

О. В. Евтихов

# ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА



РЕЧЬ  
Санкт-Петербург  
2004

ББК 88.5  
Е27

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент *О. М. Миллер*,  
кандидат психологических наук, доцент *А. А. Ярулов*

Научный редактор

кандидат психологических наук, доцент *Т. Л. Ядрышникова*

**Евтихов О. В.**

Е27      Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.

ISBN 5-9268-0248-2

Эта книга предназначена для начинающих свою профессиональную практику психологов, студентов психологических факультетов, творческих и ищущих педагогов, социальных работников, а также для всех, кто хочет овладеть активными методами коррекции и развития личности.

Легкий и доступный язык изложения делает книгу понятной и интересной для широкого круга читателей. Разнообразие и структурированность предлагаемых упражнений в сочетании с их простотой и комментариями автора дают уникальную возможность освоить предлагаемый инструментарий.

**ББК 88.5**

Пособие одобрено и рекомендовано к печати  
кафедрой практической психологии  
Красноярского государственного педагогического университета  
(протокол № 17 от 03.03.03.)

ISBN 5-9268-0248-2

© О. В. Евтихов, 2004  
© Издательство «Речь», 2004  
© П. Борозенец, оформление, 2004

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА .....	11
--------------------------	----

## Часть 1

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### Глава 1

#### ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ ... 14

1.1. Специфика тренинговой формы работы .....	14
1.2. История психологического тренинга .....	20
1.3. Основные направления развития групповых методов психологической работы .....	24
1.4. Тренинговая группа как психологическое зеркало .....	29
1.5. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе .....	33

#### Глава 2

#### ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ ..... 35

2.1. Фазы развития тренинговой группы .....	35
2.2. Сплоченность и напряженность в тренинговой группе .....	37
2.3. Проблема лидерства в тренинговой группе .....	38

#### Глава 3

#### СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ..... 43

3.1. Цели и задачи тренинга .....	43
3.2. Общие принципы тренинга .....	46
3.3. Роль и функции ведущего тренинг .....	50
Функции ведущего тренинг .....	51
Предмет работы ведущего в группе .....	51
Стиль ведения группы .....	53

Ко-тренерство (Совместное проведение группы) .....	55
3.4. Групповые методы и методические средства,	
используемые в тренинге .....	55
Диагностические процедуры .....	56
Информирование .....	56
Психогимнастические упражнения .....	57
Ролевые игры .....	57
Психодраматические приемы .....	60
Метод фиксированных ролей .....	61
Дебрифинг .....	63
Групповая дискуссия .....	64
Мозговой штурм .....	65
Анализ ситуаций .....	66
Психогимнастика .....	67
Проективное рисование .....	68
Элементы музыкотерапии .....	69
Домашняя работа .....	69

#### Глава 4

### **КОНСТРУИРОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ТРЕНИНГА .....**

4.1. Этапы построения содержательной работы в тренинге .....	71
4.2. Подготовка тренинга .....	73
4.3. Формы организации тренинговых занятий .....	74
4.4. Планирование программы тренинга .....	75
4.5. Особенности подбора упражнений .....	77

#### Глава 5

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА .....**

5.1. Проведение процедуры знакомства .....	79
5.2. Работа с ожиданиями .....	80
5.3. Формирование норм и правил в группе .....	81
5.4. Инструкции в упражнениях .....	84
5.5. Завершение процедур .....	84
5.6. Обсуждение .....	84
5.7. Проведение дебрифинга .....	85
5.8. Организация опроса группы .....	86
5.9. Проведение дискуссии в группе .....	87
5.10. Обратная связь в тренинговой группе .....	88
5.11. Работа с принудительно образованными группами .....	89
5.12. Работа со зрителями .....	90

5.13. Ритуалы в группе .....	91
5.14. Использование видеосъемки .....	93
5.15. Использование музыки .....	94
5.16. О паузах .....	95
5.17. О спорах в группе .....	95
5.18. Завершение тренинга .....	96
5.19. О неудачах .....	97

## Часть 2

### ЗНАНИЯ И ТЕХНИКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ

<b>Глава 6</b>	
<b>МИР И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕМ .....</b>	<b>100</b>
6.1. Территории и их Карты .....	100
6.2. Особенности восприятия человека .....	103
6.3. Каналы восприятия .....	104
6.4. Фильтры восприятия (Особенности формирования Модели мира) .....	106

<b>Глава 7</b>	
<b>РАППОРТ И ПОДСТРОЙКА .....</b>	<b>110</b>
7.1. Подстройка .....	111
7.2. Подстройка к языку тела .....	112
7.3. Подстройка к речи .....	112
7.4. Подстройка к дыханию .....	113
7.5. Подстройка — ведение .....	114
7.6. Отсоединение .....	115
7.7. Механизмы формирования раппорта с группой .....	115

<b>Глава 8</b>	
<b>РЕЧЬ КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ И ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ .....</b>	<b>116</b>
8.1. Калибровка вербального сообщения .....	117
8.2. Голос .....	118
8.3. Темп речи .....	119
8.4. Пауза в речи .....	119
8.5. Громкость .....	120
8.6. Высота голоса .....	121

8.7. Интонация .....	121
8.8. Смысловые ударения .....	122

## Глава 9

<b>НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ .....</b>	<b>123</b>
9.1. О мелочах .....	123
9.2. Коммуникативная конгруэнтность .....	125
9.3. Поза и положение тела .....	126
9.4. Жесты .....	127
9.5. Взгляд .....	128

## Глава 10

<b>ПРИКЛАДНЫЕ ЗНАНИЯ И ТЕХНИКИ .....</b>	<b>130</b>
10.1. Приемы активизации и управления вниманием .....	130
Обращение по имени .....	131
Неожиданный поворот .....	131
Обращение к актуальным проблемам и событиям .....	131
Обращение к авторитетным источникам .....	132
Использование юмора .....	132
10.2. Практика использования вопросов .....	132
Закрытые вопросы .....	133
Открытые вопросы .....	133
Наводящие вопросы .....	134
Двойные направляющие вопросы .....	134
Возвратные вопросы .....	134
Контрольные вопросы .....	135
Вопросы, направленные на проверку компетентности .....	135
Вопросы, направленные на демонстрацию своих знаний .....	135
Сбивающие вопросы .....	136
Провокационные вопросы .....	136
10.3. Техники активного слушания .....	137
Смотрите на собеседника .....	137
Реагируйте .....	137
Не заканчивайте предложение вместо другого человека .....	138
Задавайте вопросы на понимание .....	138
Перефразируйте .....	138
Замечайте чувства .....	138
Напутствие начинающему тренеру .....	139

Часть 3

**УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ И МЕТАФОРЫ  
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ**

**Глава 11**

**ПРИТЧИ, МЕТАФОРЫ И ИНЫЕ ИСТОРИИ ..... 142**

- А. Истории для формирования понимания  
и содержательного контекста в группе ..... 144
- Б. Упражнения-стимулы ..... 151
  - 11.9. Игра Роджера ..... 151
  - 11.8. Желтые веревки ..... 153
- В. Истории «Россыпью» ..... 155

**Глава 12**

**УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО  
УЧАСТНИКОВ И СОЗДАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРУППЫ ... 161**

- 12.1. «Самопрезентация» ..... 162
- 12.2. «Имена» ..... 162
- 12.3. «Автопортрет» ..... 163
- 12.4. «Представление партнера» ..... 163
- 12.5. «Презентация товарища» ..... 164
- 12.6. «Вам послание» ..... 165
- 12.7. «На льдине» ..... 166
- 12.8. «Ужасный секрет» ..... 167
- 12.9. «Луноход» ..... 168

**Глава 13**

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАБОТУ  
С САМОВОСПРИЯТИЕМ И ОРГАНИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТНОЙ  
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ..... 170**

- 13.1. «Кто я?», «Какой я?» ..... 171
- 13.2. «Каким меня видят?» ..... 172
- 13.3. «Вы меня узнаете?» ..... 173
- 13.4. «Автопортрет» ..... 174
- 13.5. «Волшебная чайная» ..... 174

**ГЛАВА 14**

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ ..... 177**

- 14.1. «Описание-интерпретация» ..... 177
- 14.2. «Узнай по рукам» ..... 179

14.3. «Экскурсия» .....	180
14.4. «Общее дыхание» .....	181
14.5. «Слепые странники» .....	181
14.6. «Слепые и поводырь» .....	182
14.7. «Сиамские близнецы» .....	184
14.8. «Танец с листком» .....	185

## Глава 15

### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ

<b>ВНУТРИГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</b> .....	186
15.1. «Синхронизация» .....	186
15.2. «Взаимопонимание» .....	187
15.3. «Шеренга» .....	188
15.4. «Растяжка» .....	189
15.5. «Блиндаж» .....	191
15.6. «Мина» .....	192

## Глава 16

### КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

16.1. «Групповой рассказ» .....	193
16.2. «Техника вежливого отказа» .....	194
16.3. «Рассмеши партнера» .....	195
16.4. «Разговор» .....	196
16.5. «Просьба» .....	197
16.6. «Интонации» .....	198

## Глава 17

### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ

<b>ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ</b> .....	200
<b>А. Упражнения для развития памяти и наблюдательности</b> ...	200
17.1. «Словесный ком» .....	200
17.2. «Скульптор» .....	202
17.3. «Фоторобот» .....	203
17.4. «Опиши партнера» .....	204
17.5. «Где я?» .....	206
17.6. «Ты его узнаешь?» .....	207
17.7. «Признак отличия» .....	208
17.8. «Сыщики» .....	209
<b>Б. Упражнения для развития мышления</b> .....	210
17.9. «Ситуация» .....	210
17.10. «Признаки» .....	211



17.11. «Составь предложение» .....	211
Упражнения-головоломки .....	211
17.12. «Адам и Ева» .....	212
17.13. «Крепостные ворота» .....	212
17.14. «Принцесса и крестьянин» .....	213
17.15. «Командированный» .....	214
17.16. «Человек и толпа» .....	214
В. Упражнения для развития внимания .....	214
17.17. «Муха» .....	214
17.18. «Считалка» .....	216
17.19. «Чужие коленки» .....	217

## Глава 18

### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ

ГРУППОВОЙ ДИСКУССИИ .....	218
18.1. «Потерпевшие кораблекрушение» .....	218
18.2. «Катастрофа в пустыне» .....	223
18.3. «Полет на Луну» .....	224
Занимательные задачи .....	225
«Справедливость» .....	225
«Собака Гарри» .....	226
«Падишах» .....	226

## Глава 19

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

И НАВЫКА УБЕЖДАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ .....	228
19.1. «Таможня» .....	228
19.2. «Мафия» .....	230
19.3. «Шериф и убийца» .....	233

## Глава 20

### МЕДИТАТИВНО-РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....

20.1. «Храм тишины» .....	236
20.2. «Заросший сад» .....	237
20.3. «Маяк» .....	238
20.4. Дом моей души .....	239
20.5. В гостях у Морфея .....	244

## Глава 21

### ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАНЯТИЯ .....

21.1. «Бюрократ» .....	246
21.2. «Покажи пальцем» .....	247

21.3. «Горячий стул» .....	248
21.4. «Пожелание» .....	249
21.5. «Подарок» .....	250
21.6. «Аплодисменты» .....	250
Ответы к задачам, описанным в главе 17 .....	250
Упражнение «Крепостные ворота» .....	250
Упражнение «Принцесса и крестьянин» .....	251
Упражнение «Командированный» .....	251
Упражнение «Человек и толпа» .....	251
Упражнение «Адам и Ева» .....	251
БИБЛИОГРАФИЯ .....	252
Монографии и диссертации .....	254