

ПОВЕРИТЬ В СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМОГ ТРЕНИНГ

В современной динамичной жизни успешным в любой деятельности может быть только уверенный в себе человек. Неуверенность связана с робостью, застенчивостью и проявляется в низкой самооценке, недооценке своих возможностей, способностей, достоинств, в излишней скромности. Всё это препятствует инициативному общению с новыми людьми, выражению своего мнения, отстаиванию своих прав, сопровождается негативными переживаниями. Успешный человек уверен в своих силах и возможностях, в том, что он в состоянии справиться со многими жизненными проблемами.



Ирина Демич,
психолог,
методист
Московского
техникума лёгкой
промышленности

Особенно много проблем у студентов и учащихся подросткового возраста, связанных с неуверенностью в себе, проявляющейся в поведении, принятии решений. Но больше всего — в межличностном общении.

В специальной литературе рекомендуется множество методик тренинга уверенности в себе, разработанных довольно подробно, сложных и доступных, с различным количеством тренинговых часов. Однако не каждое учебное заведение для тренинговых занятий имеет специально оборудованное помещение. Кроме того, не все ребята (особенно не уверенные в себе) могут решиться на посещение тренингов, часто им нужно помочь в этом, как-то заинтересовать их. Для этого можно использовать занятия по психологии в учебной группе, где есть учащиеся с различными типами поведения, самооценкой. Срабатывает психологическое воздействие группы — подражание, убеждение, вовлечение.

Ведя преподавательскую деятельность в группах менеджеров различного профиля в профессиональном лицее промышленного менеджмента, первый этап тренинга уверенности (входной срез) я проводила как психодиагностику тестами А. Маслоу «Самоактуализация личности»¹ и Н. Пряжникова «Будь готов»². По тесту «Самоактуализация» (см. рис. 1 и 2) определяются такие показатели: уровень самостоятельности, самоуважения, самопрятия, готовности к общению и наличие навыков общения (коммуникативность). По тесту «Будь готов» выявляется самооценка учащихся (см. рис. 3). Для перехода к следующему этапу тренинга — формированию навыков уверенного поведения — использую методику работы с автопортретом. Тесты дают возможность учащимся обсудить с психологом результаты тестирования, получить рекомендации, принять решение, посещать группы тренинга или нет, а рисунок автопортрета, причём обязательно красками, — это уже начало тренинга (параллельно с диагностикой) в учебной группе.

Когда я впервые предложила четверокурсникам принести на занятие бумагу и краски для рисования, эмоции были бурными — недоумение, протест, радость, град вопросов. Однако к занятию почти все были готовы. Тема рисунка «Автопортрет» заинтересовала немногих, но просьба попробовать, посмотреть, что получится, пример работы других учащихся помогли ребятам справиться с боязнью неудачи, насмешек и выполнить задание. Это был первый шаг преодоления своей неуверенности, робости и первый элемент тренинга по формированию поведенческого навыка.

1

Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, тесты, игры. М.: Первое сентября, 2004.

2

Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 1996.

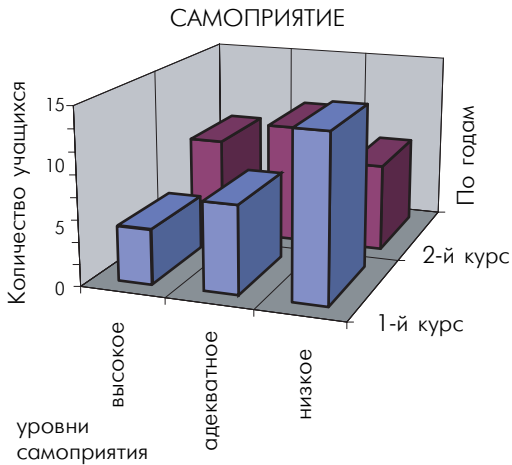


Рис. 1

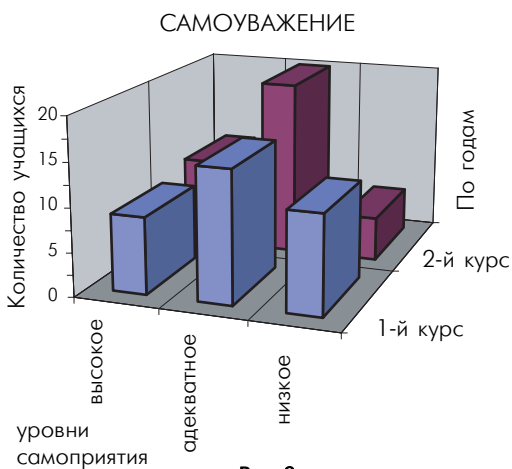


Рис. 2

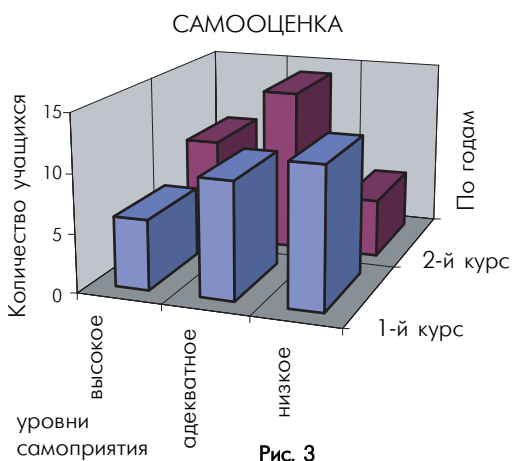


Рис. 3

Договорились с ребятами: готовые рисунки вывешивать на доске. Это предложение тоже не все приняли сразу: опять колебания, отказ и потом согласие, т.е. ещё одно преодоление. Рассматривали рисунки, обсуждали: похож — не похож, хвалили не только преподавателя, но и других ребят — всё это элементы тренинга в естественной среде.

Поскольку работа проводилась в конце учебного года, а группа была выпускной, то я предложила ребятам оформить рисунками-автопортретами место выпускной линейки. Опять неуверенность, колебания, потом согласие и неожиданный результат — потрясающий эффект от выставки. Рисунки были вывешены за два дня до выпускного вечера и все два дня около них толпились учащиеся, преподаватели, родители. Об этой выставке рассказала даже лицейская газета. По просьбе администрации рисунки ещё два месяца оставались на своих местах — их с интересом рассматривали абитуриенты. Как это оказалось важно и необходимо для учащихся, для формирования их уверенности в себе, в успехе деятельности!

Успех одной группы вызвал желание у других: такая же методика была использована в группах 1-го и 2-го курсов, что давало возможность продолжить работу и в следующем году. Индивидуальное обсуждение результатов диагностики и рисунков позволило робким, застенчивым, неуверенным учащимся, получившим первый опыт преодоления неуверенности, поверить в свои силы, возможности, легче принять решение о посещении занятий в специальной тренинговой группе.

То, как изменились за два года обучения такие качества личности, как самоуважение, самоприятие и самооценка учащихся, с учётом проводившихся тренингов, хорошо видно на примере тестирования группы менеджеров, проводившегося в начале 1-го и в конце 2-го курса.

К концу 2-го курса увеличилось число учащихся с адекватной самооценкой и значительно уменьшилось с низкой. Аналогичным образом изменились самоуважение и самооценка. Проанализировав рисунки, я сделала вывод о формировании навыков уверенного поведения. Эти результаты подтверждали и психолог, и преподаватели, и родители, наблюдая за изменениями в поведении учащихся, улучшением учебной деятельности, межличностных отношений в группе, повышением группового социального статуса.

Стало хорошей традицией вывешивать на выпускной линейке рисунки каждой группы за два года — в начале учёбы и в конце. Сравнивая их, можно было увидеть изменения, произошедшие в ребятах. Высшим достижением, считаю, было письмо из армии от бывшего учащегося с просьбой прислать ему автопортрет.

Опыт работы по такой методике используется сейчас для организации тренинга уверенности в себе в другом учебном заведении — Московском техникуме лёгкой промышленности. **НО**