

Практика

ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩИЙ ТРЕНИНГ «НАШИ ОЖИДАНИЯ»

И.А. Вавулина,
Л.Н. Гнитеева

В статье описан разработанный авторами личностно-развивающий тренинг для родителей, направленный на формирование умения отмечать положительное в ситуации, не соответствующей ожиданиям.

• Личностно-развивающий тренинг для взрослых • фрустрирующая ситуация • работа с ожиданиями • тренинг «Наши ожидания»

Эффективная психологическая работа школьного психолога подразумевает оказание психологической помощи и поддержки учащимся, родителям и педагогам. В своей работе психолог чаще всего решает вопросы обучения и воспитания детей. Среди запросов специалисту встречаются такие, как: «Почему он такой невнимательный?», «Почему у него не получается...?», «Почему он себя так ведёт?». Работа такого рода подразумевает организацию коррекционно-развивающих занятий с ребёнком, проведение мероприятий, направленных на развитие самосознания взрослого. Личностно-развивающий тренинг, который мы предлагаем, рас-

считан на работу с ожиданиями родителей и педагогов.

В процессе своей жизнедеятельности человек планирует, программирует и реализует задуманное. Двигаясь к своей цели, он бессознательно формирует ряд представлений о том, «как оно будет». Например, ещё до рождения ребёнка у родителя складывается определённый набор ожиданий в отношении него: «Это будет мальчик. Он будет сильным и серьёзным, как папа. Станет математиком». И когда в этой семье на свет появляется чувствительная, жизнерадостная девочка артистической натуры, родители, которые не готовы отказаться от своих «выстраданных» ожиданий, будут менять ребёнка, направляя его жизнь в соответствии с собственными представлениями, а не ориентируясь на потребности и способности ребёнка. Таким образом, обращаясь к вопросу ожиданий взрослых, формируя разностороннее, гибкое отношение к результату ожиданий, мы способствуем гармоничному развитию личности ребёнка.

Обратившись к этой тематике, мы постарались найти быстрый, наглядный, удобный и эффективный способ работы, результатом чего стал личностно-развивающий тренинг «Наши ожидания», который можно использовать даже в рамках родительского собрания.

Тренинг «Наши ожидания»

Цель: тренировка умения находить положительное в ситуации фрустрации.

Задачи:

- Способствовать формированию умения находить плюсы в ситуации, которая не соответствует нашим ожиданиям;
- Способствовать преодолению ситуации фрустрации;
- Способствовать нахождению и стимуляции ресурсов внутри себя;
- Способствовать развитию рефлексии (самосознания).

Оборудование: корзина с фруктами по количеству участников.

Форма проведения: групповая.

Введение

Сегодня мы с вами поработаем над тем, как найти положительные стороны в ситуациях, которые не соответствуют нашим ожиданиям. Давайте немного поговорим о том, как часто мы получаем не то, что ожидаем. У кого-то это происходит часто, у кого-то — не очень. Может ли кто либо привести пример того, как это бывает (участники по желанию приводят примеры, в случае отсутствия примеров ведущий приводит его сам: «Буквально

Формы проведения тренинга

Этапы	Педагог-психолог	Участники группы
1 этап – Введение	Обозначает и обсуждает тему с группой	Обсуждают тему
2 этап – Ход упражнения	Проводит упражнение на визуализацию «Фрукт, который я хочу» Проводит упражнение на вербализацию желаемого «Фея, мне бы очень хотелось получить...» Проводит упражнение на нахождение положительного в текущей ситуации («Я не получил..., зато у меня есть...»)	Выполняют упражнение
3 этап – Завершение	Подводит итоги занятия. Обсуждает настроение и ожидания	Рефлексия. Говорят о своём настроении и насколько оправдались ожидания

Практика

вчера я шла домой, предвкушая, как будет прекрасно после тяжёлого рабочего дня принять горячую, расслабляющую ванну, ну и что вы думаете... именно в этот день, в это время любезные деятели ЖКХ отключили горячее водоснабжение в нашем доме). Согласитесь, это достаточно неприятное ощущение. Тем не менее, человек устроен так, что ожидания являются неотъемлемой частью его жизни. Думаю, они заслуживают того, чтобы уделить им особое внимание».

Ход упражнения

Для начала обратимся к нашему воображению. Представьте себе, пожалуйста, тот фрукт, который вам бы хотелось сейчас получить, по желанию, можно даже закрыть глаза. По-

старайтесь представить его, как можно лучше: какой он на ощупь, какого цвета, вкуса, каков его аромат. (участники выполняют задание на визуализацию). Когда каждый представил тот фрукт, который желал бы получить, можно открыть глаза.

Моя знакомая фея Плодо-родия может исполнить это желание, стоит только попросить её об этом, сказав: «Фея, мне бы очень хотелось получить...» и назвать тот фрукт, который вы себе представили. Давайте, каждый по очереди скажет фее о своём желании (участники по очереди называют фрукт, однако ведущий раздаёт совершенно другие фрукты, создавая ситуацию фрустрации, и с юмором комментирует свои действия). Наша фея пожилая дама и слух её всё время подводит.

Несмотря на то, что фея очень старалась и пыталась как можно лучше выполнить просьбу, каждый получил не то, что хотел. Однако, у нас всегда есть возможность как-то отнестись к тому, что мы имеем сейчас. Давайте попробуем это сделать, продолжив фразу: «Я не получил манго, зато у меня есть лимон, который может стать прекрасным дополнением к вечернему чаепитию» (участники, используя шаблон, говорят о своём отношении к данной ситуации).

Завершение

«Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем», говорил Пифагор. Быть в настоящем — значит полноценно воспринимать происходящее с нами и вокруг нас. Сегодняшнее занятие поспособствовало тому, чтобы мы сосредоточились именно на настоящем, на том, что у нас есть в данный момент.

Плоды в ваших руках не соответствовали вашим ожиданиям. Однако вы сумели увидеть положительное в этой ситуации (ведущий приводит несколько примеров ответов участников). Наши дети не всегда оправдывают наши ожидания, но у нас всегда есть возможность посмотреть на них с другой стороны.

И опыт, который вы сегодня приобрели, и фрукты в ваших руках, останутся с вами.

На этом работа в рамках родительского собрания завершается. Однако, если вы проводите полноценное психологическое занятие, желательно провести обсуждение.

Обсуждение

Наше небольшое занятие подходит к концу. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый поделился своими впечатлениями: что ему понравилось, какие чувства вызвало занятие, может быть, кто-то открыл для себя что-то новое (ведущий получает обратную связь от участников, безоценочно резюмируя ответы). Я всех благодарю за работу. Всего вам доброго.

Комментарий

Несоответствие наших ожиданий реальной действительности связано с переживанием негативных эмоций. Реакции на фрустрирующие воздействия разнообразны: от активно агрессивного поведения до пассивно замкнутого сопротивления. Стоит обратить внимание, что упражнение, которое мы предлагаем целенаправленно вводит людей в состояние фрустрации. Следовательно, педа-

гогу-психологу, который работает в рамках данной тематики, необходимо проявить особое понимание и тактичность по отношению к участникам. Поэтому мы рекомендуем: точно обозначить тему встречи («Сегодня мы с вами поработаем над тем, как найти положительные стороны в ситуациях, которые не соответствуют нашим ожиданиям»), для иллюстрации использовать привлекательный, наглядный материал (например, фрукты), избегать расхождения представляемых объектов и раздаточного материала (например, представляем и раздаём фрукты), создать максимально комфортную психологическую атмосферу с помощью юмора («Наша фея — пожилая дама и слух её всё время подводит»), для отреагирования на проблемную ситуа-

цию использовать шаблон («Я не получил ..., зато у меня есть ..., который ...»), однако не настаивать на выполнении упражнения.

Наш опыт показывает, что тренинг «Наши ожидания» востребован, актуален, эффективен в работе как с родителями, так и с педагогами. Мы были приятно удивлены, что в работе с родителями детей с ОВЗ, для которых тема нерезализованных ожиданий в отношении ребёнка актуальна и особенно болезненна, это упражнение позволяет ненавязчиво, безопасно затронуть и поработать с этой проблемой. Надеемся, что коллеги смогут по достоинству оценить наш тренинг не только за простоту инструкции и краткосрочность проведения, но и за эффективность работы в рамках темы ожиданий.

Практика