

Групповая психотерапия у детей и подростков
(методические рекомендации)

Архангельск
2006

В методических рекомендациях рассмотрены клинико-социальные и методические аспекты использования методов групповой психотерапии у детей и подростков, представлены упражнения, используемые при проведении занятий, предложен алгоритм оценки эффективности психотерапии у детей и подростков.

Методические рекомендации подготовлены к.м.н. В.А. Миткевичем, проф. А.Г. Соловьевым под редакцией академика РАМН П.И. Сидорова.

Рецензенты: Главный внештатный психотерапевт Департамента здравоохранения администрации Архангельской области доцент А.В. Парняков; Главный внештатный детский психиатр Департамента здравоохранения администрации Архангельской области Н.Г. Корытова.

Методические рекомендации предназначены для детских психологов, психотерапевтов, студентов медицинских ВУЗов и факультетов общей и медицинской психологии.

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом Северного государственного медицинского университет

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Показания и противопоказания к применению групповой психотерапии.....	5
Методические аспекты организации занятий.....	7

Руководство	
группой.....	10
Групповые	
нормы.....	11
Фазы группового	
процесса.....	11
Игры, упражнения и техники, применяемые при групповой	
психотерапии у	
детей.....	13
Эффективность групповой	
психотерапии.....	16
Заключение.....	17
Список	
литературы.....	19

Введение

Групповая психотерапия – метод лечения, применяемый для улучшения состояния здоровья пациента, для устранения имеющейся болезненной симптоматики, изменения отношений личности пациента, улучшения его социальной адаптации путем использования комплекса определенных вербальных и невербальных психотерапевтических техник и приемов.

Гибкость и разнообразие вариантов групповой психотерапии, широкие возможности модификации их в соответствии с конкретными клиническими задачами и, прежде всего, принципиальная ориентация на личность больного и его микросоциальную среду, новые возможности психологической реабилитации вызывают все более усиливающийся интерес к ним в различных областях медицинской науки и клинической практики, в частности, в детской психиатрии.

Группа представляет собой своеобразный островок мира, в котором ребенок с помощью психотерапевта и других членов группы может проанализировать собственное поведение, опробовать его новые формы. Это достигается с помощью особой организации общения, активного социального обучения, главной характеристикой которого является соответствие самой процедуры обучения тем процессам и явлениям, которые создаются в ходе его реализации, т. е. отношения участников тренинга строятся в полном соответствии со всеми требованиями общения-диалога. Группа - это идеальная обстановка для детей, нуждающихся в освоении навыков социальных контактов. Стремление детей к обществу сверстников естественно, в подростковом возрасте межличностное общение становится ведущей деятельностью ребенка, но далеко не всегда коммуникативные умения оказываются достаточно сформированными к подростковому возрасту, не говоря уже о младшем школьном. Создавая детям условия для общения, можно помочь им понять и преодолеть препятствия, блокирующие этот естественный процесс.

Потенциальное преимущество условий группы - это возможность получения *обратной связи* и поддержки от других детей. Обратная связь позволяет членам группы контролировать и исправлять свое неадекватное поведение. Значимая обратная связь оказывает влияние на оценку индивидом своих установок и поведения, на формирование «Я-концепции», развернутого многогранного образа, на уменьшение разрыва между «Я реальным» и «Я идеальным», что является первичной и базовой образующей

компетентности в общении. Именно благодаря обратной связи улучшается принятие себя и других, разрешаются внутренние психологические проблемы. В целом, повышается коммуникативная компетентность участников, каждый без использования прямых оценок узнает, что чувствует и думает по его поводу партнер в процессе общения, каким его видят другие и каково его влияние в межличностных отношениях. В процессе группового взаимодействия приходит осознание и принятие ценностей и потребностей других.

Можно вычленить три компонента влияния групповой коррекционной работы с детьми: когнитивный (знания об общении, о себе и других), поведенческий (развитие коммуникативных навыков и решение своих проблем) и эмоциональный (самопринятие и толчок к саморазвитию).

Основная роль в групповой психотерапии у детей принадлежит игре. Ребенку предоставляется возможность самостоятельно действовать и реагировать на возникающие игровые ситуации, их эмоционально пережить, десенсибилизировать представляющие угрозу образы и тем самым уменьшить тревогу и повысить фон настроения. В игре, как одном из видов деятельности, на эмоциональном уровне раскрываются, переживаются и разрешаются детские конфликты, которые ребенок не может выразить словесно. Лечению способствует и удовлетворение в игре воображаемых потребностей, невозможных для реализации в быту, при этом происходит внутренняя разрядка и облегчение, ребенок душевно «очищается», вырабатываются более приемлемые формы психического реагирования в той или иной ситуации. Игровая коррекция основана на естественной потребности ребенка в игре, организованной как лечебный процесс с эмоциональным включением врача.

Во время групповых занятий происходит серия межличностных взаимодействий, направленных на создание адекватной самооценки, гармонизация личности, приобретение опыта в построении взаимоотношений

с другими людьми. В игре, как и в жизни, ребенок испытывает потребности в контакте с другими людьми, в эмоциональном тепле и привязанности. Это и должна давать ему группа, в которой он понимает ее членов, и его понимают и принимают другие. Аффективные переживания, происходящие в процессе групповой деятельности, переносятся во внешний мир, вследствие чего улучшаются взаимоотношения детей друг с другом и с родителями.

Целью групповой психотерапии у детей является восстановление межличностных и внутриличностных отношений ребенка путем снятия тревоги, приобретения навыков адаптивного поведения, осознания своих проблем и, тем самым, устранение имеющейся у ребенка болезненной симптоматики. Она достигается при успешном решении в группе задач личностной диагностики, терапии и обучения.

Собственно терапевтическая задача групповой психотерапии связана с эмоциональным отреагированием конфликтных ситуаций в группе и ослаблением угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре.

Среди специфических задач групповой психотерапии необходимо выделить:

- индивидуализацию, т.е. актуализацию максимума различий между участниками терапевтической группы; псевдосплоченность («мы товарищи по несчастью») не продуцирует возникновение значимых отношений, неперемного условия развития группы ;

- устранение фиксации на специфическом дефекте;

- перестройку коммуникативного поведения, т.е. приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием языка невербальных сигналов, стремление к диалогу; синтез и восстановление гармонии вербального и невербального общения;

- изменение стереотипов лечебного процесса, т.е. взаимодействие в группе должно быть привлекательно, что достигается новизной и эмоциональной окрашенностью событий, развитие группового психотерапевтического процесса должно происходить вокруг специфических проблем.

Показания и противопоказания к применению групповой психотерапии

Правильно сформированная группа – основа для успешного течения группового процесса и эффективности лечения.

Показаниями для групповой психотерапии являются неврозы, невротические патохарактерологические развития личности, нарушения социальной и семейной адаптации, неадекватный уровень притязаний, эгоцентризм, противоречивая «я-концепция», повышенная тревожность и застенчивость, нарушения самооценки, нарушения общения, психосоматические заболевания.

Групповому терапевту приходится сталкиваться в своей практике с широким спектром проблем. Иногда ребенку необходима помощь в ситуации развода родителей, когда тяжесть потери близкого человека для оставляемого и самого беззащитного члена семьи усугубляется эмоциональным напряжением, конфликтностью в отношениях самых дорогих для него людей. Нередко малышу бывает трудно пережить появление в семье отчима или младшего братишки, сестренки. Интимная жизнь родителей тоже может стать для ребенка источником сильного стресса.

Страхи и тревожность, агрессивность и депрессии, заниженная самооценка и неуверенность в себе, застенчивость и многие другие особенности эмоциональной и личностной сферы растущего человека, доставляющие ему немало неприятных переживаний, могут уступить место в игре — а затем и в дальнейшей жизни — более гармоничному состоянию, наполненному радостью и творчеством.

Много неприятностей могут принести ребенку школьные проблемы, мера его успешности в обучении и взаимоотношениях со сверстниками, отношения с учителями и родителями. Групповая терапия поможет выразить накопившиеся

чувства и получить поддержку, освоить более эффективные способы поведения, лучше понять себя и окружающих, осознать мотивы своего и чужого поведения.

Групповая терапия может оказаться полезной детям с хроническими заболеваниями, накладывающими ограничения на образ жизни членов их семьи. Эмоциональные проблемы, выступающие одной из возможных причин энуреза и энкопреза, также могут быть предметом работы психотерапевта.

Нередко помощь групповой терапии может оказаться очень эффективной в работе с детьми, в семьях которых кто-то страдает химической зависимостью. Нарушение контактов в семьях больных алкоголизмом или наркоманией ставит детей в уязвимое положение.

Особую группу клиентов, которым необходима групповая терапия, составляют дети, подвергшиеся насилию или испытывающие пренебрежительное отношение, отвержение со стороны родителей. Такие дети обычно имеют много эмоциональных и других психологических проблем.

В настоящее время очень многие родители приводят своих детей в психологические центры с жалобами не только на трудности в учебе, но и на проблемы эмоционального характера, нарушения поведения в семье и школе. В результате дети без выраженных когнитивных нарушений, без отчетливой неврологической или психиатрической патологии вынуждены многократно менять школу или даже переходить на домашнее обучение. Основные проблемы, на которые жалуются родители, заключаются в неумении детей организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими, т.е. в конечном счете в нарушениях общения, представляющих реальную опасность для здоровья личности и полноценного развития детей. Так как подобные умения формируются у ребенка в социальной среде и являются продуктом общения со взрослыми и сверстниками, эффективная коррекция нарушений социального взаимодействия возможна только в группе.

Противопоказания для групповой психотерапии относительные. Основным противопоказанием являются выраженная двигательная расторможенность с агрессией и возможностью нанесения телесных повреждений другим членам группы. Противопоказанием является также резко негативная реакция самого ребенка к групповым занятиям, отказ его от посещения группы. В таких случаях нельзя, уступая желанию родителей, включать ребенка в группу, следует применить к нему другие психотерапевтические методы. Иногда таким детям предлагается посетить несколько занятий, в процессе которых возможно изменение его отношения к данному методу.

К противопоказаниям относится и возможность контрпереноса со стороны психотерапевта (то есть негативное отношение к клиенту).

При формировании группы нужно учитывать и нозологический критерий, ограничивая количество в группе детей-органиков с двигательной расторможенностью, с истерическим неврозом до 1-2 человек. Присутствие в группе большого количества детей с данной патологией ввиду особенностей их поведения и восприятия приводит к полному переключению на них внимания психотерапевтов, что мешает развитию групповой динамики. Число детей с тикоидными расстройствами и заиканием в группе также не должно превышать 1-2 человек для исключения индуцирования друг друга. Включение в группу детей-аутистов (что создает благоприятные условия для их дальнейшей адаптации в социальной среде) производится после предварительной индивидуальной психотерапии. Перед введением в группу ребенка с умственной отсталостью и аутизмом необходима беседа с другими членами группы об особенностях их поведения для предотвращения возможного негативного отношения к ним.

Методические аспекты организации занятий

В амбулаторных условиях групповая психотерапия проводится с учетом возможности детей и родителей посещать занятия в удобное для них время без отрыва от повседневной жизни детей, что дает возможность непосредственно проследить ее результаты.

Занятия лучше проводить в одном специально отведенном помещении с набором мебели и игрушек, исключающем возможность физической травматизации детей. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес, оставленная в нем Бабой Ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; обычные куклы, изображающие людей, животных сказочных персонажей; предметы медицинского обихода и т.д. Стулья во время подвижных игр убираются в соседние помещения. На полу - мягкое покрытие или ковер, окна занавешены плотными шторами. В помещении также находятся наборы для рисования, лепки, настольные игры, наборы для кукольного театра, «театра теней», игровые костюмы. Скованность, неестественность поведения детей, напряженность говорят, как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных предметов. Например, ребенок охотно надевает на руки тряпичных лису и зайчика, но не только не замечает такого же игрушечного волка, но и категорически отказывается включить его в игру, что объясняется страхом перед этим персонажем; прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества и т.д.

Песочницу и миниатюрные игрушки в терапевтических и учебных целях сегодня используют многие детские психологи и психотерапевты. При корректно поставленных целях такие игровые занятия имеют важное терапевтическое, обучающее и воспитательное значение. В кабинете терапевта находятся два ящика-песочницы стандартизированной формы и размера. Они стоят примерно на уровне стола, изнутри выкрашены в голубой цвет и заполнены светлым кварцевым песком; в одной песок сухой, в другой - влажный. Игрушки - животные, деревья, люди разных возрастов и национальностей, дома, камешки,

стеклышки, перья и т.д. - расположены на специально оборудованных полках. Коллекция миниатюрных фигур и предметов, вода и песок побуждают бессознательное. Фигурки-образы всегда под рукой и их не надо создавать каждый раз, а главное - они подходят для символического выражения многих человеческих переживаний. Игрушки тщательно подбираются самим терапевтом, прошедшим собственный анализ и имеющим опыт песочной работы.

Число детей в группе в среднем 8-10 человек, чем меньше возраст детей, тем меньше число членов группы (с 4 - у младших дошкольников до 10-12 - у подростков).

Возрастные границы определяются интеллектуальным развитием ребенка, его физическими и личностными особенностями и обычно не превышают 2-3 лет. Желательно, чтобы в группе было равное количество детей мужского и женского пола, что особенно актуально в подростковых группах. У детей старшего возраста группы должны быть по возможности закрытыми, то есть состав ее неменяющийся, постоянный.

Введение в группу нового участника часто вызывает негативную реакцию и замедляет групповую динамику, у младших детей этот процесс протекает более безболезненно. Вводить новых участников в группу нужно на первых занятиях, в дальнейшем - это нецелесообразно.

Вывод ребенка из группы проводится только в крайних случаях (при полной неуправляемости поведения и создания угрозы причинения телесных повреждений себе или другим членам группы) и очень осторожно, учитывая реакцию самого ребенка и других детей.

Целесообразно начинать занятия точно в оговоренное время; при этом собственная пунктуальность ведущего, его сосредоточенность на происходящем в группе и заинтересованность в общении с пациентами помогает создать необходимую рабочую атмосферу. Лучше, если группа собирается всегда в одном и том же помещении, так как привычная обстановка способствует более быстрому включению в работу, актуализирует у участников воспоминания о прошлых занятиях. При успешно

развивающемся психотерапевтическом процессе пациенты обычно начинают приходить несколько раньше назначенного времени, чтобы пообщаться друг с другом, «обжить» комнату, настроиться перед работой. Важно обеспечить им такую возможность, т. к. подобная спонтанная коммуникативная активность способствует общению в группе и является одним из знаков их вовлеченности в психотерапевтический процесс.

Продолжительность одного занятия в среднем 45-60 минут, но время не регламентировано. Если возникают ситуации, что по окончании занятия ребенок не покидает игровой комнаты и продолжает играть или пытается продолжать обсуждать происходящее в группе, ни в коем случае нельзя насильно выводить его из помещения, следует вместе с ним закончить игру или обсуждение. В этих случаях продолжительность занятия увеличивается, могут также возникать ситуации, когда занятие укорачивается. Длительность занятия зависит от настроения, возраста детей, их самочувствия, групповой динамики. Не стоит резко прерывать занятие по истечении его времени: лучше за 5—10 минут напомнить участникам о приближении этого момента. В некоторых случаях работа затягивается дольше обычного (если требуется выяснение происходящего в группе и отреагирование не может быть отложено до следующей встречи). Но такие выходы за временные рамки занятия не должны становиться правилом: умение пользоваться отведенным временем и дорожить им имеет значение для ощущения группой ответственности за исход занятия и за свою работу, в целом.

Частота занятий - 1-2 раза в неделю, на первых этапах 1 раз в неделю, в дальнейшем увеличивая по мере развития групповой динамики до 2-3 раз в неделю. Длительность всего процесса групповой психотерапии составляет 3-6 месяцев и тоже зависит от развития групповой динамики.

Руководство группой

Команда психотерапевтов обычно состоит из двух человек, желательно разнополых, что позволяет в процессе занятий проецировать отношение детей на психотерапевтов, как на отца и мать, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на диагностической и психокоррекционной работе.

По возможности «за кругом» должны находиться еще 1-2 психотерапевта-супервизора, принимающих после проведенного занятия участие в обсуждении происходящего в группе.

Психотерапевты являются равноправными членами группы, принимая непосредственное участие во всех играх детей, сводя до минимума количество ограничений. Психотерапевт должен знать проблемы ребенка и перерабатывать их в игре. Руководитель не навязывает себя детям во время игры, но старается спонтанную игру переводить в направленную путем моделирования определенных ситуаций во время игры. Стиль поведения психотерапевта (авторитарный, демократический или попустительский) зависит от возникающей в определенный момент ситуации в группе, от поведения самих детей. Имеет важное значение и сама личность психотерапевта, и то направление психотерапии, которого он придерживается.

Психотерапевты бывают разные. Одни ставят своей целью раскрыть, понять и объяснить тайный смысл и скрытые желания, проявляющиеся в детской игре. Другие позволяют «отыграть» — отреагировать травмирующие эмоции, выплеснуть накопившуюся и не имевшую прежде открытого выхода энергию, разрушавшую гармонию внутреннего мира ребенка. Третьи создают условия для того, чтобы ребенок мог приобрести новый опыт в области поведения, эмоциональной жизни и отношений с людьми, экспериментируя с помощью терапевта в специально созданной для этого безопасной обстановке. Четвертые помогают сформировать новые способы поведения с помощью обучения («научения») и подкрепления, поощрения успешных действий, помощи в закреплении положительного опыта при переносе освоенных умений и навыков

в иные условия. Пятое преимущественно оказывают эмоциональную поддержку любым проявлениям душевной жизни клиента, принимая его таким, какой он есть, веря в его личностные ресурсы, создавая благоприятную атмосферу для роста и развития его внутренней свободы, самопринятия и самоуважения, веры в собственные силы, для самостоятельной активности и творческого самовыражения.

Необходимыми условиями, при которых психотерапия будет эффективной, является эмпатия (умение активно слушать и чувствовать переживания ребенка), полное принятие клиента (теплое, понимающее отношение к нему) и стремление психотерапевта быть самим собой в процессе групповых занятий (аутентичное поведение).

Групповые нормы.

Нормы группы – это совокупность правил, действующих в группе. Группа принимает ребенка таким, как он есть, это маленькая модель общества, и если ребенок сможет научиться выражать свои эмоции в группе, ему это будет нетрудно сделать и в реальной жизни.

Работа группы строится по принципу «здесь и теперь», то есть принимаются во внимание чувства, мысли, эмоции, особенности поведения, которые возникают непосредственно в группе.

Все, что происходит и обсуждается в группе в течение всего курса психотерапии, из группы не выносится, обсуждение проблем группы вне занятий с родственниками нежелательно, если это не действует на пользу ребенку.

В группе разрешаются любые проявления эмоций в отношении к другим членам, в том числе и к руководителям, исключаются причинение телесных повреждений и нанесение ущерба помещению. Недопустимы оскорбления и оценочные суждения в адрес друг друга; можно говорить или выражать невербально свои чувства, возникающие в процессе групповой

работы. Во время занятий запрещается выходить из помещения, где проходит занятие.

Фазы группового процесса.

В процессе групповой динамики группа проходит через несколько стадий своего развития, которые часто имеют неотчетливые границы, «перемешаны» между собой и находятся в тесной связи с тактикой ведения группы психотерапевтом.

В начальной – ориентационной фазе - дети приходят в группу каждый со своими проблемами, со своим стереотипом поведения, они воспринимают группу, как своего рода урок, где психотерапевты – учителя и их надо внимательно слушать и следовать их советам. Дети напряжены в незнакомой обстановке, они готовы пассивно воспринимать все происходящее. Психотерапевты в этот период должны обеспечить в группе для каждого ребенка атмосферу полной безопасности, безусловного принятия всех детей со стороны психотерапевтов, чтобы они это почувствовали.

Обычно первое занятие начинается с того, что все садятся в круг на стульях или на полу, причем психотерапевты стараются занять места напротив друг друга, чтобы каждый ребенок был в поле их зрения. Происходит знакомство, все представляются по именам, проводятся игры в кругу, направленные на снятие напряженности. В процессе игры детям объясняется в доступной форме суть метода групповой психотерапии, правила и нормы группы.

Задачей психотерапевтов в этой фазе является эмоциональное сплочение детей, снятие у них внутренних запретов и ограничений, которые мешают естественному поведению детей; ребенок должен ощутить себя

свободным в своих действиях и поступках. Это достигается спонтанными играми и двигательными упражнениями. Ещё раз следует подчеркнуть, что психотерапевт принимает активное участие во всем, что происходит в группе, он является равноправным членом группы, выступая с позиции «взрослого» лишь в крайних случаях и «тупиковых» ситуациях; все игры происходят спонтанно и с минимальной стимуляцией со стороны врачей.

Психотерапевты помогают раскрывать и выплескивать отрицательные эмоции, конец первой фазы сопровождается спонтанным выходом агрессии и отсутствием страха наказания за это, дети становятся двигательно и эмоционально расторможенными.

Во второй – фазе дифференциации группы - в процессе получения обратных связей дети начинают понимать, что от них самих многое зависит, понимают несостоятельность прежних стереотипов решения собственных проблем, начинают оформляться симпатии и антипатии в группе. На этой стадии возникают и статусные различия, появляются групповые роли, такие как:

- 1) «Альфа» – лидер по популярности, «звезда» – общительный, веселый, импонирующий группе или лидер по способностям и руководству; он побуждает группу к действиям, активен, способен увлечь за собой остальных.
- 2) «Бета» (эксперт) – имеет нужные группе или уважаемые ею знания, навыки или способности, поведение его нейтрально, самокритично, рационально.
- 3) «Гамма» – преимущественно пассивные и легко приспосабливающиеся члены группы, старающиеся сохранить свою анонимность, большинство из них отождествляется с «Альфой».
- 4) «Омега» - самый «далекий» член группы, все время отстает от нее, в силу отличия от остальных или страха иногда отождествляется или объединяется с «противником», что провоцирует группу на агрессию по отношению к нему.

5) «Противник» – символический представитель противоположной (неприятельской) группы.

На этой стадии психотерапевты незаметно переводят спонтанные игры в направленные, в игровой форме разыгрывают проблемные бытовые ситуации, помогают детям вербализовать возникающие при этом эмоции; дети учатся замечать и усиливать невербальные эмоции, поощряется их любой успех. Детям помогают соотнести ситуации, возникающие в группе («здесь и теперь») с ситуациями, имеющими место в реальной жизни. Если на этой стадии группа разделилась на подгруппы, желательно, чтобы в числе членов каждой подгруппы присутствовал психотерапевт; нельзя насильно, директивными методами пытаться объединить группу. Психотерапевты на этой стадии выступают в роли экспертов, применяются техники социометрии, совместно обсуждаются возникающие проблемные ситуации, дома участниками группы придумываются и составляются рассказы.

В третьей фазе – интегративной, происходит настоящее сплочение детей в группу, группа стабилизируется, возрастает фрустрационная толерантность, формируется принятие ребенком ответственности за свое поведение. При этом вся группа выносит каждому участнику поощрение за успехи или неодобрение за неадекватное поведение. Дети начинают использовать приобретенные в группе знания и навыки во внетерапевтических ситуациях. Каждый участник группы должен знать о том, что и после окончания процесса групповой психотерапии он может обратиться с возникающими вопросами и проблемами к психотерапевтам, которые помогут ему в них разобраться.

Игры, упражнения и техники, применяемые при групповой психотерапии у детей.

Применяемые при групповой психотерапии упражнения помогают развитию групповой динамики, научению, способствуют реализации

групповых и индивидуальных целей, не ограничивая спонтанного развития группы. Применение тех или иных упражнений решается всей группой и должно быть обосновано, чтобы групповая психотерапия не превратилась в набор следующих друг за другом техник, незначимых для участников. Члены группы должны понимать значение упражнения для группового опыта и собственного личностного роста. Участие в том или ином упражнении для каждого участника группы – дело сугубо добровольное, с предоставлением возможности в любой момент отказаться от него.

Выбор упражнений, приводимых ниже, производится с учетом фазы группового процесса, возраста, желания в нем участвовать, цели и задач, решаемых в данный момент, а также соответствия применяемой техники теоретическим воззрениям психотерапевтов.

Невербальные упражнения.

«Прорвись в круг» - участники группы создают замкнутое пространство в форме круга, один из участников пытается в него прорваться.

«Доверяющее падение» – один из участников группы падает спиной на пол, другие его ловят и поддерживают.

«Поднятие с раскачиванием» – одного из участников все поднимают с пола и плавно раскачивают.

«Ведомый и ведущий» – участники делятся на пары, ведомый с закрытыми глазами, держась за руку ведущего, обходит созданные препятствия.

«Невербальное изображение других членов группы» - один из участников жестами и мимикой воспроизводит образ и поведение другого.

«Усиление невербальных эмоций» – участнику группы предлагается в несколько раз усилить какую-либо эмоцию.

«Высвобождение агрессии» – участники при помощи палки или кулака наносят удары по муляжу. Вариант: лежа на спине стучать руками и ногами по полу, интенсивно вертя головой.

«Зеркальное отражение» - изображать все движения и мимику партнера, как зеркального образа.

«Флора и фауна» – каждый из участников выбирает и изображает невербально образ какого-либо растения или животного.

«Паровозик» – все участники становятся друг за другом, обхватив впереди стоящего за пояс, ведущий ведет всю группу за собой, обходя встречающиеся на пути препятствия.

«Воображаемые предметы» – сидя в кругу, участники передают друг другу воображаемые предметы; вариант - передача по кругу чувств и эмоций.

«Сражение» – участники группы, разделенные на два «лагеря», перекидываются «снарядами», сделанными из пенопласта или поролона.

«Общая борьба» или «куча-мала» с исключением физических повреждений.

Вербальные упражнения.

«Групповая дискуссия» – совместное обсуждение проблем и ситуаций, возникающих «здесь и сейчас», соотнесение их с реальной жизнью.

«Горячий стул» – один из участников группы добровольно, откровенно отвечает на все вопросы, задаваемые ему членами группы.

«Комплименты» – публичное высказывание положительной эмоции в адрес кого-либо из участников группы.

«Ведение диалога в необычной ситуации» – спиной друг к другу, с закрытыми глазами, один из участников стоит на стуле и т.д.

«Царевна-Несмеяна» - участник общается с партнером с целью вызвать у него соответствующую эмоциональную реакцию.

«Абсурд» – вербальное изображение с усилением до нелепости дезадаптивного поведения участника группы.

Упражнения на словесную коммуникацию.

Игровые упражнения.

Игры с правилами –«жмурки», «прятки» и т.д.

Рольевые игры на сюжеты народных сказок, мультфильмов, придуманных участниками группы историй.

Рольевые игры на темы, актуальные для участников группы – «Дом», «Школа», «Разговор с родителями» и т.д.

«Кто во что хочет» – все участники группы одновременно проводят индивидуальную для каждого игру.

Рисуночные методика.

Рисование на свободные темы.

Рисунки с рассказами на актуальные для участников группы темы.

«Групповое рисование» – по кругу передается лист бумаги, где каждый участник по очереди добавляет к рисунку какую-либо деталь.

Техники социометрии.

«Огрызок и конфета» – все участники в зависимости от симпатии «одаривают» друг друга огрызками яблок или конфетами.

«Заложники» – члены группы обсуждают, кого из участников «отпускают на волю», а кого оставляют в «заложниках» у «террористов».

«Плот» – участники группы обсуждают, «кто есть кто» на «плоту» – кто капитан, кто мачта и т.д.

Рисунок или графическое изображение участником членов группы по отношению к себе.

Эффективность групповой психотерапии

Нами предложена методика, включающая оценку эффективности терапии по шкалам «Симптоматического улучшения (ухудшения)», «Степени изменения отношений в семье», «Степени социальных изменений – в детских дошкольных учреждениях (ДДУ), школе, отношений со сверстниками», ранжированную с использованием балльной системы (от 1 до 4 баллов в зависимости от выраженности параметра), позволяющая количественно оценить изучаемые параметры.

Эффективность проведенного курса лечения определялась по

разработанным нами критериям и оценивалась по баллам:

1) симптоматическое улучшение (по основному заболеванию):

- а) болезненная симптоматика проявляется очень часто или характеризуется выраженной интенсивностью - 1 балл;
- б) симптоматика проявляется часто или характеризуется значительной интенсивностью - 2 балла;
- в) симптоматика проявляется редко или характеризуется слабой интенсивностью - 3 балла;
- г) отсутствие болезненной симптоматики - 4 балла.

2) Степень изменения отношений в семье:

- а) низкая положительная динамика (изменений практически не произошло) - 1 балл;
- б) умеренная положительная динамика (осознание семьей проблем ребенка) - 2 балла;
- в) значительная положительная динамика (осознание семьей проблем ребенка и частичная реконструкция нарушенных эмоциональных отношений в семье) - 3 балла;
- г) выраженная положительная динамика (осознание семьей проблем ребенка и полная реконструкция нарушенных эмоциональных отношений в семье) - 4 балла.

3) Степень социальных изменений (в ДДУ, в школе, отношений со сверстниками):

- а) низкая положительная динамика (положительных изменений практически не произошло) - 1 балл;
- б) умеренная положительная динамика (положительные изменения лишь в сфере конфликтной ситуации) - 2 балла;
- в) значительная положительная динамика (частичное восстановление социального функционирования) - 3 балла;

г) выраженная положительная динамика (восстановление полноценного социального функционирования) - 4 балла.

Предложенная методика может использоваться для следующих целей:

- первичной оценки психо-социального состояния ребенка;
- оценки динамики состояния до и после проведенного психотерапевтического лечения. При этом для градации оценочных уровней в динамике используется следующая шкала:

3 балла – практическое отсутствие динамики;

4 – 6 баллов – произошла частичная психосоциальная реадaptация с угрозой спонтанных срывов – с необходимостью активного амбулаторного наблюдения;

7 – 9 баллов – стабилизация состояния – с выдачей рекомендаций родителям для предупреждения рецидивов;

10 – 12 баллов – практически полное восстановление психосоциального статуса.

С учетом использования трех шкал можно дать характеристику гармоничной или дисгармоничной динамики и, соответственно, рекомендации по целенаправленной коррекционной работе.

Заключение

Необходимым условием для проведения групповой психотерапии является позитивная динамика личностных изменений в виде улучшения нервно-психического состояния больного, в первую очередь, уменьшения возбудимости, астении и психомоторных расстройств, разрешения в основных чертах внутреннего конфликта, развития доверия к себе и уверенности в своих силах. Задача групповой психотерапии заключается в

укреплении психического единства личности посредством нормализации межличностных отношений. Обучающей моделью адаптивного взаимодействия служит сама психотерапевтическая группа.

В рассматриваемом значении психотерапия означает не возврат к прошлому, а свободу от его посягательств на настоящее и будущее снятием зафиксированных в прошлом опыте страхов и тревог, уверенность в себе и одновременно в своей способности соответствовать другим, быть среди них. В этом плане особое значение приобретает коррекция недоверия родителей к детям, недоверия детей к себе, недоверия к другим, выражаемого страхом изменения «я» в процессе групповой психотерапии, что приводит к разрешению личностной проблемы «быть собой среди других».

Таким образом, групповая психотерапия представляет стадии единого, системно понимаемого психотерапевтического процесса, направленного на восстановление и укрепление психического единства личности посредством нормализации отношений в семье, разрешения внутреннего конфликта и налаживания отношений со сверстниками. Итогом психотерапевтического процесса является нормализация психического функционирования и актуализация возможностей личностного развития в социальном контексте отношений.

Без оказания соответствующей психотерапевтической помощи психогенные нарушения в формировании личности детей становятся устойчивыми, эгоцентрически заостренными и тормозимыми чертами характера, что способствует появлению у них в дальнейшем под влиянием тех или иных жизненных трудностей аффективно неразрешимых проблем общения и понимания других людей, которые, в свою очередь, могут оказывать неблагоприятное воздействие на взаимопонимание в браке и воспитание детей.

Список литературы

- 1) Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. - СПб.: АО "Сфера", 1994. - 160 с.
- 2) Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: СОЮЗ, 1998. - 336 с.
- 3) Игумнов С.И. Клиническая психотерапия детей и подростков. - Минск: Беларуская навука, 1999. - 189 с.
- 4) Лохов М.И., Фесенко Ю.А., Рубин М.Ю. Плохой хороший ребенок. – СПб.: «ЭЛБИ-СПб», 2003. – 320 с.
- 5) Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. - М.: Междунар. педагог. акад., 1994. - 368 с.
- 6) Оклендер В. Окна в мир ребенка: Рук. по дет. психотерапии. М., 2000. – 210 с.
- 7) Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. - СПб.: "Фолиум", 1996.

