



**«Основные принципы работы в  
тренинговой группе:  
опыт практической реализации»**

**Ведущие вебинара:**

**И.В. Ворошила, Н.С. Данилова, Л.А. Вертынская**

# Социально-психологическую основу всех отношений, складывающихся в группе, составляют принятые в ней ценности и нормы

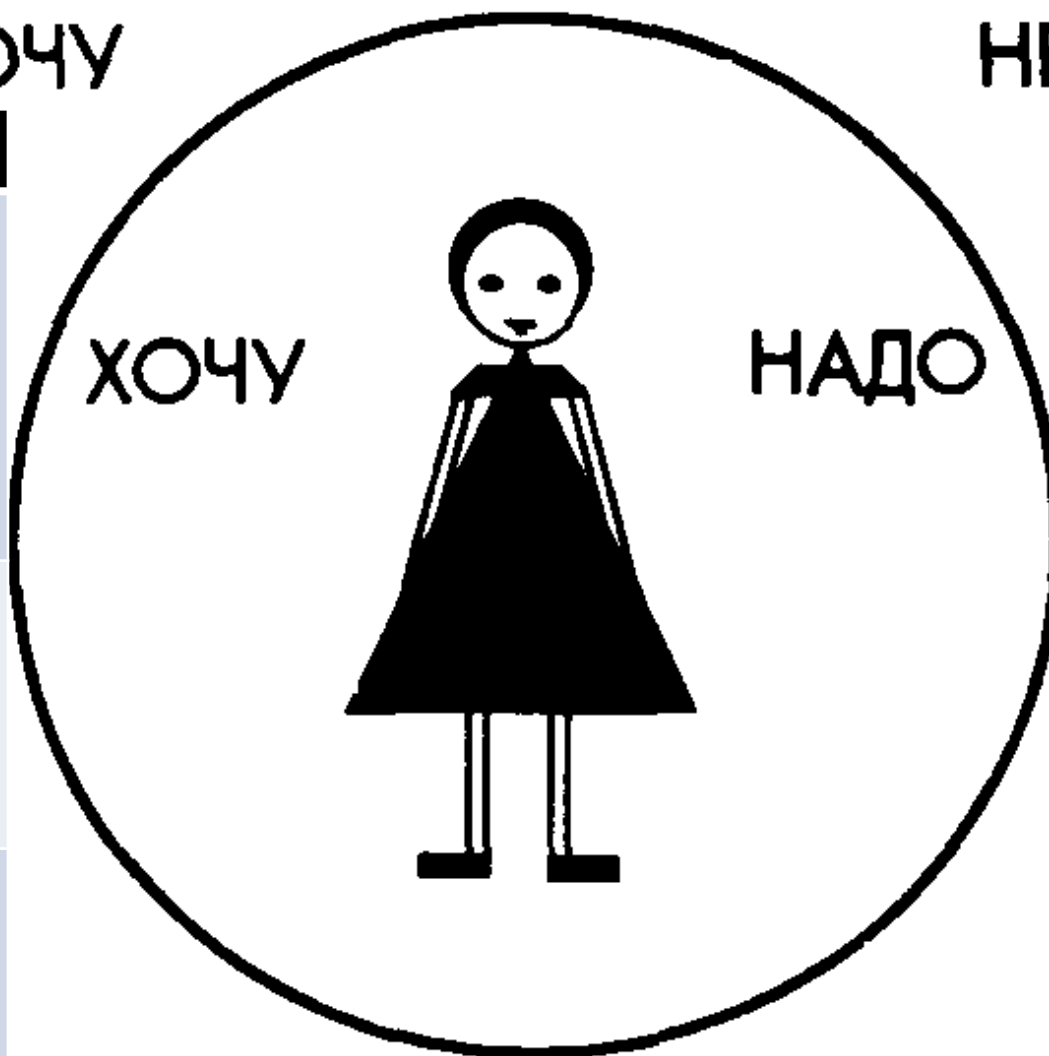
## НЕ ХОЧУ

### Ценности

Ценности – это социально одобряемые и принимаемые участниками группы представления относительно цели, к которой они стремятся

Групповым ценностям как социальному регулятору свойственна высокая степень абстракции и умозрительности

Ценности указывают на желаемое в процессе взаимодействия между участниками группы



## НЕЛЬЗЯ

### Нормы

Групповые нормы – это разделяемые членами группы «стандарты поведения», определяющие их действия и поступки

Нормам свойственна конкретность, ясность и однозначность

Нормы выражают объективную потребность в упорядочении действий и взаимоотношений участников группы

# Групповые нормы необходимы для:



создания условий психологической безопасности участников группы;

обеспечения предсказуемости поведения участников группового процесса и снижения уровня их тревоги и неопределенности;

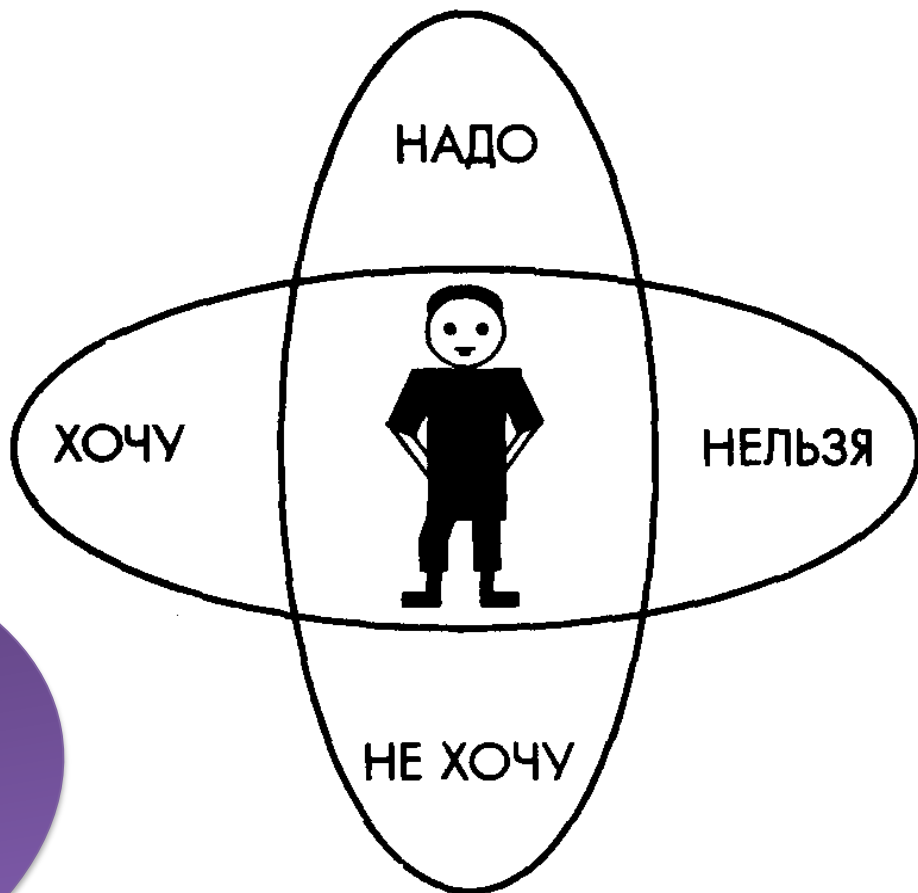
стабилизации и прояснения особенностей отношений, складывающихся между участниками;

координации, определения эффективности деятельности не только группы в целом, но и каждого ее участника в отдельности

# Групповые нормы – это регулятор отношений между участниками группы

Групповые нормы определяют, что допустимо и недопустимо в группе, желательно и нежелательно, правильно и неправильно

Понять взаимоотношения человека с группой можно только при условии выявления того, какие нормы группы он принимает, а какие отвергает и почему он так поступает



# Групповые санкции – это средства охраны групповых норм

В ответ на нарушение норм участниками тренинга, вырабатываются механизмы, посредством которых группа «возвращает» индивида к соблюдению норм



**Санкции могут быть двух типов:**

Поощрительные  
(позитивные)

Запретительные  
(негативные)

# Виды групповых норм и правил

```
graph TD; A[Виды групповых норм и правил] --> B[Основные (унифицированные), вводятся тренером и присваиваются участниками группы автоматически]; A --> C[Дополнительные, вырабатываются самой группой на протяжении всего взаимодействия, исходя из ожиданий участников по отношению друг к другу];
```

**Основные**  
(унифицированные),  
вводятся тренером и  
присваиваются участниками  
группы автоматически

**Дополнительные,**  
вырабатываются самой  
группой на протяжении всего  
взаимодействия, исходя из  
ожиданий участников по  
отношению друг к другу

Для участников группы эти нормы общения в процессе тренинга излагаются в конструктивной форме с ориентацией на возраст.

Не стоит рассчитывать, что содержание этих принципов окажется немедленно усвоенным.

Для этого требуется определенное время!

# Основные групповые нормы и правила

**«Здесь  
и  
теперь»**

**Конфиденциальности**

**Безоценочности  
суждений**

**Активности**

**Открытого и  
доверительного  
общения**

**Персонализации  
высказываний**

**Акцентирования  
языка чувств**

# Принцип конфиденциальности

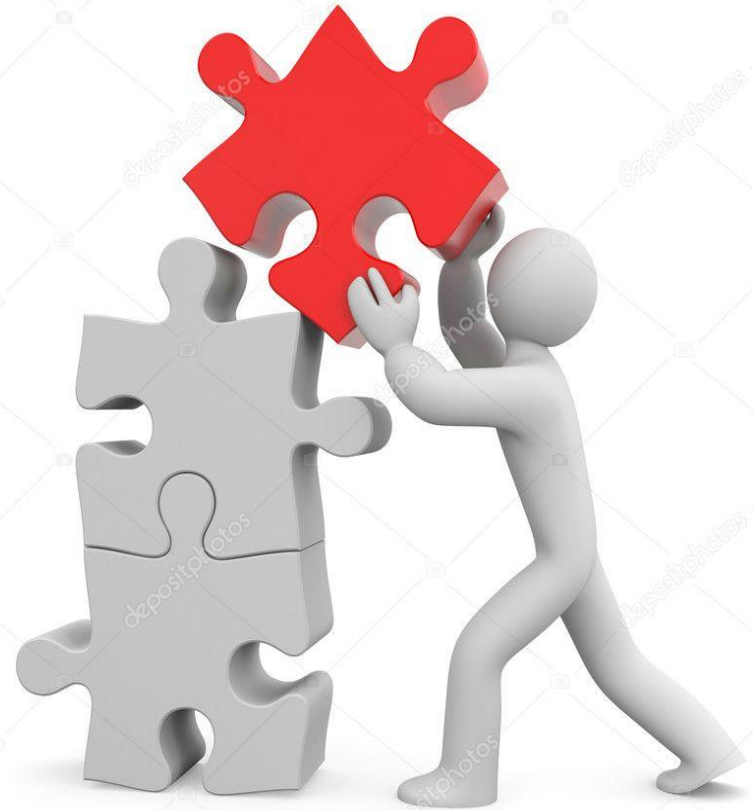


Суть этого принципа сводится к рекомендации не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Это способствует становлению доверительности, так как участники уверены, что содержание общения останется в рамках данной группы, они легче включаются в открытый, искренний контакт. Участники не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным. Наконец, конфиденциальность позволяет группе сохранить дискуссионный потенциал, так как обсуждение участниками вопросов группы за ее пределами приводит к тому, что готовность и потребность в обсуждении этих вопросов в рамках самой группы уменьшаются, поскольку тема в какой-то степени исчерпывает себя.



# Принцип персонификации высказываний

Суть данного принципа заключается в добровольном отказе от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию говорящего или же избегать прямого высказывания в нежелательных случаях. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекалывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.



# Принцип безоценочности суждений



Суть принципа заключается в том, чтобы во время общения с другими участниками группы стараться избегать оценочных суждений, по возможности заменяя их описаниями собственных состояний. Это важно, поскольку негативная обратная связь по типу суждения «ты плохой» активизирует защитные механизмы личности и приводит к отторжению информации. Замена таких оценочных суждений описаниями состояний ослабляет необходимость психологической защиты. В связи с этим перед каждым участником стоит задача выработки умений идентифицировать свои чувства и адекватно их выражать.

# Принцип акцентирования языка чувств

В соответствии с этим принципом участники группы должны акцентировать внимание на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных, партнеров по группе) и при обратной связи по возможности использовать язык, фиксирующий указанные состояния. Пример такой формы языка представляет констатация типа: "Твоя манера разговаривать на повышенных тонах вызывает у меня раздражение". Более опосредованную форму составляет язык образов, ассоциаций, метафор, он менее жесткий и менее травмирующий, что существенно, если надо сообщить не очень приятные сведения.



# Принцип открытого и доверительного общения

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, тем более успешной будет работа группы в целом.

Раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.



# Общение по принципу «здесь и теперь»



Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

# Принцип активности

Активность является основной нормой поведения в тренинге, она подразумевает постоянное реальное включение каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие. С целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнера, группы в целом. В жизни человек часто как бы замыкается на себе, центрируется лишь на собственных проблемах. Необходимо научиться сочетать эту погруженность в себя с активной включенностью в другого, в анализ групповых процессов. На занятиях поощряется конструктивная полемика между участниками, включая руководителя.





# Дополнительные групповые нормы и правила

## Правила тренинга



Не допустимо приходить в группу в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

Запрещается оскорблять и проявлять физическую агрессию;

Нежелательно опаздывать на занятия;

Не жевать жевательную резинку во время занятий;

Отключать мобильные телефоны;

Не стоит перебивать друг друга во время высказываний;

Не говорить о присутствующих в третьем лице;

Описывать свои эмоциональные состояния, не используя общих слов типа «нормально» и т.д.

Если тяжело рассказать о чем-то сокровенном, то один раз можно воспользоваться правилом «стоп» и пропустить обсуждение по кругу

Пожалуйста, не используйте  
мобильные телефоны



Одно радио в эфире:  
Говорим по очереди



Задавайте вопросы  
и будьте активными!



Возвращайтесь с  
перерывов вовремя



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

