

Центр социально-психологической и информационной поддержки
«Семья и психическое здоровье»
Региональная благотворительная общественная организация
ФГБУ «НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» РАМН

**Тренинг
развития коммуникативных
навыков у больных,
страдающих шизофренией**

Методические рекомендации



УДК 616.89
ББК 88.4 + 56.14
Т66

Утверждено директором НЦПЗ РАМН, акад. РАМН, проф. *А.С. Тигановым*

Издано при поддержке фармацевтической компании ЭЛИ ЛИЛЛИ ВОСТОК СА в рамках проекта «Скажем изоляции – нет!»: программа психосоциальной реабилитации в условиях психиатрического стационара»

Авторы:

В.С. Ястребов – докт. мед. наук, профессор (научная редакция),
Т.А. Солохина – докт. мед. наук (общая редакция), *Л.С. Шевченко* – канд. экон. наук,
Л.М. Алиева (разработка методических подходов),
Н.С. Грачева (разработка методических подходов), *А.А. Рзаев, Е.В. Аксенова,*
А.В. Дульцев, Д.Н. Ефремова, Т.А. Кулик, И.А. Куликова, А.Ю. Мясников,
Н.Ю. Новоселова, Н.В. Острикова, М.В. Тюбекина, Г.А. Цикина

Рецензент:

С.Н. Ениколопов – канд. психол. наук, доцент

**Тренинг развития коммуникативных навыков у больных, страдающих шизофренией: методические рекомендации: Методические рекомендации / В.С. Ястребов и др. – М.: МАКС Пресс, 2012. – 44 с.
ISBN 978-5-317-04XXX-X**

Разработанный авторами тренинг направлен на формирование, развитие и восстановление у пациентов, страдающих шизофренией, навыков общения, приобретение ими опыта в области межличностного взаимодействия с целью повышения их социальной компетентности.

В методических рекомендациях изложены основные организационно-методические подходы тренинга, его цели, задачи, технология проведения, содержательная структура предлагаемой формы групповой работы с пациентами, упражнения, рекомендуемые для его участников.

Методические рекомендации предназначены для психологов, психиатров, психотерапевтов и других специалистов, оказывающих социально-психологическую помощь лицам, страдающим психическими расстройствами.

УДК 616.89
ББК 88.4 + 56.14

Подготовка оригинал-макета:
Издательство «МАКС Пресс»
Компьютерная верстка: *Е.П. Крынина*

Подписано в печать XX.XX.2012 г.
Формат 60х90 1/16. Усл.печ.л. 2,75. Тираж 1000 экз. Заказ XXX.

Издательство ООО «МАКС Пресс».
Лицензия ИД N 00510 от 01.12.99 г.

119992, ГСП-2, Москва, Ленинские горы, МГУ им. М.В. Ломоносова,
2-й учебный корпус, 527 к. Тел. 939-3890, 939-3891. Тел./Факс 939-3891.

ISBN 978-5-317-04XXX-X

© Коллектив авторов, 2012
© РБОО «Семья и психическое здоровье», 2012

Введение

Общение является основным условием, без которого невозможно познание человеком действительности, формирование у него эмоционального отклика на эту действительность, а также развитие навыков адекватного поведения. Коммуникативные черты характера важны не только для освоения способов общения, но и для того, чтобы познать самого себя.

В психологии принято различать две основные функции общения и соответственно две его формы: личностное, «неофициальное» общение, направленное на удовлетворение потребности человека в другом человеке и «официальное», деловое общение, направленное на осуществление совместной деятельности. В личностном общении основную регуляторную функцию осуществляет эмоциональный компонент, в совместной деятельности, наряду с эмоционально-волевой регуляцией, существенна роль когнитивного компонента общения.

Результаты экспериментально-психологических исследований свидетельствуют о нарушении общения у больных шизофренией, причем у них могут страдать обе его формы – и личностное, и деловое. По мнению отечественных и зарубежных исследователей (Ю.Ф. Поляков и соавт., 1983, 1991; В.П. Критская, Т.К. Мелешко, Ю.Ф. Поляков 1991; Walt N.J. et al., 1982; Ott S.L. et al., 1998) в основе формирования этих аномалий лежат следующие причины.

1) Снижение потребностно-мотивационных характеристик психической деятельности, возникающее в ходе болезненного процесса. Это приводит к спаду социальной направленности и активности личности, дефициту социальных эмоций, что проявляется в первую очередь в нарушении общения и, как следствие, в сокращении деятельности преимущественно в тех областях, которые требуют опоры на прошлый социальный опыт и социальные нормативы.

2) Снижение социально-перцептивных способностей личности, что не позволяет больным шизофренией правильно воспринимать эмоциональное состояние собеседника, нюансы его настроения, мимику, позы, речь, интонацию и приводит к затруднениям при установлении эффективных межличностных отношений.

3) Конституционально обусловленные особенности нарушения общения, связанные с типом доболезненных личностных характеристик больных шизофренией, формирующиеся предиспозиционно, до манифестации заболевания. Эти аномалии не являются следствием развития заболевания и характеризуются дефицитом информационных процессов, дисфункцией внимания, нарушением коммуникативности и межперсонального функционирования, низкой академической и социальной «компетенцией».

Знание причин нарушения общения у больных шизофренией (как приобретенных, так и конституционально обусловленных) позволяет обосновать главные принципы коррекционных воздействий: повышение мотивации к приобретению новых знаний, умений, навыков за счет интеллектуальных и волевых усилий больного, развитие социально-перцептивных и когнитивных способностей личности, включение больных в специально организованную совместную деятельность с четко обозначенной целью (например, групповую психологическую работу), осознание больными необходимости ориентировки на партнера, введение социальных оценок и поощрения. Всем этим условиям соответствует разработанный авторами групповой тренинг по коррекции нарушений общения.

Тренинг – это форма групповых, достаточно интенсивных, краткосрочных обучающих занятий, направленных на формирование, развитие или восстановление нарушенных навыков или конкретных психических функций (памяти, внимания и проч.), которые необходимы для выполнения определенных задач в сочетании с усилением мотивации личности к улучшению деятельности.

Тренинг представляет собой наиболее целенаправленное и экономически выгодное вложение в личность, поскольку в процессе тренинга отрабатываются лишь те навыки (или функции), которые необходимы для достижения конкретных целей. Доказано, что восстановление навыков, в том числе коммуникативных, развивает у лиц, страдающих шизофренией, способность к независимой жизни, помогает решать проблемы, снижает уязвимость к стрессу, повышает социальную компетентность пациента и тем самым обеспечивает защиту против обострения психопатологической симптоматики.

Целью коммуникативного тренинга является формирование, восстановление и развитие у пациентов, страдающих шизофренией, навыков общения, а также приобретение ими знаний, социальных установок и опыта в области межличностного взаимодействия.

В соответствии с целью, тренинг направлен на последовательное решение следующих задач:

- 1) развитие мотивации и потребности к общению;
- 2) улучшение познавательной деятельности (мышления, речи, памяти, внимания, умения концентрироваться и проч.), развитие коммуникативной направленности мышления;
- 3) формирование адекватной самооценки, а также навыков саморегуляции и самонаблюдения, необходимых для эффективного общения;
- 4) развитие социально-перцептивных способностей (распознавание невербальных коммуникаций, чувствительности в восприятии окружающего мира, формирование умений оценивать эмоциональное и психическое состояние других людей);
- 5) обучение эффективным способам общения и тренировка навыков конструктивного межличностного взаимодействия.

Разработанный тренинг будет способствовать улучшению социальной и психологической адаптации психически больных, обретению ими большей уверенности в себе и своих возможностях, снижению страха и тревоги перед жизнью за стенами больницы.

Тренинг могут проводить специалисты, имеющие подготовку в области психологии, психотерапии.

Показания и противопоказания

1) Участвовать в тренинге рекомендуется больным шизофренией с нарушением общения, имеющим желание участвовать в нем и готовым сотрудничать с ведущими.

2) К участию в тренинге не допускаются больные в период острого психотического состояния, с выраженной тревожностью, грубым интеллектуальным снижением, старше 50 лет.

Материально-техническое обеспечение метода

Кабинет для групповой работы. Бумага для рисования, цветные карандаши, мелки. Желательно наличие демонстрационной доски, магнитофона.

Описание метода

Тренинг относится к группе когнитивно-поведенческих методик, при которых используются специальные упражнения и ролевые игры¹, направленные на последовательное формирование и отработку навыков общения. В процессе тренинга его участники расширяют диапазон конструктивного межличностного взаимодействия, повышают социальную компетентность посредством тренировки коммуникаций на разные темы, моделирования и разыгрывания реальных жизненных ситуаций. Работа с пациентами осуществляется с учетом их естественных потребностей и интересов, а также способностей, склонностей, сохранившихся навыков и умений.

В процессе работы с пациентами применяются приемы и техники теории социального научения (наставничество, подсказывание, подкрепление, обратная связь, разыгрывание ролей), а также используются разного рода мотивирующие стимулы (поощрение, похвала, оценка промежуточных и конечных результатов деятельности и проч.).

Для развития чувствительности в восприятии окружающего мира, других людей и самого себя в программу тренинга включены элементы личностных тренингов, методы телесно-ориентированной терапии и арт-терапии.

Тренинг построен так, чтобы в нем были задействованы разные уровни психологической работы с участниками группы – поведенческий, личностный, эмоциональный, информационный.

¹ Упражнения и ролевые игры, использующиеся в данном тренинге, представлены в приложении 2 (блоки 1–5).

При разработке тренинга использовались работы, отражающие практические, теоретические и прикладные аспекты групповой работы (И. Ялом, 2000; И.В. Вачков, 1989; Н.Ю. Хрящёва, 2001; В.Г. Пузиков, 2007; М. Фопель, 2008; А.И. Копытин, 2008; К. Ниши, 2001).

Проведение тренинга предусматривает два этапа.

I. Организационный этап.

Опыт по проведению тренинга показал важность сотрудничества ведущих тренинга с персоналом психиатрических отделений. Поэтому до начала тренинга следует провести беседу с врачами и другим медицинским персоналом о целях тренинга, его задачах, методах работы, ожидаемых результатах.

Первичный отбор пациентов в соответствии с показаниями и противопоказаниями для участия в тренинге проводит лечащий врач, он также объясняет пациентам важность участия в тренинге для улучшения социальной адаптации.

В связи с тем, что цикл занятий непродолжителен (от 1,5 до 3-х месяцев в зависимости от частоты встреч в неделю), группа должна быть относительно однородной по нозологической принадлежности и по степени социальной адаптации. Число мужчин и женщин должно быть примерно равным, возраст может варьироваться от 20 до 50 лет. Желательно, чтобы в группу подбирались пациенты с разными моделями поведения, что позволит участникам тренинга расширить диапазон собственных поведенческих реакций, а также развить новые, более эффективные способы общения.

Для окончательного решения вопроса о возможности включения пациента в групповую психологическую работу ведущему тренинга (психологу, психотерапевту) необходимо провести беседу-интервью для выявления имеющихся проблем в общении и психологическое обследование для оценки индивидуальных особенностей пациента, определения сохранных сторон познавательной и эмоционально-личностной сфер больного, на которые можно опереться в ходе тренинга. Например, хорошая память, умение аргументировать свою точку зрения или способность к сочувствию и

оказанию поддержки может помочь психологу в формировании или восстановлении у больного социальных навыков. По окончании курса занятий следует провести повторное тестирование больных. Сопоставление результатов психологического обследования поможет оценить эффективность проделанной работы.

При встрече с предполагаемым участником ведущему тренинга необходимо установить с предполагаемым участником позитивный контакт, а также проинформировать его о том, что такое тренинг, его целях и задачах, ожидаемых результатах, мотивировать на участие в групповой работе. Желательно вручить пациенту памятку с кратким перечислением целей тренинга, расписанием занятий, правилами группы (*приложение 1*).

Перед проведением тренинга ведущий составляет примерный план занятий на весь период в соответствии с особенностями участников и их ожиданиями, формулирует основные задачи, стоящие перед группой. План работы записывается в дневнике – документе, который ведется и подписывается ведущими тренинга. В дневнике группы также приводятся список и краткие клинические и психологические характеристики участников группы, индивидуальные психокоррекционные задачи, стоящие в отношении каждого из них.

Непосредственно перед проведением каждого занятия составляется его подробный план с указанием конкретных упражнений (основных и резервных). После проведения занятия в дневник заносится отчет ведущего о его ходе, особенностях поведения участников, динамике их состояния, фиксируется домашнее задание, которое позволяет закрепить полученные на занятии навыки, стимулирует участников тренинга проявлять самостоятельность и активность. В дневник также вносятся изменения о составе группы и другие важные для психокоррекционной работы наблюдения и замечания. По завершению тренинга ведущий записывает в дневник данные об изменениях в поведении участников, дает оценку эффективности работы группы в целом.

Предлагаемый для внедрения тренинг включает 12 занятий, которые проводятся в закрытой группе 2–3 раза в неделю в стацио-

наре или 1–2 раза в неделю во внебольничных условиях. Продолжительность занятия не более 90 минут, количество участников в группе 8–12 человек.

Поскольку тренинг непродолжительный, для некоторых его участников может оказаться недостаточным количество занятий. В этом случае после выписки из стационара им рекомендуется продолжить занятия в поддерживающей группе в дневном стационаре или в диспансере. Основная задача поддерживающих групп – закрепление полученных результатов, приближение полученных навыков к обычным жизненным требованиям, достижение социальной компетентности. Длительность дополнительных занятий в поддерживающих группах может составлять 3–4 месяца.

II. Этап проведения тренинга.

Каждое занятие тренинга предусматривает три основные части.

В первой, вступительной, части занятия (15–20 мин) используются упражнения и игры, направленные на снятие психоэмоциональной напряженности, устранение тревожности, повышение групповой сплоченности, предоставление участникам возможности групповой и индивидуальной рефлексии состояний («здесь и теперь»), способствующие улучшению памяти, внимания и других когнитивных функций, а также упражнения и игры, обеспечивающие настрой на работу (приложение 2, блок 1). Как правило, эти упражнения проводятся без анализа и развернутого обсуждения. В этой части занятия осуществляется проверка домашнего задания, выясняется, были ли трудности при его выполнении.

Во второй, центральной, части занятия используются бихевиоральные упражнения и ролевые игры, несущие основную психокоррекционную нагрузку и направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, социального восприятия, формирование элементов эффективного межличностного взаимодействия (приложение 2, блоки 2–4). После выполнения каждого упражнения проводится его обсуждение и анализ, участники тренинга делятся своими чувствами и мыслями (например, что чувствовали, когда что-то не получалось и проч.).

Третья, завершающая, часть каждого занятия строится с таким расчетом, чтобы закрепить достигнутое в группе, поддержать положительную групповую атмосферу, мотивировать участников на участие в следующем занятии. В заключительной части занятия также проводятся упражнения на групповую и индивидуальную рефлексию состояний. Рекомендуется использовать упражнения с незначительным вербальным компонентом, выполняемые коллективно и содержащие элементы релаксации (психогимнастические упражнения с релаксационным эффектом, медитации-релаксации, рисуночные методики) (*приложение 2, блоки 4, 5*). В конце занятия участники заполняют опросник по оценке удовлетворенности им (*приложение 3*), а по окончании тренинга заполняют опросник по удовлетворенности тренингом в целом (*приложение 4*).

Упражнения разрабатываются конкретно для каждой группы, и их содержание меняется от занятия к занятию, обеспечивая поэтапное введение нового материала и постепенный переход к отработке более сложных заданий.

Структура занятий и приблизительное распределение времени на обязательные процедуры тренинга

I. Вступительная часть.

1.1. Приветствие. Помогает участникам тренинга снять эмоциональную напряженность, дает возможность индивидуальной и групповой рефлексии состояний («здесь и теперь») – 5-10 мин.

1.2. Короткое упражнение на улучшение памяти, внимания, создание веселой игровой атмосферы и проч. Помогает участникам тренинга сосредоточиться на занятии, настроиться на работу, активизирует их – 5–10 мин.;

1.3. Обсуждение домашнего задания – 5–10 мин.

II. Центральная часть: освоение и развитие навыков общения, способов эффективного межличностного взаимодействия – 40–45 мин.

III. Завершающая часть. После завершающего упражнения (релаксации, медитации) участники получают домашнее задание для закрепления полученных на занятии знаний, умений, а также заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием – 20–25 мин.

Технология проведения тренинга включает ряд общих правил и методических принципов групповой психологической работы, которые необходимо учитывать ведущим. К их числу относятся:

- 1) планирование каждого занятия;
- 2) соблюдение временных рамок встречи;
- 3) четкое и ясное формулирование инструкций к упражнениям;
- 4) недопущение эмоциональных и информационных перегрузок участников тренинга;
- 5) фиксирование в максимально доброжелательной форме ошибок участников тренинга как естественного и неизбежного элемента тренировки;
- 6) поощрение всех, даже маленьких, достижений и успехов участников;
- 7) уважительное и внимательное отношение ведущих и участников друг к другу;
- 8) побуждение участников к активности;
- 9) соблюдение принципа «здесь и теперь» для формирования вовлеченности в групповую работу, эмоционального проживания того, что происходит во время занятия; ведущим следует обращать внимание членов группы на возникающие у них чувства и мысли, подчеркивать важность того, что волнует участников тренинга в настоящий момент – на занятии, поощрять к обмену опытом и чувствами;
- 10) конфиденциальность (ведущим необходимо подробно обсудить с участниками, что именно не следует выносить за пределы группы по этическим соображениям, а чем можно поделиться с близкими людьми, родственниками, друзьями);
- 11) обратная связь участников тренинга с его ведущими, как в процессе выполнения упражнений, так и по окончании занятий и тренинга в целом.

Примерный сценарий тренинга

Занятие №1

Задачи: знакомство, создание в группе доверительных отношений, снятие психоэмоционального напряжения, тренировка памяти и внимания.

Этапы работы.

1. Знакомство. Представление ведущих тренинга. Сообщение ведущих о целях и задачах тренинга. Сеттинг тренинга. Принятие правил поведения в группе. Сбор пожеланий участников. Для обсуждения участникам предлагаются следующие вопросы: «Что ожидаете от тренинга?», «Почему решили принять участие в нем?», «Какие трудности в области межличностного общения вы испытываете?». Участники в общем круге делятся своими мыслями и чувствами относительно участия в тренинге.

2. Упражнение на знакомство, тренировку памяти и внимания (например, «Запомни имя» из блока №1).

3. Упражнение на улучшение групповой атмосферы, знакомство, сокращение дистанции в общении (например, упражнение «Никто из вас не знает» из блока №1).

4. Домашнее задание: написать десять пунктов на тему: кто я, какой я или, что мне нравится, что я люблю.

5. Расставание. Обратная связь: ведущие просят участников в нескольких словах рассказать о своем настроении, с которым они уходят со встречи.

Занятие №2.

Задачи: создание доверительной атмосферы в группе, ее сплочение, тренировка памяти, внимания, развитие коммуникативной направленности мышления, тренировка вербальных навыков, введение элементов группового взаимодействия.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом.

2. Упражнение на знакомство и формирование позитивного самовосприятия (например, упражнение «Мне нравится в себе» из блока №2).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на тренировку памяти и внимания, стимуляцию вербальной активности (например, упражнение «Два качества» из блока №2).

5. Рисуночное упражнение на повышение групповой сплоченности и развитие умения оказывать поддержку (например, упражнение «Помоги растению» или «Дружественная ладошка» из блока №4).

6. Домашнее задание: самонаблюдение и выявление в себе качеств, которые способствуют гармоничному общению с людьми и качеств, которые затрудняют общение. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Расставание. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом; заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

Занятие №3

Задачи: создание доверительной атмосферы в группе; развитие коммуникативной направленности мышления, тренировка навыков вербального общения.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо со звуком (мелодия, шум, грохот).

2. Упражнение на тренировку памяти и внимания к собеседнику (например, упражнение «Мое хобби» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на стимуляцию вербальной активности участников (например, упражнение «Переводчик» из блока №2).

5. Упражнение на развитие навыков вербального общения (например, упражнение «Интонация» из блока №2).

6. Домашнее задание: наблюдать за своей интонацией при общении с другими людьми и отмечать наиболее выраженную интонацию в своей речи. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Релаксация под спокойную музыку из блока №5.

8. Расставание. Участники делятся своим настроением, чувствами и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

Занятие №4

Задачи: развитие коммуникативной направленности мышления, тренировка навыков вербального общения.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо животным.

2. Упражнение на создание позитивного настроения в группе, веселой игровой атмосферы (например, упражнение «Улыбка» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на формирование навыка позитивного восприятия (например, упражнение «Розовые очки» из блока №4).

5. Упражнение на развитие навыков вербального общения (например, «Рассказ» из блока №2).

6. Домашнее задание: используя упражнение «Розовые очки», стараться увидеть положительное во всех жизненных ситуациях. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Упражнение, направленное на улучшение эмоционального и физического состояния (например, упражнение «Сбрось усталость» из блока №5).

8. Расставание. Участники делятся своим настроением и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

Занятие №5

Задачи: развитие навыков невербального общения: распознавание эмоций через мимику и жесты.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники сравнивают свое состояние и настроение с пейзажем.

2. Упражнение на активизацию участников, улучшение настроения, повышение групповой сплоченности (например, упражнение «Ритм» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на осознание эмоций через мимику и жесты, тренировку в выражении различных эмоциональных состояний (например, упражнение «Передай предмет» из блока №3).

5. Рисуночное упражнение на тренировку в интерпретации получаемой невербальной информации и развитие навыков совместной деятельности (например, упражнение «Диалог» из блока №4).

6. Домашнее задание: обращать внимание на невербальные признаки общения (интонацию, жесты, мимику). Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Расставание. Участники делятся своим настроением и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

Занятие № 6

Задачи: расширение представлений о невербальных проявлениях в общении; тренировка навыков в распознавании эмоций.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение с цветом неба.

2. Упражнение на повышение групповой сплоченности, развитие внимания и памяти (например, упражнение «Запомни жест» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на развитие навыков в распознавании эмоций по мимике и жестам (например, упражнение «Распознай эмоцию» из блока №3).

5. Упражнение на тренировку в распознавании невербальной информации (например, упражнение «Автобус» из блока №3).

6. Домашнее задание: участникам предлагается внести одну позитивную перемену (новизну) в свой распорядок дня, например, утреннюю гимнастику или ежедневные прогулки. Рассказать об этом опыте на следующем занятии.

7. Упражнение на улучшение физического и эмоционального состояния (например, упражнение «Дерево» или релаксация из блока №5).

8. Расставание. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с цветом неба; заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

Занятие №7

Задачи: развитие навыков эффективного общения (умение просить о помощи, оценивать эмоциональное и психическое состояние других людей и проч.); приобретение навыков саморегуляции.

Этапы работы.

1. Приветствие с помощью упражнения «Поздороваться без слов» (из блока №1).

2. Упражнение на развитие наблюдательности и внимания (например, упражнение «Мне кажется» из блока №3).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на развитие навыков эффективного общения (например, упражнение «Попроси правильно» из блока №4).

5. Беседа в группе о роли эмоций в общении и обсуждение влияния агрессивных чувств (гнев, обида, раздражение и проч.) на эффективность общения.

6. Освоение дыхательного упражнения по преодолению гнева (из блока №5).

7. Домашнее задание: наблюдать и стараться распознавать эмоциональные состояния собеседников. Рассказать об этом опыте на следующем занятии.

8. Расставание. Участники делятся своим настроением и заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

Занятие №8

Задачи: формирование навыков самонаблюдения и саморегуляции (совладание с негативными эмоциями) для повышения эффективности общения.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: выразить свое состояние и настроение с помощью жеста.

2. Упражнение на развитие памяти, внимания, создание положительного эмоционального настроения (например, упражнение «Самый внимательный» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на развитие навыков совладания с негативными эмоциями (например, упражнение «Разозли меня» из блока №4) с использованием дыхательного упражнения по преодолению гнева из блока №5.)

5. Домашнее задание: применять полученные навыки совладания в повседневном общении. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

6. Релаксация из блока №5.

7. Расставание. Участники выражают свое настроение с помощью жеста и заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

Занятие №9.

Задачи: развитие навыков совместной деятельности и конструктивного межличностного взаимодействия.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение с растением.

2. Упражнение на снижение физического и эмоционального напряжения, активизацию участников (например, упражнение «Цепочка» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на развитие навыка взаимной поддержки в общении (например, упражнение «Сильные стороны» из блока №2)

5. Ролевая игра на формирование навыков конструктивного взаимодействия (например, «Визит к врачу», «Визит в Центр социального обслуживания» и проч.).

6. Рисуночное упражнение на создание атмосферы групповой сплоченности, развитие навыка совместной деятельности и умения договариваться (например, упражнение «Две планеты» или «Моя планета» из блока №4).

7. Домашнее задание: оказать поддержку людям любыми возможными способами (морально, физически) и рассказать о своем опыте на следующем занятии.

8. Расставание. Участники делятся своим настроением и чувствами, заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

Занятие №10

Задачи: тренировка навыков эффективного общения (умение вести диалог, формирование навыка активного слушания).

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение с пейзажем.

2. Упражнение на развитие сенситивности и навыка невербального взаимодействия (например, упражнение «Зеркало» из блока №3).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на развитие умения вести диалог (например, «Техника вежливого отказа» из блока №4).

5. Упражнение на формирование навыка активного слушания (например, «Варианты общения» из блока №4).

6. Домашнее задание на закрепление навыка активного слушания: внимательно, заинтересованно слушать собеседника, пытаться понять, что хочет он рассказать, использовать приемы активного слушания. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Расставание. Участники делятся своими настроением и чувствами, заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

Занятие №11

Задачи: развитие навыков конструктивного межличностного взаимодействия: приобретение умения аргументировать свою точку зрения. Подготовка к завершению групповой работы.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение со звучанием какого-либо музыкального инструмента.

2. Упражнение на снятие физического и эмоционального напряжения, улучшение настроения, активизацию участников, повышение групповой сплоченности (например, упражнение «Поймай мяч» из блока №1).

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Упражнение на повышение самооценки и развитие умения аргументировать свою точку зрения (например, упражнение «Зато» из блока №4).

5. Упражнение на развитие умения аргументировать свою точку зрения (например, упражнение «Шнуровка» из блока №4).

6. Домашнее задание: при отстаивании своей точки зрения использовать навыки аргументации, приобретенные на занятии. Рассказать о своем опыте на следующем занятии.

7. Медитация «Улыбка» из блока №5.

8. Расставание. Участники делятся своим настроением и заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

Занятие №12

Задачи: завершение групповой работы, подведение итогов, определение перспектив на будущее.

Этапы работы.

1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение со временем года.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Упражнение, направленное на завершение групповой работы (например, упражнение «День рождения» или «Чемодан» из блока №4).

4. Заключительное обсуждение. Вопросы для дискуссии: что дало участие в тренинге, что было в тренинге наиболее полезным и интересным, что вызывало трудности? В каком направлении двигаться дальше?

5. Информирование участников о возможных формах внебольничной психиатрической помощи и общественной поддержки (общественные организации, работающие в области психического здоровья).

6. Расставание. Заключительное чаепитие.

Критерии оценки качества и эффективности тренинга по формированию и развитию навыков общения

1. Положительная динамика психопатологической симптоматики у больных шизофренией по шкале PANSS (С. Кэй, Л. Оплер и А. Фишбейн, 1986).

2. Положительная динамика клинической картины состояния больного по шкале общего клинического впечатления «Clinical Global Impression Scale» (1976) с субшкалами тяжести клинического состояния (CGI-S) и его улучшения в ходе терапевтических мероприятий (CGI-I).

3. Снижение уровня дистресса, вызванного проблемами в межличностном общении. Тестируется с помощью опросника «Inventory of Interpersonal Problems» (ИИП), разработанного L. Horowitz (2000) и адаптированного в отделе клинической психологии НЦПЗ РАМН, (С.Н. Ениколопов, А.И. Цапенко, 2009).

4. Снижение уровня дистресса, вызванного проблемами социальной адаптации. Тестируется с помощью шкалы «The Social Adjustment Scale-Self Report» (SAS-SR), разработанной M. Weissman и S. Bothwell (1976) и адаптированной в отделе клинической психологии НЦПЗ РАМН (С.Н. Ениколопов, А.И. Цапенко, 2009).

5. Формирование конструктивных копинг-механизмов и эффективных способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, в том числе, при общении. Тестируется с помощью опросника «Ways of Coping Questionnaire», разработан-

ного S. Folkman, R. Lazarus (1998) и адаптированного Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004).

6. Повышение самооценки. Тестируется с помощью шкалы самоуважения «Rosenberg self esteem scale», разработанной М. Rosenberg (1965).

7. Удовлетворенность пациентов участием в занятии и тренинге в целом. Оценивается с помощью опросников, представленных в приложениях 3 и 4.

Эффективность метода

Тренинг был разработан и внедрен в работу психиатрических отделений НЦПЗ РАМН, психиатрических больниц №3, №14, №15 г. Москвы в ходе проекта «Скажем изоляции – нет!»: программа психосоциальной реабилитации в условиях психиатрического стационара». В тренингах приняли участие более 80 пациентов, страдающих шизофренией и имеющих дефицит навыков общения. Все участники тренинга получали медикаментозное лечение. Групповые занятия проводились от двух до трех раз в неделю.

Результаты оценки эффективности показали, что участие в тренинге способствовало уменьшению тревоги, напряженности, враждебности, улучшению навыков вербального и невербального общения, а также формированию продуктивных, социально приемлемых форм поведения. В ходе тренинга развивалась произвольная регуляция поведения, участники в большей степени начинали контролировать свои действия, чаще задумывались о последствиях или ретроспективно анализировали свое поведение, пытались понять, что стало причиной той или иной реакции окружающих.

У подавляющего большинства пациентов было отмечено развитие навыков совладания с негативными эмоциями. Участники тренинга отмечали снижение уровня тревоги и неуверенности в ситуациях межличностного взаимодействия, о чем свидетельствовало снижение дистресса, вызванного проблемами в межличностном общении.

Кроме этого, отмечалось появление эффективных способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. К концу цикла занятий члены группы чаще занимали активную позицию в преодолении своих трудностей, становились более самостоятельными и социально компетентными.

По мнению большинства пациентов, наряду с упражнениями и ролевыми играми, позволяющими формировать и развивать вербальные и невербальные навыки общения, полезными оказались методики, направленные на улучшение психоэмоционального состояния участников. Участники тренинга отметили, что им стало проще отслеживать свои эмоциональные реакции, а также лучше понимать чувства собеседника.

В процессе занятий повысилась степень самораскрытия и готовность делиться своими проблемами с другими участниками. Большинство членов группы были удовлетворены как отдельными занятиями, так и в целом участием в тренинге.

По окончании тренинга некоторые участники были заинтересованы в дальнейшем посещении поддерживающих занятий в дневном стационаре или диспансере после выписки из стационара, поскольку отмечали для себя практическую пользу и поддержку от тренинга.

Таким образом, можно отметить, что тренинг способствует повышению мотивации к общению, улучшению социально-перцептивных способностей, развитию диапазона навыков общения.

Правила для участников тренинга

1. *Пунктуальность*: необходимо приходиться на занятие вовремя; нельзя пропускать его без уважительной причины; следует предупреждать о невозможности посещения занятия.

2. *Конфиденциальность*: запрещается предоставлять информацию об участниках группы и о том, что происходит на занятиях кому-либо, кроме участников тренинга.

3. *Соблюдение принципа «здесь и сейчас»*: следует сосредотачивать свое внимание на том, что происходит во время встречи, обращать внимание на мысли и чувства, появляющиеся в данный момент, анализировать их.

4. *Открытость*: стремиться быть максимально искренним и открытым – это поможет в познании самих себя; надо стараться строить высказывания от своего лица «я чувствую...», «мне кажется...», «я думаю...».

5. Уважительное и доброжелательное отношение друг к другу:

- не следует оценивать и критиковать друг друга, необходимо проявлять корректность и доброжелательность к членам группы и ее ведущим; можно рассказывать на занятии о том, кто как вел себя в ролевой игре, что делал хорошо, а что можно было сделать лучше; замечания делаются в корректной форме;

- во время занятия не следует разговаривать с другими участниками на посторонние темы, нельзя без спросу выходить из комнаты; следует выключить мобильные телефоны.

1. *Необходимо говорить по очереди*: участники не должны перебивать друг друга и давать возможность высказаться каждому.

2. *Правило «Стоп»*: ведущий поднимает руку вверх и этот сигнал обозначает, что участники группы должны закончить упражнение или прекратить разговоры, любые взаимодействия и обратить внимание на ведущего.

Тематические блоки упражнений тренинга

Блок №1. Упражнения на групповую сплоченность, снятие эмоционального напряжения, создание безопасного пространства, тренировку памяти и внимания.

Задачи: 1) создание положительного эмоционального настроения в группе, активизация участников; 2) повышение групповой сплоченности и сокращение дистанции в общении; тренировка памяти, внимания, других когнитивных функций; 4) подготовка к групповому взаимодействию.

Упражнение «Запомни имя». Цель: знакомство, тренировка внимания и памяти. Инструкция. Первый участник называет свое имя и одно, присущее ему качество, начинающееся на ту же букву, что и имя. Например, Сергей – сильный; Мария – мудрая; Людмила – любознательная и т. п. Следующий участник повторяет имя и качество предыдущего члена группы и называет свое имя и свое качество. Таким образом, каждый последующий участник должен назвать имя и качество всех предыдущих участников, а затем свое имя и качество (10–15 мин.).

Упражнение «Никто из вас не знает, что...». Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения группы. Инструкция. Участники бросают друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или, у меня...)» (10 мин.).

Упражнение «Мое хобби». Цель: знакомство, улучшение внимания и памяти. Инструкция. Каждый по очереди, называет свое имя, а также одно из своих реальных хобби или увлечений. Второй участник повторяет то, что сказал первый и затем рассказывает о себе. Следующие участники, прежде чем рассказать о себе, повторяют то, что сказали предыдущие участники: имя и хобби. Таким образом, каждый участник должен назвать имя и хобби всех предыдущих участников, а затем свое имя и хобби (15 мин.).

Упражнение «Улыбка». Цель: создание позитивного настроения в группе, веселой игровой атмосферы. Инструкция. Участники бросают друг другу мяч, и тот, у кого окажется мяч, называет, какой может быть улыбка (беззаботная, добрая, красивая и т.д.) (5–7 мин.).

Упражнение «Поздороваться без слов». Цель: снижение эмоционального напряжения, тренировка невербальных компонентов взаимодействия. Инструкция. Участникам предлагается, по очереди поздороваться посредством каких-нибудь оригинальных или необычных жестов, без слов и физического контакта (5 мин.).

Упражнение «Самый внимательный». Цель: развитие наблюдательности, памяти, создание положительного эмоционального настроения группы. Инструкция. Выбирается «водящий», которого просят внимательно посмотреть на всех участников группы и запомнить, кто как выглядит. После этого он выходит из комнаты на несколько минут. За это время все участники группы что-то меняют в своём внешнем виде. «Водящий», вновь войдя в комнату, должен определить, какие изменения внесли участники. Несколько участников группы могут побывать в роли «водящего» (15–20 мин.).

Упражнение «Запомни жест». Цель: повышение групповой сплоченности, развитие внимания и памяти. Инструкция. Стоя в кругу, каждый участник по очереди показывает какой-нибудь несложный жест и старается запомнить жесты остальных членов группы. Затем доброволец повторяет свой жест и жест любого из участников. Продолжает эстафету тот, чей жест был показан (5–10 мин.).

Упражнение «Цепочка». Цель: снижение физической и эмоциональной напряженности. Инструкция. Участники встают друг за другом. Первый, ведущий, движется в определенном ритме, выполняя какое-либо движение рукой или ногой, и все должны двигаться в таком же ритме, повторяя его движение. Затем ведущий меняется. Таким образом, каждый участник исполняет роли и ведущего (активного, ответственного за движение всей группы), и ведомого (пассивного) (5 мин.).

Упражнение «Поймай мяч». Цель: уменьшение физического и эмоционального напряжения, улучшение настроения, активизация

участников, повышение групповой сплоченности. Инструкция. Участники становятся в круг и начинают игру с воображаемым мячом. Бросать (подавать) и принимать (отбивать) мяч можно любой частью тела. Затем в правила игры добавляется условие: принимать мяч можно только той частью тела, которой вам подадут мяч. Мяч должен побывать у каждого участника (5 мин.).

Упражнение «Ритм». Цель: активизация участников, улучшение настроения, повышение групповой сплоченности. Инструкция. По команде ведущего участники группы начинают хлопать в ладоши каждый в своем ритме. Через минуту ведущий предлагает участникам обратить внимание на ритм соседа слева и подстроиться под его ритм. Через некоторое время вся группа начинает хлопать в одном ритме (3–5 мин.).

Блок 2. Упражнения на развитие навыков вербального общения.

Задачи: 1) стимуляция вербальной активности участников; 2) освоение и тренировка основных компонентов вербального общения (громкость, темп, ритм, интонация речи и проч.); 3) тренировка в точности воспроизведения получаемой вербальной информации; 4) развитие навыка последовательного изложения мыслей и составления рассказа на заданную тему.

Упражнение «Рассказ». Цель: развитие памяти и внимания к собеседнику, способности последовательно излагать свои мысли, стимуляция вербальной активности участников. Инструкция. Ведущий просит группу придумать рассказ. Каждый говорит по одному предложению. Первый участник начинает рассказ и произносит любую фразу, следующий должен его продолжить. Предложения должны строиться таким образом, как будто рассказывает один человек. В результате должно получиться связное повествование. Вопрос к обсуждению: «Какие трудности вы испытывали в процессе выполнения упражнения?» (15 мин.).

Упражнение «Переводчик». Цель: развитие навыка активного слушания, тренировка в точности воспроизведения получаемой вербальной информации. Инструкция. Участники делятся на пары. Одному из игроков в паре дается задание рассказать о себе в тече-

ние 5 мин по заданной теме (например, как он обычно проводит свой отпуск). Его партнеру необходимо внимательно слушать и одновременно мысленно делать краткий, лаконичный и точный пересказ его речи. В процессе разговора слушающий участник имеет право остановить повествование и передать своими словами только что услышанное. Рассказчик говорит о том, насколько он удовлетворен «переводом», насколько правильно воспринимались и пересказывались его мысли. Обменявшись мнениями, партнеры меняются ролями. Вопросы к обсуждению. «Как вы себя чувствовали в роли рассказчика и в роли слушающего? Когда вы были в роли слушающего, насколько вам удалось сделать краткий и точный пересказ речи своего собеседника?» (25–30 мин.).

Упражнение «Сильные стороны». Цель: развитие навыка взаимной поддержки в общении. Инструкция. Участники делятся на пары. Один из участников в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своей затруднительной ситуации или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать ему о них, начиная анализ со слов: «Все равно ты молодец потому, что...». Затем участники меняются ролями. Вопросы к обсуждению. «Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом? Кто не смог этого сделать? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?» В том случае, если кто-то из участников не справился с упражнением, «сильные стороны» находят всей группой при помощи ведущего (30 мин.).

Упражнение «Интонация». Цель: развитие навыка использования различных интонаций. Инструкция. Выбирается какая-нибудь простая фраза, например: «Какая хорошая сегодня погода». По очереди каждому участнику необходимо один раз произнести данную фразу с различной интонацией (вопросительной, восклицательной, безразличной, с удивлением и проч.). В процессе произношения фразы ведущий и участники определяют, с какой именно интонацией была произнесена фраза. Если интонация была трудно определяемой, тогда группа совместно находит ей название или описывает

эмоциональное состояние или ситуацию, в которой могла быть произнесена данная фраза. По окончании упражнения проводится обсуждение на тему: «Роль интонаций в межличностном взаимодействии» (15–20 мин.).

Упражнение «Два качества» Цель: стимуляция вербальной активности, и внимания к собеседнику. Инструкция. Первый участник называет свое имя и два качества – одно, которое помогает ему в общении и другое качество, которое мешает ему при общении. Второй по кругу участник повторяет все, что сказал первый (то есть его имя и два его качества), а затем говорит о себе аналогичную информацию. Следующий за ним участник повторяет слова первого и второго участников, а затем говорит о себе. Далее все повторяют слова только двух предыдущих участников и говорят о себе. Обсуждение: что было труднее – говорить о себе или повторять за другими? После обсуждения можно составить список качеств, мешающих при общении, и список качеств, помогающих в общении (15–20 мин.).

Упражнение «Мне нравится в себе». Цель: формирование позитивного самовосприятия, повышение уверенности в себе, снижение коммуникативной напряженности, стимуляция вербальной активности. Инструкция. В парах в течение одной-двух минут один участник рассказывает о себе все, что ему в себе нравится, другой слушает. Затем по команде ведущего участники меняются ролями. Вопрос к обсуждению: «Какие трудности вы испытывали в процессе выполнения упражнения?» (10–15 мин.).

Упражнение «Послание самому себе». Цель: изучение и обсуждение возможностей и ограничений вербальной коммуникации, тренировка в точности воспроизведения услышанной информации. Инструкция. Участники выстраиваются в шеренгу. Первый в шеренге говорит своему соседу какую-нибудь фразу, после чего переходит в конец шеренги. Сосед передает эту фразу следующему (не обязательно дословно, важно передать смысл) и так далее по цепочке, пока фраза не доходит до того, кто передал ее первым. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не пошлют и не полу-

чат обратно свои послания. Вопросы к обсуждению: «Совпадало ли полученное вами сообщение с отправленным, если нет, то, как вы думаете, почему? Что вы чувствовали, когда получили собственное искаженное / неискаженное сообщение? От чего зависит эффективность вербальной коммуникации?» (20 мин.).

Блок 3. Упражнения на развитие навыков невербального общения.

Задачи: 1) расширение представлений о невербальных проявлениях в общении; 2) тренировка в интерпретации получаемой невербальной информации – распознавание эмоционального состояния по мимике, жестам, позе; 3) тренировка в выражении различных эмоциональных состояний; 4) обсуждение трудностей в распознавании эмоций, их преодоление.

Упражнение «Автобус». Цель: тренировка навыка в передаче и понимании получаемой невербальной информации. Инструкция. Участники распределяются по парам. Им необходимо представить, что каждый из них едет в автобусе и вдруг видит во встречном автобусе человека, которого давно не встречал. Им необходимо договориться о встрече в каком-то определенном месте и в определенное время в течение одной-двух минут, пока автобусы стоят у светофора. Вопросы к обсуждению: «Удалось ли договориться о встрече? По каким жестам вы понимали друг друга?» (10–15 мин.).

Упражнение «Передай предмет». Цель: осознание эмоций через мимику и жесты, тренировка в выражении различных эмоциональных состояний. Инструкция. Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе ведущий предлагает участникам молча передавать предмет по кругу (например, карандаш) с отрицательным чувством (раздражение, безразличие), выраженным через мимику, позу и жесты. На втором этапе предлагается проделать это же упражнение с положительным чувством (радость, уважение). Вопросы к обсуждению: «Как вы себя чувствовали, на первом и втором этапе упражнения? Какое влияние оказывают наши чувства и эмоции на процесс общения?» (15–20 мин.).

Упражнение «Мне кажется». Цель: развитие наблюдательности и внимания к собеседнику, распознавание эмоционального

состояния человека, обсуждение трудностей в распознавании эмоций. Инструкция. Участники, по очереди высказывают предположение о состоянии своего соседа слева (например, мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим или мне кажется, что ты утомлен и т.д.). Тот, кому это сказали, в свою очередь скажет всем о своем состоянии в данный момент и затем выскажет свое предположение о состоянии соседа слева и т.д. После того как круг замкнется, проводится обсуждение. Вопросы к обсуждению. «Каким образом вы смогли понять состояние своего соседа? На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?» (10–15 мин.).

Упражнение «Распознай эмоцию». Цель: расширение представлений о невербальных проявлениях в общении, развитие навыков в распознавании эмоций. Инструкция. Участникам раздаются карточки, на которых написаны слова, обозначающие эмоциональные состояния (радость, грусть, злость, уверенность и т.д.). Получив карточки, нужно прочесть их так, чтобы написанный текст не видели другие члены группы, и изобразить их жестах или мимикой. Группа смотрит на каждого участника и старается понять, какое состояние он изобразил. Вопросы к обсуждению: «Какие эмоциональные состояния распознаются с трудом, и что может способствовать их пониманию? На какие признаки ориентировались те, кто узнал состояние?». Обсуждение дает возможность сформировать «банк» невербальных проявлений, на которые можно опираться при общении (25 мин).

Упражнение «Зеркало». Цель: развитие навыков невербального общения, установление эмоционального контакта, понимание настроения и эмоционального состояния партнера. Инструкция. Участники образуют пары и становятся друг напротив друга, согнув руки в локтях. Один в паре – ведущий, второй – ведомый («зеркало»). Ведущий свободно совершает движения руками, второй участник, как в зеркале, копирует его движения, мимику, жесты. Затем, участники меняются ролями. Вопросы для обсуждения: «Кем проще быть в этом упражнении – ведущим или ведомым («зеркалом»)»?

Удалось ли лучше почувствовать партнера, понять его эмоциональный настрой?» (10 мин.).

Упражнение «Почувствуй другого». Цель: тренировка навыков невербального общения, установление эмоционального контакта, понимание настроения и эмоционального состояния партнера. Инструкция. Участники разбиваются на пары. Первый из участников садится на стул в самой любимой и удобной для себя позе. Второй номер пары должен усесться рядом, максимально точно повторив расположение тела товарища. «Копия» должна быть проверена и утверждена «оригиналом». Сидя в любимой позе товарища, второй участник пары сообщает партнеру, подходит ли ему принятая поза, чувствует ли он себя в ней комфортно. Если нет – почему, что мешает расслабиться? Затем участники меняются ролями. Вопросы для обсуждения: «Что может сказать любимая поза человека о его характере? Каково это – ощутить себя другим?» (15 мин.).

Упражнение «Перехват». Цель: тренировка в интерпретации получаемой невербальной информации. Инструкция. Участники образуют пары. Первый участник начинает действовать с воображаемыми предметами (действие должно быть достаточно сложным, например, помыть и вытереть посуду). Партнер продолжает движение, на котором остановился первый участник. Оба они выполняют одно действие и время от времени «перехватывают» движения друг у друга (10 мин.) Вопросы для обсуждения: «Легко ли было понять действия партнера? Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?»

Блок 4. Формирование и развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи: 1) выявление реальных межличностных ситуаций, вызывающих затруднения в общении; 2) обучение способам эффективного общения: развитие навыков взаимопонимания, взаимооценки, формирование навыков позитивного восприятия, саморегуляции; 3) обучение приемам конструктивного взаимодействия: приобретение навыков аргументировать свою точку зрения, умения вести диалог, просить о помощи, просить прощение, умение отказать и прочее.

Упражнение «Техника вежливого отказа». Цель: развитие способов конструктивного взаимодействия, умения вести диалог. Инструкция. Ведущий предлагает игровую ситуацию (например, рекламный агент уговаривает что-нибудь купить). Участники объединяются в пары, чтобы проиграть вышеописанную ситуацию. Один из них «агент», который любыми способами пытается продать свой товар. Второй – «клиент», задача которого отказаться от покупки в доброжелательной форме. Важно отвечать таким образом, чтобы в ответе прозвучало «да» человеку и «нет» предложению. При необходимости «клиент» применяет принцип «заезженной пластинки» (многократное повторение одного и того же текста). Вопросы для обсуждения: «Какие трудности возникли при выполнении упражнения? Что чувствовали участники?» (30–40 мин.).

Упражнение «Шнуровка». Цель: развитие умения аргументировать свою точку зрения. Инструкция. Ведущий предлагает группе тему для обсуждения. Тема может быть любой (например, стоит ли продолжать лечение в больнице, нужно ли принимать лекарства после выписки, получать ли высшее образование и проч.). После этого группа делится пополам и садится в две линии друг против друга. Одна часть группы будет высказывать аргументы «за», другая – «против». Обе команды поочередно приводят свои аргументы. Вопросы для обсуждения: «Какие аргументы показались весомыми или неожиданными? Легко ли было находить доводы?» (30 мин.).

Упражнение «Разозли меня». Цель: развитие навыка саморегуляции (управления своим эмоциональным состоянием) посредством контроля над дыханием. Инструкция. Выбирается пара добровольцев. Один из партнеров в паре закрывает глаза и в течение 1–2 минут старается расслабиться, концентрируясь на своем дыхании. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого – отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Задача второго – создать для собеседника напряженную ситуацию и вывести его из равновесия. Можно использовать провоцирующие фразы: «ты постоянно болтаешь ерунду»; «у тебя все не как у людей»; «с тобой абсолютно невозможно иметь

дело»; «ничего у нас с тобой не выйдет»; «ты ни разу в жизни ничего для другого не сделал». Группа наблюдает за игрой (всем дается инструкция следить за дыханием, мимикой, жестами, вегетативными реакциями второго участника). Вопросы для обсуждения: «Удалось ли сохранить эмоциональное равновесие во время беседы? Трудно ли было контролировать свои чувства? Насколько получилось наблюдать за ритмом своего дыхания?». После группового обсуждения выбираются следующие два добровольца (40 мин.).

Упражнение «Прощение». Цель: приобретение умения просить прощение и прощать. Инструкция. Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Участникам предлагается вспомнить человека, которого он когда-либо обидел, и у которого он хотел бы попросить прощения. Затем один из них должен попросить прощения у своего партнера так, как если бы это был «тот» человек. Партнер выслушивает и старается простить его, затем участники меняются ролями. Вопросы для обсуждения: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Что было труднее просить прощения или прощать?». Участникам тренинга предлагается перенести полученный в упражнении опыт в свои личные взаимоотношения. Для отработки навыка ведущие могут предложить в качестве домашнего задания написать письмо человеку, у которого участники хотели бы попросить прощения. (30 мин.).

Упражнение «Розовые очки». Цель: формирование навыка позитивного восприятия. Инструкция. Каждый участник поочередно рассказывает о какой-либо трудной или неприятной ситуации (увольнении с работы, потере мобильного телефона и проч.), а затем рассказывает ту же ситуацию, используя воображаемые розовые очки, которые пропускают только положительные впечатления. Участники группы следят за рассказом и останавливают рассказчика, если он начинает вновь негативно воспринимать обсуждаемую ситуацию. По завершении упражнения проводится групповое обсуждение. Вопросы для обсуждения: «Насколько нам удастся видеть положительные стороны в каждодневных событиях? Если не удастся, то почему? Почему положительный взгляд на ситуацию может оказаться полезным в общении?» (40 мин.).

Упражнение «Варианты общения». Цель: развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия (формирование навыков активного слушания). Инструкция. Упражнение проводится в парах и состоит из четырех частей и обсуждения. В первой части упражнения оба участника говорят одновременно в течение 10 сек. (например, на тему «Книга, которую я недавно прочитал»). Синхронный разговор прекращается по сигналу ведущего. Во второй части один участник из пары высказывается, а другой полностью его игнорирует (смотрит по сторонам, зевает, отворачивается и т.д.). По сигналу ведущего они меняются ролями. В третьей части упражнения участники сидят спинами друг к другу. Один участник высказывается, а другой его слушает. По сигналу ведущего, они меняются ролями. В четвертой части один из участников говорит, а второй внимательно его слушает, всем своим видом показывая заинтересованность в общении. Затем они меняются ролями. Вопросы для обсуждения: «Одинаково ли вы себя чувствовали на разных этапах упражнения? На каком этапе было легче слушать и говорить? Что мешало чувствовать себя комфортно?» (30–40 мин.).

Упражнение «Выход из контакта». Цель: развитие умения вести диалог, расширение способов конструктивного взаимодействия. Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддерживать разговор. Второй в разговоре не заинтересован, однако, не хочет быть грубым и нанести обиду. Попробуйте провести этот разговор, учитывая интересы свои и собеседника. Разговор длится 2 минуты и по команде ведущего должен быть закончен. Затем, участники меняются ролями. Вопросы для обсуждения: «Какие чувства возникали в процессе упражнения? Какие варианты выхода из контакта вы смогли использовать? Удалось ли решить поставленную задачу?» (20 мин.).

Упражнение «Попроси правильно». Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия: умение просить о помощи. Инструкция. Упражнение выполняется в подгруппах, состоящих из 4–5 человек. Ведущий предлагает вспомнить ситуацию, в которой

участники обращались к другому человеку за помощью (просили кого-то сделать за них работу, выписать справку в госучреждении и т.д.). Затем один из участников подгруппы, кратко охарактеризовав ситуацию, должен по очереди обратиться с просьбой к каждому ее члену, представляя его на месте своего собеседника. Каждый разговор длится 1–2 минуты. После этого все высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, что уменьшало это желание. Упражнение заканчивается, когда все члены подгруппы смогут обратиться с просьбой к ее участникам. В ходе общего обсуждения составляется перечень того, что помогает побуждать другого человека к поступку (интересы собеседника, эмоциональный контакт, уверенность в себе, четкое изложение причин побуждения) (30–40 мин.).

Упражнение «Зато». Цель: развитие умения вести диалог, направляя тему разговора в позитивное русло. Инструкция. Для выполнения упражнения всем участникам предлагается разделить на пары. В то время, как один участник высказывает в адрес другого претензии или недовольство в отношении поведения, внешнего вида, характера, в ответах другого участника в противовес критике звучит позитивное высказывание, начинающееся со слов «зато». Примеры: «Ты всегда носишь одну и ту же одежду» – «Зато, это качественные и практичные вещи, и я чувствую себя в них комфортно», «Ты опоздала на встречу» – «Зато, я купила лекарство больной подруге». Вопросы для обсуждения: «Какие затруднения возникали в процессе выполнения упражнения? Легко ли было находить позитивные ответы на критику, если нет, то почему?» (30 мин.).

Упражнение «Чемодан». Цель упражнения: повышение самооценки участников, актуализация их личностных ресурсов, создания позитивного эмоционального настроения в группе. Инструкция. Каждому участнику группа по очереди собирает в дорогу «чемодан качеств», которые будут ему помогать в общении. Тот участник, которому собирают чемодан, в свою очередь говорит о том, нужны ли ему эти качества или они не важны для него. Групповое обсуждение:

«Как вы чувствовали себя в процессе выполнения упражнения? Довольны ли вы тем «чемоданом качеств», который собрала вам группа?» (25 мин.).

Упражнение «День рождения». Цель: развитие сенситивности и способности к эмпатии, тренировка в умении обосновывать свой отказ, осознание важности такого компонента в общении, как умение «принимать» и «давать». Инструкция. Участникам группы предлагается пофантазировать и представить, что сегодня у всех праздник – день рождения. Ведущий предлагает по очереди поговорить о каждом имениннике, внимательно посмотреть на человека и подумать о том, какой жизненный опыт у этого человека, о чем он мечтает, что он ценит, что бы он хотел получить в дар, т.е., какой подарок, будет по-настоящему нужным и ценным для него. Именинники, когда будут принимать преподнесенный дар, должны оценить нужность каждого подарка и четко сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Если именинник не хочет принимать преподнесенный дар, он должен объяснить свой отказ, стараясь не обижать дарителя. Именинником по очереди становится каждый участник. Групповое обсуждение: «Какого типа были подарки? Кому из участников удалось подарить такие подарки, которые были приняты всеми «именинниками»? Какие подарки оказались отвергнутыми и почему? Насколько трудным было отказываться от подарков? Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались?» (40 мин.).

Рисуночное упражнение «Помоги растению». Цель: развитие способности принимать помощь и оказывать поддержку. Инструкция. Участникам предлагается изобразить себя в виде растения. Когда рисунок завершен, передать его по кругу. Каждый участник должен оказать помощь тому растению, которое оказывается перед ним: удобрить, полить, согреть и проч., т.е. добавить в рисунок то, что помогает растению полноценно жить и развиваться. Каждый рисунок, пройдя по кругу, возвращается к своему хозяину. В обсуждении участники делятся своими впечатлениями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения. Вопросы для обсуждения: «Какие чувства теперь вызывает у вас ваш рисунок? Что

нравится, что не нравится вам в собственном рисунке? Какие виды помощи были оказаны вашему растению?» (30 мин.).

Рисуночное упражнение «Две планеты». Цель: создание атмосферы групповой сплоченности, развитие навыка совместной деятельности и умения договариваться для достижения определенного результата. Инструкция. Группа делится на две подгруппы, каждая из которых рисует свою планету и дает ей название. По очереди каждая подгруппа рассказывает о жизни на своей планете. Вопросы для обсуждения: «Что вам нравится больше всего на своей планете и на планете соседей? Хотелось бы вам сходить в гости на другую планету? Где бы именно хотелось остаться жить и почему?». (25–30 мин.). Другим вариантом этого упражнения является рисуночная методика «Моя планета». Участники на одном листе ватмана должны нарисовать планету, на которой будут жить все участники группы. Затем участники дают название рисунку и каждый, по очереди, рассказывает о жизни на этой планете (25–30 мин.).

Рисуночное упражнение «Дружественная ладошка». Цель: создание атмосферы групповой сплоченности и приобретение опыта оказания взаимной поддержки. Инструкция. Участники обводят свою ладошку на листе бумаги, подписывают внизу свое имя и по команде ведущего передают по кругу свой рисунок до тех пор, пока рисунок не вернется вновь к своему хозяину. Передавая рисунки, участники пишут на ладошках добрые пожелания конкретному человеку. Вопросы к обсуждению. «Какие были трудности в процессе выполнения задания? Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок после групповой работы? Какова роль добрых пожеланий при общении?» (20–30 мин.).

Рисуночное упражнение «Диалог». Цель: развитие навыков совместной деятельности, умения понимать действия партнера, тренировка в интерпретации получаемой информации. Инструкция. Участники делятся на пары и в полной тишине на одном листе бумаги начинают общение друг с другом через рисунок. Ведущий предлагает постараться понять, что хочет сообщить собеседник и какую тему беседы он выбрал. По завершению работы, участники

рассказывают о том, что они хотели сказать друг другу через рисунок (30 мин.).

Блок 5. Развитие навыков саморегуляции.

Задачи: 1) обучение методам мышечного расслабления; 2) освоение навыков, способствующих улучшению психоэмоционального и физического состояния.

Дыхательное упражнение по преодолению гнева. Цель: обучение навыку концентрации на дыхании. Инструкция. Удобно сесть, положить правую руку на область живота. Расслабить область плеч, груди и живота. В течение трех минут дышать животом, при вдохе округляя живот, а при выдохе втягивая живот внутрь (5 мин.).

Дыхательное упражнение «Свирель». Цель: создание спокойного и ровного настроения. Инструкция. Сесть в удобную позу, сделать полный, длительный, спокойный вдох через нос, задержать дыхание на несколько секунд. Сложить губы трубочкой, как для свиста, выдохнуть сквозь сложенные губы. Повторить несколько раз» (3–5 мин.).

Упражнение «Дерево». Цель: снижение напряжения, улучшение физического самочувствия. Инструкция. Встать, поднять руки вверх, максимально напрягая их. Потянуть руки вверх, несколько секунд оставаясь в этом положении. По первому хлопку ведущего расслабить кисти рук, по второму хлопку полностью расслабить руки и опустить их вдоль туловища, по третьему хлопку расслабить плечи и все тело (3–5 мин.).

Упражнение «Позитивные точки». Цель: улучшение психоэмоционального и физического состояния. Инструкция. Положить ладонь правой руки на область макушки и начать выполнять круговые движения по часовой стрелке. Во время упражнения необходимо максимально расслабиться. Время выполнения упражнения не больше минуты.

Упражнение «Сбрось усталость». Цель: преодоление усталости и мышечного напряжения. Инструкция. Встать, широко расставив ноги, согнуть их немного в коленях. Наклониться вниз, свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди.

Слегка покачаться в стороны, вперед, назад. Тряхнуть головой, руками, ногами, телом, как бы стряхивая с себя всю усталость. Повторить несколько раз (3 мин.).

Медитации. Цель: снижение психического и эмоционального напряжения, улучшение настроения и физического самочувствия, формирование позитивного самовосприятия.

Медитация «Хорошее настроение». Инструкция: «Сядьте удобно и расслабьтесь. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Переключите внимание на воздух, который вы вдыхаете. Отпустите все остальные мысли и сосредоточьте все внимание на том, как воздух проникает в нос. Вдох приносит спокойствие и расслабление, а с выдохом уходит все ненужное напряжение. С каждым вдохом, я чувствую себя все более спокойным, волны покоя ласково омывают меня, устраняя любое беспокойство и напряжение ума. Я концентрируюсь на этом ощущении глубокого покоя. Покой – моё истинное состояние бытия... Мой ум становится очень тихим и ясным. С каждым вдохом, я чувствую все большую свободу и легкость... Я чувствую себя лёгким и удовлетворённым, вернувшись к своему естественному состоянию покоя. Некоторое время я сижу, наслаждаясь этим ощущением тишины и спокойствия» (10 мин.).

Медитация «Улыбка». Инструкция: «Сядьте удобно и расслабьтесь, глаза пусть будут слегка прикрыты. Сейчас почувствуйте ступни своих ног и мысленно улыбнитесь им. Почувствуйте, как Ваша улыбка наполняет эту часть тела. Теперь переведите внимание на область ладоней рук и тоже улыбнитесь им. Теперь улыбнитесь своему сердцу и поблагодарите его за то, что оно несет энергию этому телу... Почувствуйте, как ваше сердце тоже улыбается и наполняется светом радости. Пошлите чувство благодарности через все тело. Представьте, как чувство благодарность наполняет каждую клеточку вашего тела. Теперь направьте свое внимание в прошлое... Улыбнитесь своему прошлому и поблагодарите его за то, что было с ним связано. А теперь улыбнитесь своему будущему и поблагодарите его за то, что будет. А сейчас медленно возвращайтесь в настоящее с улыбкой. (10 мин.).

Медитация «Сад». Инструкция: «Представьте, что вы находитесь в старинном заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого забытого замка. Вы видите высокую каменную стену увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом, заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли, трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, начинаете приводить его в порядок. Представьте, как вы пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете и поливаете их, делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид. Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. Со временем вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать начатую вами работу» (10–15 мин.).

Релаксация. Цель: обучение методу глубокого расслабления мышц тела, способствующего снятию психического и физического напряжения. Описание метода: сокращение (напряжение мышц) и их последующее расслабление сопровождается медленным, глубоким вдохом при напряжении мышц и выдохом при расслаблении. Упражнение выполняется поэтапно, поочередно прорабатывая различные группы мышц, начиная с мышц ног, живота, переходя на мышцы спины, шеи и заканчивая мышцами лица и глаз.

Инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, прикройте глаза. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Дышите медленно, глубоко и мягко. Теперь сосредоточьте свое внимание на правой и левой ноге. С медленным глубоким вдохом напрягите мышцы ног. На несколько секунд держите напряжение и с выдохом мягко отпустите всё напряжение, полностью расслабляя мышцы ног. Почувствуйте, как по ногам начинает разливаться приятное тепло и глубокое расслабление. Теперь переведите своё внимание на область живота (спины, рук, лица)» (10–15 мин.).

Опросник по оценке удовлетворенности занятием

Имя _____

Дата занятия _____

Сегодняшнее общение произвело на меня:

большое впечатление 5 4 3 2 1

никакого впечатления

1. Я чувствовал(а) себя:

свободно 5 4 3 2 1

скованно

2. Самыми полезными и интересными на занятии, на мой взгляд, были (называются какие-либо упражнения, другие моменты работы):

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

3. Лично мне очень мешало поведение:

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

4. На следующем занятии я хотел(а) бы:

Опросник по оценке удовлетворенности участием в тренинге

ФИО участника _____

Год рождения _____

Пол _____

Дата заполнения _____

Уважаемый друг!

1. Когда Вы стали участником тренинга, считали ли Вы его необходимым

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

2. Насколько помощь в этом тренинга соответствовала вашим нуждам?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

3. Насколько помощь, полученная в этом тренинге, помогла в решении Ваших проблем?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

4. Насколько Вы удовлетворены объемом помощи, которую Вы получили в ходе этого тренинга?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

5. Насколько Вы удовлетворены помощью, полученной в этом тренинге, в целом?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

6. Посоветовали бы Вы своему товарищу со сходными проблемами участие в этом тренинге?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

7. Обратитесь ли Вы снова при необходимости к этому тренингу?

(отрицательная оценка) 1__2__3__4__5__ (отличная оценка)

Спасибо за участие в работе!