

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ТРЕНАЖЕР УСПЕХА»

Марченко Инна Александровна, педагог-психолог, кандидат психологических наук

**Целью** написания данных методических рекомендаций является обобщение и распространение педагогического опыта по развитию психических и эмоциональных особенностей подростков, способствующих становлению социальной активности.

**Основной формой реализации занятий по программе является тренинговое занятие.**

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта. Тренинг не сводим ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Психологический тренинг как метод активного обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психолого-педагогической работы. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, самопознания и самопринятия. Эти аспекты особенно актуальны именно в подростковом возрасте. Общение является ведущей деятельностью подростков и очень значимо в субъективном плане для большинства из них. В то же время, навыки конструктивного общения развиты у подростков недостаточно, что связано, в первую очередь, с малым социальным опытом. Подростковый возраст сенситивен для развития соответствующих навыков, а психологический тренинг является эффективным методом их формирования [2].

В процессе формирования социальной активности очевидны **преимущества групповой работы**. Группа отражает общество в миниатюре, и поэтому, может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений; человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Группа дает возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами, а участники могут идентифицировать себя с другими. Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников, взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников [1].

Среди основных целей и задач (преимуществ) тренинга – организация условий для самопознания, самовыражения подростков, формирование коммуникативных навыков и социальной компетентности, умений для выхода из проблемных ситуаций.

Использование тренинга как формы организации занятий с целью формирования социальной активности подростков предполагает **значительную подготовку ведущего**, которая кроме традиционного определения целей и задач занятия и подготовки конспекта занятия, включает:

- **Планирование такого содержания занятия**, в котором предусмотрена возможность проявления гибкости и вариативности деятельности участников с учетом особенностей целевой аудитории (знаний, умений, ожиданий, интересов, запросов, настроения участников и их уровня социальной активности). Необходимо запланировать возможность выбора из разнообразных форм деятельности участникам с различным уровнем социальной активности. Для того чтобы варьировать программу тренинга с учетом запроса, потребностей, эмоционального со-

стояния участников необходимо подготовить дополнительные упражнения по каждому занятию.

- *Подготовку ведущим:*

- Раздаточного материала для занятия – листовок, комплектов метафорических ассоциативных карт, фотографий, инструкций к упражнениям, примеров (модели) и т.д. Необходимо обратить внимание на то, что материал, представленный в «раздатке» должен быть упорядоченным, лаконичным, оформленным подобающим образом. Это может быть как теоретический материал, так и практические задания, выполнение которых приведет к закреплению полученных знаний, осознанному подходу к изучаемому материалу;

- Технических и наглядных средств (мультимедийных презентаций, подходящего музыкального фона, а при возможности – и подходящего цветового фона зала).

- Канцтоваров (листы форматов А4, А3, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, стикеры и т.д.). Необходимо обеспечить разнообразие художественных средств, поскольку при реализации ИОМ важно предоставить возможность выбора не только формы деятельности, но и техники исполнения. Использовать потенциал каждого участника при выполнении общего группового задания.

- Пространства для занятий (местом проведения упражнений лучше всего выбрать просторную комнату или зал, где имеются стулья по числу участников; также в помещение желательны столы в количестве 3-5 шт., которые можно перемещать, что позволяет выделить зоны для выполнения групповых заданий детьми с разным уровнем социальной активности).

- *Соблюдение ряда принципов групповой работы, создающих атмосферу доверия:*

- партнерское общение, что означает признание ценности личности каждого из участников;

- исследовательская позиция участников в процессе групповой работы;

- предоставление участникам возможности объективизированного взгляда на свое поведение глазами других людей, средством чего выступает обратная связь;

- применение активных методов групповой работы: интерактивных (подразумевающих интенсивное межличностное взаимодействие), игры и групповые дискуссии;

- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, на групповой динамике;

- наличие более или менее постоянного состава участников (пропуски встреч не приветствуются);

- нацеленность на психологическую помощь участникам группы: основной результат – субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию участников;

- свобода общения. Для этого необходимо соблюдение следующих правил:

1. разговор «здесь-и-сейчас» о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени;

2. исключение общих, абстрактных рассуждений;

3. персонификация высказываний, то есть отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п.; замена их адресными: «я считаю», «я полагаю»;

4. акцентирование языка чувств, избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»);

5. активность участников – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников;

б. конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы).

Для достижения максимального результата ведущему необходимо соблюдать **методические требования** к организации и реализации тренингового занятия в соответствии с этапами его построения (таблица 1).

**Таблица 1**

**Рекомендации по организации занятия**

Этап занятия	Содержание этапа
<b>Подготовительный этап</b>	<p>Подготовка к работе, введение в тему. Важно обеспечить включенность участников, мотивирование на активную работу.</p> <p>Для создания эмоционального старта в начале занятий необходимо создание безопасной и доверительной атмосферы, обеспечивающей благоприятный настрой группы на работу. Для этого необходимо подобрать упражнения на знакомство, на эмоциональный разогрев («таяние льда»). Через игры и работу с МАК мотивировать подростков на участие в тренинге, совместное уточнение и записывание правил группы (правил взаимодействия и работы)</p>
<b>Основной этап</b>	<p>Задания и тренинговые упражнения на основном этапе должны соответствовать проблемной теме, способствовать практическому применению (отработке) нового материала. Тему занятия важно выбирать с учетом запроса, потребностей целевой аудитории.</p> <p>Также в тренинговое занятие необходимо включить разминочные упражнения (<i>приложение 1 к программе</i>).</p> <p>Для выполнения групповых заданий целесообразно распределять участников с разным уровнем активности на мини-группы по 3-5 человек. Это способствует активной работе каждого участника. Для оптимизации группового процесса и личностного развития следует организовывать смешанные группы, в которых участвуют подростки с разным уровнем социальной активности.</p> <p>Время выполнения некоторых упражнений не регламентируется. При этом группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.</p> <p>Завершение каждого задания или дискуссии – предоставление возможности всем подгруппам или участникам представить результаты своей работы, выслушивание всех мнений и позиций.</p>
<b>Заключительный этап</b>	<p>Окончание занятия должно быть позитивным. Для этого необходимо предоставить возможность участникам презентовать проекты, созданные на занятии, поделиться впечатлениями работы в тренинге, совместно с ведущим подвести итоги. Для этого можно использовать визуализацию, устное подведение итогов, заполнение анкеты обратной связи, предоставление информации для дальнейших встреч и т.д. В арсенале ведущего должны быть подобраны упражнения на завершение тренинга и обратную связь от участников.</p> <p>Ведущему важно отпустить участников с ресурсом. Подводя итоги, необходимо: помочь участникам найти свой личностный смысл участия на за-</p>

Этап занятия	Содержание этапа
	<p>нятии, помочь выразить словами свои впечатления, мысли, чувства, рефлексировать полученный опыт и его практическое применение («что будешь делать по-другому?»). При этом нужно избегать общих ответов, поощрять высказывание. Подростки часто выражают обратную связь общими словами, их необходимо обучать навыкам рефлексии. Для этого по каждому заданию ведущему важно продумать вопросы на осмысление занятия.</p>

*Во время проведения тренинга ведущий должен:*

- точно инструктировать участников и деликатно направлять их деятельность;
- безоценочно воспринимать ситуацию;
- быть открытым к новому опыту;
- учитывать преимущество идей участников;
- предоставить возможность вариативности (гибкости) выполнения задач;
- воздерживаться от критики различных мнений и позиций;
- быть готовым отказаться от чего-то, при проявлении негативной реакции некоторых или всех участников и т.д.;
- создавать и поддерживать атмосферу сотрудничества, доброжелательности и взаимопонимания.

Рассмотрим особенности подготовки и проведения данных занятий.

### **Рекомендации по организации деятельности учащихся на занятии**

**Тренинговое занятие** предполагает разные виды деятельности учащихся в зависимости от уровня развития социальной активности подростка (приложение 1):

Поскольку программа «Тренажер успеха» включена в клубное пространство, в организации занятий важно учитывать ведущую деятельность. Тем более, для многих подростков, посещающих занятие – общение, признание личности является мотивирующим фактором участия в программах клуба. В связи с этим важно:

- Включать в программу тренинга темы, актуальные для подросткового возраста: «Что такое успех? Критерии успеха», «Что такое доверие?», «Каким я хочу стать?», «Мой внутренний мир», «Грани моего Я», «Мне важно, что чувствуют другие. Что такое эмпатия?», «Верный друг», «Ценности и цели».
- Проводить круглые столы, дискуссионные площадки – чтобы подростки проявляли исследовательский интерес к волнующим темам, искали ответы на важные вопросы;
- Не давать готовых решений заранее – актуализировать самостоятельность в приобретении знаний;
- Способствовать переводу теоретических знаний в практические умения.
- Рассматривать тренинговые занятия как творческую лабораторию, создать безопасное пространство, в котором подростки могут апробировать полученные в процессе тренинга знания на практике, исходя из новых представлений о себе, жизненной ситуации, тренировать новые модели поведения.
- Использовать потенциал группы для взаимной поддержки подростков в самовыражении, достижении значимых целей, развитию положительной Я – концепции, адекватной самооценки.
- Особое внимание уделять началу и завершению занятий. В начале занятия важно обеспечить «эмоциональный старт» занятия. Завершая занятие – важно отпускать участников с

ресурсом. Продумать позитивный ритуал завершения занятия. Например, «Всем-всем спасибо за встречу! Всем-всем хорошего вечера!». Ребята ждут этих подкрепляющих моментов, сами иницируют их. Это является важным объединяющим моментом. Такие ритуалы, традиции важны в групповом процессе, поскольку сплачивают группу, объединяют по интересам, укрепляют взаимоотношения, являются ресурсом.

- Учитывать потребности учащихся. Для подросткового возраста актуальны потребности в признании, уважении, принадлежности к определенной социально-значимой группе. Становится престижным вступить в данную группу, быть членом данной группы, где есть друзья единомышленники.

Клубное пространство может быть тем местом, где подросток раскрывает свои потенциальные возможности. Задача ведущего – увидеть их и помочь ребятам раскрыться. С этой целью в программу «Тренажер успеха» включен блок самопознания: психологические тесты и упражнения на самопознание. Например, тест «Мотивация успеха и избегание неудач» А. Реана, тренинговое упражнение «Лестница успеха», проективная методика «Я-реальное, Я-идеальное», тест на изучение креативности «Круги Гилфорда», стратегии поведения в конфликте К. Томаса, арт-терапевтическое упражнение «Я в конфликте».

В качестве ресурса при завершении тренингового занятия рекомендуем создать каталог тематических сказок, метафорических историй, притч, анекдотов, мифов.

Сказка может быть самостоятельным заданием. Для подростков нужно подбирать сказки, соответствующие возрасту. Например, «Сказка о милостивой судьбе» Д. Соколова (завершение тренинга целеполагания), притчи об успехе.

Особым направлением работы является использование метафорических ассоциативных карт (МАК). Метафорические (они же – ассоциативные, терапевтические, проективные) карты – это наборы картинок, представляющих собой визуальные образы, метафоры для психологической работы в руках профессионального психолога или для самоисследования и помощи самим себе. Иными словами, это богатый, безопасный и творческий инструмент психологической работы.

МАК является эффективным инструментом в работе психолога и педагога, который может быть использован в качестве элемента занятия, либо быть самостоятельным заданием. Следует отметить, подростки любят размышлять на актуальные темы с помощью МАК.

Среди эффективных упражнений с использованием МАК в программе «Тренажер успеха» отметим упражнения на знакомство и «разогрев» на начальном этапе занятия. Ведущий предлагает участникам выбрать одну или несколько метафорических ассоциативных карт, с которыми у него есть что-то общее, и рассказать с их помощью о себе. Каждый участник группы выбирает карту. Далее учащиеся по очереди рассказывают о себе, своих увлечениях, настроении, ожиданиях от занятия. Делятся впечатлениями о выполнении задания.

В качестве самостоятельного задания на основном этапе тренинга отметим такую форму работы с МАК как коллаж на актуальные темы, например, «Мой мир и я», «Эмоции и чувства», «Какой я сегодня», «Мое настроение», «Прошлое, настоящее, будущее», «Ценности и цели», «Мое творческое лето». После завершения процедуры создания коллажа Ведущему важно дать каждому участнику тренинга возможность выразить словами чувства, мысли, ассоциации по поводу созданного коллажа. Отреагировать эмоциональное состояние, оценить свой вклад в общий результат, сделать соответствующие выводы. Ведущему важно беречь ребят от критических высказываний, поскольку восприятие всегда субъективно, и резкое негативное высказывание может задеть автора работы. Так, ребята учатся бережно относиться к внутреннему миру друг друга.

В качестве готовых МАК в работе с подростками рекомендуем: «Метафорические ассоциативные карты для детей и взрослых «Я и все-все-все» К. Крюгер, «Метафорические ассо-

циативные карты «Она» К. Крюгер, «Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии» Н. Жигамонт, «Спектрокарты. Ассоциативные фотографические карты. У. Халкола, А. Копытина, «Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, «Роботы. Метафорические карты для работы с детьми, подростками и родителями» Т. Ушаковой.

Для самостоятельного изготовления (создания) карт необходимо подобрать подходящие тематические картинки или фотографии в интернете/личном архиве, распечатать в фотомастерской или на цветном принтере, можно заламинировать.

Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей.

Практика показывает, что наиболее продуктивные формы и методы работы – психогимнастические игры, позволяющие снять психоэмоциональное напряжение, создать позитивную атмосферу в группе; упражнения на развитие креативности; психологические тесты на самопознание (например, «Мотивация успеха и избегание неудач», рисуночный тест «Я-реальное, Я-идеальное», «Круги Гилфорда», «Стратегии поведения в конфликте» К. Томаса и др.).

Поскольку особое значение в подростковом возрасте имеет личностное самоопределение, в связи с этим, у подростков вызывает интерес тренинг целеполагания, методы тайм-менеджмента, ответы на вопрос «Кто Я», «Мои желания, интересы и возможности», «Мои достижения», «Путь к успеху».

### **Литература**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие – М: Издательство «Ось-89», 2007. – 225 с.

2. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. – СПб: Питер, 2011. – 416с.