

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 „Методическая копилка”

Великжанина Кристина Андреевна,

Скорлупина Евгения Александровна,

Тавлетчина Ирина Сергеевна

Алтайский государственный университет

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи (нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности), диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Предлагаемое тренинговое занятие «Познай себя» направлено на организацию работы с подростками девиантного поведения 14-16 лет, подверженными приступами агрессии, с высокой степенью конфликтности.

Цель занятия: обучение подростков навыкам бесконфликтного общения.

Задачи занятия:

- способствовать стремлению подростков к самопознанию;
- развивать у подростков коммуникативные компетенции;
- стимулирование подростков к личностному самоопределению.

Занятие проводится в группе 10-15 человек. Группа комплектуется по принципу добровольности.

Тренинговое занятие рассчитано на один академический час, включает вводную часть (разминку), основную часть (рабочую) и завершение. На каждом этапе предлагаем использовать следующие упражнения.

I. Вводная часть (разминка)

Упражнение «Прогноз погоды». Время проведения 5 минут. Упражнение позволяет диагностировать настроение участников и скорректировать дальнейший план работы с группой. Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас уже во всю светит солнце».

Упражнение «Посылка». Время проведения 3-5 минуты. Упражнение помогает участникам занятия познакомиться поближе, а также настроить их на рабочий лад. Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

II. Основная часть (рабочая)

Упражнение «Баранья голова». Время проведения 15-20 минут. Упражнение направлено на знакомство и установление контакта ведущего и группы, снятию барьеров, создание атмосферы доверия и сплочению группы. Инструкция: «Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинговом занятии нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, выбрать себе имя. Ведь часто бывает кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы

и ведущий в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза».

Упражнение «Говорю, что вижу». Время проведения 1-2 минуты. Цель упражнения: научить участников наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Вступительная речь ведущего: «Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг – в развитии высказываться в описательном ключе. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. Например: «Лена, ты-неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения. Сидя в круге, сейчас вы будете наблюдать за поведением других и по очереди говорить, что вы видите относительно любого из участников. Например: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Информация для ведущего: ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Упражнение «Официант, в моем супе муха». Время проведения 15-20 минут. Цель упражнения: повысить уровень коммуникативной грамотности участников, обучить навыкам конструктивного общения, умениям слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей. Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении. Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанов. Каждому из участников предлагается по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясняется, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Двух исполнителей просят выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начинается игра. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А: Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б: Вы – управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Схема анализа:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно?

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Упражнение «Сигнал». Время проведения: 5-10 минут. Упражнение направлено на снятие напряжения. Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение «Подарок». Время проведения 3–5 минут. Упражнение направлено на снятие напряжения. Участники встают в круг. Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.).

Упражнение «Волшебная рука». Время проведения: 10-15 минут. Цель: способствовать участникам в погружении в свой внутренний мир посредством характеристики своих качеств и в возможности увидеть себя со стороны через оценку других людей. Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в

разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи «автору ладошки». Затем проводится обсуждение. Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

III. Завершение

Упражнение «Аплодисменты по кругу». Время проведения: 1-2 минуты. Цель: эмоционально поддержать участников занятия. Инструкция: «Мы активно поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начинаю тихо хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа».

Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Время проведения 2-4 минуты. Это упражнение дает возможность в конце занятия закрепить в группе благоприятную атмосферу через выражение благодарности друг другу, а также способствует устранению оставшихся проблем между отдельными участниками. Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

Как показывает апробация данного занятия в социальной практике, оно содействует подростку девиантного поведения в повышении своей самооценки, развитию уверенности, научает относиться к себе уважительно, вселяет веру в собственные силы в преодолении трудностей. Кроме того, участники тренируются в бесконфликтном общении, учат договариваться со сверстниками и взрослыми, имеют возможность другими глазами посмотреть на себя и других, изменить свое отношение к себе и окружающим.