

# ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В ТРЕНИНГЕ

Подготовила студентка 2 курса

учебной группы ПС 3-19-01

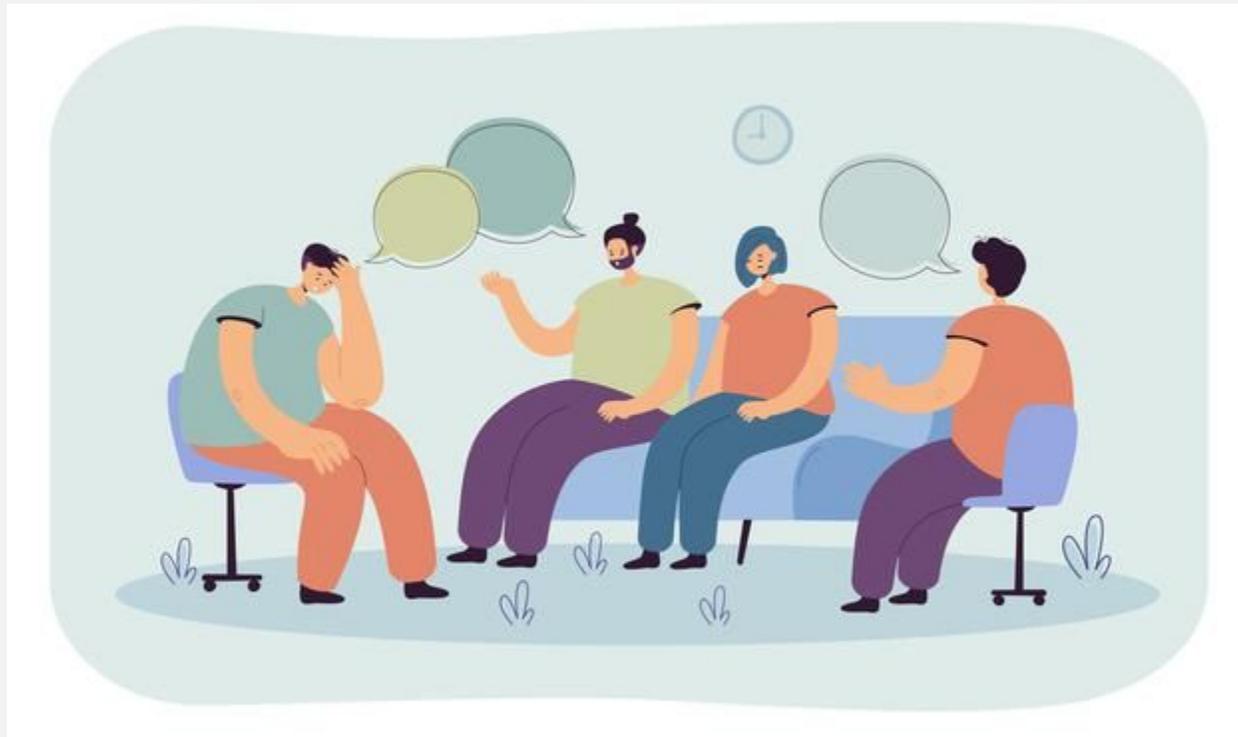
Софья Кукосяк

В ГРУППЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЮТ СИТУАЦИОННО-РОЛЕВЫЕ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ, ТВОРЧЕСКИЕ, ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЕ, ИМИТАЦИОННЫЕ, ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ.

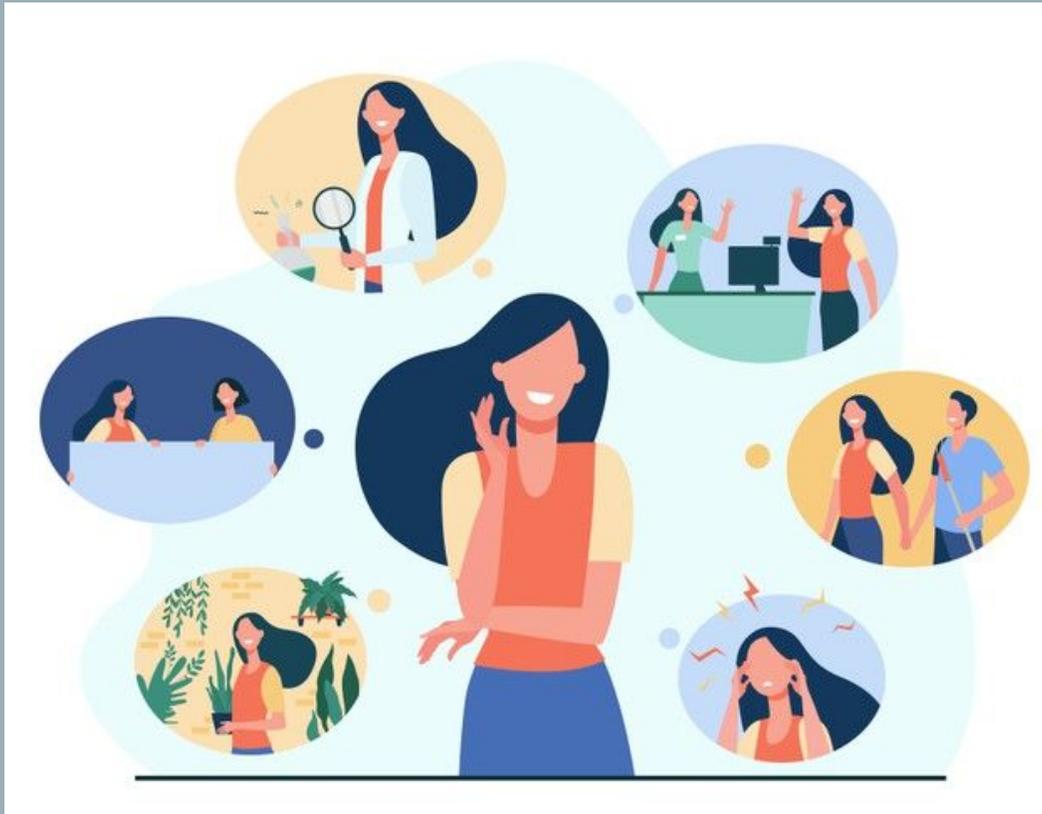
- Использование игровых методов в тренинге весьма продуктивно, так как способствует
- снятию психологической скованности и «зажатости»,
- установлению благоприятного психологического климата в группе,
- формированию умений экспериментировать с различными моделями поведения,
- способствует актуализации творческого потенциала личности.

В САМОМ ШИРОКОМ СМЫСЛЕ **РОЛЕВАЯ ИГРА** — ЭТО МЕТОД, СУТЬ КОТОРОГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗЫГРЫВАНИИ УЧАСТНИКАМИ РАЗЛИЧНЫХ РОЛЕЙ.

В ДАННОМ ОПРЕДЕЛЕНИИ К НИМ МОЖНО ОТНЕСТИ КАК СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ **ИГРЫ СО СЛОЖНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ, НАЛИЧИЕМ СЮЖЕТА, БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ УЧАСТНИКОВ И РАЗЛИЧНЫХ РОЛЕЙ, ТАК И РАЗЫГРЫВАНИЕ РОЛИ ОДНИМ УЧАСТНИКОМ.**



РАЗЫГРЫВАНИЕ РОЛЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
МОЩНЫМ МЕХАНИЗМОМ  
ИЗМЕНЕНИЯ.



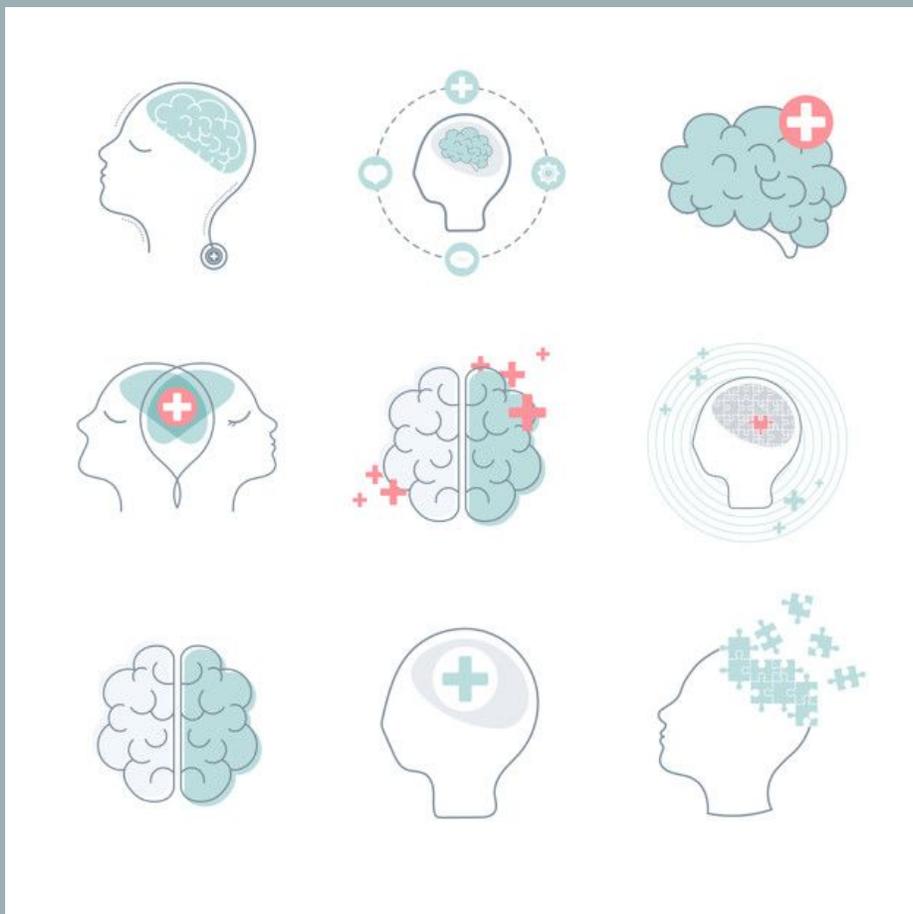
- Правильно организованное и управляемое разыгрывание ролей не несет угрозы целостности личности участников, поскольку они **«всего лишь играют вымышленного персонажа»**, экспериментируют с **«новым измерением»**.
- Таким образом, разыгрывание ролей как метод, несущий структурированное переживание, менее опасен в отличие от других неструктурированных методов, так как позволяет участникам **«укрыться за ролью»** и при необходимости — выйти из нее.
- Тем не менее разыгрывание ролей является мощным механизмом изменения.

МОРРИ ВАН МЕНТЕ ВЫДЕЛЯЕТ  
СЛЕДУЮЩИЕ СПОСОБЫ  
РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛЕЙ:

- **Параллель** — группа разбивается на мелкие группы (2—4 участника), которые одновременно разыгрывают ролевую игру. Иными словами, несколько одинаковых ролевых игр разыгрывается параллельно.
- **Ротация ролей** — способ организации разыгрывания ролей, в котором роль протагониста (основного участника) поочередно исполняют все члены группы. Эта техника, безусловно, полезна, так как позволяет каждому участнику проиграть роль, получить соответствующий опыт и продемонстрировать свой подход крещению обозначенной ситуации, хотя она имеет определенные ограничения при использовании в больших группах.

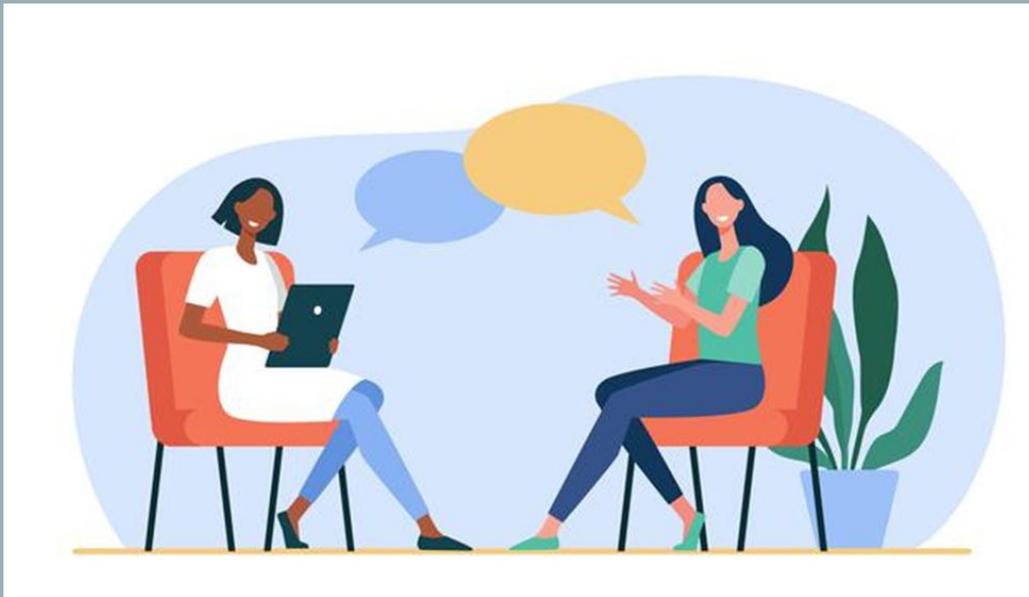


## СПОСОБЫ РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛЕЙ:



- **Дублирование** — способ, в котором протагонист и антагонист проигрывают свои роли, но в их действия встраивается другой игрок (или несколько игроков), чтобы высказывать вслух те мысли и чувства, которые, как он думает, испытывают главные игроки. При этом помощники, озвучивающие мысли и чувства протагониста и антагониста, соответственно стоят за ними.
- **Отражение (зеркало)**. Прием заключается в объективной имитации поведения одного участника другим или другими, причем изображаемый следит за действиями имитатора в качестве безмолвного зрителя. В терапевтических условиях психодрамы это может оказаться отличным способом показать человеку, каким его видят окружающие. Однако данный прием требует особого внимания, чувствительности и контроля со стороны ведущего.

## СПОСОБЫ РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛЕЙ:



- **Стул-собеседник.** В поле игры ставится стул, а игрок воображает на его месте человека, с которым он общается. Игрок обращается к «собеседнику на стуле» и отвечает за него, пересаживаясь на его стул и представляя его ответы. Эту идею можно успешно распространить и на несколько стульев. При этом протагонист, по мере того как он поочередно играет роль каждого персонажа, пересаживается с одного стула на другой и с этих позиций говорит с остальными. В некоторых случаях возможно посадить на стул-собеседник человека, который молчит, но своим присутствием ободряет и поддерживает протагониста.

РАЗЫГРЫВАНИЕ РОЛЕЙ ПОЗВОЛЯЕТ УЧАСТНИКАМ: **ВЫЙТИ ЗА СОБСТВЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И РАЗДВИНУТЬ ЭТИ ГРАНИЦЫ;**

**ПРИВОДИТ К РАСШИРЕНИЮ ГРАНИЦ САМОСОЗНАНИЯ;**

**ПОМОГАЕТ ВЫРАЗИТЬ СКРЫТЫЕ ЧУВСТВА И РАЗРЯДИТЬ НАКОПЛЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ;**

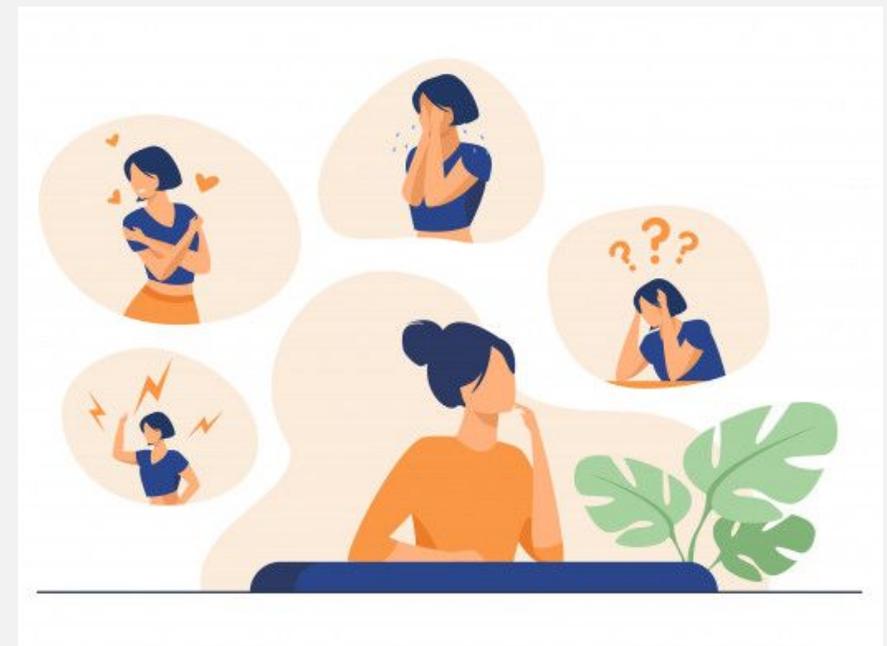
**ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОУПРАЖНЯТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ТИПАХ ПОВЕДЕНИЯ;**

**ВЫСВЕЧИВАЕТ ДИНАМИКУ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ФОРМАЛЬНОГО И НЕФОРМАЛЬНОГО;**

**УСТРАНЯЕТ ПРОПАСТЬ МЕЖДУ ОБУЧЕНИЕМ И РЕАЛЬНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ;**

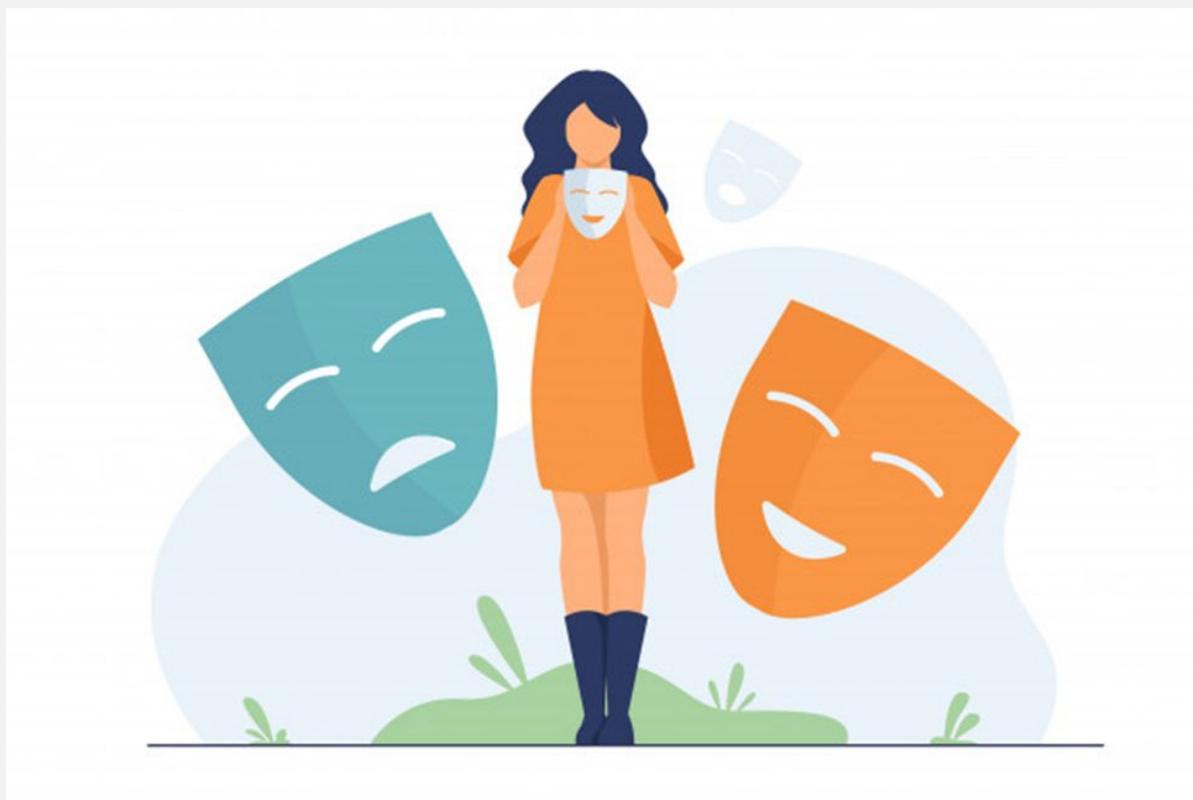
**ПОМОГАЕТ НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.**

- В процессе ролевой игры участникам предоставляется возможность выразить чувства и мысли, так или иначе действовать, но исходя из той роли, в которой они находятся, и в соответствии с имеющимися у данной роли возможностями.



ДЛЯ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ  
УПРАЖНЕНИЕ И СВОЕВРЕМЕННО ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

НЕСВОЕВРЕМЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРИМЕР  
ПРЕДПОЛАГАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ ИЛИ ПРИКОСНОВЕНИЕ К  
СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА В ГРУППЕ, ГДЕ УЧАСТНИКИ НЕДОСТАТОЧНО  
РАСКРЕПОЩЕНЫ И ОТКРЫТЫ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ  
НАПРЯЖЕННОСТИ, ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДИСКОМФОРТА И ЗАКРЫТИЮ  
УЧАСТНИКОВ.





- Для выбора каждого последующего упражнения необходимо определить:
- *с чем вы хотите работать:*
- а) характеристиками группы как объекта;
- б) индивидуальными особенностями участников.
- *какие изменения вы хотите произвести?*
- *используя какие упражнения, вы можете произвести эти изменения;*
- *насколько группа будет готова к выполнению данного упражнения;*
- *как можно подготовить группу к выполнению данного упражнения;*
- *какой будет получен материал (результат) для продвижения группы в содержательном плане после выполнения процедуры;*
- *что вы будете делать с этим результатом.*

ПРИ ПОДБОРЕ УПРАЖНЕНИЙ И ДРУГИХ ТРЕНИНГОВЫХ ПРОЦЕДУР ВЕДУЩЕМУ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ, НАСКОЛЬКО ОНИ ИНТЕРЕСНЫ ЕМУ ЛИЧНО, СООТВЕТСТВУЮТ ЕГО, СТИЛЮ И МАНЕРЕ ВЕДЕНИЯ ГРУППЫ.



- Тренер должен чувствовать и понимать психотехническую наполненность упражнения и программы занятия в целом.
- Только в этом случае он может работать уверенно и свободно импровизировать, внося в используемые им упражнения собственное, присущее только ему содержательное и эмоциональное наполнение.
- Можно сказать, что именно в этом обнаруживается авторство тренера, его индивидуальность и неповторимость, в том числе при использовании упражнений не собственной разработки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Кочюнас Р. групповая психотерапия: Учебное пособие для вузов. — 10-к изд. — М.: Академический проект, 2021. — 222 с.
- Вачков И.В. Основы психологии группового тренинга: учебное пособие / И.В. Вачков. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89
- Менте Морри ван Эффективное использование ролевых игр в тренинге . — СПб: Питер, 2001. — 208 е.: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).