение смысла методики.
- Запись модели желаемого поведения.
- Внесение изменений в записанный материал.
- Просмотр записи.
- Домашняя работа над своим поведением с помощью записи подходящего варианта поведения.

Само моделирование подходит для отработки следующих социальных навыков или форм поведения:

- Выработка уверенности в себе, что может включать, например, умение обращаться за помощью или за разъяснениями, отстаивать свое мнение, выражать отрицательные эмоции.
- Совладение с ситуациями, провоцирующими агрессию.
- Умение строить отношения с новыми людьми.
- Умение работать и отвечать на уроках.

Обоснование

В каких случаях техника само моделирования более эффективна, чем обучение на примерах? Исследования показали, что обучение на примерах подходит далеко не всем в группе (Bandura, 1971; Hosford, 1980; McDonald, 1973). Некоторым детям проще выступить моделями для самих себя, чем наблюдать за поведением тех, с кем они не могут себя идентифицировать.

Кроме того, работая таким образом, дети чувствуют себя более безопасно. Использование видео- и аудиозаписей является сильным стимулом, и дети с большим желанием берутся за изменение своего поведения и ждут оценки и одобрения от сверстников. Кроме того, дети могут вести себя более «естественно» и немедленно получить очень точную обратную связь.



Применение этой техники отвечает следующим **целям**:

- Обеспечение высокого уровня мотивации в освоении ребенком новых форм поведения.
- Обеспечение обратной связи и поддержки со стороны сверстников в процессе работы над новыми формами поведения.
- Более эффективное закрепление приобретенных навыков в реальной жизни.
- Исключение негативных реакций, которые могут возникнуть, если поведение ребенка будут моделировать другие члены группы.

Практические рекомендации

На каждом этапе работы с методикой решаются свои определенные задачи, например:

Шаг 1: Объяснение смысла и краткое описание техники.

Выбор ребенка, который будет работать по этой технике

Очень важно понятно объяснить смысл данной техники и кратко описать, что будет происходить. Вам необходимо получить согласие ребенка на такую работу. Например, вы можете сказать:

Мы говорили о том, что надо научиться быть более уверенным в себе и уметь отстаивать свои интересы. Некоторым из вас кажется, что это очень трудно—обратиться к учителю за дополнительной помощью или с просьбой объяснить еще раз непонятую в классе тему, даже если от этого зависят ваши оценки. Я предлагаю вам поработать с методикой, которая называется «само моделирование». Вы попробуете убедительно и спокойно обратиться к учителю или к кому-нибудь еще, и мы запишем это на аудиокассету. Затем мы послушаем, что получилось. Если вам не понравится, мы сотрем эту запись, и вы попробуете еще до тех пор, пока не почувствуете, что у вас получилось так, как надо. Потом вы возьмете эту кассету домой, послушаете еще раз и, возможно, попробуете повторить свое высказывание в реальной ситуации. Кто хочет быть первым? Выберите одного из желающих. Например, вы можете сказать: «Майк, как ты думаешь, это поможет тебе добиться желаемого? Хочешь попробовать? Мы будем тебе помогать и подсказывать».

Ш Шаг 2: Обсуждение вместе с детьми возможных моделей поведения. Запись на пленку проигрывания ребенком выбранной модели поведения

Вместе с ребенком решите, какие варианты поведения он будет отрабатывать. Напишите инструкцию на доске или большом листе бумаги, чтобы все видели. Спросите остальных, есть ли у них какие-либо дополнения или предложения. Например:

Хорошо, Хосе, давай попробуем записать твой голос на магнитофон. Со стороны он может показаться тебе несколько странным. (Уделите несколько минут на запись и прослушивание его голоса). Теперь давай для начала определим, что бы ты хотел спросить у учителя. После этого я буду твоим учителем, а ты будешь задавать мне вопросы. Спрашивай то, что тебе нужно, и мы запишем это на магнитофон. Потом мы послушаем, а ты скажешь нам, что тебе нравится или не нравится в том, как ты говоришь. Остальные попробуют подсказать тебе, что надо изменить, чтобы твои вопросы звучали более убедительно. Ну что, давай попробуем? Ты готов?

Ш Шаг 3: Оценка попытки ребенка группой

Спросите ребенка, что ему не понравилось; спросите остальных, какие у них есть замечания и предложения. Не забудьте похвалить ребенка за первую попытку. Выясните у ребенка, что ему понравилось в записи, потом спросите остальных, что понравилось им (на этом этапе необходима только положительная обратная связь). Далее узнайте у ребенка, что бы он хотел изменить. После его ответа спросите у группы, что они могут посоветовать и как можно усовершенствовать поведение. Перемотайте ленту на начало.

Ш Шаг 4: Повторная запись до тех пор, пока ребенок не почувствует, что он доволен результатом

Убедитесь, что ребенок прислушался к мнению других детей прежде, чем повторять запись. Вы можете сказать, например: «Хорошо Хосе, продолжай дальше, когда будешь готов. Я по-прежнему буду твоим учителем, а ты — самим собой. Измени свой вопрос, как ты считаешь нужным». Продолжайте запись до тех пор, пока ребенок не почувствует, что у него получилось то, что требуется.

Ш Шаг 5: Подготовка домашнего задания

Попросите ребенка прослушивать кассету каждый день и пробовать задавать вопрос вслух в беседе с кем-нибудь (с другом, братом, сестрой) или про себя. Попросите его принести кассету на следующее занятие и рассказать всем о результатах своей работы. Если результаты будут положительные, спросите у ребенка, что он хочет попробовать дома еще. Не форсируйте события, следуйте собственному темпу ребенка

Эта техника может использоваться в группе в нескольких вариантах. Ребенок может работать один в то время, как остальная группа наблюдает за ним и поддерживает его усилия. С другой стороны, могут работать и несколько человек одновременно. Работа в небольшой группе может быть эффективной при условии, что несколько детей осваивают один и тот же навык, например, умение отвечать уверенно. В группе из восьми человек вы можете орга-

низовать две подгруппы по четыре ребенка. Кто-то один в каждой подгруппе будет отрабатывать выбранный навык, а остальные будут наблюдать, советовать и изображать окружение. Я, когда работала с подростками, разбивала группу на четыре пары, которые параллельно отрабатывали, например, умение вести себя уверенно, обращаться без стеснения за помощью и обмениваться мнениями и тут же записывали результаты своей работы на аудио-плёнку. Однако если вы работаете с видеокамерой, то не стоит работать с подгруппами, поскольку шум и сутолока будут сильно мешать работе.

Описанная техника наиболее эффективна в том случае, когда дети уже хорошо могут работать друг с другом, и уровень доверия в группе достаточно высок. Результаты могут быть крайне негативными, если ребенок, работающий по этой методике, не будет чувствовать себя достаточно уверенно перед лицом остальной группы, а также если остальные дети не смогут или не захотят предоставить ему необходимую поддержку.

Большинство детей с нормальной самооценкой с удовольствием работают по этой технике (даже начинают немного «играть на публику») и быстро добиваются положительных результатов (Davis, 1979; Dowrick & Dove, 1980). Застенчивым же детям, детям с заниженной самооценкой или детям с несформированными социальными навыками, возможно, лучше сначала посмотреть, как работают остальные.

И заключительный совет: перед тем как предлагать работать по этой технике в группе, проверьте магнитофон или видеокамеру!

Пример

Используйте технику самодемпирования для того, чтобы помочь детям освоить и отработать новые формы поведения. Ниже еще раз приводится описание техники по шагам.

Шаг 1

Объяснение смысла и краткое описание техники. Выбор ребенка, который будет работать по этой технике.

Шаг 2

Обсуждение вместе с группой возможных моделей поведения. Запись на пленку выбранной модели поведения в исполнении ребенка.

Шаг 3

Оценка группой попытки ребенка. Спросите ребенка, что ему не понравилось; спросите остальных, что они могут предложить для улучшения исполнения.

Шаг 4

Повторная запись до тех пор, пока ребенок не почувствует, что он доволен результатом.

Шаг 5

Подготовка домашнего задания.

Литература

- Bandura, A. (1971). Psychotherapy based on modeling principles. In A. E. Bergin & S. E. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (pp. 653-708). New York: Wiley.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Davis, R. (1979). The impact of self-modeling on problem behaviors in school age children. *School Psychology Digest* 8, 128-132.
- Dowrick, P. W., & Dove, C. (1980). The use of self-modeling to improve the swimming performance of spina bifida children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13, 51-56.
- Hosford, R. E. (1974). *Counseling techniques: Self-as-a-model film*. Washington, DC: American Personnel and Guidance Association.
- Hosford, R. E. (1980). Self-as-a-model: A cognitive social learning technique. *Counseling psychologist*, 9, 45-62.
- Hosford, R. E., & de Visser, L. (1974). *Behavioral approaches to counseling: An introduction*. Washington, DC: American Personnel and Guidance Association.
- McDonald, F. (1973). Behavior modification in teacher education. In *Behavior modification in education: 72nd yearbook of the National Society for the Study of Education*. University of Chicago Press.

ДИАГРАММА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Обзор

Быть ответственным означает держать ответ за что-то или признать, что именно ты был причиной чего-то. Существует несколько типов ответственности, например: ответственность за себя, ответственность за других, моральная ответственность или юридическая ответственность. Несмотря на множество мнений о том, чему и как учить детей, существует определенное согласие, что детям необходимо уже с самого раннего возраста предоставить возможность учиться ответственному поведению, и такое поведение должно направляться и подкрепляться значимыми для них взрослыми до тех пор, пока они не вырастут.

Родители, учителя и, в целом, взрослые заинтересованы в том, чтобы дети учились вести себя ответственно. На первый взгляд, понятие ответственности выглядит очень простым, но оно слишком абстрактно. Как же можно научить быть ответственными детей, которые мыслят исключительно конкретно? В групповой работе с детьми и подростками я использую «диаграмму ответственности» — технику, которая позволяет сделать наглядными различные аспекты, связанные с ответственностью. Полная круговая диаграмма соответствует 100% ответственности в какой-либо конкретной ситуации за то или иное поведение. Детей просят взять на себя некоторую долю ответственности, какой бы маленькой она ни была. Например, ребенок может сказать: «Ну, моя ответственность всего 5%. За все остальное отвечает мой брат». Принятая ответственность становится основой для того, чтобы объяснить ребенку, что можно было сделать, чтобы избежать проблем, и как стать более ответственным в будущем.

Обоснование

Дети не любят, когда их ругают, независимо оттого, понимают ли они, что явились причиной неприятностей, или считают, что не они ответственны за случившееся. Когда кто-то строго напоминает им об их ответственности, дети обычно стремятся переложить вину на кого-то еще или придумывают различные

объяснения, лишь бы не отвечать за свои поступки. Например, мать может сказать дочери: «Лора, ты оставила открытое по-видло на террасе, и теперь вся банка полна муравьев». Лора скорее всего отклонит это обвинение: «Ну мам, я же не знала, что они сюда залезут!» Другими словами, она не принимает на себя ответственность за то, что муравьи добрались до еды.

Работа с диаграммой помогает детям установить связь между их поведением и его последствиями и избежать при этом ситуации обвинения. Кроме того, они имеют возможность принять участие в поиске более приемлемых вариантов решения проблем. Они начинают стремиться к избеганию ситуаций, которые могут ранить других или причинить вред им самим.

Данная техника позволяет:

V-32J. объяснить детям понятие ответственности, проанализировать, как она проявляется в мыслях и поступках.

- Помочь детям понять, что их действия влияют на остальных.
- Объяснить детям, что принятие ответственности за свои действия может стать для них позитивным опытом.
- Помочь детям осознать, что ответственное поведение повысит их самооценку.

Практические рекомендации

В качестве практических рекомендаций ниже приведен пошаговый план занятия.

1.1 Шаг 1: Опишите ситуацию, в которой кто-то не проявил должной ответственности

Проясните, что ожидалось в данной ситуации и что произошло в действительности.

*!.] Шаг 2: Нарисуйте на доске или большом листе бумаги f : ■ 1 «диаграмму ответственности» и спросите детей, какую долю ответственности они хотят взять на себя

Отметьте эту часть ответственности на диаграмме. Например, если ребенок берет на себя 20% ответственности, диаграмма будет выглядеть так, как показано на иллюстрации на следующей странице.

Шаг 3: Попросите детей сказать, каким образом можно было бы увеличить свою долю ответственности в конкретной ситуации

Неважно, какую долю ответственности ребенок взял на себя, пусть даже это будет только 1%, используйте сам этот факт для того, чтобы обсудить с ним дальнейшие пути осознания своей ответственности в разных ситуациях.

Описанную технику следует применять в том случае, если дети знакомы с дробями и процентами. Диаграмма будет бесполезной, если они не знают, как работать с процентами. Обычно дети уже в средней школе хорошо понимают, о чем идет речь.

Можно сказать детям, что иногда результаты нашего поведения отличаются от того, что мы ожидали. Например, насмешки над кем-нибудь или чьи-нибудь слова: «Ну и дал бы ему как следует» могут спровоцировать отчаянную драку, в результате чего ребенок получит травму.

Очень важно задавать детям вопросы, которые помогут им прояснить и усвоить то, что они изучали в процессе работы с этой техникой. Примеры таких вопросов приведены ниже.

Пример

Описанная ниже процедура поможет детям понять, что такое личная ответственность за что-либо.

1. Нарисуйте круговую диаграмму (рисунок 4) на доске или на большом листе бумаги. Объясните в доступной форме, что круг является метафорой ответственности человека в тех или иных обстоятельствах. Другими словами, каждый человек в большей или меньшей степени отвечает за ситуацию, в которой он оказывается.
2. Обсудите ситуации, приведенные ниже, или другие, более подходящие для вашей группы.

Ситуация 1

Дэн отвечает дома за собаку по кличке Лэд, кормит, моет, гуляет и играет с ней каждый день. Однако несколько дней подряд Дэн был

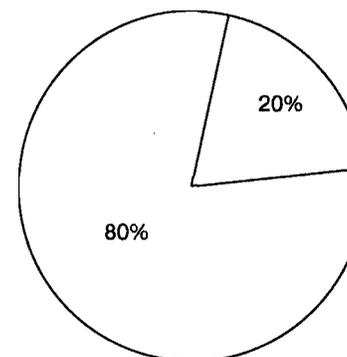
настолько увлечен играми со своими друзьями, что забывал погулять и поиграть со своим псом. Лэд очень любит бегать по окрестностям и играть с детьми и теперь, когда про него забыли, заскучал и начал грызть свой ремешок. Наконец он перегрыз его и с радостью убежал гулять. Вечером Дэн пришел кормить собаку и обнаружил порванный ремешок. Он очень огорчился и почувствовал себя ужасно из-за пропажи собаки. Однако Дэн не хочет брать на себя ответственность за плохой уход за собакой и считает, что виноват Лэд — он не захотел оставаться дома, и поэтому он плохой пёс.

Задайте следующие вопросы:

Какая часть ответственности лежит на Дэне?

Какая часть ответственности лежит на Лэде?

Диаграмма ответственности



перерисуйте сектор диаграммы ниже:

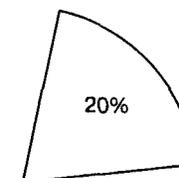


Рис.4

Какая часть ответственности лежит на остальных? Нарисуйте на диаграмме приблизительную часть ответственности Дэна. Например, пусть дети оценили ответственность Дэна в 20%. Нарисуйте сектор, равный примерно одной пятой части круга по площади. Перерисуйте этот сектор ниже. Спросите у группы: «Если это ответственность Дэна за Лэда, то что можно было сделать по-другому, чтобы Лэд не убежал?» Например:

- Он мог взять Лэда с собой играть с друзьями.
- Он мог попросить свою сестру погулять с собакой, а он выполнил бы часть ее домашней работы в другой день.
- Он мог сказать друзьям, что он не может играть с ними, потому что отвечает за Лэда.
- Он мог сказать родителям, что очень занят, и спросить у них совета, что ему делать.

Ситуация 2

В июле Полу исполнилось 16 лет и он получил водительские права. Он очень доволен, что теперь может с друзьями ездить, куда захочет. Его сестра Кетти работает в банке. Ее машина находится в ремонте. Пол согласился встретить Кетти после работы в 5 часов вечера и подвезти ее домой, потому что она плохо себя чувствует и ей нельзя долго находиться на открытом солнце. В этот день было очень жарко, и друзья Пола попросили отвезти их после школы в кафе выпить молочного коктейля. Они шутили и смеялись и не заметили, как пролетело время. Пробыло 5 часов, и Пол понял, что он опоздал за Кетти как минимум на полчаса. Его друзья сказали, что ему не стоит беспокоиться, поскольку его сестре 19 лет и она вполне может сама взять машину и вообще не нуждается в опеке своего 16-летнего брата. Пол никак не мог отвязаться от своих друзей и чувствовал возрастающее беспокойство.

Когда наконец он добрался до банка, то увидел у входа несколько полицейских машин и машину скорой помощи. Испуганный Пол спросил у полицейского, что произошло. Выяснилось, что у входа в банк молодая женщина упала в обморок и сейчас ее собираются отвезти в больницу. Пол сказал полицейскому, что, наверное, это его сестра, и ему разрешили заглянуть в машину ско-

рой помощи. Это действительно была Кетти. Врач сказал, что ей лучше, но в больницу ее отвезти необходимо. По дороге домой Пол чувствовал угрызения совести. Он думал, что если бы он приехал за Кетти вовремя, то она не перегрелась бы на солнце и не попала бы в больницу.

Задайте следующие вопросы:

Если полная ответственность равна 100%, то какая доля ответственности лежит на Поле?

Какая доля ответственности лежит на Кетти?

На ком еще лежит ответственность за ситуацию? Предположим, дети определили ответственность Кетти в 60%, потому что она взрослая и должна была знать, что ей нельзя так долго оставаться на солнцепеке. В таком случае ответственность Пола за его обещание быть вовремя равна 40%. Ниже нарисуйте сектор круга, отражающий ответственность Пола, и спросите, как Пол мог поступить, чтобы проявить больше ответственности. Например:

- Он мог не возить друзей в кафе, если думал, что может опоздать.
 - Он мог оставить друзей в кафе и съездить за Кетти.
 - Он мог взять своих друзей с собой на встречу.
3. Спросите у детей, не хотят ли они рассказать о своих ситуациях, и если да, обсудите их. Возможно, дети будут рассказывать о случаях, произошедших с их друзьями, братьями или сестрами, но по мере роста доверия в группе, они начнут говорить и о своих собственных ситуациях.

4. Обсудите занятие. Задайте вопросы следующего типа:

Что вы узнали о принятии ответственности за ситуацию на себя?

В каком возрасте дети становятся ответственными за то, что они делают?

Что вам следует сделать, если вы обнаружите, что не сможете сделать то, за что взяли на себя ответственность?

Что вам следует делать, если в результате вашего безответственного поведения кто-то получил травму?

РЕЛАКСАЦИЯ: ТЕХНИКА ПОСТЕПЕННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ _____

Обзор

Большинство взрослых знает, что стрессы, напряжение и тревога являются составной частью повседневной жизни. Нам трудно понять, что дети и подростки тоже переживают стрессовые ситуации, тем более что их природная живость и высокий уровень энергии часто делают незаметным воздействие таких ситуаций на их физическое и психическое здоровье. Многие дети рано встают, чтобы успеть к началу школьных занятий, и возвращаются ближе к вечеру после напряженной деятельности или остаются на группе продленного дня до тех пор, пока родители не заберут их домой после работы. Мы плохо представляем себе потребности детей, потому что, когда росли мы сами, многое было другим.

Ранние исследования стресса были направлены на выяснение, что такое стресс и как он воздействует на нашу работоспособность (например, Jacobson, 1929, Lazarus, Deese, & Osier, 1952). В 1970-х и 1980-х годах в медицине, психиатрии, образовании и других прикладных областях, связанных с психическим здоровьем, разрабатывались техники, позволяющие справляться с воздействием сильных стрессовых ситуаций (например, Benson, 1976; Denniston & McWilliams, 1975; Lehrer & Woolfolk, 1982). Существует четыре основных подхода к работе со стрессовой ситуацией: уменьшение, совладание, контроль и избегание. Они включают когнитивные, поведенческие, физиологические и экологические техники (Budzynski & Peffer, 1980).

Умение расслабляться может помочь детям или справиться с ситуациями, вызывающими повышенную нервозность (например, экзамен или посещение зубного врача), или «отойти» от них (например, после ссоры с другом или после провала на экзамене). Иногда техники расслабления изучаются сами по себе, а иногда — как состав-

ная часть других приемов, таких как повышение устойчивости к стрессам, формирование защиты или восстановление душевного равновесия.

Ниже приводится техника постепенного расслабления мышц, описанная в работе Cautela и Groden (1978), которую я с успехом применяла в группах с детьми и подростками. В общем виде эта техника представляет собой процесс, состоящий из четырех шагов: напряжение отдельных мышц, наблюдение за ощущениями напряженных мышц, расслабление мышц и наблюдение за ощущениями расслабленных мышц. Процесс повторяется для каждой группы мускулов, начиная с основных мышц тела, и завершается полным расслаблением.

Обоснование

Обычно дети и подростки, приходящие на групповые занятия, нуждаются в дополнительной помощи в освоении социальных навыков и стратегий совладающего поведения. Они часто переживают сильный стресс вследствие психологической или педагогической запущенности. Техника постепенного расслабления мышц дает детям инструмент, который они могут использовать для снятия напряжения в различных стрессовых ситуациях. В отличие от большинства терапевтических приемов, использование которых предполагает достаточный уровень интеллектуального развития и определенную зрелость клиентов, эту технику можно применять практически независимо от возраста и степени развития детей. Она универсальна и доступна. Соблюдая указанные ниже предосторожности, этой техникой можно обучить и детей с различными педагогическими и физическими недостатками.

С помощью данной техники мы достигаем следующих **целей**:

Помогаем детям локализовать стресс как определенное мышечное напряжение и уменьшить его воздействие путем направленного расслабления.

Помогаем детям овладеть навыками снятия напряжения и тревожности до, во время и после стрессовой ситуации.

Практические рекомендации

Приемы расслабления можно изучать в процессе групповой работы и затем прибегать к ним в стрессовых ситуациях, связанных с тематикой группы: развод родителей, потери, управление агрессией, школьное окружение и т.п. Вы можете изучить технику расслабления на занятии, а индивидуально дети будут отрабатывать её между занятиями.

В разделе, посвященном вопросам практического применения техники, содержится описание схемы постепенного расслабления мышц, которое можно использовать на занятии с группой.



Прежде чем начать эту работу, примите к сведению следующее:

Не практикуйте упражнения с детьми, которым противопоказано излишнее напряжение мышечной системы. К ним относятся дети с множественными склерозами, артритом, астмой, болезнями сердца, повышенным или пониженным кровяным давлением или заболеваниями мышечной системы. В случае малейшего сомнения расспросите родителей и получите медицинское заключение.

Постарайтесь внушить детям, что умение расслабляться — это некоторый навык и, как любое умение (например, игра на пианино или баскетбол), требует ежедневных тренировок.

Обговорите с детьми время и место, когда и где они смогли бы спокойно тренироваться. Если у них есть братья или сестры, которые будут смеяться или мешать им, вряд ли они будут отрабатывать дома навыки расслабления и процесс обучения займет много времени. Детям необходимо определиться со временем для занятий и выделить на это, например, полчаса перед сном.

Детям может быть трудно запомнить сразу все части тела, которые они должны напрягать и расслаблять. Поэтому вы можете раздать им листочки с описанием последовательности упражнения. Кроме того, вы можете снабдить их аудиокассетами с записью занятия или попросить родителей помочь им.

- Некоторые дети могут чувствовать смущение при выполнении упражнений по напряжению и расслаблению мышц. (Подростки могут чувствовать себя неловко из-за присутствия сверстников). Таким детям следует сказать, что смущение — это вполне нормально и что каждый в группе настолько занят выполнением упражнения, что у него нет времени рассматривать остальных.

Пример

Объясните назначение техники постепенного расслабления мышц. Попросите детей прийти в свободной одежде и рассадите их в креслах так, чтобы между ними было достаточно места. Слегка затемните комнату и начните читать описание упражнения спокойным и медленным голосом. Если необходимо, помогите детям выполнить упражнения в правильном порядке.

Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, вы сможете определять, какие мышцы сокращены. Потом мы научимся расслаблять их. Попробуйте напрячь и расслабить следующие группы мышц.

Лоб

Наморщите лоб. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабьте лоб и особо внимательно следите за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Глаза

Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабляйте глаза, медленно открывая их. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

Нос

Наморщите нос. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабьте нос, сняв все напряжение. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Улыбка

Широко улыбнитесь. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Язык

Крепко прижмите язык к небу. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (между небом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабьте эти мускулы, опуская язык вниз. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти

Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожмите челюсти и отметьте ощущение освобождения. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Губы

Подожмите губы. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте губы. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Шея

Напрягите шею. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Руки

Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабляйте руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с левой рукой.

Ноги

Поднимите левую ногу, поверните ее носком к себе и напрягите ее. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабляйте ногу и опускайте ее, пока стопа не окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с правой ногой.

Спина

Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (плечи и нижняя часть спины). Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Грудная клетка

Напрягите грудную клетку. Попробуйте сжать ее. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (середина грудной клетки и выше, под каждым соском). Медленно расслабьте грудь. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Живот

Напрягите живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (пупок и округлость около него диаметром около 10 сантиметров). Медленно расслабьте живот. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Ниже пояса

Напрягите нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Вы должны чувствовать, как будто слегка приподнялись над креслом. Вы можете заметить, что ваши ноги тоже немного напряглись. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верх, низ и бока бедер; мускулы, соприкасающиеся с креслом). Медленно расслабьтесь в кресле. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Литература

Benson, H. (1974). Your innate asset for combating stress. *Harvard Business Reviews* 52, 49-60.

Benson, H. (1976). *The Relaxation response*. New York: Avon.

Budzynski, T., & Peffer, K. (1980). Biofeedback training. In 1. Kutash & L. Schlesinger (Eds.), *Handbook on stress and anxiety* (pp. 144-158). San Francisco: Jossey-Bass.

Cautela, J. R., & Groden, J. (1978). *relaxation: A comprehensive manual for adults, children, and children with special needs*. Champaign, IL: Research Press.

Denniston, D., & McWilliams, P (1975). *TheTM book*. New York: Warner.
Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. The University of Chicago Press.

Lazarus, R., Deese, J., & Osier, S. (1952). The effects of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, 49,293-317.

Lehrer, P., & Woolfolk, R. (1982). Self-report assessment of anxiety: Somatic, cognitive, and behavioral modalities. *Behavioral Assessment*, 4,167-177.

«Я»-ВЫСКАЗЫВАНИЯ**Обзор**

Важнейшим умением в общении является непосредственность. Непосредственность означает способность описать мысли, чувства или поведение в момент их появления. Зачастую мы можем довольно долго игнорировать свои ощущения, пока какое-либо событие не заставит нас обратить на них внимание. Например, мы можем не замечать, что мышцы шеи сильно напряжены. Внезапно, после нескольких часов сидения за столом или перед компьютером, мы осознаем, что шея сильно болит, и необходимо изменить позу или сделать какие-нибудь расслабляющие упражнения. Такая же нечувствительность к происходящему встречается и во взаимоотношениях. Мы приучены не высказывать наши чувства, особенно гнев и раздражение, и поэтому иногда мы «подавляем» их вместо того, чтобы выразить их, когда они возникают.

Непосредственное выражение мыслей и чувств переводит нас в состояние «здесь и теперь» и помогает ощущать себя более свободно. Одним из способов быть более непосредственным в общении является использование «Я»-высказываний, иногда еще называемых «Я»-сообщениями. «Я»-высказывание включает описания чувств говорящего, описание конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

^ Схема «Я»-высказывания может быть следующей:

Я чувствую _____ (эмоция), когда ты _____
(поведение), и я хочу _____ (описание действия).

Эта простая формула помогает выразить свои непосредственные чувства и обозначить внутренний локус контроля. Внутренний локус контроля означает, что человек ощущает себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Посредством «Я»-высказывания вы сообщаете другому человеку, что вы чувствуете или думаете по поводу некоторой проблемы, и подчеркиваете тот факт, что вы говорите, в первую очередь, о своих чувствах. Кроме того, вы таким образом сообщаете, что так или иначе задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом.

Поскольку «Я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность, что человек вас выслушает и нормально ответит вам.

Противоположным «Я»-высказыванию является «Ты»-высказывание. Когда мы переживаем отрицательные чувства, мы склонны обвинять в них кого-то еще или свалить все на обстоятельства. Например:

Ты оставил дверь открытой, и сюда налетели пчелы!
Ты просто непроходимый тупица! Ты постоянно забываешь убрать свой велосипед!
Ты что, опять забыл сделать домашнее задание?
Ты никогда не убираешь за собой!

Когда мы используем «Ты»-высказывание, человек воспринимает наши слова как обвинение и ощущает обиду, раздражение или другие негативные эмоции. В ответ на «Ты»-высказывание любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Возможно, вы хотите, чтобы собеседник изменил свое поведение, но, скорее всего, услышав один раз «Ты»-высказывание, он просто перестанет вас слушать дальше.

Обоснование



Цель «Я»-высказывания — принять ответственность за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщить о них партнеру, выразить желание, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и пригласить его открыто обсудить возможные пути для этого.

Использование «Я»-высказываний в групповой работе способствует принятию детьми ответственности за свои чувства и помогает им научиться выражать свои эмоции в корректной форме, чтобы остальные могли их понять и согласиться со справедливостью выдвинутых ими требований.

Практические рекомендации

«Я»-высказывания — наиболее подходящий способ выразить свои чувства, которые возникают в процессе работы тематических групп по таким вопросам, как выработка уверенности в себе, самоуважение, управление агрессивностью, взаимоотношения, дружба, общение с родителями и учителями, развод родителей, потеря близких. Если вы научите детей «Я»-высказываниям еще в самом начале работы группы, они, скорее всего, и далее будут продолжать использовать их по мере необходимости. Дети быстро начинают использовать «Я»-высказывания, поскольку такая форма выражения своих чувств и мыслей находит одобрение у сверстников. Когда дети достаточно уверенно овладеют этой техникой, вы можете стимулировать их к тому, чтобы они начали применять «Я»-высказывания в общении за рамками группы.

Ввиду того, что «Я»-высказывание предполагает более независимую позицию, чем та, которая характерна для детей дома, постарайтесь выяснить возможную реакцию родителей прежде, чем рекомендовать детям использовать «Я»-высказывания при общении с домашними. Некоторые родители могут прийти в сильное негодование от такой формы общения с собственным ребенком.

Пример

Приведенная ниже последовательность шагов поможет вам научить детей формулировать «Я»-высказывания. Не забывайте приводить примеры и поощряйте использование «Я»-высказываний в групповой работе.

Шаг 1

Объясните детям, что мы, когда обижены или разгневаны, зачастую обвиняем в этом партнера и стараемся на него переложить ответ-

ственность за наши чувства. Но за наши собственные чувства отвечаем мы сами, а не кто-то еще. Нередко мы облакаем нашу речь в форму «Ты»-высказываний, например: «Ты сводишь меня с ума своими вечными опозданиями» или «Ты никогда не выключаешь мой видак после того, как посмотришь кассету». Человек таким образом получает информацию о том, что вы расстроены, но вместо того, чтобы побудить его изменить свое поведение, «Ты»-высказывание вызывает гнев или раздражение.

Шаг 2

Спросите детей, какой будет их реакция на следующие утверждения:

Ты опять не закрыл холодильник!

Ты не вынес мусор!

Ты что, еще не кормил собаку?

Ты опять не сделал домашнее задание?

У тебя в комнате опять беспорядок! Вечно ты не можешь убрать за собой!

Шаг 3

Подчеркните, что, если мы хотим, чтобы наши негативные переживания и мысли были услышаны и тем более нашли какое-то понимание у другого, лучше выражать их в форме «Я»-высказываний. Объясните, что «Я»-высказывания мы используем тогда, когда хотим сообщить кому-то о своих отрицательных эмоциях и рассчитываем, что в результате этого человек изменит свое поведение.

Шаг 4

Напишите форму «Я»-высказывания на доске или большом листе бумаги:

Я чувствую _____, когда _____, и я хочу (я считаю) _____.

Например:

Я пришел в раздражение, когда увидел банки из-под газировки и остатки пиццы в твоей комнате, и я хочу, чтобы ты убирал за собой перед тем, как ложиться спать.

Часть 3: Приемы терапевтического взаимодействия

Мама очень расстраивается, когда видит, что ты разбрасываешь свою одежду по полу, и я хочу, чтобы ты убирала ее в шкаф, когда снимаешь.

Я очень беспокоилась, когда ты не пришел домой вовремя, и я хочу, чтобы ты или приходил, как обещал, или звонил и предупреждал о том, что задержишься.

Шаг 5

Попросите детей рассказать о ситуациях, в которых они чувствовали, например, злость, огорчение или раздражение, и на конкретных примерах покажите, как строятся «Я»-высказывания. Подчеркните, что «Я»-высказывания более предпочтительны, чем «Ты»-высказывания, поскольку учитывают и наши собственные чувства, и чувства остальных.

Шаг 6

После того как вы на примерах покажете, как строить «Я»-высказывания, раздайте детям список ситуаций, приведенный на иллюстрации 11 (вы можете изменить ситуации в соответствии с задачами вашей группы). Помогите детям составить «Я»-высказывания для первых четырех или пяти ситуаций. После этого разбейте их по парам и попросите самостоятельно написать «Я»-высказывания для остальных ситуаций.

Шаг 7

Если время позволяет, дети в парах могут составить «Я»-высказывания для своих собственных ситуаций, либо вы можете вместе с группой заняться ролевыми играми с «Я»-высказываниями, в которых будут обыграны ситуации из жизни детей, их друзей, домашних или из школьной жизни.

Литература

Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). Interviewing strategies for helpers (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Иллюстрация 11

*СОСТАВЬТЕ Я»-ВЫСКАЗЫВАНИЯ***Ситуация 1**

Твой брат одолжил у тебя твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?

Ситуация 2

Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 3

Твой отец, который живет отдельно от вас, не забрал тебя к себе в субботу, хотя обещал. Что ты скажешь отцу?

Ситуация 4

Твой лучший друг/подруга назначил(а) свидание твоей(му) девочке/мальчику. Что ты скажешь другу/подруге?

Ситуация 5

Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме?

Ситуация 6

Тренер сказал, что ты недостаточно серьезно тренируешься и он отчисляет тебя из команды. Что ты скажешь тренеру?

Ситуация 7

Руководитель оркестра посчитал, что ты устроил беспорядок в музыкальной комнате, и наказал тебя. Что ты скажешь руководителю?

Ситуация 8

Твоя маленькая сестра взяла твой любимый блокнот и вырвала из него все страницы. Вчера она изрисовала твой учебник по математике. Что ты скажешь своей сестренке? *g*

Ситуация 9

Соседский ребенок проткнул твой баскетбольный мяч. Что ты ему скажешь?

Ситуация 10

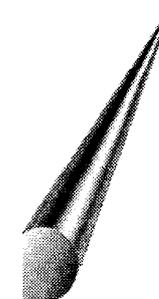
Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать тебе дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 11

Твой старший брат приходит из школы раньше тебя и всегда съедает все сладости, которые мама оставляет вам обоим. Что ты скажешь брату?

Ситуация 12

Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке 2 часа, но он так и не пришел. Вы пропустили концерт и не помогли ему подготовиться. Что вы скажете своему другу?



РИТУАЛЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Обзор

Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, включения детей в работу и определения дальнейших направлений движения. Последнее занятие тоже очень важно и групповой работе, поскольку оно предоставляет возможность подвести итог тому, чему научились дети, еще раз пересмотреть успехи и неудачи и спланировать дальнейшую работу по изменению поведения. Обычно дети очень привязываются к своей группе. Иногда! это единственное место, где их слушают, ценят и поддерживают, и момент окончания групповой работы может переживаться ими крайне болезненно. Ритуалы завершения предназначены для того, чтобы помочь детям решить перечисленные проблемы.

Ритуал — это церемония или серия действий, которые повторяются регулярно. Когда групповая работа подходит к концу, возникает необходимость завершить работу над задачами, поставленными в группе. Дети и подростки любят вечеринки, подарки и угощения. Таким образом, ритуал завершения, с одной стороны, решает задачи подведения итогов групповой работы, с другой — является праздником, возможно, с вручением подарков или призов, которые доставят удовольствие детям и будут служить им напоминанием об их работе в группе. Последнее занятие должно быть заранее спланировано таким образом, чтобы помочь детям и руководителю подвести итоги и попрощаться друг с другом.

Обоснование

Очень часто дети тяжело переживают разрыв близких и теплых отношений. Например, один из родителей может надолго уехать, бабушка может умереть в результате неожиданного сердечного приступа, старший брат или сестра могут уехать из дома после женитьбы или на учебу в институте. Значимые в жизни ребенка люди внезапно исчезают, и у него нет времени, чтобы попрощаться или каким-либо образом подготовиться к расставанию с ними. Подростки также тяжело переживают, когда внезапно обрываются отношения с

мальчиком/девочкой, казавшиеся такими прочными. Разрыв отношений — это нормальная жизненная ситуация, но очень часто партнер по отношениям никак не объясняет причину своего решения. Такой тип «облома» приводит к непониманию и сильным эмоциональным переживаниям.

Завершение отношений, в лучшем случае, трудный процесс, и в нашем обществе мы явно недостаточно владеем навыками переживания потерь, которые могли бы помочь нам пройти через кризис и стать сильнее. Ритуалы завершения позволяют детям пережить опыт расставания без того, чтобы чувствовать себя покинутыми или брошенными. Создавая для детей и вместе с детьми красивый ритуал завершения групповой работы, вы, в некотором смысле, предлагаете детям более позитивный и менее травмирующий путь переживания неизбежных в будущем потерь.



Характерные цели ритуала завершения включают в себя:

Подведение итогов групповой работы.

- Предоставление детям возможности получить обратную связь от остальных членов группы.
- Определение задач, над которыми дети должны работать дальше.
- Демонстрацию модели завершения отношений и осмысление того, что окончание отношений является естественной частью самих отношений.
- Возможность отметить завершение совместной работы в приятной атмосфере.

Практические рекомендации



На последнем занятии группы необходимо сделать следующее:

Напомнить детям, что все происходившее в группе не должно выходить за ее рамки даже после окончания занятий.

Обсудить итоги каждого занятия. Вы можете сделать это, дав краткий обзор содержания каждого занятия и затем спро-

сив, что дети помнят об этих занятиях или чему они на них научились. Если занятий было слишком много или на них не рассматривались конкретные темы, вы можете попросить детей определить три наиболее важные вещи, которым они научились за все это время.

- Обсудить итоги групповой работы в целом. Вы можете задать следующие вопросы:
 - Что, на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились в группе?
 - Над чем вам еще нужно поработать?
 - Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
 - Что вам не понравилось в группе?
 - Что вы узнали о себе?
 - Что нового вы узнали по теме, которая рассматривалась в группе?
 - Какие вещи вы стали переживать легче?
 - Какие вещи вы стали переживать труднее?
 - Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?
- Отметить завершение занятий вечеринкой или угощением.

У детей старшего возраста вы можете дополнительно спросить, чему позитивному они научились в общении с каждым членом группы. Это может занять много времени, поэтому, если вы решитесь на это, продумайте заранее, как предоставить каждому возможность высказаться.

Очень важно заранее напомнить детям о завершении занятий. Если групповая работа рассчитана на десять занятий, то на восьмой встрече скажите детям, что у вас осталось всего два занятия. На девятом занятии скажите, что следующее занятие будет последним и что вам предстоит попрощаться друг с другом. Если группа рассчитана на долгосрочную терапию, то напоминать о предстоящем завершении следует еще раньше, и, возможно, у вас возникнет необходимость посвятить этому не одно занятие. Цель таких напоминаний двоякая. Во-первых, если дети хотят что-то обсудить на группе, они знают, что время ог-

раничено и надо успеть рассмотреть все вопросы за оставшееся время. Во-вторых, дети могут попросить о дополнительной помощи или консультации, поскольку знают, что система групповой поддержки в ее нынешнем виде скоро прекратит свое существование.

Перед последним занятием вы можете спросить детей, как бы они хотели завершить совместную работу. Обычно они предлагают устроить вечеринку, которую можно назвать «Наш праздник».

Пример

Используйте описанные ниже примеры для организации праздника по поводу окончания групповой работы. Адаптируйте их к уровню развития детей или к тематике группы.

Конверты для добрых пожеланий

Раздайте детям конверты или пакеты и карандаши или фломастеры. Кроме того, каждому ребенку потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас. Попросите детей написать свои имена на конвертах. Далее попросите их написать и напишите сами что-нибудь «теплое и доброе» для каждого члена группы. Например:

Кристина, спасибо тебе, что ты научила меня, как надо дружить. Ты самый лучший друг, который только может быть.

Фред, ты мне очень помог. У тебя доброе сердце, и ты всем нам сильно помог. Спасибо тебе.

Мэтт, мне нравится, как ты умеешь рассказывать о своих чувствах. Я хочу научиться делать так же.

Мария, ты очень здорово работала в группе, и я рада, что ты помогла мне стать лучше.

Далее все должны положить листочки в соответствующие конверты. Если дети захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.

Открытки с благодарностями

Это упражнение можно проводить с детьми всех возрастов. Вам потребуется цветная плотная бумага и карандаши или фломастеры для всех.

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону «открытки» свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Далее ребенок передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Групповая поэма

Это упражнение поистине изумительно! Дети, особенно среднего школьного возраста, очень любят такие занятия и считают их чем-то особенным.

Раздайте детям по листку бумаги и фломастеру. Попросите их написать свои инициалы в правом верхнем углу (вы тоже подпишите свой листок). Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Далее ребенок передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того, как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Если дети не знают, что вы имеете в виду, когда просите их «написать строчку», приведите им несколько образцов. Например:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

Моя семья изменилась, а с нею и я...

Дружба прекрасна, я тоже хорош...

Мне больше не страшно злиться...

После того, как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму. Если дети захотят, вы можете сделать каждому копию этих стихов.

Вечеринка

Все дети любят угощение на последнем занятии. Вы можете собрать средства на пиццу и газированную воду или мороженое из разных источников. Если группа работает в школе, вы можете

попросить помочь родителей, учителей или администрацию. Дети старшего возраста могут принести что-нибудь из дома и устроить вечеринку в складчину. Я предпочитаю заказать торт с поздравлениями и именами всех детей, написанными кремом. Дети очень любят, когда им предлагают куски торта с их именами, и рассматривают их как награду за свою работу в группе.

Литература

Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). Interviewing strategies for helpers (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

**ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ
ДЛЯ ГРУППОВЫХ
КОНСУЛЬТАНТОВ**

Основными характеристиками принадлежности к любой профессиональной группе являются владение знаниями и умениями и сознательное следование этическим нормам, принятым в данной профессии. Кодекс этических норм состоит из правил, которые служат руководством в вопросах профессионального поведения, исполнения служебных обязанностей и разрешения моральных проблем. Данный документ, подготовленный Ассоциацией Специалистов по Групповой Работе (ASGW), определяет этические нормы профессионального поведения ее членов. Ассоциация Специалистов по Групповой Работе признает первичность и обязательность для своих членов Этического Кодекса, принятого вышестоящей организацией — Американской Ассоциацией Консультирования и Развития (AACD) — и предупреждает, что никакая часть настоящего документа не должна использоваться для замены Этического Кодекса. Данные стандарты призваны дополнить кодекс AACD в области групповой работы: прояснить природу нравственной ответственности группового консультанта и подчеркнуть особую важность компетентности руководителя группы. Предполагается, что групповой консультант должен быть профессионалом и относиться к принятию этической ответственности со всей серьезностью. ASGW рассматривает Этические нормы как неотъемлемую часть групповой работы и, соответственно, рассматривает групповых консультантов как «проводников этики». Групповые консультанты должны обращать особое внимание на цель и содержание своих действий, поскольку попытки консультантов повлиять на поведение человека с помощью групповой работы всегда имеют этические последствия.

Приведенные в этом документе этические нормы должны рассматриваться как материал для размышлений, анализа своей работы и обсуждения сложных вопросов, возникающих в ходе работы. Они определяют степень ответственности групповых консультантов перед клиентами. Предполагается, что групповые консультанты знакомят членов группы с данными стандартами.

Этические нормы

1. **Предоставление клиенту полной информации.** Групповые консультанты должны соответствующим образом подготовить

потенциальных или новых членов группы, предоставив им все необходимые сведения о планирующейся или существующей группе. Следующая информация должна быть предоставлена в обязательном порядке:

- (а) Групповые консультанты должны ознакомить участников с процедурой отбора, организацией групповой работы, предполагаемыми результатами, способом оплаты (если это необходимо) и процедурой завершения работы. Объяснение должно осуществляться в терминах, соответствующих уровню развития членов группы, теме и целям групповой работы.
- (б) Групповой консультант должен иметь и предоставлять по требованию официальный документ, в котором должна быть подтверждена его квалификация и должно быть указано, каким именно видом групповой работы он имеет право заниматься.
- (в) Групповые консультанты должны сообщить о том, что ожидается от членов группы и ведущего, об их правах и ответственности.
- (г) Цели групповой работы должны быть описаны консультантом как можно более полно, включая информацию о том, чьи это цели (руководителя группы, организации, родителей, законодательные, общественные и т.п.) и о роли членов группы в определении этих целей.
- (д) Групповые консультанты должны вместе с членами группы оценить риск возможных изменений в жизни участников, которые могут произойти в результате групповой работы, и помочь им понять, готовы ли они к таким изменениям.
- (е) Члены группы должны быть проинформированы о необычных или экспериментальных процедурах, которые могут применяться в процессе групповой работы.
- (ж) Групповые консультанты должны объяснить как можно более подробно, какие услуги могут, а какие не могут быть предоставлены в рамках предлагаемой групповой работы.
- (з) Групповые консультанты обязаны объяснить необходимость обеспечения полного психологического присутствия каж-

дого участника группы на каждом занятии. Они должны выяснить, не употребляют ли кандидаты в группу какие-либо наркотики или медицинские препараты, которые могут повлиять на их работу в группе. Они должны запретить любое употребление алкоголя и/или нелегальных наркотиков во время занятий и настоятельно рекомендовать не употреблять перед занятием алкоголь или наркотические вещества (разрешенные или запрещенные), которые могут повлиять на их физическое и психологическое присутствие на занятии, (и) Групповые консультанты должны выяснить, пользовался ли кандидат в группу услугами психологов или психотерапевтов. Если он в данный момент пользуется услугами профессионального консультанта, руководитель группы должен предложить ему информировать своего терапевта о предполагаемом участии в групповой работе, (и) Групповые консультанты должны четко информировать членов группы о правилах, регламентирующих возможность получения консультации между занятиями, (к) При определении уровня оплаты консультант должен принимать во внимание финансовые возможности и место жительства кандидатов в группу. Члены группы не должны платить за занятия, на которых отсутствует консультант, а правила оплаты занятий, пропущенных членом группы, должны быть четко определены. Оплата участия в групповой работе оформляется в виде договора между членом группы и консультантом на определенный период времени. Групповой консультант не должен повышать плату за свои услуги во время действия данного договора. В случае, когда установленная плата за услуги не подходит кандидату в группу, консультант должен помочь ему найти аналогичные услуги за приемлемую цену. 2. **Отбор участников.** Групповой консультант может провести собеседование с кандидатами в группу. Насколько это возможно, консультант должен отбирать в группу тех людей, чьи цели и потребности соответствуют задачам группы, кто не

будет мешать или препятствовать групповой работе и чье состояние не ухудшится в результате групповой работы. Информирование о группе (см. первое правило) осуществляется в процессе отбора. Отбор может быть организован различными способами, например:

- (а) индивидуальное собеседование;
- (б) групповое собеседование;
- (г) письменное анкетирование.

3. **Конфиденциальность.** Групповые консультанты должны защитить членов группы, ясно определив, что подразумевается под конфиденциальностью и почему она необходима, а также описав трудности, связанные с ее соблюдением.

- (а) Групповые консультанты должны предпринять шаги для защиты членов группы, определив условия конфиденциальности и ее ограничения. В случае, когда состояние члена группы представляет опасность для него самого, других или группы в целом, консультант обязан предпринять соответствующие меры или сообщить об этом в соответствующие инстанции.
- (б) Групповые консультанты должны подчеркнуть важность соблюдения конфиденциальности и определить соответствующие правила, касающиеся всех членов группы. Перед началом группового консультирования членов группы следует предупредить об обязательности соблюдения этих правил и затем необходимо неоднократно напоминать об этом в ходе групповой работы. Тем не менее следует четко разъяснить, что полную конфиденциальность гарантировать невозможно.
- (в) Члены группы должны быть информированы о проблемах, связанных с обеспечением конфиденциальности в условиях группы. Для того чтобы повысить уровень ответственности членов группы и уменьшить вероятность такого рода нарушений, консультанты могут привести примеры того, как конфиденциальность может быть нарушена непреднамеренно. Консультанты должны информировать членов группы о возможных последствиях умышленного нарушения конфиденциальности.

- (г) Групповые консультанты могут гарантировать конфиденциальность только со своей стороны и не отвечают за нарушения со стороны членов группы.
- (д) Групповые консультанты имеют право записывать занятия на видео- или аудионосители только с предварительного согласия членов группы и при условии информирования их о том, каким образом эти материалы будут использованы в дальнейшем.
- (е) При работе с несовершеннолетними групповой консультант должен определить пределы конфиденциальности.
- (ж) Члены группы, принудительно направленные в нее, должны быть информированы обо всех отчетах, которые консультант обязан предоставить в соответствующие инстанции.
- (з) Групповые консультанты обязаны хранить все записи о членах группы (письменные, аудио-, видео- и т.п.) таким образом, чтобы обеспечить их конфиденциальность.
- (и) Преподаватели, обучающие групповых консультантов, должны соблюдать анонимность при обсуждении случаев из практики группового консультирования.

4. Добровольность/принудительность участия. Групповые консультанты должны информировать членов группы о добровольном или принудительном характере участия в группе.

- (а) Групповые консультанты должны сделать все возможное для того, чтобы как в добровольных, так и в принудительных группах все участники дали согласие на работу в группе на основе их полного информирования.
- (б) При работе с детьми и подростками групповые консультанты должны следовать правилам той организации, в которой они работают.
- (в) В ходе работы с принудительно направленными участниками консультант должен предпринимать все усилия для того, чтобы работа в группе для таких участников приобрела добровольный характер.
- (г) Групповые консультанты не имеют права подтверждать, что члены группы прошли курс групповой терапии, если они присутствовали на занятиях, но не участвовали в ра-

боте должным образом. Члены группы должны быть информированы о последствиях их отказа принимать полноценное участие в групповой работе.

- 5. **Выход из группы.** В случае, если член группы принимает решение покинуть ее до окончания работы, необходимо помочь ему сделать это оптимальным образом.
 - (а) Процедуры выхода из группы должны быть обсуждены консультантом со всеми членами группы либо до начала работы во время собеседования, либо на первом занятии группы.
 - (б) Групповые консультанты обязаны проинформировать членов группы о возможных последствиях преждевременного выхода из группы.
 - (в) В идеальном случае групповой консультант и член группы должны совместно определить степень полезности или бесполезности для участника продолжения групповой работы.
 - (г) Члены группы имеют безусловное право покинуть группу в назначенный срок, если оговоренный испытательный период оказался неудовлетворительным.
 - (д) Члены группы имеют право покинуть ее, но очень важно сообщить им, что они должны заранее информировать о своем решении консультанта и остальных членов группы. Консультант должен обсудить с членом группы, решившим преждевременно покинуть ее, возможный риск такого решения.
 - (е) Групповой консультант перед тем, как участник группы покинет ее, может, если необходимо, обсудить с ним причины его желания оставить группу. Консультант должен вмешаться, если остальные члены группы используют чрезмерное давление, для того чтобы заставить члена группы продолжить работу.
- 6. **Сдерживание и принуждение (границы жесткости ведения группы).** Групповые консультанты должны обеспечить максимально возможную защиту членов группы от физического насилия, угроз, принуждения и чрезмерного давления.

- (а) Необходимо четко различать разницу между «терапевтическим давлением», которое является частью групповой работы, и «чрезмерным давлением», которое не является терапевтическим.
- (б) Цель групповой работы заключается в том, чтобы помочь участникам найти их собственные ответы, а не заставить их выполнять то, что группа считает правильным.
- (в) Консультанты должны проявлять осторожность и не приносить участникам изменения в тех направлениях, которые субъективно воспринимаются ими как нежелательные.
- (г) Консультанты обязаны вмешиваться в работу группы во всех случаях чрезмерного давления или попыток со стороны членов группы заставить других участников делать что-то против их воли.
- (д) Консультанты обязаны вмешиваться в работу группы в тех случаях, когда кто-нибудь в группе пытается выразить свою агрессию в виде физического насилия, способного нанести вред другому члену группы или самому себе.
- (е) Консультанты обязаны вмешиваться в работу группы в тех случаях, когда кто-либо в группе прямо оскорбляет другого члена группы или неадекватно выражает свою неприязнь к нему.

7. Система ценностей ведущего при работе в группе. Групповые консультанты должны осознавать свои собственные ценностные установки и потребности и понимать, что они могут оказывать влияние на групповую работу.

- (а) Несмотря на то что групповые консультанты должны избегать навязывания своей системы ценностей членам группы, они могут сообщить о своих убеждениях, если считают, что это необходимо для групповой работы.
- (б) В каждой группе существуют негласные нормы поведения, которые должны быть доведены до сведения всех кандидатов в группу прежде, чем они решат принять в ней участие. (Например, непосредственно выражать свои чувства, быть прямым и честным, делиться с остальными личными переживаниями, учиться доверять, развивать

межличностные взаимодействия, принимать решения только за себя.)

- (в) Консультант не имеет права решать свои личные и профессиональные проблемы за счет членов группы.
 - (г) Групповые консультанты не должны использовать группу для собственной психотерапии.
 - (е) Групповые консультанты должны осознавать свои ценностные установки и предпочтения и уметь проявлять их, учитывая культурологические особенности групп.
 - (ж) Групповые консультанты должны понимать, что они так же, как и другие, обладают психологическими стереотипами (предвзятое отношение к возрасту, недееспособности, этнической и расовой принадлежности, полу, религии или сексуальным предпочтениям), и прилагать усилия к тому, чтобы они меньше влияли на групповой процесс. Таким образом они смогут защитить личные права и достоинство всех членов группы.
- 8. Непредвзятость.** Групповые консультанты должны стремиться к одинаково уважительному отношению ко всем членам группы с учетом их индивидуальности.
- (а) Групповые консультанты должны понимать и уважать различия (культурные, расовые, религиозные, возрастные, половые, физические и др.), существующие между членами группы.
 - (б) Групповые консультанты должны следить за своим поведением в отношении отдельных членов группы и помнить о возможных пагубных последствиях фаворитизма или особых отношений с одними членами группы в ущерб остальным. Вполне понятно, что групповые консультанты будут выделять некоторых участников, однако все они заслуживают равного внимания.
 - (в) Групповые консультанты должны предоставлять равные возможности всем членам группы, пытаясь включить в работу молчаливых детей, поощряя их попытки включиться в общение и предотвращая монополизацию и пустые разговоры.

- (г) Если группа большая, консультанты могут пригласить другого профессионального консультанта в качестве соруководителя.
9. **Двойственные взаимоотношения.** Групповые консультанты должны избегать двойственных отношений с членами группы, поскольку они могут повлиять на их объективность и профессиональные суждения либо затруднить члену группы возможность полноправно участвовать в работе.
- (а) Групповые консультанты не должны использовать свою профессиональную роль и преимущества руководителя группы для установления и развития личных или социальных контактов с членами группы в течение всего времени групповой работы.
- (б) Групповые консультанты не должны использовать свои профессиональные отношения с членами группы для своей личной выгоды ни во время групповой работы, ни после ее завершения.
- (в) Сексуальные отношения между групповым консультантом и членами группы рассматриваются как неэтичные.
- (г) Групповые консультанты не должны предоставлять профессиональные услуги в обмен на услуги со стороны членов группы.
- (д) Групповые консультанты не должны отбирать в свои группы членов своих семей, родственников, подчиненных или близких друзей.
- (е) Групповые консультанты должны обсудить с участниками возможные отрицательные последствия интимных отношений между членами группы.
- (ж) В случае, если групповой консультант является одновременно преподавателем, обучающим технике группового консультирования, и ведущим группы, в которой в рамках этого курса принимают участие его студенты, он не должен оценивать академическую успеваемость студентов в зависимости от их участия в группе. При этом ведущий обязан разделять учебные задачи и задачи групповой работы и давать возможность студентам решать самим, в

- какой степени им раскрываться на группе и когда останавливаться при обсуждении своих проблем, (з) Не допускается навязывание чьих-либо частных консультационных или терапевтических услуг членам группы, с которой работает консультант.
10. **Использование техник и приемов.** Групповые консультанты могут использовать только те методики, которыми они хорошо владеют, все остальные они имеют право применять только под руководством супервизора.
- (а) Групповые консультанты должны уметь сформулировать теоретические положения, на которые они опираются в своей работе, и уметь обосновывать свои действия.
- (б) Практическая подготовка групповых консультантов должна соответствовать сложности и силе воздействия используемой ими техники терапевтического вмешательства.
- (в) Групповые консультанты должны помнить о необходимости адаптировать свои методики, для того чтобы они соответствовали уникальным требованиям различных культурных и этнических групп.
- (г) Групповые консультанты должны помогать членам группы переносить полученные в группе знания в повседневную жизнь.
11. **Выработка целей.** Групповые консультанты должны помогать членам группы выработать личные цели участия в группе.
- (а) Групповые консультанты должны использовать все свое умение для того, чтобы помочь членам группы сформулировать конкретные цели групповой работы ясным и понятным для них языком.
- (б) В процессе групповой работы консультанты должны помогать членам группы оценивать степень продвижения к их личным целям и помогать пересматривать их, если это необходимо.
- (в) Групповые консультанты должны помогать членам группы определить, в какой степени их личные цели могут быть достигнуты в рамках конкретной группы.

- 12. Консультации между занятиями.** Групповые консультанты должны разработать и объяснить участникам правила проведения консультаций между занятиями.
- (а) Групповые консультанты должны следить за тем, чтобы отдельные члены группы не использовали консультации между занятиями для решения вопросов, которые относятся к теме группы и должны обсуждаться на групповых занятиях.
 - (б) Групповые консультанты должны побуждать участников выносить вопросы, обсуждаемые на консультациях между занятиями, на групповые встречи, если эти вопросы относятся к теме работы группы.
 - (в) Групповые консультанты должны обращаться за консультациями или за помощью, если возникают этические вопросы или трудности, которые мешают им эффективно вести группу.
 - (г) Групповые консультанты должны обращаться за соответствующей профессиональной помощью при наличии у них проблем личного характера или возникновении конфликтов, которые могут помешать им профессионально выполнять свою работу.
 - (д) Групповые консультанты должны обсуждать случаи из своей практики только для получения профессиональных консультаций или в целях обучения.
 - (е) Групповые консультанты должны информировать членов группы о том, будут ли индивидуальные консультации конфиденциальны.
- 13. Окончание групповой работы.** Консультант должен обеспечить своевременное завершение работы группы в случае, если количество занятий не оговорено заранее.
- (а) Групповые консультанты должны постоянно говорить членам группы об их достижениях и периодически предлагать им подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповой работы. Групповой консультант должен способствовать тому, чтобы участники становились все более независимыми от группы.

- 14. Оценка состояния группы и завершающие действия.** Групповые консультанты должны постоянно оценивать текущее состояние группы и обдуманно подходить к проведению завершающих процедур.
- (а) Групповые консультанты должны понимать важность непрерывного отслеживания состояния группы и помогать участникам оценивать свои достижения.
 - (б) Групповые консультанты должны оценить групповую работу в целом на последней встрече или перед завершением работы.
 - (в) Групповые консультанты должны следить за своим поведением и понимать, что оно может являться образцом для участников.
 - (д) Встречу ведущего с участниками группы после завершения ее работы можно проводить как общее собрание, как систему индивидуальных встреч, либо как объединение того и другого. Цель таких встреч — определить: 1) степень достижения индивидуальных целей каждым участником; 2) эффект от групповой работы для каждого из участников; 3) необходимость дополнительной помощи отдельным членам группы. Каждому члену группы при необходимости должна быть предоставлена возможность личной встречи с консультантом.
- 15. Помощь другим специалистам.** Если потребности конкретного члена группы не могут быть удовлетворены в рамках темы предлагаемой работы, групповой консультант должен рекомендовать данному участнику обратиться за помощью в другую профессиональную службу.
- (а) Групповые консультанты должны знать о местных психологических службах, в которые они могут направить членов группы за соответствующей помощью.
 - (б) Групповые консультанты должны при необходимости помочь члену группы найти соответствующую психологическую службу.
- 16. Профессиональная компетентность группового консультанта.** Групповые консультанты должны профессионально со-

вершенствоваться в течение всей своей деятельности. Это является их профессиональным долгом.

- (а) Для обновления знаний и совершенствования профессиональных навыков групповые консультанты должны заниматься своим образованием, иметь постоянную практику и принимать участие в мероприятиях по повышению профессиональной квалификации.
- (б) Групповые консультанты должны быть в курсе научных исследований и новых разработок, относящихся к групповой терапии.

Соблюдение этических норм и возможность сообщения о неэтичном поведении

Перечисленные выше комментарии предлагаются в качестве руководящих норм и касаются этических вопросов профессиональной практической работы с группами. Они не должны рассматриваться как жестко определенные предписания. Тем не менее деятельность практикующих терапевтов, которые считают, что данные в этом документе рекомендации могут быть полностью игнорированы, может стать предметом рассмотрения Комитета по этике AACD и отделений ASGW¹. Туда же могут направляться сведения о нарушении этических норм конкретными групповыми консультантами.

*Перепечатано из Journal for Specialists in Group Work, 15(2), 1990, pp. 119-126.
Дальнейшее воспроизведение возможно только с письменного согласия Американской
Психотерапевтической Ассоциации (American Counseling Association).*

¹ В настоящем издании раздел, посвященный процедуре информирования Комитета по этике и отделений ASGW о неэтичном поведении групповых консультантов, приведен в сокращении, поскольку в нашей стране отсутствуют организации, осуществляющие этический контроль профессиональной деятельности специалистов по групповой работе. (Прим. ред.)

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БЕСЕДЫ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ

Дата _____ Интервьюер _____

Имя клиента _____

Возраст _____ Тема групповой работы.

Сообщите

1. Тему групповых занятий (например, развод родителей, потеря близких, управление агрессией), цели групповой работы и что вы надеетесь выполнить как ведущий группы.
2. Где, когда и как часто будут проходить занятия.
3. Будут ли занятия проходить во время учебы и как пропущенные учебные занятия могут быть восполнены.
4. Кто будет вести группу.
5. Состав группы (например, ученики пятых и шестых классов, пациенты клиники или дети с общими проблемами).

Скажите следующее

1. Для включения в группу необходимо твое письменное согласие. Кроме того, письменное согласие требуется от твоих родителей или опекунов.
2. В группе тебе придется рассказывать о своих мыслях, чувствах и поведении, но только то, что ты сам захочешь. Никто не будет заставлять тебя рассказывать то, что ты считаешь личным, или то, о чем ты не хочешь говорить.
3. Как ведущий группы я отвечаю за то, чтобы никому не был причинен физический вред или словесные оскорбления. Для обеспечения безопасности каждого участника никому в группе не разрешается драться и оскорблять других.
4. Ты должен посещать все занятия. Если ты решишь пропустить занятие или прекратить работу в группе, ты обязан предупредить меня заранее.

5. *(Только для направленных в группу принудительно)* Если ты решишь не посещать занятия, то... [соответствующая инстанция] предпримет следующие меры... [описание мер и последствий].
6. Ты имеешь право покинуть группу в любое время, однако ты должен обсудить со мной свое решение и прийти еще на одно занятие, чтобы попрощаться с остальными. В группе каждый человек очень важен для всех, и тебе обязательно надо будет попрощаться с ними.
7. Ты должен будешь постараться понять свои проблемы и поставить перед собой конкретные цели, чтобы добиться положительных изменений. Ты имеешь право в любой момент изменить эти цели.
8. *(Если ребенок направлен в группу правоохранительными органами или другими организациями для коррекции поведения)* От тебя будет требоваться работа по изменению... [описание поведения, которое необходимо изменить]. Если ты не будешь работать над своим поведением, то я ...[описание последствий].
9. Все, что происходит в группе, не должно выходить за ее пределы. Это означает, что никто не должен рассказывать за пределами группы о том, что было сказано или сделано на занятии. Остальные члены группы согласились с тем, что они не будут никому рассказывать о том, что ты расскажешь или сделаешь на занятии. Ты тоже должен обещать не рассказывать о словах и поступках других. Однако поскольку мы не можем контролировать каждый шаг или слово участников, мы не можем быть полностью уверены, что происходящее в группе не станет известно за ее пределами. В начале каждого занятия я буду напоминать вам об этом правиле. Есть ли у тебя вопросы по этому поводу?
10. Может случиться так, что мне придется рассказать другим взрослым, твоим родителям или опекунам о том, что произошло в группе. Я должен буду это сделать в следующих случаях:
 - Если ты скажешь, что собираешься причинить вред себе или кому-либо еще.
 - Если ты расскажешь о насилии над тобой или другим ребенком.

- Если информация о группе потребуется правоохранительным органам или в суде. Есть ли у тебя вопросы по этому поводу?
11. *(Только для направленных в группу принудительно)* Поскольку ты направлен в группу по решению суда или по требованию правоохранительных органов, ты должен знать, что я обязан буду сообщать о том, пытаешься ли ты изменить свое поведение, просто ходишь в группу, но не принимаешь участие в работе, или совсем не ходишь на занятия.
 12. У тебя может появиться потребность обсудить со мной свои проблемы между занятиями. Существуют определенные правила проведения таких встреч. Если твои проблемы не имеют отношения к теме группы или требуют безусловной конфиденциальности, я могу встретиться с тобой в перерыве между занятиями. Однако если ты захочешь поговорить со мной о том, что лучше обсудить в группе, я могу отказаться говорить с тобой об этом индивидуально.
 13. Участие в группе может помочь тебе, потому что ты получишь поддержку и узнаешь что-нибудь новое от своих сверстников, встретишься с детьми, которые будут работать над теми же проблемами, что и ты, и получишь возможность попробовать вести себя по-новому в безопасной обстановке.
 14. Участие в группе связано с некоторым риском. Другие члены группы могут оказывать на тебя чрезмерное давление, чтобы заставить тебя сделать что-то, к чему ты еще не готов. Часть моей работы заключается в том, чтобы препятствовать этому.
 15. Я не могу гарантировать, что другие члены группы не расскажут кому-либо еще о том, что ты скажешь или сделаешь в группе.
 16. Возможно, не все твои знакомые захотят, чтобы ты изменился, или не будут готовы к этому. Они могут оказывать на тебя определенное давление, если ты изменишься, и это может быть неприятно. Я и остальные члены группы помогут тебе справиться с этим, но тебе следует знать заранее о такой возможности.

17. Я буду следить за тем, чтобы каждому члену группы были предоставлены равные возможности для высказываний на группе.
18. Ты должен приходить на каждое занятие вовремя. Расписание занятий будет составлено вместе с тобой, твоими учителями, родителями или опекунами так, чтобы время занятий было удобным для тебя. Члены группы могут рассказывать о важных для них вещах с самого начала работы группы, и если кто-нибудь будет опаздывать на занятия, это будет сильно мешать всем.
19. Иногда в группе мы будем осваивать новые способы поведения. Тебя будут просить отрабатывать новые навыки в группе, а иногда—дома между занятиями. Задания, которые ты будешь выполнять между занятиями, обычно называют домашней работой.

Спросите

1. Какие у тебя есть вопросы по поводу всего сказанного?
2. Что еще ты хочешь узнать о группе? О ведущем?
3. Ходишь ли ты на занятия в другие группы или к психотерапевту?
4. Будешь ли ты приходить на занятия вовремя, если тебя включат в группу?
5. Будешь ли ты рассказывать о своих чувствах, мыслях и поведении в группе?
6. Будешь ли ты выполнять домашнюю работу?
7. Будешь ли ты хранить в тайне все, что скажут или сделают другие члены группы на занятии?
8. Понимаешь ли ты, что в некоторых случаях мне придется рассказать о том, что происходило в группе, другим взрослым, твоим родителям или опекунам?
9. Чему ты хочешь научиться в группе больше всего?
10. Что бы ты хотел изменить в своем поведении?
11. Какую цель ты бы больше всего хотел достичь?
12. *(Если необходимо)* Разрешешь ли ты записывать то, что происходит на занятиях, на видео- или аудиомонофон при усло-

вии, что ты можешь попросить выключить его, если тебе будет это неприятно? 13. Оцени в баллах от 1 до 10 (1 обозначает «совсем не хочу», а 10 — «очень хочу») свое желание быть в группе?

Замечание: На этом заканчивается собеседование с ребенком. Следующий раздел заполните уже после собеседования.

Отметьте для себя

1. Понял ли ребенок задачи и цели группы?
2. Хочет ли ребенок участвовать в работе и быть активным членом группы?
3. Есть ли у ребенка положительные качества, которые могли бы быть примером для других членов группы?
4. Совместим ли ребенок с другими предварительно отобранными членами группы?
5. Является ли решение ребенка принять участие в группе независимым или оно было сделано под влиянием других?
6. Выразил ли ребенок желание участвовать в группе?
7. Уровень мотивации ребенка (по шкале от 1 до 10).

Включен в группу _____

Не включен в группу _____

Возможно ли его участие в других группах в будущем?

Да _____ Нет _____

Комментарии

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА.....	5
ВВЕДЕНИЕ	7

ЧАСТЬ 1. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	12
Типы групп	12
Содержание и процесс	16
Стиль ведения группы	18
ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТАНТА И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	19
ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	31
Шаг 1: Оценка потребностей возможных клиентов	31
Шаг 2: Подготовка проекта групповой работы	32
Шаг 3: Реклама группы	35
Шаг 4: Выбор методов оценки работы группы	39
Шаг 5: Процедура отбора участников группы	51
Шаг 6: Подготовка материалов и система взаимодействия с людьми, не участвующими в групповой работе	61
Шаг 7: Проведение занятий	63
Шаг 8: Проведение заключительного тестирования	66
Шаг 9: Оценка результатов	66
Шаг 10: Проведение дополнительной встречи	67
ОСНОВЫ ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА	68
Предварительная подготовка	69
Начальная стадия	70
Переходная стадия	73
Рабочая стадия	75
Завершение	78
ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ТОЧКА РОСТА ГРУППЫ	80
Агрессия	81
Монополизация	84
Манипулирование вниманием	86
Сопrotивление	86
Застенчивость	88
Нарушение конфиденциальности	90
Группировки	92
Споры и ссоры	95
Массовый выход из группы	99
Плач	100

ЧАСТЬ 2. ВЕДЕНИЕ ГРУППЫ

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ.....	104
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ	109
ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ	115
РАБОТА В ПОДГРУППАХ.....	121
ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПО КРУГУ («КРУГ»).....	124
ТЕХНИКА ПРИСОЕДИНЕНИЯ	130
АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ДИСКУССИЕЙ	134
РАЗЛИЧИЕ МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ	137
СОПЕРЕЖИВАНИЕ.....	147
ВОПРОСЫ.....	153
ОБСУЖДЕНИЕ (ШЕРИНГ).....	157
ПРИЕМЫ ПРЕРЫВАНИЯ	162
ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ.....	166
УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ	172

ЧАСТЬ 2. ПРИЕМЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ С УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ	180
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ	185
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	192
РОЛЕВЫЕ ИГРЫ	200
МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ: ОБУЧЕНИЕ НА ПРИМЕРАХ	207
МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ: САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ	214
ДИАГРАММА ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....	220
РЕЛАКСАЦИЯ: ТЕХНИКА ПОСТЕПЕННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ	226
«Я.-ВЫСКАЗЫВАНИЯ.....	233
РИТУАЛЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ	240
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ ДЛЯ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ	247
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БЕСЕДЫ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ	261

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Профессор Розмари Смид руководит обучением психологов-консультантов в Университете штата Индиана, Нью Олбани. Более 20 лет она работает как преподаватель университета и как тренер-консультант с детьми и подростками в школах и клиниках. Регулярно проводит обучающие семинары и тренинги для специалистов широкого профиля из США и других стран.

Др.Смид - член Американской Ассоциации Специалистов по Групповой Работе (ASGW), некоторое время была президентом этой организации. Ее выдающиеся заслуги в области организации групповой работы и обучения специалистов отмечены государством, университетом и коллегами по Ассоциации.

Р.Смид получила докторскую степень в области психологии консультирования в Аубурнском университете, является лицензированным специалистом-психотерапевтом по проблемам семьи и брака и членом Американской Ассоциации Семейных Психотерапевтов. Помимо педагогической деятельности, в сферу ее интересов входят также научные исследования в области групповой работы с детьми и подростками. Кроме того, Р.Смид ведет частную практику как семейный психотерапевт.

Автор широко известных книг «Жизненные навыки: практические задания для группового консультирования младших подростков» (Research Press, 1990) и «Жизненные навыки: практические задания для группового консультирования учеников младших классов» (Research Press, 1994) (книги написаны под именем Розмари Смид Морганет).