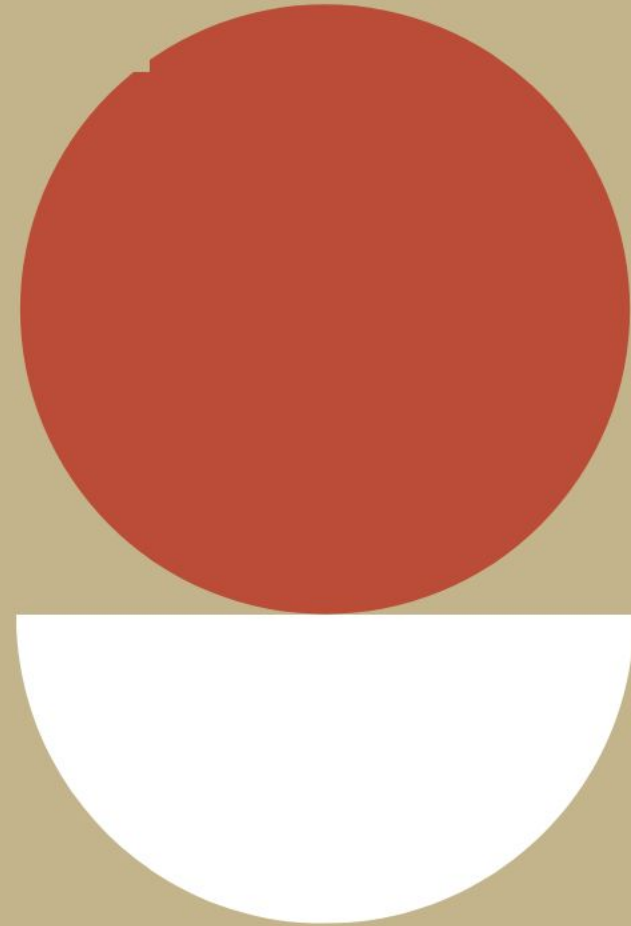


# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ.

Подготовила: Созонова Софья, ПС-3-19-01



# 1. Общение по принципу «здесь и теперь»

Данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе, в данный момент.



## 2. Принцип персонификации и высказываний

Означает право высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается здесь и сейчас.

### 3. Принцип акцентирования языка чувств

избегание оценочных суждений,  
их замена описанием собственных  
эмоциональных достояний.

## 4. Принцип активности



активность как норма поведения в тренинге подразумевает реальную «включенность» в интенсивное групповое взаимодействие каждого члена группы.

## 5. Принцип доверительного общения

искренность, открытое выражение эмоций и чувств.



## 6. Принцип конфиденциальности

суть принципа сводится к рекомендации не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

# 1. Принцип гетерогенности

т.е. предпочтительно объединение в трениговую группу людей, различающихся по полу, степени знакомства, а если тренинг проводится за пределами школы, то и по возрасту.



## 2. Принцип постоянного состава группы.



Тренинговая группа работает наиболее продуктивно и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. работает постоянный состав участников и нет постоянного притока новых членов на каждом занятии. Это означает, что после начала занятий не следует включать новых участников, и крайне нежелательно, чтобы приступившие к занятиям уходили из группы до полного окончания тренинга.





### 3. Принцип диалогизации взаимодействия

т.е. равноправного и полноценного межличностного общения во время занятий группы.



## 4. Принцип постоянной обратной связи

т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга.

# Требования к обратной связи

- носить описательный, а не оценочный характер;
- быть не отсроченной, соответствовать принципу «здесь и сейчас»;
- быть специфичной, т. е. к конкретным действиям участников, а не к личности в целом;
- являться релевантной, т. е. соответствующей потребностям как того, кто ее получает, так и того, кто ее дает;
- ориентироваться на те черты, которые реально могут быть изменены;
- реализовываться в контексте тренингового взаимодействия, а не выбиваться из него;
- по возможности быть сформулированной в Я-Высказываниях, особенно если речь идет о чувствах;
- быть адресной, относиться к конкретным участникам, микрогруппам или к группе в целом, но не к абстрактным «отдельным товарищам»;
- иметь обратный адреса, т. е. даваться от собственного лица или от лица конкретной, четко обозначенной микрогруппы, а не от «некоторых из нас»;
- носить характер констатации фактов, а не советов или назиданий.

Правило	Примеры обратной связи	
	Удачная формулировка	Неудачная формулировка
<i>Описательность</i>	От тебя пахнет табаком	От тебя воняет как от пепельницы
<i>Неотсроченность</i>	Сегодня (только что) ты...	А вот помнишь, две недели назад ты...
<i>Специфичность</i>	Я испытываю недоумение, когда ты говоришь «Не знаю» в ответ на все вопросы	Ты такой, что в общении с тобой остается только недоумевать
<i>Релевантность</i>	Ты говоришь, что хочешь стать спортсменом. Для этого важна воля	Если бы ты увлекался математикой, то понял бы, что для нее важна пунктуальность
<i>Ориентация на изменяемые черты</i>	Мне тяжело общаться с тобой, когда ты навеселе	Мне тяжело общаться с тобой, поскольку ты обладаешь восточными чертами внешности
<i>Нахождение в контексте тренинга</i>	Я воспринял как обиду то, что ты мог бы помочь мне в предыдущем упражнении, но не сделал этого	Я воспринял как обиду то, что ты не дал мне списать домашнее задание по английскому, и я получил «2»
<i>Я-высказывание</i>	Я испытываю раздражение, когда ты...	Ты раздражаешь меня тем, что...

## 5. Принцип самодиагностики

т.е. постоянное самораскрытие участников, осознание и четкое формулирование ими собственных лично значимых проблем.



## 6. Принцип оптимизации развития

т.е. в ходе тренинга осуществляется не только четкая диагностика и квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящие события с целью оптимизации условий, необходимых для личностного развития.

Принципы работы тренинговой группы



## 7. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер



С одной стороны, для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, участники искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенность, в большей мере доверять партнерам, становиться более гуманными по отношению друг к другу.



Но, с другой стороны, тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы – обсуждение событий. И главная форма такой интеллектуальной деятельности – групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

## 8. Принцип добровольного участия

как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят и не следует требовать этого от участников.



## 9. Принцип изолированности



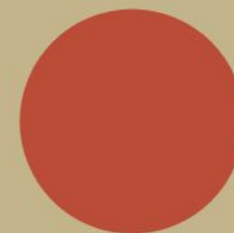
Безусловным требованием является полная уверенность участников в том, что их никто не подслушивает. Если у ведущего есть необходимость вести аудио- или видеозапись занятия, он должен получить согласие всех членов группы

## 10. Принцип свободного пространства

В помещении для занятий должна быть возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы по 3-5 человек, по 7-8 человек, а также для уединения.



# 11. Принцип погружения



Продолжительность занятий должна быть определена в самом начале работы. Опыт проведения социально-психологического тренинга дает основание для вывода: наибольший эффект достигается при работе крупными временными блоками – погружениями на 3-4 часа за одно занятие или даже более. Это обусловлено тем, что много времени теряется на "размораживание" участников, их эмоциональное вхождение в групповые процессы после длительного перерыва в занятиях.

Рассмотренные принципы (правила) рекомендуется принимать к действию в тренинге только после обсуждения с участниками группы. Как показывает опыт, усвоение вышеизложенных принципов и правил требует определенного времени и достигается постепенно посредством периодических напоминаний, демонстрации конкретных ошибок или наоборот примеров успешного освоения участниками конкретных правил и, конечно же, посредством соблюдения данных правил самим ведущим группы

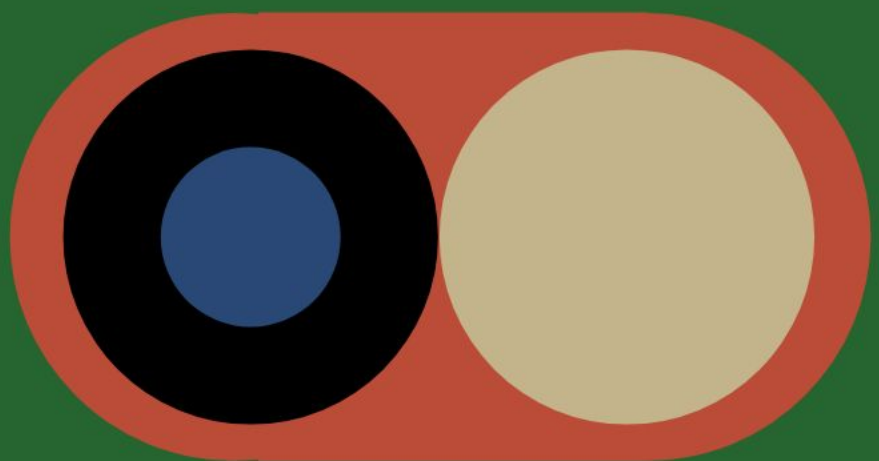




# Список использованной литературы

1. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] : учеб. пособие / И. В. Вачков ; [рец. : Н. Е. Веракса, И. Б. Гриншпун . - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Ось-89, 2003. - 223 с.
2. Грецов. А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2011, - 416 с.: ил.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 256 с.
4. Дэвид Ли. Практика группового тренинга. Издатель: Питер, 2009 год, 224 стр.
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: Изд-во МГУ, 1989.
6. Прутченков А.С Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов МООДиМ `Новая цивилизация`, Педагогическое общество России, 2000
7. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг: учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л.: ЛГУ, 1989. – 56 с.





**Спасибо за  
внимание!**

Подготовила: Созонова Софья, ПС-3-19-01