



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемчужина»

**«ПУТЬ К УСПЕХУ В ОБЩЕНИИ»
ТРЕНИНГОВАЯ ПОДПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ, СПОСОБОВ МЕЖЛИЧНОСТНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СОВЕРШИВШИХ
ПРАВОНАРУШЕНИЕ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СОЦИАЛЬНОМ СОПРОВОЖДЕНИИ В
ОТДЕЛЕНИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ**

Автор:
Сидорова Елена Сергеевна,
заведующий отделением

Когалым
2013

**Паспорт подпрограммы
«Путь к успеху в общении» (рис. 1)**

Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемчужина», город Когалым
Наименование подпрограммы	тренинговая подпрограмма, направленная на формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия у несовершеннолетних, совершивших правонарушение, находящихся на социальном сопровождении в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям, «Путь к успеху в общении»
Ф.И.О. составителя(ей) с указанием должностей	Сидорова Елена Сергеевна, заведующий отделением психолого-педагогической помощи семье и детям;
Ф.И.О. работников, реализующих подпрограмму, с указанием должностей	Андреева Анна Викторовна, психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
Должностное лицо/орган, утвердивший подпрограмму, дата утверждения	подпрограмма утверждена приказом директора БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемчужина» от 14.06.2013 № 97
Практическая значимость	использование тренинга с целью формирования позитивных интересов, коммуникативной компетентности, позволяет несовершеннолетним научиться успешно разрешать конфликтные ситуации, приходить к компромиссному решению и понимать других людей, развивать умение слушать и высказывать свою точку зрения
Инновационность подпрограммы (аргументация)	инновационность подпрограммы определяется использованием инновационных технологий, таких как: тренинговая технология; личностное ориентирование; технология развития творчества; игровые, диалоговые технологии, а также использованием в тренинге интерактивных методик: «крутой стол», «деловые и ролевые игры» и др. Эффективность тренинговой технологии достигается при использовании арттерапии, фототерапии и др.
Целевая группа	несовершеннолетние в возрасте от 12 до 17 лет, совершившие правонарушение, находящиеся на социальном сопровождении в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям, БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемчужина»
Цель подпрограммы	формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми у несовершеннолетних, совершивших правонарушение
Сроки реализации	подпрограмма реализуется в течение года

Рис.1 Паспорт подпрограммы «Путь к успеху в общении»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность подпрограммы

Актуальность данной подпрограммы обусловлена тем, что число подростков, испытывающих трудности в общении, очень велико. Общение является ведущим видом деятельности 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. Также причинами коммуникативных трудностей у подростков могут являться неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение взаимодействовать в группе, слушать и понимать собеседника, недостаточное развитие вербальных и невербальных средств общения, неумение их адекватно использовать. Детям трудно высказать свою мысль, словарный запас их ограничен, они часто не умеют пользоваться выразительными средствами при взаимодействии с другими людьми, часто перебивают друг друга, в результате чего возникает неудовлетворенность актом общения.

Одной из основных задач профилактической деятельности отделения психолого-педагогической помощи является профилактика девиантного и аддиктивного поведения в подростковой среде, жестокого обращения, а также оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним, находящимся в социально-опасном положении.

Тренинговая подпрограмма «Путь к успеху в общении» реализуется в рамках социально-реабилитационной работы с несовершеннолетними, совершившими правонарушение, находящимися на социальном сопровождении в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям.

Подпрограмма способствует повышению психологической устойчивости и формированию психологической и педагогической культуры у данной категории несовершеннолетних в сферах межличностного, семейного общения; а так же снижению числа совершения правонарушений, формированию позитивных интересов среди несовершеннолетних; коррекции эмоционально-волевой и поведенческой сфер, предупреждению конфликтных взаимоотношений в социуме, снижению уровня нервно-психической напряженности, преодолению неадекватных форм поведения.

Формирование коммуникативных навыков у несовершеннолетних правонарушителей актуально, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения детей, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие рассматривается нами в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Подпрограмма базируется на основных принципах:

- *принцип активности участников:* члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;
- *принцип исследовательской позиции участников:* участники сами решают коммуникативные проблемы, а психолог лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- *принцип партнерского общения:* взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;
- *принцип «здесь и теперь»:* члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- *принцип конфиденциальности*: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников;
 - *принцип гуманизации* предполагает ценностное отношение к каждому ребенку, готовность педагога помогать ему. Вся тренинговая работа строится на основе комфортности — ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками;
 - *принцип индивидуализации*. Планируя работу с детьми, учитываются особенности каждого ребенка;
 - *принцип разностороннего развития личности* - при решении коммуникативных задач решаются так же задачи умственного, эстетического, трудового воспитания. В игре через роли, которые дети на себя принимают, формируется, развивается их личность.
 - *принцип последовательности и систематичности*. Каждая игра должна иметь определенную цель, а форма игры — отвечать этой цели. Действия в играх должны соответствовать умениям детей управлять собой и усваиваться в систематических упражнениях.
 - *принцип взаимодействия с жизнью*.
- Подпрограмма реализуется в течение года.*

2. Целевая группа

Целевой группой подпрограммы «Путь к успеху в общении» являются несовершеннолетние в возрасте от 12 до 17 лет, совершившие правонарушение, находящиеся на социальном сопровождении в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям.

3. Цель подпрограммы

Формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми у несовершеннолетних, совершивших правонарушения, в процессе тренинговых занятий.

4. Задачи подпрограммы:

1. Изучить публикации из опыта работы учреждений социального обслуживания о практике работы по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних, совершивших правонарушения.
2. Создать условия для реализации подпрограммы.
3. Провести психодиагностическое исследование несовершеннолетних на входе в подпрограмму.
4. Реализовать план проведения мероприятий с несовершеннолетними.
5. Анализ эффективности подпрограммы.

5. Формы работы: консультация, психологический тренинг, социальный патронаж, коррекционное занятие, беседа, общение, лекция, семинар, упражнения-энергизаторы, досуговые мероприятия (экскурсии, выставки, игры, праздники) и т.д.

6. Методы работы: диагностика, наблюдение, диалог, полемика, моделирование ситуации и анализ ситуации, групповая дискуссия, игровой метод, работа в парах, в тройках, микрогруппах, беседа, анкетирование, консультирование и т.д.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПОДПРОГРАММЫ

1. Этапы реализации

I этап - организационный (2 недели).

Цель:

1. Изучение публикаций из опыта работы учреждений социального обслуживания о практике работы по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних, совершивших правонарушение.

2. Создание условий для реализации подпрограммы.

II этап - практический (11 месяцев)

Цели:

1. Проведение психодиагностического исследования несовершеннолетних на входе в подпрограмму.

2. Реализация плана проведения мероприятий с несовершеннолетними.

III этап - заключительный (2 недели)

Цели:

1. Оценка результатов групповой работы с несовершеннолетними.

2. Анализ эффективности программы.

2. Направление деятельности и их содержание

2.1 Диагностическое направление

Цель: выявление особенностей личности несовершеннолетних для последующей коррекционной работы, а также динамики социально-реабилитационной деятельности.

Формы и методы диагностики: анкетирование, наблюдение, сбор информации, психологическая диагностика.

Диагностический инструментарий, применяемый в подпрограмме, позволяет всесторонне изучить проблематику и подобрать индивидуальный подход в работе с несовершеннолетними, а также отследить изменения в личности несовершеннолетнего по окончании коррекционной работы.

Используемый диагностический инструментарий:

тест «Самооценка конфликтности» Д.А. Смыслова; (цель: определение степени собственной конфликтности);

диагностика межличностных отношений Т. Лири; (цель: выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке);

тест «Потребность в общении» (цель: определить выраженность потребности в общении – стремление находиться в обществе других людей, обмениваться своими эмоциями, чувствами, дружить, любить и т.д.).

Требования к проведению диагностики:

- *соблюдение тайны* - предполагает неразглашение результатов диагностики без согласия клиента. При проведении психологической диагностики несовершеннолетних для разглашения результатов требуется согласие родителей или заменяющих их лиц;

- *ненанесение ущерба* - предполагает, что результаты диагностики ни в коем случае не будут использованы во вред клиенту;

- *объективность выводов* - требует, чтобы все выводы из результатов тестирования были научно обоснованными, то есть вытекали из результатов тестирования, полученных с применением надежных методик, а не зависели от субъективных установок лиц, проводящих тестирование или пользующихся его данными;

- *добровольность* - человека нельзя подвергать обследованию вопреки его воле. Исключение составляют случаи из судебной и медицинской практики, оговоренные законом. Любой человек имеет право знать результаты своего тестирования, а также то, кем и как они могут использоваться. Результаты тестирования предоставляются клиенту в форме, доступной для верного понимания.

2.2 Коррекционно-развивающее направление

Цель: Формирование у несовершеннолетних коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми в процессе тренинговых занятий.

Психологический тренинг проводится в форме занятий, в ходе которых используются следующие *методические средства*:

групповая дискуссия - обсуждение участниками определенных позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. В групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказывать свое мнение по обсуждаемой проблеме, учатся формулировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя оппонентов, критиковать точку зрения, не переходя на «личности»;

коммуникативные упражнения - это простой и эффективный способ научить человека устанавливать контакт и уверенно общаться. Коммуникативные упражнения могут иметь различные акценты и задачи. Одни упражнения учат красиво говорить, другие демонстрируют важность умения слушать и задавать вопросы. Коммуникативные упражнения помогают снять барьеры в общении, научить участников тренинга общаться более легко и непринужденно;

работа в парах, в тройках, микрогруппах - проводится при отработке умений на любом этапе знаний;

самопрезентация – это вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций;

арт-терапия - позволяет раскрыть внутренние силы человека. Арт-терапия способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки;

игротерапия - применяется с целью содействия в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию. Во время игротерапии в группе происходит коррекция и создание межличностных отношений среди участников, за счёт чего снимается напряжённость и страх перед другими людьми, повышается самооценка;

семинар-практикум - форма организации занятия, в которой часть участников временно объединяется в группы с учетом уровневых достижений для решения задач за ограниченное, заранее заданное время, по истечении которого группы отчитываются об итогах работы;

рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Оптимальная численность группы 10-15 человек.

Место проведения: зал для проведения тренингов.

Методика проведения тренинговых занятий.

Структура тренингового занятия включает:

- Ритуал приветствия (разминка).
- Основная часть (рабочая).
- Ритуал прощания (рефлексия).

Ритуал приветствия и ритуал прощания обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно

работе.

Ритуал приветствия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п.

В качестве разминки используются также упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии ритуал приветствия занимает больше времени поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Удельный вес данных методов и приемов меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе *групповой дискуссии* участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В *ролевой игре* упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

Средством решения задач тренинга служат следующие формы, методы и приемы:

- беседы;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- психогимнастика;
- анализ ситуации;
- работа в парах, в микрогруппах;
- рефлексия;
- анкетирование;
- саморегуляция.

3. Примерный тематический план тренинговых занятий (рис. 2)

№ п/п	Тема занятия	Срок проведения
I квартал		
1.	«Я среди людей или зачем мы здесь собрались?»	январь
2.	«Мы команда»	январь
3.	«Познай себя – познай других»	февраль
4.	«Сплочение и доверие»	февраль
5.	«Общение и умение слушать»	март
6.	«Учимся взаимопониманию»	март
II квартал		
7.	«Средства общения»	апрель
8.	«Общение без слов»	апрель
9.	«Поговорим... рисунками!»	май
10.	«Наши эмоции и чувства»	май
11.	«Проявления эмоций и чувств»	июнь
12.	«Конфликты и причины их возникновения»	июнь
III квартал		
13.	«Манипуляции и защита от них»	июль
14.	«Пути решения конфликтов»	июль
15.	«Наши достоинства»	август
16.	«Самоконтроль»	август
17.	«Неопределенность...»	сентябрь
18.	«Преодоление стрессов»	сентябрь
IV квартал		
19.	«Учимся общаться»	октябрь
20.	«Уверенность в отношениях»	октябрь
21.	«Движение к целям»	ноябрь
22.	«Портрет нашей группы»	ноябрь
23.	«Подведение итогов»	декабрь

Рис. 2 Примерный тематический план тренинговых занятий

4. Ресурсы

4.1 Кадровые ресурсы (рис. 3)

№	Должность	Кол-во единиц	Функции ответственных лиц
1.	Заведующий отделением психолого-педагогической помощи семье и детям	1	Обеспечивает создание необходимых условий для реализации подпрограммы. Осуществляет контроль за процессом подготовки документации и реализацией подпрограммы. Оказывает методическую помощь в процессе реализации подпрограммы
3	Психолог	1	Разрабатывает план тренинговых занятий, комплексов мероприятий. Проводит психологическую диагностику и обследование личности несовершеннолетних - участников тренинга. Определяет задачи, формы, методы социально-психологической работы, способы решения личных и социальных проблем несовершеннолетних. Проводит работу с несовершеннолетними в ходе тренинга. Осуществляет анализ реализации подпрограммы

Рис. 3 Кадровые ресурсы

4.2. Материально-технические ресурсы:

- комната с мебелью (стулья, столы);
- мультимедийное оборудование;
- компьютер;
- телевизор с USB выходом;
- диски с музыкой для релаксации;
- канцелярские товары (ручки, карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага белая и цветная для офисной техники).

4.3. Информационные ресурсы:

- памятка о деятельности отделения психолого-педагогической помощи;
- информационный лист, официальный сайт учреждения «Жемчужина» (<http://kson86.ru/>), демонстрационный и информационный материал (тематические памятки, буклеты);
- уголок клиента (информационные стенды, тематические папки и др.).

4.4. Методические ресурсы:

- диагностический инструментарий, состоящий из психологических методик;
- развернутые конспекты тренинговых занятий с использованием методических рекомендаций и разработок (*Приложение*);
- банк коррекционных игр и упражнений;
- памятки и консультации профилактического характера.

5. Контроль и управление подпрограммой (рис.4)



Рис. 4 Контроль и управление подпрограммой

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты:

1. Укрепление материально-технической и методической базы отделения психолого-педагогической помощи семье и детям.
2. Получение полной информации об особенностях личностного развития несовершеннолетних.
3. Развитие у несовершеннолетних навыков вербального и невербального общения, умений конструктивно выражать чувства и эмоции, обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях; содействие реализации творческого потенциала
4. Снижение числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.
5. Обогащение опыта работы учреждения по социальному сопровождению несовершеннолетних, совершивших правонарушение.

6.2. Полученные результаты

В период с 2014 по 2016 годы участниками программы «Путь к успеху в общении» стало 186 несовершеннолетних, совершивших правонарушение.

Степень добровольной вовлечённости несовершеннолетних в тренинговые занятия составила 100%.

Участие несовершеннолетних в тренинговых занятиях способствовало:
развитию способности успешно действовать в любых изменяющихся социальных условиях, взаимодействовать в социуме, ориентироваться в пространстве социальных проблем;

формированию нравственных ценностей и ответственной гражданской позиции;
приобретению опыта коллективного взаимодействия и умения ставить цели и строить личную программу решений важных жизненных проблем.

В результате реализации программы за период с 2014 по 2016 годы с профилактического учета в связи с положительной динамикой снято 68% несовершеннолетних от общего числа несовершеннолетних, снятых с профилактического учета.

Уровень удовлетворенности качеством проводимых мероприятий составил 100%.

6.3. Критерии оценки эффективности:

Уровень развития у детей и подростков коммуникативных навыков, личностного развития (тестирование).

Степень добровольной вовлеченности несовершеннолетних в программные мероприятия.

Доля несовершеннолетних, принявших участие в программе, от общего числа несовершеннолетних, состоящих на учете в отделении по причине совершения правонарушения (анализ).

Уровень удовлетворенности качеством предоставления социальных услуг (анкетирование).

Доля несовершеннолетних, снятых с учета в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав с положительной динамикой (анализ отчетности).

Количество положительных отзывов о проведенных мероприятиях (изучение книги отзывов, публикаций в средствах массовой информации).

Количество разработанных специалистами методических материалов (изучение отчетности).

7. Список литературы

1. Анцыферова, Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития, - Психологический журнал.,-1999. Т.20. N 1. С. 3-21.
2. Ассаджиоли, Р. Психосинтез: теория и практика. - М.: RTFL-book, 1994. С. 314.
3. Бакли, Р., Кейпл Дж. Теория и практика тренинга. - СПб.: Питер, 2002.С.320.
4. Белинская Е., Тихомандрицкая О. Социальная психология: Хрестоматия,- М.:Аспект Пресс, 2003.
5. Близнюк, А.И. Практическая психология. Мн.: Выш. шк., 2004.
6. Большаков, В.Ю. Психотренинг. -СПб.: Социально-психологический центр, 1994. С 316
7. Борисова, Н.В., Соловьева А.А. Дискуссия в активном обучении. - М., 1992.
8. Борисова, С.Е. Деловая игра как метод социально-психологического тренинга ., - М.:Вопросы психологии. - 1999. - №4. С.35.
9. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. - СПб.: Питер, 2002. - 304 с.52.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 1999.
11. Ганзен, В.А., Балин В.Д. Теория и методология психологического исследования: Практическое руководство.,- СПб.: СПбГУ, 1991.
12. Гаек, П., Балакарж Э. Упражнения по психотерапии. - М., 1987.
13. Джонсон, Д.У. Тренинг общения и развития: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 2001. С.238.
14. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. ,-Л.: Изд-во ЛГУ,1985. С.132.
15. Емельянов, Ю.Н. Обучение паритетному диалогу. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. С.62.
16. Жуков, Ю.М., Петровская Л.А., Растильников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. - М.: Изд-во МГУ, 1990. С.100.
17. Захаров, В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.- Л.: Изд-во ЛГУ,1989. С.55.
18. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. Петрусинского В.В. ,-М., Кн 6,7. 1995.
19. Клюева, Н., Свистун М. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль, 1992.
20. Козлов, Н. Лучшие психологические игры и упражнения. ,-- Екатеринбург, 1997.
21. Кондрашенко, В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Минск,-1998.
22. Кори, Дж. Теория и практика группового консультирования/ Пер. с англ. Е. Рачковой. -М.: Изд-во Эксмо, 2003. С.467.
23. Краткий психологический словарь / Ред.-сост.Л.А. Карпенко; Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. -2-е изд., расш.испр и доп Ростов н/Д:Изд-во «Феникс», 1998.
24. Кричевский, Р.Л., Дубовская Е М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. - М.: Аспект Пресс, 2001. С.278.

III ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Примерные конспекты тренинговых занятий

1. Тренинг «Зачем мы здесь собрались?»

Цель занятия: знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Вводная беседа

Небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно.

Мы с вами будем заниматься играми, упражнениями, беседами на интересные для нас темы, изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Вы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания, будете учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.

Вы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

После вводной беседы группа приступает к игре.

Ритуал приветствия.

Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

«Снежный ком». Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам.

«Взаимное представление». Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе.

- Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
- Что я ожидаю от наших встреч.
- Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
- Мои увлечения.
- Мои любимые способы проведения свободного времени.
- Моя мечта.

Время выполнения задания – 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (полминуты-минута) представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

Основная часть.

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Упражнение «Поворот в прыжках»

Описание упражнения. Участники рассредоточиваются в пространстве таким

образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Обсуждение. Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и сообщить им свой замысел. А как это сделать?

Упражнение «Дракон ловит свой хвост»

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Ритуал прощания.

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями (заключительный шеринг). Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам.

- ◆ Что запомнилось в этом занятии, что показалось важным и интересным?
- ◆ Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- ◆ Какие пожелания на следующие занятия появились?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, чтонибудь приятное каждому участнику.

2. Тренинг «Мы – команда».

Цель занятия: повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков.

Ритуал приветствия

Упражнение «Циферблат»

Описание упражнения. Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Узелок»

Описание упражнения. Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы

направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание – не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5–7 минут.

Обсуждение. Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

Упражнение «Связывание группы»

Основная часть.

Упражнения «Паучки». Участники делятся на подгруппы по 4–5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу. В таком состоянии группу просят перемещаться по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают их. Время выполнения: 2–3 минуты.

Обсуждение. Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне – достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала, можно спросить, произошло ли это случайно или кто-то хотел устроить кучу-малу? Что чувствовали при этом другие участники?

Упражнение «Совместный счет»

Описание упражнения. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждой из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче? Интересно также обсудить динамику успешности выполнения этого упражнения по попыткам.

Групповая дискуссия «Факты о нас»

Описание. Участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

Обсуждение. Когда подростки возвращаются в общий круг, их просят повторить наиболее интересные, факты, которые они узнали друг о друге.

Ритуал прощания.**Упражнение «Встреча взглядами»**

Описание упражнения. Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

Обсуждение. На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, чтонибудь приятное каждому участнику.

3. Тренинг «Сплочение и доверие»

Цель занятия: продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки. На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Это занятие построено в русле телесно-ориентированного подхода.

Ритуал приветствия.**Упражнение «Скалолаз»**

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Обсуждение. Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Основная часть.**Упражнение «Передача движений»**

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Упражнение «Маятник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его

на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Упражнение «Чемодан»

Описание упражнения. Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Длительность упражнения предсказать довольно трудно, приблизительно – 6 минут на человека (по минуте на качество).

Обсуждение. Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

Ритуал прощания.

Упражнение «На пальцах»

Описание упражнения. Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него встают 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа буквально на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девочек, без особого труда поднимает таким способом человека весом до 70–80 кг.

Обсуждение. Происходит обмен теми чувствами, которые возникли у участников, когда один оказался поднятым «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают смысл данной фразы). Следует обратить внимание на следующее: при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, чтонибудь приятное каждому участнику.

4. Тренинг «Общение и умение слушать»

Цель занятия: сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к

человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Привет себе»

Описание упражнения. Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2–3 человека. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Упражнение «Испорченный телефон»

Описание упражнения. Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Обсуждение. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно?

Основная часть.

Упражнение «Рисование по инструкции»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- ◆ с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- ◆ без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Упражнение «Слушание в разных позах»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Ритуал прощания.

Упражнение «Трактовки»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Газетного репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

◆ Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

◆ Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

Обсуждение. Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, чтонибудь приятное каждому участнику.