



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «ОБЩЕНИЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Клычева З.П.

кандидат психологических наук, доцент

Нукусского государственного педагогического института

Tayanch so'zlar: psixologik tayyorgarlik, shaxsiyat, shaxslararo munosabatlar, muloqot, o'quvchilar shaxsining kommunikativ fazilatlarini.

Ключевые слова: психологический тренинг, личность, межличностные отношения, общение, коммуникативные качества личности учащихся.

Key words: psychological training, personality, interpersonal relationships, communication, communicative qualities of students' personality.

Резюме:

Ushbu maqolada talabalar bilan psixologik treningni tashkil etish muammosi, shuningdek, muloqot jarayonida yuzaga keladigan shaxslararo munosabatlar bo'yicha tadqiqot natijalari keltirilgan.

Резюме:

В данной статье приводятся результаты исследований по проблеме организации психологического тренинга с учащимися, а также межличностных отношений, возникающих в процессе общения.

Summary:

This article presents the results of research on the problem of organizing psychological training with students, as well as interpersonal relationships that arise in the process of communication.

Общение подростков и старшеклассников со сверстниками и взрослыми является одним из важнейших психологических условий их личностно-го формирования. Неудача в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Поэтому перед школьным психологом встает сложнейшая задача специально организовать деятельность общения, которая является ведущий для подросткового и старшего школьного возраста и создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия детей друг с другом, детей и взрослого.



Наиболее подходящим средством для этой цели является специально организованные психологические тренинги, включающие целый ряд психологических игр и упражнений. Значение таких тренингов огромно. Они позволяют управлять формированием личности учащихся, способствует формированию у них положительных и преодолению отрицательных качеств[1.23].

Такие занятия, как правило, проводятся под руководством опытного психолога или педагога, владеющего приемами организации подобных тренингов.

При составлении программы тренинговых занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Так, в работе с младшими подростками упор следует сделать на пробуждении интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера, уверенности в себе, чувство собственного достоинства. При работе со старшими подростками основной акцент можно сделать на развитии доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения межличностных отношений. В группах старшеклассников можно больше внимание уделить проблемам осознания ими своего признания, обретения способности видеть смысл жизни, профессиональному выбору и будущей семейной жизни и пр[1.45].

Цель - психологического тренинга «Общение» - развитие психологических ресурсов личности, навыков и умений, необходимых для успешного общения, коммуникативных качеств личности, таких как взаимопонимание, сопереживание, общительность, уверенности в себе, а также установка на успешное овладение учебной деятельностью.

При проведении психологического тренинга необходимо соблюдать следующие правила[4.115].

1. Все участники тренинги должны сидеть по кругу, то есть лицом к лицу.
2. Оптимальное количество участников тренинга 10-15 учащихся.
3. Ведущий не противопоставляет себя группе, а выступает одним из участников групповой работы, выполняет задания вместе с учащимся, при этом, также обучается и развивает свои коммуникативные способности.
4. Все участники, сидящие по кругу должны активно участвовать на каждом занятии, обсуждать, высказывать свое мнение.
5. Ведущий создает такие ситуации, когда ученики сами должны найти решение проблемы.
6. В ходе тренинга надо управлять ходом выполнения упражнений и игр, проявлять уважение к мнению каждого ученика, пресекать действия, оскорбляющие личность.



Ведущий должен все время подбадривать выступление каждого ученика и поощрять их одобрением, улыбкой, добрым словом.

7. В ходе тренинга можно порекомендовать ученикам вести дневник, где после занятий будут отмечать свои впечатления, наблюдения за своими поступками и поведением.

8. Каждый участник тренинга говорит о том, что происходит в настоящий момент в группе, что он чувствует и переживает.

9. Важное правило для всех: старайся быть внимательным и открытым когда слушаешь других и говоришь.

10. В конце каждого занятия, когда ведущий подводит итог, он обязательно должен спросить учащихся, что они сделали сегодня на занятии, что нового для себя узнали, какие изменения у себя отметили, а также дает задание на дом.

11. Занятия целесообразно проводить по 120-180 минут 2 раза в неделю.

12. Не существует правильных или неправильных ответов, правильный ответ-тот, который на самом деле выражает мнение учащихся.

13. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

14. Нельзя давать - оценку выступлению другого участника, если он сам об этом не просит.

15. Нельзя – вне занятий обсуждать то, что происходит во время тренинга.

Программа тренинговых занятий направлена на решение следующих задач: обеспечение школьника средствами самопознания, формирование собственной значимости как личности, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении, формирование мотивации и самовоспитания и саморазвития, и обеспечение необходимыми средствами в решении личностных проблем; развитие фантазии, воображения [1.52].

Программа тренинговых занятий включает три этапа: I. ориентировочный (3-4 занятия), II. Развивающий (9-10 занятий), III. Проективный (3-4 занятия). Каждый этап предполагает работу по следующим направлениям: 1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения. 2. Способы преодоления трудностей и решение проблем. 3. Способы решения личностных проблем. 4. Психологическое тестирование личности. 5. Средства и формы самопознания. 6. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.



Тренинговые занятия осуществляются с помощью игровых методов, метода дискуссии, проектных методов рисуночного и вербального типов, а также элементов психогимнастики.

Имеющийся у нас опыт проведения тренинговых занятий в течении ряда лет в школах г. Нукусе позволил нам разработать специальную программу проведения психологических тренингов с учетом различия возрастов школьников.

Приведем примеры некоторых психологических игр.

Игра «Золотые слова». Все учащиеся садятся по кругу, лицом друг к другу. Ведущий говорит о том, что сейчас мы будем говорить друг к другу только красивые слова. Назвать имя, а потом сказать ему красивые слова. Например, Наргиза, ты красивая, добрая, всегда всем помогаешь. Сначала все по очереди говорят одному учащемуся «золотые» слова, «комплименты», потом другому и т.д. Когда все закончат говорить другу комплименты ведущий говорит: «А теперь каждый скажет о том, что он ощущал, переживал когда он говорил красивые слова и когда говорили ему». Данная игра повышает хорошее настроение, делает участника тренинга более дружными, снимает агрессивность и враждебность. Замкнутые и необщительные после этой игры меняются в лучшую сторону и становятся более открытыми в общении.

Упражнение «Кто Я». Умейте видеть свои достоинства и недостатки нельзя видеть в себе только одни достоинства. Это самолюбование. Но нельзя видеть только одни недостатки это – тоже плохо. Хорошее в себе надо укреплять, недостатки – изживать. Так воспитывает в себя и совершенствует человек. Умейте оценить свои поступки. Научитесь разбираться в себе и других. Это поможет вам избежать ошибок. Расскажите каждой о себе. Честно не скрывая своих недостатков, расскажите как вы собираетесь устранить свои недостатки. Думайте, рассказывайте о себе. Подумайте, какими вас видят окружающие.

Выражения лица, походкой охарактеризуйте самоуверенного, робкого, смелого, гордого, злого человека.

Пусть каждый нарисует себя таким, какой он есть, и таким, каким он хочет быть. Надо стать таким, каким хочешь быть! Если дети рисуют себя высокими; крупными, широкоплечими, стройными, а свое лицо привлекательным, то такие дети характеризуются высокой самооценкой, если себя рисуют маленькими, узкоплечими, непривлекательными, то таким детям свойственна заниженная самооценка. Если в рисунке много штриховки, стираний, то таким детям свойственна тревожность.

Ведущий: Повторяйте за мной все: «Я нарисовал себя таким какой я есть и таким каким я хочу видеть себя». Я буду хорошо учиться, я стану умным, смелым. Я буду делать все, чтобы моя мечта осуществилась.

Я сделаю все, чтобы меня уважали. Я с уважением отношусь ко всему в классе. Я люблю жизнь, она прекрасна. Я развиваю свой ум, укрепляю свои силы, я хочу много знать и уметь. Я верю в свои силы. Я совершаю только хорошие и добрые поступки!

Упражнение «Чемодан». Ведущий объясняет, что сейчас мы с вами будем собирать чемодан в дорогу. Содержимое чемодана будет особым. Туда мы положим то, что каждому поможет лучше учиться, стать хорошим, изменить свой характер и поведение в лучшую сторону. Собирать чемодан будем все вместе сначала одному, потом другому итак всем по очереди. Данная игра проводится, как правило, в конце цикла занятий она развивает воображение, концентрирует внимание школьников на положительных качествах, формирует установку на развитии личностных потенциалов. Многие учащиеся отмечают что, у них появились друзья, хотя их раньше не было, если некоторые учащиеся до тренинга считают себя плохими, то после тренинговых занятий они отмечали у себя уверенность в своих способностях, желании достигнуть хороших результатов в учебе и в жизни. Наш опыт проведения психологических тренингов показал, что после проведения цикла занятий в течении нескольких месяцев с учащимися подросткового и старшего школьного возраста были отмечены значительные изменения в сторону развития у учащихся положительных качеств личности. Так, обсуждая вопрос на заключительном занятии о том «Каким я был раньше и каким стал теперь?» в рассуждениях учащихся отмечается то, что они стали более серьезно относиться к себе и окружающим, научились многое понимать во взаимоотношениях со сверстниками. В классах, где проводились психологические тренинги учителя отмечали изменения психологического климата в лучшую сторону. Если до проведения психологического тренинга в классе были так называемые «изолированные» учащиеся, то после тренинга перешли в разряд «предпочитаемые», такие учащиеся стали более открытыми в общении, у них появились друзья, у них не проявлялась агрессивность и враждебность по отношению друг к другу.

Ниже мы приводим в таблице результаты наших исследований по диагностике коммуникативных качеств личностных подростков до и после тренинговых занятий. Нами приведены результаты исследований как в целом по группе, так и отдельно по мальчикам и девочкам. Так выявлено, что в целом по группе после тренинговых занятий повысился уровень коммуникативных качеств личности, организаторские качества личности,



уровень сплоченности группы, произошло значительное снижение уровни личностной тревожности.

Таблица

Показатели коммуникативных качеств в личности подростков до и после тренинговых занятий

№	Качества личности	Средние баллы	
		до тренинга	после тренинга
1.	Коммуникативные качества:		
	в целом по группе мальчики		
	девочки	0,59	0,69
2.	Организаторские качества:		
	В целом по группе	0,62	0,67
	Мальчики	0,59	0,72
3.	девочки		
	Эмоциональная сплоченность	0,62	0,68
	группы	0,62	0,64
4.	Личностная тревожность	0,63	0,67
		0,3	0,5
5.		58	45

В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Психологический тренинг «Общение» способствуют развитию коммуникативных качеств личности учащихся.

2. Психологический тренинг является важнейшим средством формирования у учащихся положительных качеств личности и преодоления отрицательных.

3. Психологические тренинги развивают личностные резервы у подростков и старшеклассников, улучшают психологический климат в межличностном общении и формируют положительные личностные потенциалы.

4. Психологические тренинги способствуют развитию у учащихся уникальности своей личности, своей индивидуальности.

Литература:

1. Адизова Т.М.. Психокоррекция. Учебное пособие. Тошкент – 2006. 66 с.
2. Бодалев А.А. Общение и формирование личности. - В кн.: Социальная психология.- М.: МГУ, 1979, с. 25-34.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. – М.: Смысл, 1999. – 365 с.
4. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов.-СПб.:Питер,2007.-160 с.