

**Цель:** формировать практические умения и навыки в организации и проведении групповой психологической работы в формате ведения терапевтической группы.

Представьте, что вы являетесь ведущим психологического тренинга или психотерапевтической группы. С кем вам было бы интересно работать?

Выберите формат, целевую аудиторию и тему.

Ваша задача придумать и прописать рабочий план **первой** групповой встречи.

Предположите, в каком психоэмоциональном состоянии могут находиться ваши клиенты и, сходя из этого, обозначьте основные **цели** и **задачи** первой встречи.

Если вы будете использовать упражнения и техники, составьте краткие инструкции к ним.

Сформулируйте конкретные вопросы для группового обсуждения.

Примерный рабочий план:

**1. Вводная часть:**

- ваша самопрезентация участникам группы и приветственное слово;
- оглашение организационных моментов (открытая/закрытая группа, временной регламент, периодичность встреч);
- мотивационная часть (зачем участникам ходить на группу)
- процедура знакомства и открытия встречи;
- введение правил группы (основные)

**2. Основная часть:**

- работа с актуальным эмоциональным состоянием
- также по желанию вы можете включить лекционную часть
- опишите поэтапно выбранные для этих целей вопросы для группового обсуждения или техники.

**3. Заключительная часть:**

- домашнее задание (если оно есть)
- процедура закрытия встречи.

**Для подготовки плана можно пользоваться материалами лекций. Описание должно занимать не более 3 страниц, 14 шрифтом.**

**Цель:** Расширить поведенческий репертуар участников, чтобы они могли стать увереннее в определенных жизненных ситуациях, а также обучить людей выражать себя таким способом, который сензитивен и уважителен по отношению к правам и чувствам других людей. Прежде чем развивать навык уверенности в себе, необходимо получить концептуальное понимание проблемы уверенности. Упражнение помогает членам группы отличить уверенный ответ от неуверенного и агрессивного ответов.

**Вводная часть:** Здравствуйте, Меня зовут Барышева Наталья! Я клинический психолог. Наша с вами встреча будет проходить час, какие у Вас ожидания тренинга?

Можно провести круговой опрос, благодаря которому каждый член группы участвует в определении цели и содержания, которые должны быть исследованы в течение сессии.

**Основная часть:** Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в данной гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Например, представьте, что друг "забыл" вернуть деньги, которые он занял у вас.

Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: "Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги! Я хочу получить свои деньги!"»

Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: "Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?"

Уверенный ответ может быть таким: "Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу».

Ролевое проигрывание ситуаций, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности, может помочь вам идентифицироваться с наиболее агрессивным, уверенным в себе или неуверенным человеком, которого вы знаете. Помните, что невербальное поведение говорит столько же о вашем состоянии, сколько вербальное.

Так же можно создать еще несколько моделей и проиграть их в группе, где каждый участник включен в процесс.

По очереди спрашивать обратную связь у группы относительно уверенного, неуверенного или агрессивного ответа участника.

Члены группы в результате работы должны отчетливо понимать, что понятия уверенность и права тесно связаны между собой.

**Заключительная часть:** можно предложить участникам заполнить анкету в которой они должны будут ответить на вопросы:

- 1.Насколько чувствуешь себя включившимся в эту встречу?
- 2.Часто ли сегодня хотелось участвовать в работе группы?
- 3.Насколько активным чувствовал себя сегодня?
- 4.Как часто хотел рисковать?
- 5.Насколько сегодняшняя встреча побуждала искать возможные способы решения проблем?
- 6.Насколько сегодняшняя встреча затронула твои чувства?
- 7.Много ли ты сегодня заботился о других участниках?
- 8.Хотелось ли сегодня делиться своими мыслями и чувствами?
- 9.Насколько ясные цели были у тебя на сегодняшней встрече?
- 10.Хотелось бы вновь встретиться с группой после сегодняшней встречи?
- 11.Насколько целесообразной и жизнеспособной показалась тебе группа?
- 12.Насколько сплоченной кажется группа?
- 13.Насколько продуктивной была сегодняшняя встреча?