

С. И. НИКИТИН

ТРЕНИНГ ДЛЯ ИНДИВИДУУМОВ
НА СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ, УЧАСТНИКОВ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ,
УПОТРЕБЛЯВШИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Сергей НИКИТИН

**Тренинг для индивидуумов
на стадии интеграции,
участников реабилитационных
программ, употреблявших
психоактивные вещества**

«Автор»

2022

Никитин С. И.

Тренинг для индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества / С. И. Никитин — «Автор», 2022

В методических рекомендациях представлен авторский «лоскутный», продвинутый психолого-педагогический тренинг для индивидуумов на стадии интеграции участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества. Книга включает свыше 90 различных тренинговых упражнений, специально адаптированных, разработанных и реализованных автором для групповой работы с лицами данной категории, а также инструкции по выполнению тренинговых упражнений и информационные материалы. В основе тренинга лежит поведенческая терапия. Последовательное прохождение четырёх тем тренинга, каждая из которых включает восемь занятий (дней), позволяет индивидуумам практически освоить техники эффективного межличностного взаимодействия в социуме. Методические рекомендации адресованы ведущим тренинговых групп, врачам-наркологам, врачам-психиатрам, психологам, социальным работникам государственных специализированных наркологических диспансеров и негосударственных реабилитационных центров.

© Никитин С. И., 2022

© Автор, 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
АКТУАЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ У ИНДИВИДУУМОВ НА СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ, УЧАСТНИКОВ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ, УПОТРЕБЛЯВШИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА	8
РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВ СЕНЗИТИВНОСТИ, КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ, КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ И КРЕАТИВНОСТИ	13
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ	14
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ ТРЕНИНГА СЕНЗИТИВНОСТИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИНДИВИДУУМОВ НА СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ, УЧАСТНИКОВ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ, УПОТРЕБЛЯВШИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Никитин

Тренинг для индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества

В методических рекомендациях представлен авторский «лоскутный» продвинутой, психолого-педагогический тренинг для индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества. Книга включает свыше 90 различных тренинговых упражнений, специально адаптированных, разработанных и реализованных автором для групповой работы с лицами данной категории, а также инструкции по выполнению тренинговых упражнений и информационные материалы. В основе тренинга лежит поведенческая терапия. Последовательное прохождение четырёх тем тренинга, каждая из которых включает восемь занятий (дней), позволяет индивидуумам практически освоить техники эффективного межличностного взаимодействия в социуме. Каждая из предложенных тем тренинга может быть использована как самостоятельный тренинг на развитие определённых навыков.

Методические рекомендации адресованы ведущим тренинговых групп, врачам-наркологам, врачам-психиатрам, психологам, социальным работникам государственных специализированных наркологических диспансеров и негосударственных реабилитационных центров.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемой современного российского общества является увеличение числа индивидуумов, употребляющих психоактивные вещества. Как следствие, у людей с аддиктивным поведением отсутствует духовная культура личности, слабо выражена эмоциональная зрелость, неразвита умение сопереживать, сочувствовать, радоваться за другого человека, успешно налаживать коммуникацию в социуме. Отсутствуют персональная и коллективная ответственность, способность работать в команде, характерна стереотипность поведения и суждений в различных жизненных ситуациях, минимальны интеллектуальные предпосылки творческой деятельности и креативности. Реабилитационная работа с лицами, употреблявшими психоактивные вещества, представляет собой наибольший и важнейший элемент сохранения ремиссии у аддиктов. Эффективным инструментом групповой психотерапии индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества, являются групповые психологические упражнения и тренинги.

Объект нашего исследования – адаптивные способности в социуме у индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Предмет исследования – представляет собой процесс формирования эмпатийных способностей, коммуникативных навыков, командообразования и креативности у индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества, посредством разработанного и реализованного тренинга, направленного на развитие этих качеств.

Задачи исследования:

1. Обобщить и проанализировать технологии проведения различных тренинговых программ на основе учебно-методической литературы.

2. Разработать, адаптировать и реализовать тренинг сензитивности, коммуникативных навыков, командообразования и креативности как средство формирования адаптивных способностей в социуме у индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Целью тренинговых занятий является: 1. Формирование восприимчивости, чувствования, то есть сензитивности, которая выражается в эмпатийных способностях у индивидуумов. 2. Выработка коммуникативных навыков, умения правильно передавать и принимать информацию от собеседника, обеспечивающих эффективное взаимодействие индивидуума с другими людьми в социуме. 3. Порождение командной работы, коллективной слаженности и ответственности, реализация потенциала командообразования у индивидуумов в группе. 4. Становление творческих способностей, креативности, оригинальности, гибкости, беглости мышления у индивидуумов, развитие интеллектуальных предпосылок творческой деятельности.

В методических рекомендациях по организации и проведению тренингов представлены четыре темы:

1. Тренинг Сензитивности.
2. Тренинг Коммуникативных навыков.
3. Тренинг Командообразования.
4. Тренинг Креативности.

Каждый из четырёх предложенных тренингов содержит тематический план занятия по выполнению тренинговых упражнений, информационные материалы и может быть использован как один тренинг с восьмью занятиями, на развитие определённых навыков у индивиду-

умов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Каждый тренинг адаптирован, разработан, реализован для активного группового обучения и групповой психологической коррекции индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества и рассчитан на 12–16 часов, 8 дней (8 тренинговых программ) по 90–120 минут, то есть на одно тренинговое занятие в день. Тренинговая группа включает 8–12 человек – индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Материально-техническая база для проведения тренинговых занятий: аудитория (класс) 20–60 м, стулья (12–15 шт.), учебная доска (1–2 шт.), флипчарт (1–3 шт.), маркеры (10 шт.), ручки (20 шт.), карандаши простые или чёрные (20 шт.), скрепки 50 мм (100 шт.), белая бумага А4 (500 л.), скотч (1 шт.), бельевая (якорная) верёвка (20–30 м), игрушки для образца или части игрушек (2–3 шт.), мяч (или мягкая игрушка) (1 шт.), раздаточный материал.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ У ИНДИВИДУУМОВ НА СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ, УЧАСТНИКОВ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ, УПОТРЕБЛЯВШИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Применение тренинговых программ в профилактике употребления психоактивных веществ и реабилитации наркозависимых

Исследователи В. В. Крылов, А. И. Титова, А. В. Черных считают, что разработанные программы ранней профилактики наркозависимого поведения на базе общеобразовательных учреждений формируют коммуникативные навыки с помощью тренинга как основного компонента данных программ.

Необходимо отметить методологию психологической профилактики наркотической зависимости индивидуумов, рассмотренную И. С. Ганишиной в рамках концепции системности, непрерывности, комплексности, единства научных методик, детерминизма, ранней профилактики и комплексного системного подхода. Применение психокоррекционных консультаций, поведенческих тренингов, семейного консультирования наркозависимых, социально-психологических тренингов, которые включены в методы психологической профилактики наркотизации индивидуумов с учётом методологической составляющей, повышают эффективность на стадии интеграции аддиктов.

В то же время О. А. Антонова, Н. Р. Хайруллина рассматривают эффективность проведения тренинга для наркозависимых с учётом личностного типа индивидуума. В индивидуальном порядке тренинг разрабатывается для дистимичного, тревожного, циклотимного и возбудимого типа характера индивидуума. В постреабилитационный период наркозависимых включаются элементы тренинговых программ, такие как упражнения на развитие коммуникации, проигрывание ролевых игр с различными жизненными ситуациями, дискуссии на заданные темы, упражнения на снижение уровня тревожности и агрессии, групповое развитие стрессоустойчивости, применение арт-терапевтических упражнений.

А. В. Пилипенко, И. А. Соловьева считают, что форма психологической работы с аддиктами на стадии интеграции в виде групповых психологических упражнений и тренингов представляет наиболее эффективный инструмент в реабилитации индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

По убеждению Т. Ю. Рублевой, исследующей внимание и память, когнитивные функции индивидуумов, употреблявших психоактивные вещества, есть возможность скорректировать эти функции с помощью разработанного когнитивного тренинга. Для развития объёма памяти использовались мнемонические упражнения (абзац, как быстро вспомнить, управление ассоциациями и сосредоточение на предмете), которые увеличивают объём долговременной и кратковременной памяти с помощью концентрации внимания. Результаты исследования показали улучшение смысловой и механической памяти, её объёма у наркозависимых индивидуумов после проведения тренинга, увеличение долговременной и кратковременной памяти. Систематические занятия по укреплению и развитию памяти в совокупности с предложенным когнитивным тренингом эффективно улучшают концентрацию внимания и память у наркозависимых индивидуумов.

Исследователи Т. А. Сережко, Н. М. Волобуева рассматривают изменение уровня ответственности у наркозависимых индивидуумов в процессе реабилитации с помощью комплекс-

ной системы организационно-методических средств. В процессе реабилитации наркозависимых уделяется внимание личностному качеству – ответственности, которое повышает зрелость личности у индивидуумов и проявляется в смене детского отношения к своей жизни на более зрелое – с помощью психологических тренингов, групповой терапии и индивидуальных консультаций. Проводимые тренинги с наркозависимыми индивидуумами были ориентированы на групповое взаимодействие, работу с эмоциями и самопознание.

Учебно-методические рекомендации тренинговых программ И. В. Михайловой предназначены для снижения уровня конформного поведения, повышения критического восприятия, уменьшения спонтанных подражаний бессмысленным действиям, которые демонстрируются на интернет-ресурсах, развития независимости и самостоятельности.

Предложенные рекомендации и тренинги можно использовать для работы с наркозависимыми индивидуумами на стадии интеграции, которые помогут преодолеть аддиктивное поведение с помощью осознания ценности своей жизни, стратегии своего дальнейшего поведения, успешных переговоров и формирования в социуме адекватного взаимодействия, толерантности.

Л. Ж. Музаффарова, Л. А. Турсунходжаева оценивают эффективность применения противорецидивного тренинга у наркозависимых индивидуумов. Этими исследователями устанавливается, что средовые, индивидуально-психологические влияния и биологические механизмы болезни наркомании способствуют рецидивам у индивидуумов. Связывают экзогенные и эндогенные факторы с наблюдавшимися рецидивами в группах больных наркоманией. Эффективность разработанной программы противорецидивного тренинга доказывает значительное улучшение результатов терапевтических ремиссий наркозависимых при включении в комплексную медико-социальную реабилитацию в качестве применения самостоятельной терапевтической программы, противорецидивного тренинга для противостояния внешним неблагоприятным условиям на стадии интеграции у наркозависимых индивидуумов.

Актуальным представляется рассмотрение вопроса о реабилитации наркозависимых индивидуумов, предложенное М. Б. Ингерлейбом, с помощью метафорических ассоциативных карт. Модификация тренинга жизнестойкости с описанием оригинальных сценариев групповой работы по преодолению сложности групповой динамики и создания позитивного эмоционального фона, проведение мультимодальной сенсорной стимуляции у наркозависимых индивидуумов с помощью метафорических ассоциативных карт способствуют созданию метафорического образа, неосознанных ассоциаций в зоне рационального осмысления.

Результаты тренинга с использованием метафорических ассоциативных карт показали устранение у индивидуумов негативизма к групповой работе, положительный эмоциональный фон в группе, повышение искренности высказывания в группе, снижение эмоциональной тупости и алекситимии, повышение уровня коммуникации между индивидуумами, осмысления мотиваций и стремлений, раскрытие творческого потенциала, построение осмысленной трезвой жизни.

По данным Е. И. Поповой и Н. В. Карповой, представленный набор тренингов – управление конфликтами, навыки самоорганизации, лидерство, управление собственным развитием, командная работа и сотрудничество, управление отношениями, навыки сохранения ресурсного состояния и эффективная самопрезентация — составляют эффективную немедикаментозную реабилитацию наркозависимых. В процессе их реабилитации предоставляется выбор тренингов с учётом индивидуальных особенностей индивидуумов. Комбинация различных методов и средств, предложенных в тренингах, показывает высокую эффективность усвоения материала реабилитационных программ и применение реабилитантами на практике, в социуме.

Как следует из вышесказанного, применение различных тренинговых программ на разных стадиях ремиссии наркозависимых подтверждают положительное воздействие на социаль-

ный и психологический статус индивидуумов, развитие различных личностных характеристик, при этом повышается их социальная и психологическая адаптация. Включение психотехнических упражнений в тренинговую программу помогает развивать различные возможности запоминания, улавливания сигналов, которые передают другие индивидуумы и группы, способствует детализации социокультурных образов. Предлагаются действия для развития чувствительности, осознания пространственно-временных характеристик, взаимопонимания, а также взаимодействия между индивидуумами с помощью перемещений, ритмовых движений и закрепления дистанции при взаимодействии. Тренинговые программы помогают формированию социализации, профессиональному росту и межличностному общению, определяют значимую сферу в развитии зрелой личности у индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества. Социальное самоутверждение происходит у них с помощью формирования «Я»-образа, при развитии эмпатийных, коммуникативных, командообразующих и креативных способностей, которые присутствуют в межличностном общении индивидуумов в социуме.

Общая характеристика проводимых тренингов

В учебно-методической литературе по технологии создания и проведения проектов тренинговых программ указывается, что социально-психологический тренинг является активным групповым методом социально-психологической тренировки, который развивает знания и навыки межличностного общения индивидуумов и способствует их усовершенствованию.

Тренинговая группа – это реальный мир в миниатюре, в котором моделируются проблемы поведения и межличностного общения, затруднений в принятии решений. Отличие тренинговой группы от реального мира заключается в том, что каждый индивидуум может быть предметом эксперимента и самим экспериментатором, ему предоставляется возможность решения задач, которые неразрешимы в реальной жизни. Тренинговая группа предусматривает психологическую безопасность индивидуумов, самостоятельность в принятии решений, все члены группы вовлечены в процесс межличностного взаимодействия и полагаются друг на друга, а не на руководителя. Занятия в тренинговых группах предполагают активное экспериментирование, представление самого себя и обратную связь между индивидами.

Положительная результативность проводимого тренинга напрямую зависит от соблюдения в группе заранее оговорённых принципов и правил, которые устанавливаются участниками тренинга.

1. Правило говорить только от своего лица.
2. Принцип активной вовлечённости в занятия всех индивидуумов.
3. Правило свободного микрофона: говорит только один, никто не перебивает.
4. Принцип обратной связи и доверительности в общении.
5. Право отказаться от выполнения упражнений без объяснения причин.
6. Принцип конфиденциальности: что сказано на тренинге, остаётся между участниками процесса и не выносится на обсуждение за пределы аудитории, где проводятся тренинговые программы.

Важно отметить, что психолог, проводящий тренинговые занятия, ведущий тренинговых групп придерживается определённой парадигмы того направления практической психологической работы, которое наиболее предпочтительно и уместно для участников: тренинг как тренировка, как своеобразная форма дрессуры, как метод создания условий для полного самораскрытия и самопознания участников, как форма активного обучения индивидуумов.

Нельзя не сказать о характеристиках основных видов тренинга, в которых используются различные психологические школы:

1. Тренинг развития личности в межличностном пространстве (Т-группы).

2. Тренинг жизненных умений (Б-группы, Бихевиористические ориентированные группы).
3. Тренинг свободного самоопределения группы (В-группы, Гуманистический подход).
4. Тренинг решения личностных проблем (Пси-группы, Психодраматический подход).
5. Тренинг рационального саморазвития и самопознания (ТА-группы, Трансактный анализ).
6. Тренинг саморегуляции и самоактуализации (Г-группы, Гештальт-подход в групповой работе).

Важным условием процесса тренинга и его эффективности является создание групп индивидуумов, которые соответствуют критериям, предусмотренным целями и задачами программы тренинговых занятий. В процессе формирования тренинговых групп предполагается тестирование и психодиагностика участников. Рассматриваются категории участников тренинговых групп по следующим критериям: уровень интеллектуального развития, личностные качества индивидуумов, пол, возраст, образование, социальный статус.

Следует обратить внимание на различные виды тренингов:

1. Тренинги для специалистов, руководителей, начинающих, тренеров, студентов, педагогов, школьников, зависимых от психоактивных веществ и созависимых индивидуумов.
2. Тренинг в интересах различных групп: микрогруппы, малые, средние и большие группы от 5–7, 7–15, 15–30 человек и свыше 30 человек.
3. Тренинги открытого формата и корпоративного формата – закрытые.
4. Ознакомительные, обычные и продвинутые тренинги.
5. Тренинги на площадке организации-заказчика или выездные.
6. Тренинг «лоскутный», авторский или воспроизводимый в соответствии с авторским.
7. Продолжительность тренинговых занятий составляет от 30 минут до 3 часов, от 3 до 8 часов, тренинг-марафон (24 часа и более подряд), тренинг в течение 2–3 дней и модульный тренинг, составленный из тематических тренингов-интенсивов, которые длятся 2–3 дня.
8. Тренинги по поставленным целям: тренинг общения, конкретных умений, педагогический, бизнес-тренинги, личностного роста, тренинги для тренеров.
9. Тренинг в системе «Я – Я», «Я – Профессия», «Я – Социальная группа» и «Я – Другие люди».
10. Тренинги для однородных и неоднородных групп.

В научных публикациях можно выделить этапы и стадии развития группы тренинговых занятий: разогрев, основная часть и заключительный этап; знакомство индивидуумов группы друг с другом и тренером, стадия агрессии, стадия устойчивой работоспособности и стадия распада группы.

Следует подчеркнуть определённые навыки групповой работы, которыми должен обладать руководитель тренинговой программы: умение сплотить группу и повысить мотивацию участников, опыт проведения психотехнических, ролевых игр и разминок, дискуссий на заданные темы, устранения возражения, общения с трудными индивидами группы, установки обратной связи.

Выделяются личностные черты руководителя тренинговых программ, которые должны преобладать для успешного ведения тренинговых групп: терпимость и гибкость к различным проявлениям участника группы, восприимчивость, эмпатия, способность и желание помочь участнику тренинга, концентрация на всех участниках, доброжелательность во время занятий, создание атмосферы эмоционального комфорта, интуиция, богатое воображение, высокий уровень интеллекта, позитивное соотношение, уверенность в себе, адекватная самооценка, терпимость к фрустрации неопределённости, высший уровень личностной саморегуляции, осознание собственных конфликтных областей, мотивов и потребностей, уравновешенность,

вера в способности участников группы к изменению и развитию, оптимизм и энтузиазм, аутентичность поведения, тренер должен быть учёным и артистом.

Как следует из вышесказанного, во время группового взаимодействия между участниками различных тренинговых программ и ведущим тренером решаются поставленные задачи прогнозирования поведения личности индивидуумов в малых и больших социальных группах. Принимаются решения участниками тренингового процесса по целенаправленному формированию мотивации личности участников, которые способствуют коррекции в отклонении развития личности, способствуют личностному росту. Обучающиеся индивидуумы сами активно участвуют в получении новых знаний и закреплении их в повседневной жизни.

Автор в методических рекомендациях адаптировал, разработал программу тренингов и внедрил её в практику группового обучения и групповой психологической коррекции индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества, на базе негосударственных реабилитационных центров, работающих с наркологическими больными.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВ СЕНЗИТИВНОСТИ, КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ, КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ И КРЕАТИВНОСТИ

Материально-техническая база для проведения тренинговых занятий

Следует обратить внимание на материально-техническую базу и длительность проведения одного тренинга, представленного автором в наших методических рекомендациях, для активного группового обучения и групповой психологической коррекции индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества:

1. Время проведения одного тренинга: 12–16 часов, 8 дней по 90–120 минут, одно тренинговое занятие в один день.

2. Количество участников тренинговой группы – 8–12 человек. Тренинговая группа – это индивидуумы на стадии интеграции, участники реабилитационных программ, употреблявшие психоактивные вещества.

3. Материалы и оборудование для проведения тренинговых занятий: аудитория (класс) 20–60 м, стулья (12–15 шт.), учебная доска (1–2 шт.), флипчарт (1–3 шт.), маркеры (10 шт.), ручки (20 шт.), карандаши простые или чёрные (20 шт.), скрепки 50 мм. (100 шт.), белая бумага А4 (500 л.), скотч (1 шт.), бельевая (якорная) верёвка (20–30 м.), игрушки для образца или части игрушек (2–3 шт.), мяч или мягкая игрушка (1 шт.), раздаточный материал.

Таким образом, в методических рекомендациях по реализации тренингов составлен тематический план тренинговых занятий. Адаптированы, разработаны и реализованы тренинги сензитивности, коммуникативных навыков, командообразования и креативности, предназначенные для индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества, для активного группового обучения и групповой психологической коррекции.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Адаптированные, разработанные и реализованные тренинги сензитивности, коммуникативных навыков, командообразования и креативности, для формирования адаптивных способностей в социуме могут быть использованы ведущими тренинговых групп, врачами-наркологами, врачами-психиатрами, психологами, социальными работниками, в государственных специализированных наркологических диспансерах и негосударственных реабилитационных центрах, для активного группового обучения и групповой психологической коррекции индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Тренинговые программы, предложенные автором в методических рекомендациях, проводятся один-два раза в неделю или каждый день, в зависимости от длительности реабилитационной программы, применяемой для активного группового обучения и групповой психологической коррекции индивидуумов.

Важно отметить, что повторное проведение тренингов сензитивности, коммуникативных навыков, командообразования и креативности через три и шесть месяцев способствует активному групповому обучению и групповой психологической коррекции, закрепляет полученные навыки межличностного общения у индивидуумов на стадии интеграции, участников реабилитационных программ, употреблявших психоактивные вещества.

Используемая и рекомендуемая литература

1. Антонова О. А., Хайруллина Н. Р. Особенности программы тренинга для наркозависимых подростков «вектор позитивного развития» // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества: Сборник научных трудов XI Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 24 ноября 2016) / Волжский филиал МАДИ. – Чебоксары, 2016. – С. 21-27.
2. Ганишина И. С. О методологии психологической профилактики наркотической зависимости личности // Прикладная юридическая психология. – 2017. – № 2(39). – С. 27-32.
3. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 256 с.
4. Ингерлейб М. Б. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в реабилитационных группах для нарко- и алкозависимых // Интегративный подход в профилактике зависимостей в молодёжной среде: Материалы IV Международного научного форума (Ростов-на-Дону – Элиста – Ставрополь – Потсдам (Германия), 30 ноября – 2 декабря 2017). – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. – С. 123-134.
5. Кишея И. Л. Психологический тренинг: учеб.-метод. комплекс для студентов пед. специальностей. – Барановичи: РИО БарГУ, 2010. – 187 с.
6. Крылов В. В., Титова А. И., Черных А. В. Тренинг по формированию коммуникативных навыков как метод профилактики наркозависимого поведения у подростков // Бюллетень Северного государственного медицинского университета (Архангельск). – 2017. – № 2(39). – С. 24-26.
7. Кутбиддинова Р. А. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2014. – 136 с.
8. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. – Москва, 2005. – 240 с.

9. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва: Когито-Центр, 2001. – 251 с.
10. Михайлова И. В. Психологический тренинг: логика конструирования и решения практических задач: Учебно-методические рекомендации. – Ульяновск: Ульяновский гос. ун-т, 2019. – 48 с.
11. Музаффарова Л. Ж., Турсунходжаева Л. А. Оценка эффективности противорецидивного тренинга в профилактике рецидивов у лиц, зависимых от опиоидов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2016. – № 1(90). – С. 26-30.
12. Мухина Т. Г., Щербакова Е. Е. Социально-психологический тренинг: практикум. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. ун-т, 2017. – 158 с.
13. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга. – Москва: МГУ, 1982. – 168 с.
14. Пилипенко А. В., Соловьева И. А. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты: психологический тренинг. – Москва: Психотерапия, 2011. – 192 с.
15. Попова Е. И., Карпова Н. В. Особенности психологического сопровождения наркозависимых в процессе немедикаментозной реабилитации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 7-1(22). – С. 302-304.
16. Рублева Т. Ю. Анализ результатов исследования до и после когнитивного тренинга у потребителей опиатов // Вестник Сибирского юридического института МВД России (Красноярск). – 2018. – № 1(30). – С. 42-47.
17. Рублева Т. Ю. Коррекция нарушения памяти, внимания у потребителей опиатов путём когнитивного тренинга // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России (Красноярск). – 2016. – № 2(23). – С. 60-67.
18. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – 3-е изд. – Москва: Психотерапия, 2006. – 256 с.
19. Сережко Т. А., Волобуева Н. М. Изменение уровня ответственности в процессе реабилитации лиц, страдающих наркозависимостью // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: психолого-педагогические науки. – 2019. – № 2(42). – С. 164-177.
20. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – Санкт-Петербург: Речь; ООО «Сидоренко и Ко». – 2008. – 336 с.
21. Сидоренко Е. В., Хрящева Ю. Н., Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – Санкт-Петербург: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ ТРЕНИНГА СЕНЗИТИВНОСТИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИНДИВИДУУМОВ НА СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ, УЧАСТНИКОВ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ, УПОТРЕБЛЯВШИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Первый день тренинга (Занятие № 1), время проведения: 90–120 минут.

Вступительное слово тренера: 5 минут.

Тренер представляется участникам, называя фамилию, имя, отчество, рассказывает о своей квалификации по дипломам и где проходил обучение. Обозначает, в рамках какой психологической школы проводится тренинг (теории, концепции), говорит о методах, применяемых на тренинге, проценте его эффективности, о своем опыте тренинговой работы и этических принципах, которыми он руководствуется.

Содержание тренинга: 5 минут.

Этапы прохождения работы в группе (регламент).

Цель программы тренинга.

Сформулированные правила работы в группе.

Мини-лекция по теме тренинга.

Цель программы тренинга (чего мы можем достигнуть по его окончании).

Тренер формулирует **цель тренинга сензитивности**: 1. Создание условий для повышения способности сопереживания и сочувствия окружающим; 2. Личностный рост участников тренинга; 3. Формирование умения выражать свои чувства, лучше понимать людей.

Задачи тренинга сензитивности:

1. Осознание своих чувств и переживаний.
2. Развитие способности сопереживать окружающим, партнёрам по общению.
3. Уменьшение числа конфликтов в общении с социальным окружением.
4. Улучшение своих возможностей в прогнозировании поведения и деятельности других людей во избежание конфликтных ситуаций.
5. Выработка навыков выражения своих чувств и умения общаться в социуме.

Правила работы в группе:

1. Проявлять активность в упражнениях.
2. Слушать друг друга, не перебивая (один микрофон).
3. Говорить только от своего лица.
4. Если информация адресована кому-то конкретно, обращаться напрямую к этому человеку, не говорить о нём в третьем лице.
5. Не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную информацию об участниках.
6. Избегать критики при выполнении упражнений, если возникла потребность что-то покритиковать – дождаться обсуждения.

7. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого нежелания, но он должен публично заявить о своём отказе.

Цель программы тренинга сензитивности по окончании: Тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей по отношению к окружающим, развитие чуткости в межличностном взаимодействии, способности восприимчивости к происходящим в группе процессам, способствует формированию эмпатийных способностей у индивидуумов на стадии интеграции.

Мини-лекция: Что такое эмпатия и эмпатийные способности? Что такое сензитивность? Для чего нужен тренинг сензитивности? (5 минут).

«Тренер разъясняет слушателям, что эмпатия – это способность погрузиться во внутренний мир другого индивидуума, уметь понимать его чувства, мысли и состояние, сочувствовать и сопереживать ему. Развитая эмпатия у индивидуума оказывает влияние на всю его личность, повышает продуктивность деятельности и мотивацию. Эмпатия – это важнейшая составляющая личности индивидуума, которую можно развивать в процессе жизнедеятельности. Способности индивидуума к сопереживанию и сочувствию другому индивидууму формируют эмпатические способности личности, являются одним из факторов мотивации в становлении более зрелой личности, подлежащий непрерывному развитию в онтогенезе.

Цели тренинга сензитивности представляются как: 1. Развитие самосознания у индивидуумов, усиление чувствительности к групповому процессу, межличностная коммуникация в социуме, анализ групповых норм и целей, нивелирование группового напряжения. 2. Способность фиксировать и запоминать сигналы, получаемые от других индивидуумов и социальных групп, развитие психологической наблюдательности. 3. Становление и формирование способностей в прогнозе поведения и состояния другого индивидуума.

Тренинг сензитивности позволяет: 1. Усовершенствовать и развить поведенческие навыки. 2. Повысить уровень понимания других и самопонимания. 3. Развить психологическую наблюдательность. 4. Изменить стереотипизированные фрагменты поведения. 5. Скорректировать отношение индивидуума к окружающему социуму. 6. Развить сензитивность.

Эффективное условие взаимодействия с окружающими – это способность воспринимать и чувствовать, то есть сензитивность, которая формирует эмпатийные способности у индивидуума. Тренинг сензитивности способствует формированию умения воспринимать мысли, чувства и предсказывать поведение другого индивидуума».

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Как зовут участников (имена)? 2. Как участники настроены сегодня? 3. С чем пришли на занятие? 4. Какие чувства испытываете?

Упражнение 1. «Имя+». Знакомство с группой: 10 минут.

Цели: Познакомиться и провести первичную диагностику.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Передают друг другу мяч (игрушку).

Тренер говорит: «Тот, у кого мяч (игрушка) в руках, называет своё имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало и т. д.»

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Нами в тренинге используется множество вариантов того, что можно называть вместо прилагательного.

Например: Любимый цветок, блюдо, фильм, книга, место отдыха, времяпрепровождения, время года, музыка, одежда и т. д. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 15 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Участники рассказывают, что они запомнили о партнёре, который сидит справа и слева. 2. Как себя чувствовал каждый участник? 3. Что вы узнали нового о других участниках?

Упражнение 2. «Фокус с цветами». Осознание сути задачи, явления, изучаемого в тренинге: **10 минут.**

Цели: Определения задач и сути изучаемого в тренинге процесса.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. *Тренер говорит:* «Вокруг вас всё время что-то происходит: появляются люди, происходят события, возникают разные ситуации. Важно, на что устремлено ваше внимание, какие события вы видите, а какие пропускаете мимо и не видите.

Коллеги, прошу вас хорошенько осмотреть комнату, в которой мы сейчас находимся. Попробуйте заметить в ней все предметы красного, зелёного, голубого цвета.

Теперь закройте ваши глаза (все закрывают глаза) и перечисляйте все предметы белого цвета». Скорее всего, вы услышите комментарии, что таких здесь нет (исходные цвета вообще не имеют значения). «Откройте глаза коллеги, прошу вас. Посмотрите, какое здесь множество белых вещей». Тут будут комментарии, что их действительно много и мы их просто не видели.

Тренер говорит: «Прошу вас посмотреть на все эти упущенные вами предметы. Все искали зелёный, голубой, красный цвет и находили только эти предметы, совершенно упуская из виду всё белое. То же самое происходит и в жизни человека. Если вы ищете постоянно плохое, то и находите плохое, при этом упускаете всё хорошее. Именно к этому приводит ожидание худшего, оно заставляет вас упускать из виду всё самое хорошее (белое), что происходит в вашей повседневной жизни».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Выполнение данного упражнения помогает осознать механизм действия фокуса нашего постоянного внимания, который внезапно может кардинально изменить наше восприятие окружающего социального окружения. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 15 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. На каких предметах вы концентрировались, когда в первый раз осматривали комнату? 2. Что вам помогло вспомнить красные, голубые и зелёные предметы при закрытых глазах? 3. На каких вещах вы чаще концентрируетесь в реальной повседневной жизни? 4. Как вы считаете, какими способами можно удерживать внимание на позитивных моментах в повседневной жизни?

Упражнение 3. «Никто из вас не знает, что я...». Разминка для создания работоспособности в группе: **5 минут.**

Цель: Улучшение групповой атмосферы, индивидуумы чувствуют себя более непринуждённо, сокращается дистанция в общении между участниками.

Инструкция: Индивидуумы группы сидят в кругу. У тренера в руках находится мяч (или мягкая игрушка). *Тренер говорит:* «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч (игрушку) и тот, у кого окажется мяч (игрушка), завершает начатую фразу: «Никто из вас не знает, что я...» У каждого из присутствующих мяч должен побывать много раз».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Участники группы раскрываются с неожиданной стороны, говорят о себе новую информацию, которую должны запоминать другие индивидуумы. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Что вы узнали друг о друге нового? 2. Что вызвало затруднение при выполнении задания?

Упражнение 4. «Рассказ охотника (рыбака, путешественника)». Поможет повысить уровень внимания и концентрации: **15 минут.**

Цель: Повышение уровня внимания и концентрации его на других индивидуумах.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. 1. Первый участник (справа или слева от тренера) начинает рассказ охотника (рыбака, путешественника) и в любой момент на своё усмотрение может прерваться и попросить другого индивидуума продолжить рассказ, так до последнего участника. 2. Изменяем условия: не сам рассказчик прерывает свой рассказ от имени охотника (рыбака, путешественника), а ведущий (тренер).

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Упражнение помогает всем участникам вслушиваться в текст и следить за логическим развитием рассказа, что также благоприятно отражается на групповой сплочённости. Задача тренера заключается в отслеживании развития сюжета, чтобы рассказ получился интересным и динамичным, не более десяти минут на вариант упражнения. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 15 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Удавалось ли вам продолжить рассказ в логической последовательности? 2. Как рассказ менялся в зависимости от того, кто автор? 3. Возникло ли у кого-нибудь желание продолжить рассказ после окончания упражнения?

Подведение итогов дня. При обсуждении все индивидуумы сидят в кругу. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. **Шеринг: 15 минут.**

Вопросы для обсуждения в группе: 1. С какими чувствами и мыслями уходите? 2. Что было для вас сегодня самым важным?

Второй день тренинга (Занятие № 2), время проведения: 90–120 минут.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Как зовут участников (имена)? 2. Как участники настроены сегодня? 3. С чем пришли на занятия? 4. Какие чувства испытываете?

Упражнение 1. «Атомы». Разминка: **5 минут.**

Цели: Раскрепощение индивидуумов.

Инструкция: Тренер говорит: «Представьте, что все мы маленькие атомы. Атомы выглядят так: тренер показывает позу атома – стоя, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам.

Микрочастицы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Сейчас мы все начнём быстро передвигаться по этой комнате, время от времени я буду говорить какое-то число. Например: 2, 4 или 3. Тогда все атомы должны объединиться в молекулы по 2, 4 или 3 атома в каждой».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Молекулы выглядят так, как показывает тренер: тренер вместе с двумя участниками группы стоят лицом друг к другу в кругу, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам, касаясь друг друга локтями. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 5 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Как вы себя чувствуете после упражнения? 2. Можем ли мы с вами приступить к работе?

Упражнение 2. «Узнай меня». Вербальное определение индивидуума с помощью интонации и голоса: **15 минут.**

Цель: Вербальное определение индивидуума с помощью интонации и голоса.

Инструкция: Один из участников (каждый участвует в упражнении) садится на стул в угол комнаты спиной к группе и закрывает глаза. Все участники по очереди задают по одному

вопросу. Задача участника, который сидит в углу комнаты, назвать имя индивидуума, задающего вопрос.

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Ведущий (тренер) сам назначает людей, которые будут задавать вопросы. Усложняем это упражнение: теперь индивидуумы, которые задают вопросы, пытаются изменить тембр голоса и интонацию. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. На что вы ориентировались, выполняя задание? 2. Сложно ли было угадывать голоса, не видя людей? 3. Что помешало правильно определить человека по голосу или вызвало затруднения при выполнении задания?

Упражнение 3. «Поменяться местами». Разминка: **5 минут.**

Цель: Снижение напряжённости в группе, активизация мышления и внимания у индивидуумов, поднятие настроения.

Инструкция: Все участники сидят в кругу, тренер стоит в центре круга. *Тренер говорит:* «Сейчас у нас будет возможность продолжить дальнейшее знакомство. Давайте сделаем так: стоящий в центре круга (сначала это буду я) предлагает поменяться местами (пересесть с одного стула на другой) всем тем, кто обладает общим признаком, который я сейчас назову. *Например:* «Пересядьте все те, у кого есть братья». Все, у кого есть братья, должны поменяться местами. Кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест участников. Тот, кто остаётся в центре круга без места, продолжит игру и говорит: «Пересядьте все те, кто сегодня пил чай с утра» и т. д.».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Тренер и участники используют эту ситуацию в игре для того, чтобы больше узнать друг о друге. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 5 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Как ваше настроение сейчас? 2. Как вы себя чувствуете?

Упражнение 4. «Самые рассеянные предметы (Ластик, Точилка, Линейка)». Формирование у участников упражнения способности вслушиваться, всматриваться в окружающих их людей и пространство: **5 минут.**

Цель: Концентрация внимания у индивидуумов, развитие умения выделить из общего фона, к которому наши глаза так быстро привыкают, определённые предметы.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Тренер показывает участникам игры какие-либо предметы. *Например:* ластик, точилку, линейку. *Тренер говорит:* «Прошу всех выйти на минутку из комнаты». Тренер кладёт ластик, точилку, линейку в такие места, где они хотя и видны, но могут быть замечены только при достаточно внимательном осмотре помещения. Участники игры по приглашению тренера возвращаются в помещение, каждый из индивидуумов старается как можно скорее обнаружить ластик, точилку и линейку. Когда все предметы найдены индивидуумом, он сообщает об этом тренеру на ухо и садится на стул.

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Проводимая игра продолжает тему освоения пространства присутствующими в нём индивидуумами. Тренер специально показывает предметы индивидам и не прячет их (это не игра в прятки или на скорость, кто быстрее найдёт предметы), а кладёт все предметы на видные со всех концов комнаты места. Поиски предметов участниками тренинга продолжаются от пяти до десяти минут. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. На что вы ориентировались при поиске предметов, выполняя задание? 2. Что конкретно помогало участникам быстро находить предметы? 3. Что вызвало затруднение при поиске и помешало тем участникам, кто выполнил его медленнее, чем другие?

Упражнение 5. «*Транспортное средство (средство передвижения)*». Позволяет индивидуумам вчувствоваться друг в друга, попытаться понять, какой деталью транспортного средства стали другие участники упражнения: **10 минут.**

Цель: Вчувствоваться друг в друга.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. *Тренер говорит:* «Мы с вами собираемся построить средство передвижения, но что у вас получится в итоге, мы не знаем. Один желающий участник выходит в центр круга и начинает изображать одну из деталей, какого-либо транспортного средства, не сообщая, что это за транспортное средство и какую деталь он изображает (упражнение выполняется молча), к нему присоединяется второй участник и т. д., чтобы все участники были задействованы. Если участники считают, что транспортное средство готово, индивидуумы комментируют, какой же деталью они были. Собранное из индивидуумов транспортное средство пытается проехать три метра».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Участникам необходимо будет наладить между собой эффективное взаимодействие, чтобы доехать до пункта назначения. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Что произошло с группой в момент работы? 2. Как себя чувствовал каждый индивид? 3. Какую роль выполнял каждый индивид?

Подведение итогов дня. При обсуждении все индивидуумы сидят в кругу. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. **Шеринг: 15 минут.**

Вопросы для обсуждения: 1. С какими чувствами и мыслями уходите? 2. Что было для вас сегодня самым важным?

Третий день тренинга (Занятие № 3), время проведения: 90–120 минут.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Как зовут участников (имена)? 2. Как участники настроены сегодня? 3. С чем пришли на занятия? 4. Какие чувства испытываете?

Упражнение 1. «*Поворот на 90 градусов*». Разминка. Согласование своих действий, с действиями других индивидуумов: **5 минут.**

Цели: Повышение настроения и сплочение группы, снижение скованности и напряжённости.

Инструкция: Участники становятся в одну линию, повернувшись лицом в одну сторону, на небольшом расстоянии друг от друга.

Тренер говорит: «Я буду считать (раз, два, три и т. д.), и на каждый мой счёт вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Задание выполняется молча, разговоры друг с другом запрещены. Общая цель для всех индивидуумов – повернуться лицом в одну сторону. Задача выполнена, когда все индивидуумы из группы будут стоять лицом в одну сторону».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Упражнение даёт каждому индивидууму опыт участия в совместной деятельности, во время которой члены группы должны использовать невербальные средства общения, чтобы прийти к общему решению.

При выполнении задания выявляется необходимость ориентироваться друг на друга и согласовывать свои действия с действиями других индивидуумов, принимать позицию других и вникать в логику участников. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Что могло бы вам помочь выполнить задачу быстрее? 2. Что помешало вам выполнить задачу быстрее? 3. Что помогало группе справиться с поставленной задачей в процессе упражнения?

Упражнение 2. «Стоп». Внимательное отношение к ощущению себя и восприятие окружающих в группе: **5 минут.**

Цель: Обращать своё внимание на тонкости отношений между индивидами в группе, проявившиеся здесь, на тренинге, особенности восприятия индивидами себя и окружающих людей, чувствование своих внешних границ.

Инструкция: Выполняя это упражнение, вся группа выходит в коридор или остаётся в аудитории. Выбирается один доброволец (каждый становится по очереди добровольцем). *Тренер говорит:* «Всем участникам нужно очень внимательно отнестись к ощущению себя и окружающим индивидуумам, сосредоточиться. Сейчас к тебе (добровольцу) по очереди будут подходить другие члены группы. Каждый из них будет приближаться до тех пор, пока ты не скажешь: «Стоп!» После этого индивид не сможет двигаться дальше по направлению к тебе. Доброволец решает сам, на какое расстояние подпустить к себе другого индивидуума из группы».

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания. Тренер сообщает о зонах общения участникам тренинга: 1. Общественная (более 4 м). 2. Социальная (120–400 см). 3. Личная (45–120 см). 4. Интимная (15–45 см). 5. Суперинтимная (15–0 см). Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Легко ли было вам определить грань, до которой вы позволите подойти другому индивидууму? 2. Почему кого-то вы подпускали ближе к себе, а кого-то нет? 3. Какие были чувства у добровольцев, а какие у остальных участников в момент встречного движения и в момент остановки? 4. На какое расстояние вам хотелось приблизиться к добровольцам, что влияло на это желание?

Упражнение 3. «Рулетка». Разминка: **5 минут.**

Цель: Понимать, что думают другие, без слов. Чувствовать других индивидуумов.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Когда ведущий (тренер) хлопает в ладоши, участники выбрасывают одинаковое количество пальцев на одной руке. Задача индивидуумов не договариваясь, молча выбросить одинаковое количество пальцев на руках. Если задача не решена, делается следующая попытка до тех пор, пока все участники не покажут одинаковое количество пальцев на одной руке.

Примечание: Тренер следит за временем выполнения задания, насколько быстро достигается взаимопонимание в группе между индивидуумами. Модернизированное упражнение.

Шеринг: 10 минут. Каждый индивидуум группы отвечает на вопросы тренера по очереди. Все сидят в кругу.

Вопросы для обсуждения в группе: 1. Какую стратегию каждый из вас выбирал? 2. На кого вы ориентировались, собираясь выбрасывать свой вариант количества пальцев? 3. Был ли среди участников индивид, который не соглашался с группой и постоянно выкидывал свой вариант?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.