Автор: admin
21.05.2011 10:00 - Обновлено 01.11.2014 09:46

# Что такое группы поддержки и личностного роста?

В настоящее время психология является очень популярной наукой, люди ищут ответы на жизненно важные вопросы и находят их в книгах, на сайтах, обращаясь за консультациями к психологам, участвуют в семинарах, группах взаимопомощи. Что же такое группа поддержки и личностного роста?

Давайте сделаем небольшой экскурс в историю. Уже на ранних стадиях развития человечества люди собирались в группы, чтобы обеспечить себе выживание, все значимые события - выработка решений, праздники, обучение (вспомним Сократа), происходили в круге, в группе. Тяготение быть в группе было свойственно человеку на любом этапе исторического развития, личность влияла на группу, группа на личность - все это очень важные процессы, которые происходят всегда. Если вспомнить пирамиду потребностей А.Маслоу, то одной из важных для каждого человека является потребность в принадлежности к группе. Если это потребность не реализована, то человек не сможет удовлетворить наивысшие потребности - в самореализации и самоактуализации.

Жизнь  человека - явление социальное, однако некоторые ученые-исследователи обнаружили, что сегодня многие люди даже в присутствии других чувствуют себя одиноко, изолированно, отрезанными от других. Этому способствует наше холодное и бюрократическое общество, столкнувшись с которым, у человека возникает чувство бессилия, замешательства и недоверия. Особенно это характерно для жителей мегаполисов.

Еще реклама добавляет сумятицы в голове - там все красиво и благополучно - здоровые дети, любящие супруги у которых одна проблема - на какой курорт поехать. В реальной же жизни - люди болеют, страдают от одиночества, неразделенной любви, жестокости или алкоголизма близких, от возрастных кризисов. В таких случаях опыт пребывания в специально организованных группах может помочь в решении проблем, возникающих на

жизненном пути. Такой специально организованной группой и является группа поддержки и личностного роста.

**Как происходит целительное воздействие группы на человека?**

Группа оказывается микрокосмосом, обществом в миниатюре, отражающем в себе весь внешний мир. В обществе, в семье, на работе человек постоянно ощущает на себе давление партнеров, социальное давление, часто люди страдают от этого давления или сами слишком давят на окружающих - все это выявляется в групповом взаимодействии.

Преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт, и способных благодаря этому оказать существенную помощь.

В группе создается атмосфера доверия, принятия, заботы, в процессе взаимодействия участники группы оказывают помощь друг другу и получают помощь от других.

В дружеской и безопасной обстановке люди усваивают новые навыки общения, экспериментируют с новыми стилями поведения, получают опыт в группе равных партнеров.

В группе можно быть не только участником событий, но и наблюдателем. Наблюдая со стороны, переживая с другими участниками их опыт, человек лучше начинает понимать мотивы поведения людей, собственные мотивы и эмоции.

**Что еще человек получает в группе, кроме поддержки?**

Группа также способствует личностному росту участников. В группе личность неизбежно занимается самоисследованием, обращается к своему внутреннему миру, ищет и находит ответы на вопросы, которые и являются самыми важными в жизни - кто я? чего я хочу? каково мое место в мире?  Иногда люди знают, чего хотят, но не могут преодолеть барьеры и сказать об этом, заявить во всеуслышание, им требуется участие

и поддержка, а каждая попытка самораскрытия и самоизменения члена группы вызывает одобрительную реакцию со стороны других ее членов, соответственно повышается самооценка личности. Специальные упражнения дают возможность человеку осознать свой жизненный путь, проанализировать свое прошлое и настоящее, наметить дальнейшие жизненные шаги, следовать им и отрабатывать эмоции на пути к своим целям.

**Каким людям необходимо посещение групп поддержки?**

Группы поддержки посещают обычные люди, которые не отмахиваются от своих трудных жизненных ситуаций, а ищут пути их преодоления и ищут помощи.

Когда у человека неприятности, горе, то чаще всего он закрывается и старается скрыть свою проблему, свои чувства и переживания от других, боится показаться слабым и непонятым. Часто такие люди начинают выпивать, переедать или запоем смотреть телевизор, с головой уходят в виртуальную жизнь. Все это не выход, а уход. Именно им необходимо обратиться за помощью, и они ее получают в группах поддержки.

Также есть профессии, которые предъявляют особые требования к человеку, к его психологическому здоровью, от этого зависит успешность в работе. Это такие профессии как учитель, врач, менеджер по продажам, психолог, руководитель. Именно представители этих профессий много времени общаются с людьми, берут на себя ответственность за других, что приводит к профессиональному выгоранию, к эмоциональному истощению, снижению работоспособности.

Автор: Савельева Анна Анатольевна

Источник