

«Группы психологического сопровождения для детей и подростков»

Не всегда подросток может полностью открыться и довериться взрослому, либо помощи взрослого специалиста может оказаться недостаточно, т.к. любой подросток ищет одобрения своих мыслей и поступков среди сверстников. Для этого существуют группы психологического сопровождения детей и подростков. И если в случае с детьми решаются прежде всего эмоционально-волевые проблемы и проблемы коммуникации, то в подростковой группе (помимо перечисленных) происходит становление своего я подростка, личностный рост, понятие и принятие себя и своих реакций, формируются конструктивные способы борьбы с гневом и другими негативными поведенческими реакциями, приходит понимание себя и других.

Группа психологического сопровождения – это вид психологической помощи, в условие которой входит «работа» не только психолога, но и остальных участников группы. Опыт каждого участника группы, может помочь в осознании своих проблем в устранении своих ошибок. То есть, человек на группе может рассказать свою жизненную историю и то, как он справился с чем-то, а сосед увидит в его истории свою и получит осознанное нахождение решения какой-либо своей задачи.

Плюс в участии группы, это еще и в ощущении того, что ты не один. Что у других людей есть такие же проблемы. Особенно это важно для подростков, которые увидят, что подобные жизненные трудности есть не у него одного, что есть другой человеческий опыт. То есть, это некая поддержка, которая дает силы.

В группе можно не только поделиться опытом, но и получить обратную связь, что не мало важно для личностного роста. В подобной группе, личность чувствует себя принимаемой другими людьми. Доверяет и оказывает помощь остальным и оказывает доверие.

Любая попытка к самоисследованию и самораскрытию каждого члена группы, вызывает поддержку остальных, тем самым повышая самооценку личности.

В классическом виде группа включает несколько человек (примерно от 4 до 10–12 человек) и ведущего, который имеет соответствующую квалификацию психолога. В этом случае в такой группе будут работать законы групповой динамики, описанные американским психологом Куртом Левином, то есть, в таких группах с большой вероятностью проявляются те же способы взаимодействия между людьми, которые участник группы демонстрирует и с близкими людьми.

Каждому участнику на каждой сессии даётся возможность высказаться о том, что его волнует, и прокомментировать высказывания остальных. Ведущий может быть в разной степени включён в работу группы. В некоторых случаях ведущий может предлагать темы для обсуждения, задавать участникам вопросы, делать интерпретации. В других случаях ведущий выполняет скорее регулирующую функцию, следит за соблюдением

правил и отслеживает групповую динамику, только изредка вмешиваясь в течение процесса.

Помимо дискуссионной части, в течение встречи могут включаться арт-терапевтические занятия, ту или иную творческую активность. Это может быть танцевально-двигательная терапия, изобразительное и пластическое искусство, полимодальные формы терапии и так далее.

Эффективность групповой арт-терапии обусловлена целительными свойствами творчества – созидательной активностью, которая помогает включиться в глубоко эмоциональное взаимодействие с другими людьми и в совместном творчестве получить ценный опыт принятия и сопереживания.

Тренинг так же включается в работу группы и подразумевает развитие тех или иных психологических особенностей, способностей или навыков. Тренинг может длиться от одного-двух часов до нескольких дней, в зависимости от целей, задач и методик, которые используются в процессе.

Правила и принципы групповой работы.

Есть более или менее общие принципы, которых придерживаются организаторы и ведущие групп, что позволяют сформировать безопасную атмосферу, которая способствует самораскрытию и продуктивному общению между членами группы.

Вот некоторые принципы работы группы психологического сопровождения:

- **Добровольность.** Важно, чтобы каждый участник осознанно и добровольно приходил на встречи, высказывался и принимал участие в групповой активности. Исключение составляют принудительные группы для заключённых или пациентов, находящихся на принудительном лечении.

- **Информирование.** Участники группы должны быть осведомлены о целях работы группы, сроках и длительности встреч, о квалификации и роли психолога, о конфиденциальности и правилах группы;

- **Соблюдение этики ведущим:** психолог должен иметь хорошо развитое чувство собственной идентичности, осознавать свои личные цели и задачи, не эксплуатировать группу в материальном или эмоциональном смысле, не прибегать к давлению и манипуляциям, иметь достаточное образование и готовность к роли группового психолога;

- **Уважение к личности.** Во всех группах запрещается психологическое и физическое насилие, навязывание какой-либо системы ценностей или отрицание ценностей участников группы.

Группа представляет собой социальное пространство, в котором происходит естественный процесс взросления и случаются кризисы личности. Каждый участник группы привносит в коллектив элементы своей биографии, конфликты, страхи и надежды. Подростки в группе начинают осознавать, что у других есть такие же трудности, и что другие тоже могут испытывать похожие чувства. Целительным действием обладает то, что каждый в группе может быть нужным и ценным.

Данный опыт может помочь в вопросах взросления, самооценки, достижения самостоятельности, социального развития, половой и

профессиональной идентификации. Групповая работа направлена на развитие навыков эмпатии, стимулирует самостоятельность и независимость.

Жизненно важные решения, возникающие во время встречи группы, необходимо проговаривать и прояснять в группе, что поможет защите подростка от принятия скоропалительных решений.

- Конфиденциальность. Все происходящее в группе, «не выносятся» за ее пределы. Участники группы не создают дружеские союзы, не ищут друг друга в соцсетях, чтобы максимально сохранить анонимность.

Встречи в группе имеют смысл при регулярном и пунктуальном участии, могут проходить в онлайн-режиме.

Рекомендована работа в группе детям и подросткам, имеющим:

- трудности в самоопределении,
- трудности в понимании своих эмоциональных потребностей,
- трудности в коммуникации, социализации,
- проблемы адаптации к новой обстановке и в новом коллективе,
- неуверенность в себе, стеснительность,
- конфликты в семье,
- девиантное поведение: агрессия, конфликтное поведение, самоповреждающее поведение, буллинг, проблемы пищевого поведения, зависимое поведение и многое другое,
- наличие страхов и внутренних конфликтов,
- трудности в учебной среде: низкая успеваемость, конфликты со сверстниками, учителями и т.п.

Самым главным отличием группового процесса от индивидуального является то, что группа – это по сути модель реальной жизни, многие процессы проходят в ускоренном темпе, так как группа одновременно сочетает в себе процесс терапевтический и тренинговый в режиме реального времени.

В идеале группу должны вести два психолога и для этого есть несколько причин:

Во-первых, это делает процесс более интенсивным. Можно быть уверенным в том, что ничто не ускользнет от внимания пары психологов. Пока один из ведущих ведет диалог с участниками группы, второй может обратить внимание на важные детали. Например, на поведение ребят, не включенных в данный момент в диалог, их настроение или изменение настроения.

Во-вторых, поддерживающая функция. Если один из психологов зашел в тупик, то второй может помочь вывести ситуацию на новый путь. В ходе встречи группы психологи могут общаться между собой, помогая не только участникам группы, но и друг другу.