

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

Тренинг во взаимодействии педагога со старшеклассниками

И. Шустова,
г. Ульяновск

Период ранней юности, 10–11 классы общеобразовательной средней школы, во многом определяет становление социально активной жизненной позиции человека и проявление его индивидуальных качеств. Происходит интенсивное вхождение юношества в общественную жизнь, актуальным становится выбор своего будущего в социуме. Старшеклассникам приходится решать ряд важных для себя вопросов — «Кем быть?», «Каким быть?», «Что делать?». Через осознание для себя этих вопросов и поиск ответа на них осуществляется выход на внутренне условия самоопределения юноши.

В психологии принято считать, что в юности человек рождается второй раз, сам для себя, как нечто уникальное и неповторимое, происходит открытие им своего внутреннего мира. В этот период происходит скачок в самосознании человека, он переходит в самоосознании от сравнения себя с другими (Я — Другие) к сопоставлению себя с самим собой (Я — Я), проявляются процессы внутренней рефлексии и самоанализа.

Очень важно, как пройдёт в юности процесс самоопределения, насколько он будет осознанным, как проявится в нём субъектная позиция юноши, его способность ощущать себя и действовать в позиции автора, творца, «хозяина — распорядителя» своей жизни. Ведущей способностью, которая переводит человека в субъектную позицию по отношению к своей жизнедеятельности, является его способность к самоанализу и внутренней рефлексии. Внутренняя рефлексия, согласно Л.С. Рубинштейну, есть то, что обеспечивает выход из полной поглощённости непосредственным процессом жизни, она приостанавливает этот непрерывный поток жизни, выводит человека за её пределы для выработки отношения к ней, занятия позиции над ней, вне её, для суждения о ней. В процессе внутренней рефлексии и самоанализа человек становится отстранённым наблюдателем и аналитиком собственных знаний, отношений, поступков и действий.

Развивая и поддерживая способность к самоанализу и рефлексии у старшеклассников, педагог поддерживает их осознанное жизненное самоопределение, поиск своего места в мире, определение своего будущего, а также внутреннюю работу со своим, определение своих личностных качеств и своей индивидуальности. Одним из средств поддержки процесса рефлексии, направленного юношей на своё «я», можно рассмотреть тренинг.

Понятием «тренинг» (Т-группы, тренинговой группы) наиболее часто обозначается всё разнообразие форм групповой психологической работы. В рамках представляемого подхода, можно дать следующее толкование. Тренинговые группы — специально создаваемые малые группы, участники которых при содействии ведущего (психолога, педагога) включаются в опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных личностных проблем, в прохождении процессов личностного самоопределения и саморазвития. Данное определение почти полностью повторяет толкование тренинга в работе И. Вачкова [1], разница в том, что там автор описывает психологический тренинг. Действительно, «тренинг» создан и проработан психологами. Но, в последнее время он всё чаще используется не только психологами, но и педагогами в работе со старшеклассниками. Основная разница лежит в целях, которые ставит перед собой педагог или психолог. Для психолога, тренинг — это средство психотерапии, психологической коррекции, психологической помощи в решении личностных проблем плюс обучающие тренинги. Для педагога

это, прежде всего, средство помощи и поддержки школьника в решении им проблем, связанных с личностным становлением и развитием. При этом тренинг всегда является компонентом в общей системе воспитательной работы, её отдельным элементом. Лучше, если педагог проводит одно-два занятия, а систему тренинговых занятий — 7 и более, учитывая проблемы старшеклассников его класса. Важно, чтобы тренинговые встречи затрагивали самопознание и саморазвитие юношества в настоящем, стимулировали в них осознанные процессы целеполагания и планирования, моделирования своего будущего.

В связи с тем, что основа групповой тренинговой работы взята из психологии, то тренинг, используемый для решения педагогических задач, подчинён тем же принципам и правилам проведения. Можно выделить **несколько принципов работы в тренинге**, которые имеют особое значение при рассмотрении его **технологией, стимулирующей процесс личностного самоопределения**:

Первый принцип — включённость всех участников в работу группы, активная позиция каждого. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников, но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют право высказаться по завершении упражнения. Если кто-либо из участников (особенно на первых занятиях) затрудняется участвовать в групповых обсуждениях, ему задаётся позиция наблюдателя — аналитика, он включён в работу и даёт общий анализ в конце занятия.

Второй — позиция ведущего. Педагогу важно учитывать две стороны своей работы в тренинге (они тесно переплетены) — свою позицию и ведущие направления своей деятельности. Позиция педагога складывается на основе отношений сотрудничества, доброжелательного отношения ко всем участникам, стремления к пониманию индивидуальных особенностей и проблем каждого школьника.

Направления деятельности педагога:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей участников группы, ведущих потребностей возраста;
- информирование школьников новыми, необходимыми для личностного самоопределения и развития знаниями, совместная отработка и анализ этих знаний, перенос их в личный опыт участников;
- поддержка и усиление того, что уже присутствует в личном опыте школьников, помощь им в нахождении путей самореализации;
- совместный с участниками поиск их внутренних ресурсов, через стимулирование и актуализацию процессов самопознания, самоотношения, самореализации, саморегуляции и самореабилитации;
- выход на проблемы каждого участника (внутриличностные и внешние), совместное нахождение путей их разрешения или преобразования.

Третий принцип — все занятия должны проходить в **атмосфере доверия, взаимопонимания**, при ощущении каждым участником личной безопасности и принадлежности к группе. Для возникновения такой атмосферы важно начало тренинга (где она формируется), определённые и принятые правила работы группы (устанавливаются на первом занятии).

Пример правил работы в группе:

● «закрытая зона» — всё, что происходит, и всё, о чём говорится на занятии, касается только группы, вне группы не распространяется (конфиденциальность);

● «индивидуальность» — никого не судить, не приклеивать ярлыков, не давать кличек, постараться увидеть в себе и в другом индивидуальность, не бояться удивляться новому в себе и в других, особое внимание сосредоточить на процессы самопознания, самоанализ и рефлексии;

● «здесь и теперь» — стараться думать о том, что происходит на занятии, отмечать для себя свои мысли и чувства, возникающее в ходе занятия, запоминать наиболее значимые для себя упражнения и их результат;

● «летучее облако» — очень важно сохранять в группе атмосферу доверия и внимания друг к другу;

● «искренность и открытость» — чем более открытыми будут рассказы о том, что действительно волнует и интересно, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа каждого и группы в целом.

Четвёртый принцип — свобода выбора каждым участником формы и средств, роли и партнёра, темпа и места при выполнении упражнений тренинга. Ведущий искусственно создаёт ситуации выбора, тем самым стимулируя осознанность действий и личную позицию каждого.

Пятый принцип — большая продолжительность одного занятия (не менее 1,5–2 часов) и насыщенность — событийность (эмоциональная, деятельностная, информационная) каждой встречи, что создаёт эффект погружения в работу.

При организации работы в тренинге ведущий использует индивидуальную работу, работу в парах и микрогруппах, фронтальную работу. Разнообразны формы деятельности участников: письменные и устные, рисунки и инсценировки, игры и проблемные ситуации, индивидуальные задания и пр. Вся работа в тренинге «пропитана» индивидуальным творчеством каждого участника. Всё это, в свою очередь, создаёт условия для глубинного прохождения процессов самопознания, самоотношения и самореализации, а следовательно, для личностного самоопределения и саморазвития в целом.

Шестой — принцип «обратной связи». Заключается в обязательном групповом анализе, которым заканчивается каждое отдельное упражнение и занятие в целом. Он позволяет каждому сформировать своё отношение к работе в группе, определить значимость её для саморазвития, помогает оценить своё состояние в группе, возникающие трудности в индивидуальной деятельности и во взаимоотношениях с другими. Такая работа развивает аналитические способности школьников, ставит их в субъектную позицию по отношению ко всему, что происходит на занятии. Помимо этого, «обратная связь» даёт возможность участникам узнать мнение других по волнующим их вопросам, сравнить свои ощущения с чувствами других, получить мнение о себе со стороны других участников, получить поддержку от людей со сходными проблемами.

Структура тренинга. В начале занятия важно настроить участников на работу (через игру или вводное упражнение, через групповое обсуждение стоящих перед участниками за-

дач, и пр.), создать атмосферу доверия и взаимопринятия (установить или вспомнить правила группы, использовать игры на сплочение).

Основная часть. Сюда входят: информационный блок, упражнения, индивидуальная работа участников, работа в парах и микрогруппах. Упражнения обязательно несут целевую нагрузку, определённое содержание и чёткую последовательность в выполнении, многие предполагают сочетание групповой и индивидуальной форм работы, групповой или индивидуальной анализ. Все групповые упражнения проводятся в кругу, при индивидуальной и парной работе школьники сами выбирают себе место.

Окончание занятия — это различные формы коллективного анализа, круг «обратной связи». Если занятие потребовало больших эмоциональных затрат (сложные упражнения) или длительной индивидуальной работы участников, то в конце занятия нужно провести несколько игр для снятия напряжения и сохранения общности внутри группы.

Несколько примеров занятий группового тренинга.

Тренинг «Встреча».

Это первое занятие, которое хорошо проводится в начале 10 класса (когда в классе новый состав). Оно может быть проведено отдельно, а может открывать серию тренинговых встреч.

Задачи, стоящие перед занятием. Обозначить цели и задачи курса, заинтересовать участников совместной работой; создать атмосферу доверия и взаимопонимания в группе как основу для открытого общения с собой и другими; помочь каждому участнику группы занять активную пози-

цию на занятиях, при взаимодействии со сверстниками и педагогом.

1. Занятие лучше всего начать с открытого интервью с учителем, на котором участники группы задают ему любые интересующие их вопросы о нём и о совместной предстоящей работе. Если вопросов о цели курса и педагогических требованиях к занятиям не было, то педагог в заключение интервью сам говорит об этом.

2. Затем в групповой дискуссии определяются правила поведения на встрече (встречах) для всех участников. Обсуждение правил начинается с вопроса педагога — «Когда, при каких условиях человек может говорить о себе, о том, что его волнует, чувствуя себя при этом спокойно и уверенно? Когда нам трудно говорить о себе?» После того как все участники по кругу выскажут своё мнение, ведущий подводит итоги, обобщая и систематизируя сказанное. В заключение все правила ещё раз чётко произносятся в группе, записываются и каждому правилу даётся образ для лучшего запоминания. Обсуждение и принятие правил очень ответственный этап, так как на принятии и осознании их участниками строится последующая работа группы. Необходимо чётко следить за выполнением правил, при нарушении правил каким-либо участником ему делалось предупреждение, а при повторном нарушении он исключался из групповой работы на одно занятие.

3. Для развития атмосферы и становления навыков общения проводится упражнение «Одушевление». По кругу пускается детская игрушка (лучше, если она будет необычная, ни на кого не похожая — «чебурашка»), каждому участнику предлагается назвать её, предположить её личностные качест-

ва, род занятий. При этом можно развивать мысль другого участника, внести уточнения и дополнения. В ходе упражнения идёт разговор об отстранённом объекте, поэтому участникам легче открыто высказывать свои мысли. Описывая игрушку, своё к ней отношение, приписывая ей личностные черты, школьники выражают отношение к тем или иным человеческим качествам, выделяя наиболее значимые для себя или отвергаемые. При проведении данного упражнения важно дать высказаться каждому участнику, наводящими вопросами включить каждого в разговор.

4. Для создания общности между участниками, выполняется упражнение «Наш коллективный портрет». Для этого каждый участник получает вопрос, затем в течение 5 минут он опрашивает максимальное количество присутствующих по данному вопросу. Получается, что каждый спрашивает у всех (включая педагога). Затем, в общем круге, идёт представление каждым участником «нашей группы», он описывает группу по результатам своего опроса.

Примеры вопросов: Твоё хобби? Есть ли у тебя домашнее животное? Каким видом транспорта можешь управлять? Кто твой кумир? Твоя любимая компьютерная игра? Твой любимый фильм? В каких городах бывал? Каким видом спорта увлекаешься? Как проводишь свободное время?

5. Для лучшего знакомства участников между собой проводится упражнение «Футболка с надписью». Участникам раздаются листы и фломастеры. Предлагается инструкция: «Сделайте воображаемую надпись на своей футболке (используя лист бумаги), представив людям и миру, что вы

хотите сказать о себе, «хорошем». На обратной стороне листа сделайте ту надпись, которую вы поместили бы на спине, отразив то, что не хотелось бы показывать другим. Время на выполнение данного упражнения две минуты». Затем, в кругу, участники показывают свои надписи, при желании показывают слова «на спине», задают вопросы друг другу.

6. Упражнение «Конверт суждений». По кругу пускается красочно оформленный конверт, в котором находятся заготовленные ведущим вопросы или незаконченные предложения. Каждый участник достаёт себе вопрос и отвечает на него. Это упражнение можно проводить как дискуссию, если приготовить вопросы на определённую тему. Упражнение позволяет гибко вести разговор: наиболее важный для многих вопрос можно пустить по кругу; ответив на вопрос, участник может переадресовать его другому, чьё мнение ему интересно; можно заменить себе вопрос (взять из конверта другой), если не хочется отвечать на данный вопрос. Цель упражнения — дать возможность школьникам проявить себя (через свободные ассоциации), представить и увидеть себя по-новому, лучше узнать друг друга, создать атмосферу общности в группе, помочь каждому участнику занять активную позицию в группе.

Например, нужно продолжить фразу, описывая себя: «Я словно бабочка в окне...»; «Я словно раб, когда...»; «Я чувствую себя слоном, если...»; «Я словно стрекоза...»; «Я как стекло...»; «Я — ключ...»; «Я ураган, когда...»; «Я — счётная машинка...»; «Я могу быть ветерком, потому что...»; «Я бесконечность, если...»; «Я — лабиринт...»; «Я — словно скала, если...»; и т.д.

Рекомендации практика. По ходу занятия педагог выполняет все упражнения вместе со школьниками, участвует во всех упражнениях «на равных». Это позволяет создать хорошую рабочую обстановку, сделать более открытым и неформальным общение между педагогом и школьниками, поможет педагогу лучше понять те трудности и переживания, с которыми сталкиваются ребята во время работы. Если участники увлеклись общением при выполнении какого-либо упражнения, идёт открытый, интересный всем разговор, то не торопитесь переходить к следующему упражнению, пусть меньше успеете, но создадите нужную атмосферу.

Тренинг «Жизненное кредо»

Задачи, стоящие перед занятием: сплочение группы, выявление общих интересов, формирование навыков открытого общения, помощь каждому в проявлении себя в группе.

1. Упражнение «Жизненное кредо» построено на разборе суждений старшеклассников о жизненных ценностях, о жизненной позиции, о смысле жизни. В начале занятия участники индивидуально пишут своё жизненное кредо и кладут на общем столе (педагог должен сам заготовить 10–15 таких жизнеутверждающих высказываний, это могут быть цитаты из книг, мысли великих людей и пр.), затем все просматривают анонимные листки с фразами, каждый отбирает наиболее близкое для себя. Затем в кругу проводится разговор, где старшеклассники говорят о выбранных ими суждениях и о своём жизненном кредо. Происходит обсуждение наиболее близкого каждому, определяется наиболее близкое всем, участниками задаются вопросы на понимание и уточнение.

Например (варианты суждений, принесённые ребятами):

— *Надо любить не за красоту, а за внутренний мир, за душу. Пытаться раскрыть всё лучшее, что есть в человеке, и пытаться также раскрыть всё лучшее в себе, в своём «Я».*

— *«Ты должен сделать добро из зла, потому что его больше не из чего сделать».* Стругацкие.

— *Одиночество — это моё Я.*

— *Никогда не теряй надежды — это последний ключ, открывающий двери.*

— *Мудрецы правят незаметно.*

— *Люди не рождаются, а становятся тем, кто они есть.*

— *Выдержать всё ради высшего результата.*

— *Пожертвовать всем ради достижения цели.*

Такая групповая дискуссия позволит старшеклассникам сопоставить свои взгляды на жизнь с представлениями других, заставит отстаивать свою позицию в общем обсуждении, настроит школьников на совместную работу в группе. Если, некоторые участники затрудняются говорить открыто, то они ограничиваются выбором фразы, без её разъяснения.

2. Упражнение «Мой герб». Школьники рисуют свой герб (5–7 минут), который отражал бы их жизненное кредо, отношение к себе, к миру в целом. Участники раскладывают свои рисунки, и всем нужно узнать, где чей герб. Можно отметить самого пронизательного участника, который лучше всех определял авторов. Данное упражнение позволяет старшеклассникам сконцентрироваться на главном, что они ценят в себе и в жизни, соотносить свои представления с мнениями других, увидеть, что дру-

гие отмечают в них, осознать свои индивидуальные черты.

3. Упражнение «Горячий стул». В общем кругу в роли интервьюируемого оказывается каждый, ему задаются любые вопросы, они могут касаться предварительной проделанной работы или возникать в процессе разговора. Важно, чтобы в разговоре участвовали все старшеклассники в качестве спрашивающего и в качестве отвечающего. Первым в роли отвечающего выступает ведущий. Это, во-первых, приблизит его к группе, а во-вторых, он сможет создать атмосферу доверительного разговора, задать образец ответов при выполнении этого упражнения. У каждого из участников есть право не отвечать на некорректные вопросы.

Рекомендации практика. Если упражнение «Горячий стул» идёт сложно, можно провести более простое упражнение «Эстафета вопросов». Ведущий задаёт вопрос одному из участников группы и при этом кидает ему мяч (передает игрушку), тот отвечает и теперь сам кидает мяч и задаёт вопрос любому другому участнику. Вопросы не должны касаться личных отношений и конфликтов, задаются в доброжелательной форме.

Например: Как ты отдыхаешь? Куда бы ты поехал путешествовать? Твоя любимая музыкальная группа? Где ты видишь себя через 10 лет? Что бы ты хотел изменить в жизни? Хотел бы ты попасть на необитаемый остров? Что ценишь в друге?

Тренинг «Анти-я» или моя тень.

Задача занятия: стимулировать целостное представление школьников о своей личности, выявление теневых или скрытых сторон своей личности, их осознание и принятие.

1. Упражнение «Здравствуйте», проводится в самом начале занятий. Его цель — включить участников в привычную форму групповой работы, актуализировать состояние «здесь и теперь», настроить на общение в группе и с самим собой, создать (восстановить) атмосферу доверия и взаимопонимания. Упражнение предельно простое, каждому участнику нужно продолжить одну и ту же фразу (образец на первых занятиях задаёт ведущий, а в последующем могут предлагать сами старшеклассники). Фраза этого занятия «Человек может потерять своё «я», если...».

2. Упражнение «Обратная сторона медали». 1. Индивидуальная работа — опишите свои слабые стороны, то, что осознаёте в себе как комплекс, как внутренний барьер, как страх и т.д. 2. Работа в микрогруппах по 3–4 человека, старшеклассники обсуждают друг с другом свои ответы.

3. Групповое обсуждение, как школьники понимают «теневую сторону» человеческой личности. Как они воспринимают худшие стороны своей личности, что с этим можно делать. Должен ли человек осознавать эти качества, принимать себя таким, как есть, что ему это даёт.

4. Упражнение «Нарисуй свою тень». Индивидуально каждый рисует

свою «тень» (10–15 минут), когда все закончат работу, попросите школьников дорисовать или изменить какую-либо деталь, чтобы тень казалась не страшной и угрожающей, а более человечной и доступной, может быть, приобрела бы несколько комичное содержание. Затем, в общем кругу, участники рассказывают о своих рисунках и дополнениях к ним. Эта работа позволит им по-новому увидеть свои недостатки, осознать и принять их, сравнить своё видение с видением сверстников, увидеть ресурсы своего развития и способы управления своей «тенью».

5. Упражнение «Контраргументы». Индивидуально школьники выделяют свои основные недостатки, затем составляет таблицу «Контраргументы» (смотри пример в таблице «Контраргументы»), преобразовывая свои недостатки в свои достоинства.

Далее проводится работа в кругу, где школьники делятся, какие качества вызвали у них наибольшее затруднение при нахождении контраргумента, группа делится своими версиями и помогает каждому найти то, что поможет ему пересмотреть свои недостатки. Педагог отмечает, что для достижения цели человеку важно рассчитывать на положительное в себе, а не на исправление недостатков.

Таблица «Контраргументы»

Слабые стороны своей личности	Что можно этому противопоставить
Я некрасив, никому не нравлюсь	Кто действительно меня знает, считают меня хорошим человеком
Я ленив, мне трудно заставить себя готовить уроки	Я могу быть волевым человеком, когда необходимо, могу собраться и выполнить всё, что наметил
Я часто бываю необоснованно упряма	Я умею отстоять свою точку зрения, добиться нужного мне результата

Рекомендации практика. Хорошо, если педагог выполняет упражнение вместе со школьниками, это позволит ему почувствовать затруднения ребят, поделиться с ними субъективным опытом.

В заключение несколько выводов о том, какие процессы педагог может и должен актуализировать и направить у школьников по средствам тренинга, для того чтобы стимулировать в них личностное самоопределение.

На тренинге присутствует другая система отношений между взрослыми и детьми — на равных. Взрослый не контролирует и оценивает, а направляет процессы самооценки и самоконтроля у участника, стимулирует его ответственность за свои мысли и действия.

В процессе работы педагог направляет работу школьников со своим прошлым опытом (представления о себе в прошлом, свои переживания и поступки в прошлом, наиболее значимые события и пр.), предоставляет условия для сравнения себя с другими, для видения себя в будущем и своего «идеального я». Всё это позволяет школьникам по-новому увидеть своё «Я», формирует целостное представление о себе.

Постоянные групповые обсуждения, коллективный анализ, «обратная связь» позволяют школьникам более чётко сформировать и сформулировать представления о себе, о мире, своё отношение к себе и к миру.

На тренинге, несмотря на частую коллективную и групповую работу, педагог прежде всего ориентирован на личностные изменения в каждом, направляет процесс индивидуализации, делает акцент на личных мыслях, переживаниях и действиях.

Здесь не заданы привычные для человека стереотипы поведения, на-

рушены привычные роли (ученик, дочь, сверстник), участник как бы работает с «чистого листа», что требует от него большей осознанности действий.

Тренинг предполагает субъектную позицию (осознание + деятельность) каждого участника на протяжении всего (всех) занятия. Тем самым школьники учатся осознавать свои мысли, чувства и действия, брать ответственность за свой выбор (свои действия), получают навыки самопознания и самоанализа, самооценки и саморегуляции, всё это стимулирует процесс осознанного личностного самоопределения.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 2-е изд. М.: Ось-89, 2000.
2. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника, или как обрести уверенность в себе: Кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1994.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе: Методические разработки занятий социально психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте / [Предисл. Д.А. Аросьева, А.Г. Мазура] М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Шустова И.Ю. Педагогическая поддержка самоопределения старшеклассников средствами самоанализа: Методические рекомендации классным руководителям, воспитателям и школьным психологам. Ульяновск: ИПК ПРО, 2001.