

А.А. ГОЛОВИНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО
ЭМПАТИЧЕСКОГО
ОБЩЕНИЯ**

◆ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТГТУ ◆

Министерство образования Российской Федерации
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

А.А. ГОЛОВИНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО
ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие
для студентов психологических факультетов

Тамбов

◆ Издательство ТГТУ ◆
2004

ББК Ю9я73
Г60

Р е ц е н з е н т ы:

Доктор психологических наук, профессор
Н.А. Коваль

Кандидат педагогических наук
А.И. Аверьянов

Г60 **А.А. Головина**

Психологическая технология развития эффективно-го эмпатического общения: Учеб.-метод. пособ. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. 28 с.

Основным видом деятельности взрослого человека является профессиональная деятельность. Поэтому очень важны такие ее составляющие, как самочувствие, отношение, условия для личностного роста и др. особая роль среди всех факторов принадлежит эмпатическому общению, предполагающему достижение не только взаимоприемлемых, но и доверительных отношений. Как этого достичь? На этот вопрос и отвечает автор данного учебно-методического пособия, предлагая оригинальную методику выстраивания сопереживательных, поддерживающих отношений.

Учебно-методическое пособие предназначено для тех, кто интересуется человеческой коммуникацией, механизмами построения комфортных отношений.

ББК Ю9я73

© Головина А.А.,
2004

Учебное издание

ГОЛОВИНА Анжелика Андреевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО ЭМПАТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Редактор З. Г. Чернова
Инженер по компьютерному макетированию М. Н. Рыжкова

Подписано к печати 26.01.2004
Формат 60 × 84 / 16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура Times New Roman. Объем: 1,63 усл. печ. л.; 1,6 уч.-изд. л.
Тираж 150 экз. С. 163^М

Издательско-полиграфический центр
Тамбовского государственного технического университета
392000, Тамбов, Советская, 106, к. 14

говоря о формировании личности студентов в условиях обучения эмпатическому общению путем тренинга в общей системе предметного воздействия, мы должны помнить, что наша основная цель – повышение уровня эмпатического общения.

Г

Кроме теоретических знаний о личности и о путях ее развития каждый из обучающихся должен уметь на достаточно высоком уровне различать индивидуальные особенности личности, основываясь на вербальных и невербальных знаках. Это поможет ему как в процессе самооценки, так и при перцептивной оценке клиента. Оценка себя, как члена сообщества или группы, помогает не только при отражении другого, но и формирует предпосылки регуляции собственного поведения, гармонизирует проявления "я" по отношению к другому и структурно завершает ролевую ориентацию личности в социальной среде вообще и в типичных, стандартных профессиональных ситуациях в частности.

Программу развития личностных детерминант эффективного эмпатического общения условно можно разделить на несколько этапов:

- первый – подготовительный;
- второй – сензитивный тренинг;
- третий – тренинг распознавания невербального поведения;
- четвертый – тренинг эмпатического слушания.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Успешность проведения тренинга и его результативность зависит от уровня взаимопонимания тренера и участников. В связи с этим с целью формирования представлений о правилах и методах работы в группе необходимо организовать обсуждение основных принципов работы в группе. Участники тренинга располагаются по кругу. Данное пространственное расположение позволяет всем хорошо слышать и видеть друг друга, даёт возможность воспринимать широкий спектр невербальных проявлений. Тренер знакомит участников с основными принципами-нормами общения в группе. Принципы могут быть написаны на большом плакате, чтобы при обсуждении они были перед глазами всех участников группы. В дальнейшем на каждом последующем занятии плакат вывешивается в аудитории, чтобы участники могли их повторить. Тренер зачитывает правило и объясняет его содержание, затем спрашивает согласие или несогласие каждого участника группы о принятии данного правила. Узаконенными в деятельности группы являются те, которые приняты всеми участниками.

1 **Принцип диалогизации взаимодействия:** предполагает равноправное полноценное общение на занятиях группы, основан на взаимном уважении участников. В случае доминирования одного из участников или нескольких членов группы общение теряет характер подлинного диалога и переходит в русло монолога, что противоречит самой природе тренинга. Климат доверительного общения в решающей степени обуславливает результативность взаимодействия. Как самый простой и первый шаг к практическому созданию климата доверия тренер предлагает принять единую форму обращения на "ты", психологически уравнивающую всех присутствующих и создающую элемент интимности и доверительности.

2 **Принцип открытости и доброжелательности:** выполнение заданий ориентируется только на положительную гипотезу, предполагающую доброжелательность, полное доверие друг к другу. При выполнении упражнений оценивается не личность, а ее деятельность и способы общения; не заостряется внимание на физических недостатках, ходе тренинга. Следует быть внимательным к тому, что говорят, делают и чувствуют другие, что ты при этом говоришь, делаешь и чувствуешь. Старайтесь открыто, точно и конкретно объяснять свои переживания, не говорить о том, чего не чувствуешь, не выражать согласия с тем, что внутренне не приемлешь. Если по какой-то причине участник тренинга не может сказать правду, у него есть право отказаться от ответа.

3 **Принцип конфиденциальности:** за пределами группы нельзя говорить о переживаниях и действиях других участников, нельзя называть чьи фамилии, можно говорить только о своих собственных переживаниях и действиях. Участникам тренинга рекомендуется не выносить за пределы группы содержание общения, развивающегося в процессе тренинга. Принцип конфиденциальности способствует становлению доверительного взаимодействия: участники легче включаются в доверительный открытый искренний контакт, сохраняют групповой дискуссионный потенциал.

4 **Принцип "здесь и теперь"**: обсуждать можно лишь то, что сейчас происходит в группе и сообщать о том, что чувствуешь в общении сейчас; впечатление о степени удовлетворенности участники должны доводить до тренера тотчас. Данный принцип позволяет превратить группу в своеобразное объёмное зеркало, в котором каждому участнику группы предоставляется возможность глубокого, всестороннего исследования конкретного "единичного" случая своего собственного пребывания в группе и той конкретной психологической реальности, которая вокруг него разворачивается в виде вполне конкретных проявлений реально данных людей и групповых процессов.

5 **Принцип персонификации высказываний**: суть заключается в отказе от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию высказывающегося. В рамках тренинга применяются личные формы высказываний "Я считаю, я полагаю ...". Если хочешь сказать о переживаниях другого, начинай с фразы: "Я думаю...", "Мне кажется...". Избегайте общих фраз, говоря о своих чувствах и отношении к другим. Такие выражения, как "Мне это нравится", "Он плохой" не приемлемы, необходимо всегда уточнять, что именно нравится, чем конкретно человек плох. Проверяйте фактом каждую догадку о чувствах другого, говори о них уважительно, суждения свои доказывайте; не давайте никому никаких советов.

6 **Принцип активности**: рассматривается с точки зрения нормы поведения в тренинге, обеспечивая реальное включение каждого члена группы в интенсивное групповое взаимодействие с целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнёра, в группу в целом.

7 **Принцип акцентирования языка чувств**: предполагает особое внимание на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнёров) при подаче обратной связи и использование языка, фиксирующего указанные состояния. Опосредованную форму языка чувств составляет язык образов, ассоциаций и метафор, широко используемый в тренинге как на вербальном, так и невербальном уровне. Рекомендуются избегать чисто оценочных суждений, заменяя по возможности их описаниями собственных эмоциональных состояний. Обратная связь – центральный элемент тренинга. Замена чисто оценочных суждений описаниями эмоциональных состояний ослабляет необходимость психологической защиты.

8 **Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер**: при высоком эмоциональном накале тренинга, активизация интеллектуальных аналитических процессов способствует объективному настрою на откровенность, доверие, гуманность по отношению друг к другу. Главная форма интеллектуальной деятельности, применяемой в условиях тренинга – групповая дискуссия.

9 **Принцип добровольного участия** как во всём тренинге, так и в его отдельных упражнениях: не заставляйте других делать то, на что они не могут решиться. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят.

10 **Принцип постоянного состава группы**: тренинговая группа работает более продуктивно и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. имеет постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии. Зрители могут присутствовать по согласию всех членов группы, а не тренера.

Во время обсуждения правил ведущий даёт возможность высказаться всем желающим, выслушивает все предложения, замечания и обсуждает их. Уточняются мотивы участия в работе тренинга: обретение навыков реального взаимодействия, повышение чувственного потенциала, обогащение профессиональной компетентности, желание избавиться от неуверенности в профессиональной деятельности, от комплексов, мешающих полноценному общению.

СЕНЗИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Та реконструкция, которой подвергается личность в процессе тренинга сензитивности, помогает ему лучше понять и принять другого, расширить поле психологического принятия и понимания другого, т.е. осуществить при взаимодействии более высокие уровни эмпатии.

Восприятие людей в стандартизированных социальных ситуациях, запоминание этих ситуаций и собственной линии поведения в них является предпосылкой для решения задачи положительного или отрицательного отношения к объекту в данной проблемной ситуации, помогает коррекции собственного поведения в сложных ситуациях, повышает уровень эмоциональных проявлений к человеку.

Для осуществления системного воздействия на клиента (сотрудника) психолог должен иметь о нем такой банк информации, который приводит к развитию определенной системы отношений, результат и сформированность которых связана с общим уровнем развития личности познающего, особенно тех ее сторон, которые связаны с эмоциональной сферой и уровнем эмпатирования по отношению к объекту

наблюдения. Сформированность гуманных, добрых, отзывчивых отношений на любое неблагополучие другого напоминает эмпатию именно тем качественным содержанием, которое формируется в процессе сензитивного тренинга, тем менее важным в тренинге является формирование положительных установок на человека вообще, когда формируется терпимость к другим и уважение любой личности во всей гамме ее социально-личностных отношений.

"Кто я?". Ц е л ь: ознакомление участников группы друг с другом, преодоление скованности и напряженности среди участников тренинга. Процедура: каждому члену группы предлагается написать в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответить письменно на вопрос: "Кто я?", используя при этом характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения ("Я – ..."). После составления перечня, участники прикалывают листок бумаги на видном месте на груди. Медленно прогуливаются по комнате, подходят к другим членам группы и внимательно читают то, что написано на листке у каждого. По окончании пассивного ознакомления участники поочередно прочитывают свой перечень остальной группе и отвечают на интересующие вопросы коллег.

"Знакомство". Ц е л ь: возбудить интерес к занятиям; выяснить "коммуникативное лицо" каждого участника группы; дать возможность почувствовать всем играющим степень расхождения своего собственного представления о себе с представлениями других играющих. Каждый участник называет такую внешне проявляющуюся черту своего характера, которая, по его мнению, в первую очередь проявляется в общении с другими людьми. Остальные выражают собственное мнение по этому вопросу, объясняют, как они воспринимают этого человека, какая особенность его поведения, собеседников. Отсутствие предикативной эмпатии ограничивает коммуникативные и социально-перцептивные возможности личности. Играющим следует наблюдать так, чтобы интерес к выбранному человеку остался незамеченным. Если последний заметил пристальное к себе внимание и перехватил взгляд, "наблюдатель" выводится из игры как проигравший, поскольку у него, по-видимому, был слишком неделикатный взор. Почувствовавший же на себе взгляд участник, напротив, обладает высокой социальной сензитивностью. Для проигравшего факт отстранения от игры должен послужить основанием к самостоятельному ежедневному тренингу неназойливого наблюдения за окружающими.

"Ассоциация". Тренер предоставляет возможность участникам отрефлексировать процесс формирования первого впечатления о себе и других. Что на их взгляд можно сказать о себе или о ком-то другом? Какой человек, какие предметы, животные, природные явления могут быть с ним связаны? Каких сказочных персонажей он напоминает? Ассоциации эти должны, по мере возможности, характеризовать человека, включая его характер и внешний облик. Имена всех присутствующих называются с той интонацией, которая выражала бы его внутреннее состояние. Данная процедура проводится в отношении каждого участника тренинга. После чего каждый участник объясняет, что он чувствовал, анализирует, какие ощущения он при этом испытал. Обсуждается соответствие ассоциаций участников тренинга с собственными ощущениями.

"Межличностные отношения". Тренер просит всех занять свои места и сесть в круг. Раздает участникам листочки со списком качеств, важных для межличностных отношений (эмпатия, доброжелательность, аутичность, конкретность, инициативность, непосредственность, открытость, принятие чувств, конфронтация, самопознание и т.д.). Каждый пробует определить, в какой мере ему присущи отдельные качества. Рядом с описанием каждого качества отведено специальное место, куда надо вписать цифры от 0 до 6. Если человеку кажется, что ему вообще не присуще данное качество, он ставит 0, если он без сомнений обладает этим качеством, то ставит 6. Таким образом, каждый оценивает по очереди все качества. Затем группа ранжирует эти качества в зависимости от их важности. Группа должна совместно решить, какое из качеств является самым важным в межличностных отношениях, затем, что можно поставить на второе, третье и, скажем, десятое места. Решаются вопросы путем компромисса или голосования. Далее каждый рассматривает свое отношение к проблеме межличностных отношений и группы в целом.

"Степень доверия". Один из членов тренинга садится на стул без спинки, табуретку или лавку. Сидящему нужно избрать наиболее доверенного из группы. Он становится за спиной сидящего. Тот, кто стоит приближает свою руку к затылку сидящему на расстоянии 1,5 – 2 см. Сидящий должен выполнить наклон назад. Вместе с наклоном движется и рука доверенного лица. Чем ниже наклон сидящего, тем выше степень доверия к своему партнеру.

"Слепой и поводырь". Группа делится на пары, которые подбираются из незнакомых участников. В каждой паре один становится ведущим, другой – ведомым. Ведомый надевает повязку на глаза, а ведущий берет его за кисть руки и в качестве поводыря вводит в незнакомую комнату, в которой размещены мебель, горшки с цветами, бытовые приборы и т.д. Разговаривать запрещается. Задача ведомого заключается в тактильном исследовании пространства. По истечении 15 – 20 минут, отведенных на изу-

чение комнаты, ведомый должен будет представить себе с максимальной полнотой геометрию пространства, его наполненность предметами, описать их модальные характеристики, ощутить источники света, звука, запахи. Ведущий, сохраняя полное молчание в течение всего сеанса, должен своими невербальными действиями – помогать ведомому, не допускать столкновений его с предметами. Покинув комнату, ведомый рисует её план-схему. Подсчитывается число столкновений ведомого с предметами, совершенных по недосмотру ведущего, и число предметов, не вошедших в отчетную схему. При большом доверии к "поводырю" "слепой" чувствует себя уверенно, его шаги равномерны, спокойны. Противоположная картина, когда "слепой" не чувствует доверия – шаги мелкие, неуверенные, частые, ноги напряжены. После проведения упражнения "слепой" и "поводырь" обмениваются впечатлениями, сравнивают свои чувства и ощущения. Затем участники обмениваются своими впечатлениями и взаимными претензиями по поводу проведенного сеанса. Обращается внимание на то, как каждый из них чувствовал себя при исполнении своей роли, когда была напряженность от недоверия, когда она исчезла. Было ли у поводыря жесткое руководство или он своими невербальными действиями тактично предупреждал о возможном столкновении, способствовал ли ведущий активному изучению пространства ведомым или всего лишь страховал его от неудач? Как это чувствовал партнер с повязкой на глазах? После анализа партнеры меняются ролями и исследуют по тому же принципу другую комнату.

"Живая социометрия". Один из членов группы поворачивается к стене. Все остальные находятся за его спиной. По команде тренера все подходят к своему товарищу на "дистанцию доверия" – "как я ему доверяю". Каждый запоминает свое место расположения и тренер тоже, затем расходятся на исходные места. Задача испытуемого заключается в том, чтобы расставить каждого участника тренинга на то место, с позиции "как они ему доверяли". Желательно запомнить свой вариант расстановки или поставить отметки. Затем он вновь отворачивается к стене, а группа встает так, как каждый стоял. И испытуемый поворачивается к группе и уточняет, в ком он ошибается. Тренер должен отметить для себя фактор межличностных отношений, лидера симпатий и антипатий в целях коррекции отношений.

"Внутреннее движение". Участники становятся парами на расстоянии десяти метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему. Он должен приближаться до тех пор, пока не почувствует, что дальше сближаться неприятно. Тот же, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать "Стоп!" В анализе выявляется: кто и как чувствует психологическую дистанцию; кто пересек границу персонального поля, не почувствовав её; кто кого и на какое расстояние подпустил к себе; кто не дошел до своей "красной черты", кто верно её почувствовал?

"Граница дистанции". Один из членов группы становится перед группой на расстоянии 5–6 метров. Поочередно все члены группы приближаются к стоящему. Наиболее близкое расстояние, на которое приближается каждый из участников группы и является дистанцией "доверия". Каждый из членов тренинга должен проверить себя на границу дистанции доверия. Если приближающийся чувствует, что ему нужно остановиться – это нужно сделать.

"Свое пространство". Психологический смысл игры заключается в углублении рефлексии одного из участников занятия, выбранного по усмотрению ведущего, а также в необходимости косвенным путем выявить отношение данной личности к каждому из членов группы.

Тренер выделяет из группы одного человека – протагониста – и предлагает ему встать в центр игровой площадки. Далее всех просят тесно сгрудиться вокруг протагониста. Задается инструкция: "Представим себе движение планет. Сейчас стоящий в центре исполняет роль светила, а на разном удалении окажутся многочисленные небесные тела – другие люди. Те из них, чье притяжение светилом ощущается сильнее, займут место ближе к нему. Те, чье притяжение слабее, расположатся подальше или вовсе "оторвутся" из поля тяготения". Протагонист медленно поворачивается вокруг собственной оси. Каждому, кто окружает его, поочередно сообщается, в каком направлении и на какое расстояние следует отойти или приблизиться. Те из участников, кому протагонист не сказал при удалении "стоп" вообще покидают игровую площадку. Протагонист вправе не только удалять, но и приближать человека к себе на расстояние до 30 см.

После размещения участников упражнения вокруг "светила" тренер дает протагонисту вторую инструкцию: "Вы создали сейчас свое психологическое пространство. Хорошо ли вам в нем? Если не вполне, можете внести любые изменения в расположение не только воспроизвести позы и пространственное положение действующих лиц, но и попытаться" показать, как развивались события до момента, зафиксированного художником, и вообразить в действиях, как могла бы разрешиться сложившаяся обстановка. Игра проводится как состязание между двумя командами. Фиксируется время анимации картины и выразительность динамической композиции. Тренеру предоставляется возможность проанализировать в динамике атрибуцию ролей, динамическое воображение каждого участника, сопереживание

участников при достижении общего успеха в условиях конкурентной интеракции.

"Зона осознания". Цель: обретение идентификации себя с партнером. Опыт рефлексии условно может быть разделен на три зоны: внешний мир, внутренний мир организма и мир собственной психической жизни. Упражнения выполняются в два этапа. Для этого партнеры усаживаются лицом друг к другу.

На первом этапе один из участников начинает делиться с другим своими интроспективными наблюдениями. Он начинает вербализовать свое восприятие внешнего мира словами: "Сейчас я осознаю, что..." – и заканчивает его сообщением о своем непосредственном осознании окружающей среды, например, шума за окном, гула вентилятора, запах косметики. Процедура длится около двух минут, при этом следует стараться не фиксировать внимание на чем-то одном, а охватить окружение в целом. Затем говорящий принимает роль слушателя, а партнер делится с ним своими впечатлениями о том же окружающем пространстве. Если при этом обнаружится, что говорящий соскальзывает на осознание своих психических состояний и начинает интерпретировать или оценивать их, следует его поправить и вернуть к восприятию внешнего мира.

После этих упражнений переходят к интерпретации своих соматических ощущений. Партнеры поочередно под взаимным контролем дают самоотчет о состоянии организма, например, об опущениях в полости рта, животе, конечностях. Длительность рефлексивных наблюдений и отчетов около двух минут.

Далее, сохраняя процедуру и условия упражнений, переходят к рефлексии своих психических состояний и ощущений с акцентом на собственные интересы, планы, желания, мироощущения. Так же, как и в первых двух упражнениях, для облегчения вербализации желательнее начинать рефлексивные отчеты словами: "Сейчас я осознаю..."

Важно не просто физическое присутствие партнера в упражнениях, а его активное внимание, потому что часто в рефлексивном процессе возникает путаница в осознании внешнего мира и психических состояний. Перенос одного в другое происходит спонтанно. Такое чаще происходит в том случае, когда при интроспекции сенсорные впечатления принимаются за интуитивные убеждения и высказывается мнение относительно них. Здесь партнер должен предупредить соскальзывание из одной зоны в другую и скорректировать рефлексю.

Три описанных упражнения можно считать успешно завершенными, если участники тренинга научились сепарировать три зоны осознания. Затем каждому партнеру рекомендуется понаблюдать за собой, в какую зону будет "скатываться" осознание, если не сконцентрироваться на одной из них. Вскоре обнаружится, что чаще осознаваемое относится к области психического. Легко установить связи между зонами: например, начать осознавать шорохи в помещении (внешняя зона), вообразить, что кто-то скрытно наблюдает за происходящим (зона психического отражения) и испытать сердцебиение и сухость во рту (соматическая зона). Далее рекомендуется попробовать произвольно перемещаться из одной зоны в другую. Делается это партнерами поочередно при взаимном контроле.

Второй основной этап упражнений направлен на произвольное вчувствование-проникновение в партнера по общению. Один из участников, глядя на партнера, начинает предложение словами: "Сейчас я осознаю..." – и заканчивает его сообщением о чувственном восприятии своего визави. Затем он же продолжает: "И я представляю себе, что..." – заканчивает сообщением об эмпатийно понятом внутреннем состоянии своего молчаливого собеседника. При этом акцент следует делать на его размышления, чувства, фантазии, убеждения. Выступая в роли эмпата, участник тренинга должен стремиться интроецировать в себя состояние партнера, не допуская при этом полного слияния с ним. Если собеседник (объект эмпатии) почувствует, что интроекция подменяется проекцией, он должен внести коррекцию, давая обратную связь в любой приемлемой для партнеров форме. После двух–трех минут эмпатирования участники меняются ролями. Обязательным является завершающее обсуждение своих переживаний с остальными участниками тренинга.

"Подарки в день рождения". Один из членов группы тренинга садится перед группой. Задача всех участников сделать сидящему подарок, индивидуально от каждого. После завершения "дарений" нужно обосновать, почему именно такой подарок выбран для данного участника. "Именинник" должен дать оценку подарку, обосновать с кем он согласен, а с кем не согласен. Смысл упражнения – как по-разному тебя видят и воспринимают окружающие. Задача тренера обратить внимание на умение добиваться выполненной цели, в качестве "именинника" должен быть каждый член группы, в том числе и тренер.

"Горячий стул". Что нравится тебе в самом себе, в общении с окружающими? Один из участников тренинга дает самоанализ своему характеру общения, рассказывает о том, что мешает ему в общении, какие затруднения он испытывает в общении с окружающими. Все члены группы дают анализ само-

оценке, отмечают, что в самооценке было преувеличением или недооценкой.

"Мои успехи в подаче материала". Все сидят, получают текст, и каждый читает его пять раз, каждый раз вкладывая определенный психологический подтекст: недоверчиво, пренебрежительно, с удивлением, с восторгом, с угрозой. Затем обсуждается, у кого был больший успех, а у кого нет в плане отражения эмоциональных состояний и компонентов сообщения.

"Я – не Я". Члены группы разбиваются на пары. Каждому предлагается вспомнить о своем партнере: как он сидит, стоит, ходит, разговаривает, его привычки, его самочувствие и настроение. Затем по просьбе тренера "превратиться" в своего партнера и уже "как он" провести какую-нибудь сценку, попытаться воспроизвести особенности партнера, его настроение, отношение, точку зрения, характер и манеру поведения. Результаты обсуждаются и оцениваются всей группой, где формируется "Я – образ" в межличностных отношениях и общении.

"Кто это?". Один из членов группы на некоторое время покидает комнату. В его отсутствие остальные "выбирают" кого-либо из участников, приглашают выходящего и описывают намеченного человека, не называя его. Можно описывать внешний облик, манеру одеваться, характерные выразительные движения и так далее. Все присутствующие высказываются по очереди. По созданному "портрету" предлагается опознать, кого описывали. Если участник неправильно называет "избранного", то описание повторяется, члены группы стараются найти новые образы и ассоциации. Объектом описания, по возможности, должен быть каждый.

"Биография по фотографии". Участникам группы предлагается фотография незнакомого человека для вживания в его образ, настроение, чувства, ощущение эмоционального отклика на его состояние. Затем просят дать более полную характеристику изображенного человека, попытаться после этого каждому участнику описать все оттенки его эмоционального состояния, представить примерный ход его мыслей, определить, чем мог заниматься человек в тот момент, когда был сфотографирован, какие события этому предшествовали, каковы могут быть действия человека в следующую минуту. Затем каждому предлагается "войти в образ" этого человека, представить себя в его ситуации, в его настроении и попробовать вести себя так, как мог бы вести себя он. Сделать несколько простых действий (встать, пройти, закрыть глаза или дверь), произнести как бы его любимую фразу, пытаться угадать особенности его речи, интонации, манеру говорить. Результаты коллективно обсуждаются.

"Ожившая картина". Упражнение направлено на развитие способностей к эмпатии и "вхождению" в ситуацию. Сначала всем членам группы предъявляются фотографии с изображением группы людей, и предлагается коллективно определить характер взаимоотношений людей и их общения, попробовать вжиться в ситуацию, принять аналогичные позы и выражение лица. Предлагается оживить картину.

"Войди в роль". Упражнение способствует дифференциации социальных ролей и уточнению эмпатийной направленности. Стенам группы тренинга предлагается разбиться на группы по два-три человека для проигрывания конкретной ситуации. Предлагается оживить картинку и показать свое действие в данной ситуации. Можно брать сразу две роли. Затем обсуждается, что чувствовал участник при выполнении роли. Как, по его мнению, относились к нему другие. В процессе игры участники меняются ролями.

"Одиночество". Цель: активизация чувственной сферы личности, развитие умения взаимодействовать с окружающими в соответствии с конкретной ситуацией, углубление процесса межличностного взаимодействия. Участникам предлагается подумать о времени и ситуации, когда они были более всего одиноки в своей жизни. Дается установка воскресить это чувство. Участники делятся своими переживаниями, группа анализирует состояние рассказывающего, сочувствует в обсуждении ситуации, предлагает способы преодоления угнетенного состояния.

«Конфликт "нападающего" и "защищающегося"». Упражнение служит введением в понятие "противоположности", помогает осознать конфликтные стороны личности и получить опыт активной борьбы с кем-либо. Участники делятся на пары. Партнёры садятся лицом к лицу и определяют каждому роль: "нападающего" и "защищающегося". Одну минуту обдумывается тематика претензии со стороны нападающего. Затем ведётся диалог. "Нападающему" необходимо твёрдо стоять на своей позиции. "Нападающий" говорит своему партнёру как он должен вести себя и что должен делать, ругает и критикует его с позиции явного превосходства и уверенности в себе. "Защищающийся" постоянно извиняется и оправдывается. Говорит своему партнёру, как он старается, как хочет угодить и как что-то мешает ему выполнить его требования. Через пять минут завершается эта часть опыта. Участники меняются ролями. Необходимо полностью испытать власть, авторитет "нападающего" или манипулирующую пассивность "защищающегося". Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями. Одни члены

группы могут отметить, что они чувствовали оживление, играя роль "нападающего", другие могут отметить, что чувствовали себя уверенно в роли "защищающегося". Сравниваются сыгранные роли со способами действия в реальной жизни. Обсуждаются чувства "защищающегося": гнев, унижение. Какова роль "нападающего": виноватым или карающим ощущал себя участник? Анализ впечатлений даёт информацию об отдельных сторонах личности.

"Передача эмоций". Участники игры рассаживаются в круг и рассчитываются по часовой стрелке. Первому предлагается накопить максимум отрицательных эмоций и в одной-двух фразах "выплеснуть" весь накопленный запас на своего соседа под номером два, постаравшись вложить максимум темперамента и эмоций. Второй же, никак не ответив первому, "вымещает" зло на следующем. Как это обычно бывает в жизни, он разряжается на первом попавшемся под руку. Третий также не отвечает обидчику и в одной-двух фразах передает эмоции по цепи следующему. Игра проходит в один-два круга, пока не иссякнет. Итак, участники рассаживаются по кругу, первый начинает цепь отрицательных эмоций, обращая одну-две фразы второму. Второй – третьему. Затем несколько меняется задание. Первый пытается сбросить запас отрицательных эмоций и расшевелить все добрые и светлые силы души, одной-двумя приветливыми фразами, делится своими хорошим настроением с соседом. Второй, получив заряд положительных эмоций, передает его третьему и т.д. Итак, теперь включается цепь положительных эмоций. Первый начинает, и его улыбка передается лицам участников игры. Здесь можно воочию сравнить цепи отрицательных и положительных эмоций. Ваш разум сможет подсказать, какую из цепей следует оборвать, а какую продолжить, вложив в нее также частичку вашей души.

"Мостик". Ц е л ь: выявить у участников потребность в помощи и поддержке и готовность принять эту помощь. Участники игры произвольно разбиваются на пары. Пары разводятся в разные стороны лицом друг к другу. На полу вычерчиваются две параллельные линии на расстоянии не более 30 см друг от друга. Задается инструкция: «Вы находитесь в горах по разные стороны ущелья. Через пропасть перекинут узкий мостик, по которому спокойно может пройти только один человек. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и "встать на противоположные стороны мостика, не сорвавшись в пропасть. Обмениваться словами запрещено. Человек считается "погибшим", если он наступил на меловую черту». Предполагается, что при эмпатийном взаимопонимании в парах будет оказана взаимная поддержка. Если один из участников "погиб", то в паре не сформирована готовность к оказанию помощи. После завершения упражнения проводится анализ, насколько был интенсивным физический контакт и в каких парах; какая связь между тем, каким образом разошлись участники игры и сложившимся между ними эмпатийным взаимопониманием.

ТРЕНИНГ РАСПОЗНАВАНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В эмоциональной жизни человека не всегда главенствующие позиции занимает вербальное выражение чувств. Часто в основе эмоциональных реакций лежит интуитивное распознавание невербальных знаков, когда в межличностном контакте сторонами определяется, что и как они чувствуют. Поэтому для оптимизации эмпатического общения важны упражнения на эмпатийное понимание партнеров с последующей проекцией этого понимания на них. Психологический смысл этих игр в том, чтобы через средства пантомимы выяснить приписываемую отдельным лицам роль в данной группе, установить атрибутивную сторону эмпатийного взаимодействия. Ценность настоящих упражнений в том, что невербальное поведение труднее поддается самоконтролю, поэтому неречевой контекст взаимодействия адекватно отражает эмпатийное понимание участником своего партнера и выявляет атрибутивные искажения между приписываемой и ожидаемой ролью каждого участника. В этих играх обучаемые должны без слов, только жестами и прикосновениями выразить свое отношение к другим членам группы.

"Передача импульса по цепи". Каждый из участников тренинга берет своего соседа слева от него за запястье правой руки, свою правую руку отдает соседу справа. По сигналу тренера один из членов группы легким незаметным движением чуть сжимает руку своего соседа слева, поочередно это сжатие передается каждому члену группы по цепи. Постепенно темп увеличивается и в идеальном варианте он должен дойти до одновременного ритмического (пульсирующего) сжатия у всех членов тренинга.

"Глаза в глаза". Участники разбиваются на пары. Партнёры смотрят друг другу в глаза. Стремятся установить зрительный контакт без использования слов. Взгляд по возможности длительный, при этом желательно определить, что чувствует или думает партнер. Выполняя упражнение, не следует спешить, нужно все делать спокойно. После выполнения упражнения участники обмениваются своими ощущениями.

ниями. В группе по окончании упражнения проводится сравнительный анализ ощущений от взаимодействия с партнёром.

"Мимические маски". Каждый из участников получает напечатанное задание: мимически представить определенное эмоциональное состояние, например, горе, счастье, смущение. Через 1,5 минуты после получения задания все участники по очереди, представляют свои "маски". Остальные пытаются понять маску.

"Выбери партнера". Все члены группы сидят полукругом. Один участник выбирает себе партнера, используя только движения глаз, дает ему почувствовать, что он выбрал именно его. Старается переговариваться глазами. После чего, как все участники закончили упражнение, обсуждаются возможности визуального взаимодействия в общении.

"Передача чувств по кругу". Участники сидят в кругу с закрытыми глазами рядом друг с другом. Один из них с помощью прикосновений передает некоторое чувство своему соседу, тот передает то, что воспринял своему соседу и так до последнего участника. Все открывают глаза, и последний передает то, что до него дошло, тому, кто начал. После этого коллективно обсуждаются возможности такесики в плане выражения и передачи чувств, отношений, намерений личности.

"Живая скульптура". Игра состоит из нескольких этапов. Тренер предлагает одному из участников добровольно стать "скульптором", который по своему усмотрению выбирает себе из членов группы "материал" – протагониста. Тренер задает инструкцию: «Вылепите его таким, каким он вам представляется. Грубые прикосновения к "материалу" запрещены». Желая придать человеку ту или иную позу, "скульптор" имеет право лишь на легкое касание, инструктирующий жест. "Материал" – допустим, это ком глины – не может разговаривать, но может сопротивляться "скульптору". Если последний поведет себя слишком бесцеремонно, тут же будет объявлено, что "глина рассыпалась". Тогда в роли "скульптора" выступит кто-нибудь другой.

Такая инструкция практически ограничивает, чьи бы то ни было пожелания унижить протагониста. Сам он, улавливая реакции группы, оказывает сопротивление всякому, кто намеревается сделать его посмешищем. Показательно, что при враждебно настроенном отношении к "скульптору" протагонист заранее приписывает ему такие намерения и с самого начала бывает мышечно скован. "Скульптору" же, внушающему доверие, он, напротив, позволяет формировать напрашивающийся образ, даже, если этот образ в какой-то мере необычен и дает повод к веселью аудитории.

Наиболее выразительная, с точки зрения группы, "скульптура" по окончании игры может стать предметом анализа. Присутствующие пытаются угадать замысел автора. Затем "скульптор" и протагонист сообщают свое мнение. Несовпадение концепций "ваятеля" и протагониста дает повод всей группе задуматься о трудностях интуитивного взаимопостижения людей, что дает им импульс к рефлексии каждого по поводу его представлений об окружающих людях.

На втором этапе каждому участнику поочередно дается задание изобразить самого себя в той позе, которая отражает, по его мнению, наиболее характерную личностную черту или наиболее типичное его состояние. Остальные пытаются угадать и обозначить словами пантомимическую картину. Это упражнение устанавливает степень рефлексии: как человек воспринимает себя в группе глазами других.

На третьем этапе тренер предлагает любому желающему стать "скульптором" и слепить групповую композицию из всех участников. О задуманной теме сообщается лишь тренеру. Точно так же, как и на первых двух этапах игры, участники впоследствии отгадывают тему композиции и роли, отведенные в ней каждому. Проводится анализ: кого и как видит "скульптор" в группе, какие роли он задал, как он расставил участников в пространстве игровой площадки, как учел межличностное пространство участников.

На четвертом этапе ведущий сам задает тему групповой скульптуры. Тема для выразительности композиции выбирается динамичной, типа "борьба", "ревность", "соперничество", "семейный скандал". Посоветовавшись между собой, группа её выполняет. При анализе выявляется автор композиции и скрытый лидер группы.

На пятом этапе тренер дает задания "слепиться" в общую скульптурную группу молча, без обсуждения. Каждый должен сам себе выбрать роль в этой композиции. Делается ряд скульптур по задаваемым темам, например, "семья получила известие с фронта о гибели брата", "подготовка к новогодней елке", "преодоление бурной реки туристами". Тренер записывает выбранные участниками роли. При анализе устанавливается, в какой роли каждый видит себя и как он эмпатийно понял всю композицию в целом.

"Ожившая картина". Игра имеет целью диагностику атрибуции и взаимопонимания в интерактивных отношениях играющих с последующим развитием этих качеств в динамике. Один из игроков

получает в руки иллюстрацию картины или другое общеизвестное произведение и садится лицом к остальным участникам. Не показывая никому картину, он детально описывает, что на ней изображено. После этого предлагается создать динамическое развитие описанной ситуации, оживить изображение.

"Сыщики". Все члены группы расходятся по комнате. Пять минут они делают все, что угодно, но при этом каждый намечает себе объект и следит за ним, запоминая его настроение, что делает, почему и для чего. Следить нужно так, чтобы не заметили, следует маскировать свою слежку. Играющим следует наблюдать так, чтобы интерес к выбранному человеку остался для того незамеченным. После окончания задания организуется групповой анализ. Группа угадывает, за кем следил каждый, а сыщик дает отчет: правильно ли угадал и кто объект его наблюдения. Если последний заметил пристальное к себе внимание и перехватил взгляд, "наблюдатель" выводится из игры как проигравший. Для проигравшего факт отстранения от игры должен послужить основанием к самостоятельному ежедневному тренингу неназойливого наблюдения за окружающими.

"Наблюдатель". Ц е л ь: выработать навыки социальной сензитивности в естественных условиях коммуникативного взаимодействия. Все играющие, непринуждённо расхаживая по комнате, ведут разговоры на свободные темы. При этом каждый выбирает для наблюдения одного из присутствующих и пытается вообразить изучаемое лицо опечаленным, оскорблённым, задумчивым, испуганным, восторженным, представить себе улыбку, удивление, смех.

"Зеркало". Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым. Участники встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Ведущий в паре начинает делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой, телом. Во время движения участники стремятся осознать своё тело и чувства. В течение всего упражнения партнёры смотрят в глаза друг друга. Ведомый отражает движения своего партнёра, как будто зеркальное отражение. Если партнёр вытягивает правую руку, ведомый вытягивает левую. Партнёр руководит движениями, ведомый старается ни о чём не думать, концентрируясь на движениях. Через пять минут партнёры меняются ролями. По окончании задания – обмениваются впечатлениями. В ходе игры участники "зеркала" довольно быстро научаются чувствовать тело партнёра и схватывать логику движения. От раза к разу следить за "оригиналом" легче, всё чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его действий. Освоив навыки двигательного подражания, участникам предлагаются более сложные варианты игры: задача та же, но роли "оригинала" и "зеркала", ведущего и ведомого, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

"Чувствование". Участники встают в круг близко друг к другу. Закрывают глаза. Каждый берёт правой рукой руку соседа. Левую руку возьмёт сосед справа. Участники держатся за руки, стараясь не открывая глаз, сосредоточиться. Концентрируют внимание на ладони соседа справа. Оценивают свои субъективные ощущения (какие чувства вызывает прикосновение партнёра, что можно сказать о его состоянии). Участники открывают глаза, высказывают свои впечатления. Каждый оказывается и в качестве эксперта работы своего коллеги, и в качестве эталона. Эксперты оценивают работу своего коллеги в пятибалльной системе, определяются наиболее точные ответы.

"Животные". Ц е л ь: развитие творческого взаимодействия друг с другом, упражнение в навыках исполнения символической ролевой игры. Участники выбирают для себя в качестве образа любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение пяти минут они должны быть этим животным, "переняв" его форму, движения и звуки. Одно и то же животное может выбрать не один участник. Выбор не объявляется. Участники прыгают, скачут, "летают", ползают, изображая это животное. Спонтанно взаимодействуют друг с другом. Дается установка подходить к заданию творчески, стараясь выразить такие стороны своей личности, которые, возможно, нелегко выразить в обычной жизни. Разрешается шуметь, осознавать чувства, будь то страх, гнев или любовь. Один участник – в роли наблюдателя. Его задача – распознать "животных", отметив характерные "особенности" личностного выбора того или иного образа. Результаты наблюдений обсуждаются, участники обмениваются своими впечатлениями.

"Живые руки". Ц е л ь: невербальное упражнение по исследованию чувств, возникающих в результате прикосновений. Участники делятся на две подгруппы и встают друг за другом, закрывают глаза. Руководитель завязывает глаза двум выбранным партнёрам из разных групп и подводит к стульям, находящимся на расстоянии 60 см и стоящих друг против друга. Участники с завязанными глазами садятся на стулья. Все остальные участники открывают глаза, поворачиваются и наблюдают процесс взаимодействия. Участники взаимодействия с завязанными глазами сидят лицом к лицу и ничего не говорят. Дается команда познакомиться, касаясь руками друг друга в течение трёх минут. Познакомившись, участники начинают бороться руками друг с другом 3 минуты. Затем прощаются с партнёрами руками и пытаются угадать партнёра взаимодействия. Открывают глаза. Обмениваются друг с другом впечатлениями. Группа анализирует впечатления, возникающие в каждой конкретной ситуации, обме-

нивается мыслями и чувствами. Дискуссия может касаться неправильного восприятия других участников, тревоги по поводу прикосновений, страха борьбы, чувств теплоты и близости. Тренер, наблюдая за деятельностью участников, также делится своими впечатлениями.

"Пойми и повтори". Выбирается и записывается телепередача, которая экспонируется участникам тренинга при отключенном звуке. Для анализа записываются передачи, фильмы и спектакли, действие которых протекает в условиях привычной национальной культуры. Длительность беззвучного действия ограничивается пятью-семью минутами. В задачу участников входит угадывание по позам, жестам и мимике действующих лиц их эмоционального настроя, содержания действия (разговора) с последующим обоснованием своего мнения. Описывается психологическое состояние героев просмотренного фрагмента, а затем фрагмент повторяется уже в звуковом сопровождении. От упражнения к упражнению длительность экспонируемых фрагментов сокращается и доводится до одной минуты. Если кто-то из участников тренинга затрудняется в решении подобных задач, с ним проводятся индивидуальные занятия по опознанию статических изображений поз, жестов и мимики.

"Расшифруй". Тренер раздает каждому обучаемому письменное сообщение из десяти-пятнадцати слов. Сообщения должны содержать сведения из ситуации, близкой и знакомой собравшимся. Содержание индивидуальных заданий не оглашается. Каждый обучаемый должен выйти перед аудиторией и передать свое сообщение средствами пантомимы. Задача присутствующих – расшифровать переданную жестами информацию.

В таких индивидуально-групповых занятиях выявляется не только умение передавать, но и умение понимать невербальное сообщение.

"Развитие мимики". Первоначально обучаемые перед зеркалом постигают особенности своей мимики, обозначая наиболее простые эмоции: восторг, гнев, удивление. Темы мимирования выбираются самостоятельно. Определяется, какая именно часть лица наименее поддается управлению для обозначения мимических картин. Затем упражняющиеся стараются избавиться от напряженности мышц именно в этой части лица. Для этого перед зеркалом проводится активная гимнастика, в процессе которой напрягаются и расслабляются соответствующие мышцы и фиксируется их напряжение в мышечной памяти.

Второй этап занятий проводится с участием тренера. Он раздает обучаемым бланки, на которых записаны пять более сложных мимических обозначений: неудовлетворенность, ожидание, стремление войти в контакт с потенциальным собеседником, ирония, недоверие к сказанным словам, безразличие, возмущение и т.п. Каждому предлагается найти целесообразные формы отражения этих состояний, а затем выйти и продемонстрировать их перед аудиторией в той же последовательности, в какой они указаны в индивидуальном бланке. Помогать себе жестами запрещается. Контроль адекватности обозначения осуществляется самими обучаемыми. Их задача – опознать каждое из пяти отраженных состояний или эмоций. В роли количественных критериев выработанных умений может использоваться число правильно опознанных состояний на лице из пяти предъявленных. Одновременно тренер наблюдает за аудиторией и фиксирует, кто из обучаемых затрудняется в опознании обозначаемых состояний. С ними проводятся индивидуальные занятия на развитие эмпатии.

"Консультирование". Все члены группы по очереди принимают на себя роль психолога. Они должны имитировать процесс консультирования, но при этом запрещается говорить, произносить какие-либо возгласы. Качество исполнения роли практического психолога анализируется по схеме:

- Все ли движения и мимические знаки психолога были понятны?
- Была ли богатой и выразительной мимика и пантомимика играющего?
- Какой характер носили движения и выражение лица исполнителя роли психолога (открытый, доброжелательный, приветливый, располагающий к общению или холодный, надменный, наигранный, отталкивающий и т.д.).

ТРЕНИНГ ЭМПАТИЧЕСКОГО СЛУШАНИЯ

Упражнения на слушание преследуют цель выработать адекватную реакцию слушающих на речевые сообщения. Реакция слушающих представляет собой своего рода обратную связь для говорящего, это адресованная коммуникатору помощь для осознания им того, как мы воспринимаем его состояние и поведение. Задача заключается в том, чтобы не вызвать у говорящего чувства исходящей от слушающего угрозы, чтобы не спровоцировать у него психологическую самозащиту.

"Угадай эмоцию". Первоначально необходимо научиться различать и интерпретировать интонированные речевые обороты. Для этого включается фонограмма, состоящая из записи голоса диктора-

актера, произносящего с различной интонацией одни и те же фразы, например, "Вы хотите меня проверить?" Задача обучаемых найти эмоциональный контекст высказывания: неуверенность, растерянность, напряженность ожидания, готовность к отчету, агрессивность, возмущение и записать словами понятый эмоциональный фон фразы.

Участникам раздаются протоколы с напечатанным текстом на левой половине листа, образец которого приводится ниже. Против каждого смыслового высказывания справа оставлено свободное поле для письменной фиксации интонированного подтекста. Диктор зачитывает в той же последовательности эти 10 – 15 фраз с временным интервалом в одну минуту. Слушатели должны записать на свободном листе понятый ими смысл интонации каждого высказывания, окружающих их людей. Следует добиться такой их расстановки, чтобы испытать чувство комфорта внутри данной среды.

После заполнения правой стороны протокола ответы необходимо сравнивать с приводимыми нами: 1) убежденность в том, что извинения достаточно; 2) сожаление, чувство вины; 3) протест; 4) обида, горечь; 5) сомнение, скептицизм; 6) досада; 7) недоверие; 8) зависть; 9) требование внимания и тишины; 10) ирония.

Завершающая фаза упражнения заключается в определении эмоциональной окраски высказываний сторон, участвующих в диалоге, и выявлении общих мотивов поведения партнеров в общении. Для прослушивания предъявляется фонограмма с записью диалога или ещё лучше – трех лиц в исполнении актеров. Это могут быть записи отрывков из литературных произведений или малознакомых слушателям спектаклей. Главное требование к содержанию звукозаписи – отрывок должен иметь в смысловом отношении завершённый вид, чтобы не было необходимости вводить слушателей в курс происходящего перед микрофоном.

Перед началом прослушивания каждому участнику тренинга раздаются индивидуальные тексты с машинописным вариантом магнитофонного отрывка. Текст должен иметь справа широкое поле для записей слушающих, на котором они фиксируют понятый ими эмоциональный контекст высказывания героев. Прослушивание и зрительное чтение идентичных текстов идут параллельно. По окончании упражнения под руководством тренера проводится анализ сделанных записей, уточняется вложенный в них смысл. Письменный способ фиксации результатов эмпатийного слушания далеко не совершенен. Для некоторых слушающих эмоционально воспринятая информация может остаться не закрепленной словами на бумаге, поскольку они будут испытывать трудности в обозначении состояний героев словами общеупотребительного языка ввиду бедности синонимического ряда своего лексикона.

"Трудности и проблемы в межличностных отношениях". Тренер предлагает из группы выбрать двоих и распределить между ними роли. Один будет "Говорящим", другой – "Слушателем". Говорящий рассказывает Слушателю о своих трудностях и проблемах в отношении с людьми, обращая внимание на сложности, связанные с личностными особенностями (страхами, предубеждениями, сомнениями, ожиданиями), примерно, две минуты; затем Слушатель уточняет, что волнует партнера. На беседу отводится до трех минут. Далее Говорящий высказывает свои замечания по поводу поведения Слушателя во время их беседы, подчеркивает то, что ему помогло, а что мешало открыто рассказывать о себе. Далее выбираются следующие пары, пока все не пройдут данное упражнение.

"Обратная связь". Все садятся в круг, тренер устанавливает в центр круга пустое кресло и говорит, что его займет тот, кто первым захочет выслушать от других любую информацию о себе. Кто вызывается первым занять пустое место в кресле, начинает выслушивать от каждого по очереди информацию о себе. Первого он выбирает сам, затем говорят другие по часовой стрелке. Сидящий в центре круга должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссии, не пытаться уточнить, что ему говорят, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи. Он получает информацию от всех до тех пор, пока никто уже ничего не сможет ему сказать. Получив обратные связи, этот человек возвращается на свое место. На его место садятся друг за другом все члены тренинга. По окончании задания тренер предлагает всем обсудить свои впечатления.

"Сидящий и стоящий". Один партнёр сидит, другой стоит. Участники стараются в этом положении вести разговор. Через несколько минут меняются позициями, чтобы каждый испытал ощущения "сверху" и "снизу". Через несколько минут участники обмениваются своими чувствами.

"Желания". Участники делятся на пары. Партнеры пишут на листе бумаги задания друг другу, выполнение которых они хотели бы увидеть в результате беседы с ним. Каждый задается целью внушить свои желания партнеру, заставить, своего собеседника совершить какое-то действие, прямо не озвучивая свое желание. Но для того, чтобы достичь поставленной цели, нужны творчество, фантазия и неор-

динарность подхода. Например, заинтриговать рассказом какой-то истории, продолжение которой следует после совершения вашим напарником предложенного вами действия. Это должно быть неявным. Партнер не должен подозревать, что именно это – то действие, которое было вами задумано. Как только действие, заранее вами запрограммированное, будет выполнено, автор задания вручает записку напарнику. И тут же в этой паре начинается второй тур – роли меняются.

"Необычный разговор". Двум участникам предлагается поговорить на какую-либо тему (обсудить кинофильм, обменяться мнениями по поводу того или иного события), при этом им создаются необычные условия для общения: они садятся спиной друг к другу на расстоянии двух метров. Всем остальным предлагается внимательно наблюдать за разговором и поведением общающихся. Через некоторое время диалог прерывается, участников просят встать, повернуться друг к другу лицом и продолжить разговор, приближаясь друг к другу. Упражнение прекращается, когда дистанция между общающимися становится минимальной, или когда кто-либо из участников выскажет нежелание продолжать общение.

"Слушание". Участники располагаются полукругом на стульях. Кто-то вызывается первым занять место в центре круга на 10 минут и высказаться на любую волнующую его тему. Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать говорящего. Выступающий говорит как можно дольше. Если он не использовал все 10 минут, остальное время продолжает сидеть в центре молча. Когда 10 минут истекут, следующий занимает место в центре круга. Со временем участники будут чаще открывать свои скрытые чувства и делиться ими с другими.

"Пойми и дорисуй". Каждому члену группы предлагается набор рисунков, где символически изображены различные психические и эмоциональные состояния. Все эти рисунки не закончены: в одних представлена поза человека, но нет выражения лица, в других – мимика, но нет положения рук и ног и так далее. Задача заключается в том, чтобы дорисовать недостающие элементы. Затем организуется групповое обсуждение рисунков, сравнение и анализ результатов каждого участника.

Социометрия. В конце каждого тренингового занятия проводится социометрия. Метод позволяет на первом же занятии уточнить характер отношений участников группы и проследить динамику этих отношений.

Вопросы по социометрии заготовлены на карточках. Каждый играющий получает карточку с вопросами и чистый лист бумаги; на котором пишет свою фамилию, ставит номер вопроса и дает свой вариант ответа на него.

Вопросы социометрии:

- С кем Вам было легче всего общаться сегодня?
- С кем бы Вы сегодня предпочли до минимума сократить свои контакты?
- Кто сегодня действительно понимал Ваши переживания и искренне сочувствовал Вам?
- Кто был сегодня совершенно не чувствителен к Вашим переживаниям и ни разу не посочувствовал Вам?
- Кто из членов группы помог вам сегодня в трудную минуту (например, Вы испытывали какое-то эмоциональное неудобство, а он спас Вас, переменив тему разговора, переключив внимание других на себя и т.п.)?
- Кто сегодня тебя обидел словом, взглядом, поступком?

В заключение организуется итоговая дискуссия, в ходе которой должны быть высказаны и проанализированы суждения о том, что участники вынесли из группового тренинга, что приобрели, что особенно понравилось и что не понравилось. Участникам предлагается ответить на вопросы:

1 Узнали ли они в ходе обучения что-либо новое о своих способностях к сопереживанию, сочувствию, содействию? Может быть, что-либо еще открылось?

2 Захотелось ли что-либо изменить в своем характере сопереживания, сочувствия, содействия другому, чему-либо научиться? Какие именно пути для своего развития в этом плане видит каждый?

Подводя итоги, тренер должен подчеркнуть, что окончательная эффективность совместной проделанной работы во многом зависит от дальнейшей активности самих участников, от их деятельного стремления к совершенствованию уровней эмпатии в общении.

В задачу тренера входит внимательное наблюдение за эмоциональными реакциями членов группы в течение всего обучения и написание протокола. Эксперту следует фиксировать силу, глубину, продолжительность и характер эмоциональных реакций испытуемых, а также внешнюю форму их выражения: через мимику лица, позу, речь, характер произвольных движений и поведение человека.

После каждого занятия необходимо оценивать эмоциональную деятельность каждого участника группы по следующим критериям.

Критерии выраженности личностной рефлексии

- 1 Умение ясно, конкретно, подробно анализировать собственные переживания и критически относиться к ним.
- 2 Умение достаточно точно улавливать характер переживаний другого и подробно объяснять его.
- 3 Умение ощущать подлинное отношение других к себе и говорить о нем.
- 4 Свидетельства партнера (особенно важны здесь свидетельства конфликтующей стороны) о том, что он ощутил сочувственное отношение к себе со стороны оппонента.

Критерии уровня нравственного сознания, выраженного в определенном характере поведения человека

- 1 Оказание реальной помощи мимикой, словом, делом людям, которые вызывают симпатию человека.
- 2 Активность в оказании помощи тем, кто мало симпатичен или даже неприятен человеку.
- 3 Отсутствие в деятельности человека оскорбляющих или унижающих другого выражений, слов и поступков.

Критерии положительной установки человека на других людей

- 1 Открытость в отношениях к другим людям, умение находить общую тему разговора с ними, общие с ними интересы.
- 2 Выраженное стремление всегда оправдывать чувства другого, объяснять его поведение и входить в его положение даже тогда, когда он находится в состоянии конфронтации или конфликта по отношению к партнеру.
- 3 Демонстрация человеком своим внешним видом, мимикой, различными формами речи, поведением приветливости и полного расположения ко всем членам группы.

Критерии эмоциональной идентификации личности

- 1 Эмоциональная подвижность лица, достаточно быстрая, в зависимости от ситуации, смена мимических выражений.
- 2 Речь, характеризуемая экспрессией, богатством интонационных оттенков, большой выразительностью произносимых фраз и делаемых пауз.
- 3 Видимо наблюдаемые попытки человека отождествить свои эмоции с эмоциями партнера по общению и передать это через тождественное выражение лица, позу, а также содержательную и формальную сторону речи.
- 4 Прямые свидетельства партнера по общению, что он почувствовал, как испытуемый сопереживал с ним.

В ходе тренинга приведенный репертуар не ограничивается описанными выше упражнениями. Их последовательность и состав могут свободно варьироваться в зависимости от подготовленности участников и целей, которые ставит перед собой тренер. Упражнения, эффективно развивающие эмпатийный потенциал личности могут конструироваться по ходу тренинга самостоятельно или же могут быть заимствованы из числа уже опубликованных, но с обязательной адаптацией к каждой конкретной задаче.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Бедерханова В.П. К вопросу о социальной перцепции в связи с использованием ролевых игр в процессе профессиональной педагогической подготовки // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар, 1979. С. 232–233.
- 2 Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. О методах активной социально-психологической подготовки // Вестник МГУ. Сер. XIV. Психология. 1977. № 7. С. 53–61.
- 3 Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982.
- 4 Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. М., 1980.
- 5 Емельянов Ю.Н. Обучение общению в учебно-тренировочной группе // Психол. журнал. 1987. Т. 8. № 2. С. 81–87.
- 6 Знаков В.В. Понимание в познании и общении. Самара, 1998.
- 7 Ковальчук М.А., Петровская Л.А. Проблема группового тренинга в зарубежной психологии // Вопр. психол. 1982. № 2. С. 140–146.
- 8 Ковалев А.Г. Проблемы развития социально-перцептивных способностей и вопросы организации социально-психологического тренинга // Вопросы формирования всесторонне развитой личности. Кишинев, 1980. С. 35–45.
- 9 Кроник А.А. Методика экспериментального исследования взаимопонимания в диаде // Психол. журнал. 1985. Т. 6. № 5. С. 124–130.
- 10 Куницына В.Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение // Теоретические и прикладные вопросы психологии. СПб., 1995.
- 11 Лабунская В.А. Особенности развития способности к психологической интерпретации невербального поведения // Вопр. психол. 1987. № 3. С. 70–77.
- 12 Лоос В.Г. Об активных методах в психологической подготовке руководителей и педагогов // Психол. журнал. 1982. Т. 3. № 5. С. 73–81.
- 13 Скрипкина Т.П. Психология доверия. Ростов-на/Д., 1997.
- 14 Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М., 1992.
- 15 Флоренская Т.А. Диалогичные принципы в практике обучения, воспитания и психологической консультации. М., 1987.
- 16 Форверг М., Альберг Т. Характеристика социально-психологического тренинга поведения // Психол. журнал. 1984. Т. 5. № 4. С. 57–64.
- 17 Юсупов И.М. Диагностика и тренинг эмпатических тенденций. Казань, 1991.