



ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Н. Калинина

Тренинг социальной
компетентности для подростков
65 - 73

О. Алёнкина

Дети с ограниченными
возможностями здоровья
в начальной школе: способы
воспитательной работы
74 - 79

Р. Гурина

Методические рекомендации
классному руководителю
физико-математического класса
80 - 96

ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

КАЛИНИНА Н.

Тренинг для подростков нацелен на развитие у них умений и навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми, самостоятельного построения эффективного взаимодействия и решения возникающих личностных проблем и трудностей.

В ходе тренинга решаются задачи осмысления школьниками своего места во взаимодействии, ознакомления со средствами организации своего поведения, формирования стремления к конструктивному взаимодействию с людьми: выработки навыков конструктивного взаимодействия, обучения способам решения проблем, методам и техникам проблемно-решающего поведения, увеличения личностного потенциала для его осуществления; развития саморефлексии, ответственности, позитивной, устойчивой «Я-концепции».

Тренинг может проводиться психологом, классным руководителем, воспитателем с группами учащихся до 25 человек. Группы могут комплектоваться из учащихся одного класса, но более эффективны группы, комплектуемые из параллельных классов, и даже разновозрастные группы, так как позволяют рассматривать опыт взаимодействия и представления о способах решения проблем. К участию в тренинге приглашаются подростки 12–14 лет. Разновозрастные группы могут комплектоваться из учащихся 5–6 и 7–8 классов.



**Примерное тематическое планирование тренинга**

№ занятия	Содержательный блок	Количество академ. часов
1	Знакомство. Целеполагание.	1
2-4	Навыки конструктивного взаимодействия:	
	установление контакта	1
	рефлексивного слушания	1
	разрешение конфликтов.	1
5-6	Навыки ответственного поведения	2
7-8	Навыки принятия решений	2
9-10	Навыки проблеморазрешающего поведения	2-3
11	Способы преодоления стресса	1-2
12	Подведение итогов. Выстраивание перспектив	1
	Итого:	12-14

Содержание и алгоритм проведения занятий

Любое занятие начинается с процедуры приветствия и заканчивается ритуалом прощания.

Занятие 1. Знакомство

Цель: создание атмосферы взаимопомощи и взаимной поддержки, сплочение группы, осмысление задач тренинга.

Ход занятия

1. Знакомство

Форма знакомства участников организуется в зависимости от предыдущего опыта их взаимодействия. Если это группа малознакомых подростков (например, разновозрастная), то необходимо включить упражнение на знакомство по имени. Это может быть упражнение «Снежный ком», в котором участники последовательно повторяют имена всех участников, заканчивая названием своего имени.

Если в тренинге участвует группа одноклассников (целый класс), то знакомство по имени опускается. Для решения задач тренинга необходимо знакомство с личностными особенностями друг друга, и поэтому главной составляющей процедуры знакомства является название собственных умений взаимодействовать и решать проблемы. Для этого используется процедура высказываний по кругу. Участники отвечают на вопрос «Что мне помогает взаимодействовать с другими и разрешать проблемы?».

2. Сообщение целей и задач тренинга

Ведущий представляет трениговую программу.



3. Выработка правил работы в группе

Ведущий задаёт вопрос: «Что нужно разным людям, собравшимся вместе для успешной работы? Участники индивидуально отвечают на этот вопрос (письменно). Затем варианты представляются группе. Ищутся пересечения в списках. Они принимаются за правила работы. Правила работы фиксируются.

4. Сплочение группы

Для сплочения группы необходимо использовать упражнения — активатор, которое проходит на высоком эмоциональном подъёме и требует коллективной деятельности ребят. Например **«Зоопарк»**.

Школьники получают карточки, на которых написаны названия животных. Каждое название встречается не менее 2-х раз. Дётся задание: без использования речи и звуков объединиться, найти «своих». Издавать звуки строго запрещается.

Ребята используют жесты, пантомиму и т.п. После объединения все в группе называют своё животное. Обсуждается, за счёт чего удалось найти своих, что мешало этому. На основе обсуждения выделяются правила взаимодействия, внимания к другому, активности, уточнения информации и т.д.

На данном занятии вырабатываются и принимаются приветствия и прощания, которые будут с этого момента применяться на каждом занятии.

5. Подведение итогов

Участники делятся своими переживаниями по поводу тренинговых процедур, ставят задачи и определяют перспективы работы. Главное внимание уделяется проговариванию тех умений, которые нужны для взаимодействия и решения проблем.

Занятие 2–4. Навыки конструктивного взаимодействия

Цель: формирование стремления к конструктивному взаимодействию, осознание степени развития навыков взаимодействия, развитие умений вступления в контакт, поддержание контакта, выхода из контакта, рефлексивного слушания, разрешения конфликтов.

Ход работы

1. **Обсуждение понятия конструктивного взаимодействия и составление перечня навыков, необходимых для конструктивного взаимодействия.**

Обсуждение проводится в форме «высказываний по кругу». Ведущий фиксирует навыки конструктивного взаимодействия, называемые группой. При затруднениях ведущий просит участника привести пример удачного построения, взаимодействия в трудной ситуации и выделить, что помогло этому взаимодействию.

2. **Отработка умений вступления в контакт, поддержание выхода из него может осуществляться на основе упражнения «Контакт»**

Водящие (5 человек) временно удаляются из комнаты. В их отсутствие в группе выделяются участники, задача которых удержаться от контакта с водящими. Водящие, входя в комнату, по одному получают задание вступить в контакт с как можно большим количеством играющих. При этом признаки контакта: улыбка, смех, разговор, жесты, обращённые к водящему и т.д.

При анализе выделяются:





— типичные способы вступления в контакт, используемые водящими, их стереотипность или разнообразие, умение водящих сменить способ, не дающий результата;

— способы выхода из контакта, используемые играющими, их стереотипность или разнообразие, влияние на настроение водящих;

— выделяются оптимальные способы вступления в контакт и выхода из него.

Упражнение может быть дополнено разыгрыванием эпизодов: знакомство на улице; уход от разговора с назойливым собеседником; выход из контакта с родителями и т.п.

3. *Отработка навыков рефлексивного слушания*

Перед тем как начать знакомство с рефлексивным слушанием, учащимся необходимо показать значимость этого умения. Для этого можно провести игру «Говори, я не слушаю», в ходе которой организовать разговор в парах, при котором один рассказывает о чём-либо, а с другой решает логическую задачу. В ходе игры становится понятным неэффективность такого взаимодействия. На данном занятии может быть проведён тест «Умеешь ли ты слушать?», позволяющий организовать осознание школьниками своих организаторских умений активного слушания.

По результатам теста либо обсуждения вопроса: «Что значит уметь слушать?» выработывается перечень приёмов рефлексивного слушания: уточнения, перефразирования, открытых вопросов, эмоциональных откликов и т.д. Отработка умений слушать производится на основе упражнений в использовании этих приёмов.

Например, упражнение «Пила». Участники делятся на две команды. Каждая команда должна аргументированно отстоять какую-либо позицию по заданному вопросу. Позиции команд диаметрально противоположны.

Например, команды по очереди формулируют аргументы в защиту своей позиции, при этом перед высказыванием своего аргумента необходимо повторить аргумент противника в выражении «да,...но...».

Приёмы активного слушания могут быть отработаны через этюды: один что-то рассказывает, а второй слушает, применяя приёмы.

4. *Отработка умений разрешать конфликты*

Участники обсуждают конфликтные ситуации, произошедшие в их жизни, и описывают своё поведение в них. В ходе обсуждения все способы разбиваются на группы: конструктивные и неконструктивные. В результате выработывается перечень способов разрешения конфликтов. Перечень дискусируется.

Затем участники разбиваются на группы. Каждая группа получает задание применить каждый способ, отражённый в перечне, к разрешению конфликта:

- 1 группа — со сверстниками;
- 2 группа — с педагогами;
- 3 группа — с родителями;
- 4 группа — с чужими людьми.

При этом нужно обсудить достоинства и недостатки каждого способа и выработать оптимальный. При обсуждении каждая группа предлагает оптимальный способ и обосновывает его. Остальные участники предлагают свои варианты решения представляемого конфликта.



5. Подведение итогов

Участники обсуждают умения, полученные в ходе занятий, определяют цели по освоению навыков конструктивного взаимодействия. При организации указанных занятий для ведущего важно не обучить каждого участника каждому способу конструктивного взаимодействия, но выделить их, пробудить стремление к овладению ими у подростков, показать пути приобретения навыков.

Занятия 5–6. Навыки ответственного поведения

Цели: развитие представления и самоориентации собственного поведения, формирование умения прогнозировать последствия поступков, говорить «нет», выработка умений противостоять групповому давлению.

Ход занятий.

1. Актуализация знаний учащихся о категории «ответственность».

Понятие ответственности и примеры ответственного поведения обсуждаются в технике «высказывания по кругу». Ведущий направляет обсуждение в русло условий ответственного поведения, в частности прогнозирования (просчитывания) последствий поступка.

2. В микрогруппах обсуждаются какие-либо трудные ситуации, предложенные участниками, и вырабатываются стратегии ответственного поведения путём просчитывания его последствий.

3. Нарботки микрогрупп обсуждаются всеми участниками.

Ведущий направляет обсуждение в русло поиска причин трудностей ответственного поведения. Ребята высказывают своё мнение по вопросу: «Почему поступать ответственно трудно?». Ведущий подчёркивает вывод о том, что нести ответственность часто мешают страхи унижения, отвержения группой, наказания, опасение, что тебя не поймут, боязнь ошибиться, неумение говорить «нет». Дети высказывают мнения по поводу того, как преодолеть эти помехи.

В итоге делается вывод, что каждый человек несёт персональную ответственность за своё поведение.

4. Знакомство со способами противостоять групповому давлению.

Участники включаются в игру «Марионетка». Для этого они разбиваются на тройки. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–2 метра.

Задача кукловодов — перевести куклу с одного стула на другой. При этом кукла не сопротивляется, а полностью подчиняется. Важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник.

При обсуждении игры выявляются неприятные ощущения зависимости и несамостоятельности, невозможности распоряжаться собой. Ведущий проводит аналогии с групповым давлением. Затем обсуждается, как можно отказаться от предложений группы, если они не совпадают с твоими интересами. Высказываются все участники группы, опираясь на примеры ситуаций из своей жизни.

После обсуждения ведущий предлагает участникам алгоритм «Оптимального отказа» («Двух О»): «Я — сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение» (например: «Мне приятно, что ты меня пригласил в вашу компанию





на чердак: + но я не могу пойти, + у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино»).

Алгоритм отрабатывается в парах на основе обсуждаемых выше ситуаций.

5. Подведение итогов

Для стимулирования осмысления собственной меры ответственности за своё поведение и индивидуальных стратегий защиты лучше подвести итог в форме индивидуальной рефлексии. Например, можно предложить участникам закончить предложение:

- «Мне легко быть ответственным, так как...».
- «Мне трудно противостоять группе, потому что...».

Занятия 7–8. Навыки принятия решений

Цель: формирование навыков принятия решений на основе критического осмысления ситуации, развития представления, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

Ход работы

1. Школьники вспоминают ситуации, когда им приходилось принимать трудные для себя решения.

По желанию эти ситуации выносятся на обсуждение группой. Выясняется, как принималось решение, аргументируются варианты поведения и возможные последствия, выделяется, что помогало и что мешало в принятии решений.

3. Участники включаются в игру «Воздушный шар».

Инструкция участникам: вы — экипаж научной экспедиции. Летите на воздушном шаре над океаном. Неожиданно шар начал терять высоту. Для спасения положения нужно принять решение о том, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Вот перечень вещей, которые остались на борту:

- Канат
- Аптечка с медикаментами
- Компас гидравлический
- Консервы
- Прибор определения местонахождения по звёздам
- Винтовка с запасом патронов
- Конфеты
- Спальные мешки
- Ракетница с сигнальными ракетами
- Палатка
- Баллон с кислородом
- Комплект карт
- Канистра питьевой воды
- Радиоприёмник
- Лодка резиновая

3. Индивидуальное принятие решения.

Работа осуществляется индивидуально каждым участником: список вещей ранжируется в порядке значимости: от самой низкой к самой высокой (на 1 место ставится предмет, который можно выбросить первым). При этом позиция аргументируется. Учитывается то, что выбросить можно всё, а не часть.



4. Осуществляется групповое принятие решения.

Задача та же: решить, что и в какой последовательности будет выброшено за борт. Решение считается принятым, если за него проголосовали все без исключения члены экипажа. Время, которое есть у экипажа, неизвестно. Если экипаж единогласно проголосует за выбрасывание вещи, то падение шара замедляется.

У экипажа есть большая вероятность разбиться. Выживание зависит от быстрого и согласованного решения. Ведущий предоставляет время для групповой работы.

5. Обсуждаются итоги игры:

- отличия индивидуального решения и группового;
- причины неудач при принятии группового решения;
- причины успешного решения;
- продемонстрированные участниками варианты отстаивания точки зрения;
- варианты согласования решений;
- способы достижения компромисса.

К обсуждению результатов игры полезно возвращаться и на других занятиях тренинга, так как именно здесь проявляется умение конструктивного (неконструктивного) взаимодействия при решении проблемы.

Занятия 9–10. Навыки проблеморазрешающего поведения

Цели: ознакомление со способами и механизмами разрешения проблем, освоение алгоритмов разрешения проблем, обучение использованию алгоритмов при разрешении собственных проблем.

Ход работы

1. Ведущий организует обмен мнениями участников тренинга о том, что такое проблема в жизни человека, о повседневных и жизненно важных проблемах, сильно влияющих на качество жизни.

Подростки приводят примеры жизненно важных проблем людей, из собственного опыта взаимодействия, из кинофильмов, литературы. Делается вывод о том, что проблема имеет место быть там, где есть противоречие между целью и имеющимися возможностями препятствия на пути достижения цели. Ведущий фиксирует внимание участников на трудностях обнаружения и формулирования проблем.

2. Индивидуальная работа участников по обнаружению проблем.

Подросткам предлагается вспомнить и записать 3 трудности, 3 проблемы, с которыми они сталкиваются в своей жизни и в разрешении которых они хотели бы получить помощь. Затем проблемы ранжируются по мере сложности для разрешения (на 1 место — самая сложная).

Для помощи в осознании проблем ведущий даёт вопросы:

- в достижении какой цели есть препятствие?;
- для решения какой жизненной задачи не достаточно возможностей?

3. Проводится групповая идентификация проблем.

Школьникам даётся задание объединиться в новую группу по сходным проблемам. Для этого в хаотичном движении участники знакомятся с проблемами, выделенными их товарищами, и ищут тех, с кем совпадает сформулированная личная проблема (такая же, как у меня, первая проблема, если нет первой, то ищут такую же, как у меня, вторую и т.д.).





В результате должны получиться микрогруппы с одинаковыми проблемами. Каждая микрогруппа решает свою проблему. Для осуществления решения ведущий предлагает алгоритм решения проблемы. Он может быть таким: В чём проблема? В чём причина? Что нужно, чтобы преодолеть? Где это взять? Микрогруппа ищет ответы на вопросы и фиксирует все мнения. Затем результаты работы представляются всей группе. Очень часто при решении проблемы микрогруппа заходит в тупик и делает вывод о том, что проблема не решаема, так как очень сложна. Эта ситуация должна быть использована ведущим для фиксации того, что решение проблемы связано с принятием ответственности на себя. Дети же, как правило, при назывании причин ищут их вовне, чем передают ответственность. Разговор о самоответственности при конструктивном решении проблемы — хороший переход к следующему этапу работы.

4. Организуется индивидуальное решение проблемы.

Каждый участник самостоятельно решает ту же проблему, которую на предыдущем этапе решал в группе по предложенному алгоритму. Алгоритм предусматривает принятие самоответственности. Он представляется в виде неоконченных предложений: проблема в том, что я... Причина в том, что я... Нужно, чтобы я... Я могу...

Работа над проблемой заканчивается представлением наработок по индивидуальному алгоритму (данному на предыдущем этапе) теми школьниками, которым удалось закончить все предложения, но только по их желанию. При этом ведущий оказывает выступающим всяческую поддержку: помогает сформулировать, поощряет. Кроме того, участники обмениваются мнениями по поводу алгоритмов решения проблем.

Занятие 11. Способы преодоления стресса

Цели: формирование понимания значения стресса в жизни человека, ознакомление со способами поведения человека в стрессовых ситуациях, выстраивание стратегии поведения в состоянии стресса.

Ход занятия

1. Уточнение представлений о стрессе.

Участники обмениваются мнениями о том, что такое стресс. Им предлагается закончить фразы:

- стресс вреден для человека, потому что...
- стресс полезен для человека, потому что...

Делается вывод о стрессе как факторе, тренирующем приспособительные реакции, подчёркивается вред, наносимый иммунной системе и общему состоянию здоровья длительным стрессом.

2. Обсуждение способов борьбы со стрессом.

Участникам предлагается назвать характерные для них стрессовые ситуации (контроль, конфликты, неожиданный поворот событий, болельщики на стадионе).

Методом «мозгового штурма» создаётся перечень известных способов борьбы со стрессом.

3. Способы обсуждаются на предмет их «полезности» для развития личности.

В ходе обсуждения под руководством ведущего способы делятся на две группы: конструктивные и неконструктивные.



Ведущий сообщает о двух стратегиях антистрессового поведения:

— конструктивной, при которой тренируются адаптогенные механизмы личности, в которой человек справляется со стрессовой ситуацией (физическая и эмоциональная разрядка);

— неконструктивной, при которой снятие стресса происходит на время, ситуация не разрешается, происходит разрушение личности (например, алкоголь, наркотики или агрессия).

4. Участники знакомятся с дыхательными упражнениями, средствами физического напряжения, эмоциональной саморегуляции, психогимнастическими приёмами, которые можно использовать в стрессовой ситуации.

5. Подведение итогов

При подведении итогов участники должны осознать основные принципы борьбы со стрессом. Это может происходить в форме «памятки по борьбе со стрессом». В памятку включаются основные принципы борьбы со стрессом.

Например: «Будь оптимистом, регулярно занимайся физическими упражнениями, не концентрируйся на себе, не будь максималистом, высыпайся и т.п.».

Занятие 12

Цели: подвести итоги, наметить перспективы на будущее.

Ход занятия

1. Организуется рефлексия всех занятий.

Участники определяют: какую пользу принесло участие в тренинге, что запомнилось особенно, что было трудно. Очень важно, чтобы каждый ответил на вопрос: «Зачем эти занятия были организованы для меня лично?».

2. Для подведения окончательных итогов необходимо выработать правила конструктивного взаимодействия и проблемноразрешающего поведения.

Разработка правил может осуществляться в микрогруппах.

3. Затем каждая микрогруппа представляет свои правила на групповое обсуждение.

Из правил составляется «кодекс жизнестойкости человека». После обсуждения, внесения изменений кодекс принимается методом голосования.

4. Участники получают задание написать письмо самому себе.

Тема письма: «Чему тебе необходимо научиться, что изменить в поведении, в соответствии с кодексом поведения жизнестойкого человека?». Письма по желанию могут быть зачитаны. При оглашении писем обязательна эмоциональная поддержка ведущего. Ведущий мотивирует на оглашение писем и поощряет тех, кто их представил.

5. Подведение итогов

Подведение итогов занятия осуществляется в форме благодарностей участников друг другу. Каждый должен сказать «спасибо» как минимум трём участникам и сформулировать, за что эта благодарность. Ведущий выражает благодарность каждому участнику.

