

ВИКОРИСТАННЯ БАЗОВИХ
МЕТОДІВ ГРУПОВОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНІЙ
РОБОТІ

ПЛАН

1. Групи методів групової психокорекції

2. Техніки групової психотерапії

3. Основи технології групового тренінгу



ГРУПИ МЕТОДІВ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. Основні і допоміжні.
2. Вербальні та невербальні.

Всі методи групової психокорекції виконують дві основні функції - психодіагностичну і власне корекційну.





ГРУПИ МЕТОДІВ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. Основні і допоміжні.

Основним методом групової психотерапії є групова дискусія, інші розглядаються в якості допоміжних.

2. Вербальні та невербальні.

Розподіл на вербальні та невербальні методи засновано на вигляді комунікації і характері одержуваного матеріалу. До вербальних методів відносять групову дискусію і психодраму, до невербальних - психогімнастику, проєктний малюнок і музикотерапію.

Групова дискусія більшою мірою спрямована на реалізацію власне психокорекційних завдань, в той час як допоміжні методи, в основному, сприяють здійсненню особистісної діагностики. Однак такий розподіл значною мірою є умовним.

Особистісна діагностика в процесі групової психокорекції (розкриття клієнтом власних проблем, «діагностика» їх їм самим, іншими членами групи та соціальним працівником) і власне процес психокорекції (усвідомлення клієнтом своїх проблем і конфліктів і їх переробка і корекція) тісно зв'язані і являють собою єдиний процес, окремі елементи якого можуть бути відокремлені лише теоретично.



ПРИНЦИПИ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

1. Виконувати всі задані групові заняття.
2. Намагатися говорити в групі про все відкрито і щиро.
3. Допомогати членам групи пізнавати і змінювати спосіб поведінки і характер переживань, що є причиною або наслідком їх захворювань.
4. Не міркувати на загальні теми, а концентрувати увагу на конкретних проблемах у себе і у інших.
5. Говорити на заняттях відкрито про свої почуття «тут і зараз».
6. Вислуховувати думки і поради оточуючих, обмірковувати їх, але приймати рішення самостійно.
7. Стороннім людям за межами терапевтичного кола ніяка інформація про пацієнтів і події в групі не повідомляється і ні з ким не обговорюється.

ТЕХНІКИ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

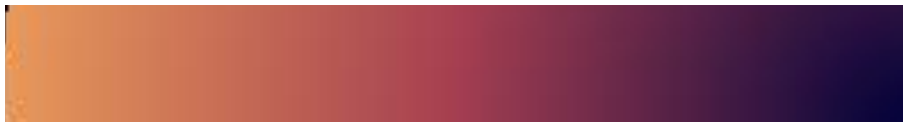
В груповій психотерапії передбачається застосування таких психотехнік та методів:

- *Групова дискусія.*
- *Ігрові методи.*
- *Методи, направлені на розвиток соціальної перцепції.*
- *Методи тілесно-орієнтованої психотерапії.*
- *Медитативні техніки.*

ІНСАЙТ

Інсайт — (від англ. Insight — проникливість, проникнення в суть, розуміння, осяяння, раптова здогадка, прозріння) багатозначний термін з області психології, психоаналізу та психіатрії, що описує складне інтелектуальне явище, суть якого полягає в несподіваному, частковому інтуїтивному прориві до розуміння поставленої проблеми та «раптовому» знаходженні її вирішення.

Відкриття такого рішення багатьма авторами розглядається як центральний момент творчого процесу в груповій психотерапії, так як подібне явище є основотворчим компонентом. В груповій динаміці — інсайт постає особистим новоутворенням через вплив групи.



ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ ГРУПОВОГО ТРЕНІНГУ

Головною вихідною позицією для розробки технології є перехід зовнішньої діяльності на дослідження внутрішньої діяльності, яка забезпечує внутрішню, але не усвідомлюється.

Таким чином, технологія СПТ (соціально-психологічний тренінг) — це відповідні процедури, які реалізуються керівником заняття та спрямовані на об'єктивізацію мислительних процесів учасників.

В технології проведення СПТ можна виділити два взаємозалежних аспекти.

1. Технологія перетворення групи в певну спільність людей, здатних здійснювати пізнавальну діяльність.

2. Технологія управління пізнавальною діяльністю групи по формуванню знань, вмінь та навичок спілкування.

СПТ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ІНШИХ МЕТОДІВ РОБОТИ З ГРУПОЮ НАЯВНІСТЮ ТАКИХ ПРИНЦИПОВИХ ПОЛОЖЕНЬ:

- одна з провідних передумов, механізмів і, водночас, результат утворення групи - якісні зміни процесів спілкування в ній;
- активна позиція учасника тренінгу;
- обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу (принцип "тут і зараз") і персоніфікація висловів;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий ступінь емоційного включення;
- проходження певних етапів розвитку групи (входження — перебудова тренінгу);
- узгодження підпроцесів розвитку компетентності в спілкуванні особистості і розвитку групи, а також одночасне управління ними;
- добровільність участі.



Створення соціально-психологічного тренінгу – це процес досить працезатратний.

Спочатку визначаються необхідні «больові точки» в залежності від задач тренінгу.

Потім на основі проведених досліджень (результати досліджень інших фахівців чи проведення власних досліджень) формуються шляхи подолання визначених «больових точок».

Далі визначаються блоки, в рамках яких буде реалізовуватися шлях до розвитку учасника тренінгу.

Після цього формується банк можливих вправ, чи проходить процес створення вправ.

І тільки після цього можна стверджувати, що основа соціально-психологічного тренінгу створена.



УЧАСТЬ У ТРЕНІНГУ

В залежності від виду тренінгу одяг може бути форменим, вільним (стилю «казуал») або спортивним. Форма одягу уточняється до початку соціально-психологічного тренінгу і залежить від мети тренінгу. Також, форма одягу може відрізнятися у різні дні проведення тренінгу. Крім того, кожен учасник тренінгу повинен мати при собі зручне взуття, в якому буде зручно знаходитися тривалий час.

Вважається, що найбільш доцільним є проведення тренінгу з групою у кількості 12-16 осіб, іноді, у якості винятку – до 20 осіб. Атмосфера малої групи сприяє швидшому зближенню учасників, об'єднанню і згуртованості групи. Вважається, що створення атмосфери довіри в групі можливо тільки тоді, коли кількість учасників не перевищує 20 осіб.

Вважається, що соціально-психологічний тренінг має проводитися не менше 2 світових днів (з ранку і до вечора з перервами на прийом їжі).

Є тренінги, які проводяться 3-5 діб. Але соціально-психологічним тренінгом не можна назвати заняття, які проводяться протягом 1-3 годин, по годині в день протягом тижня і т. ін.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ:

- 1. Продумати тематику для СПТ з дітьми ВПО
- 2. Запропонувати 2-3 вправи для такого СПТ