

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное образовательное учреждение
Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

Утверждена
приказом ГОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ 12 от «22» февраля 2011 г.
Директор _____ Полякова В.В.

ПРОГРАММА
Профилактика школьной дезадаптации: Социально-психологический тренинг для подростков, имеющих коммуникативные проблемы

Автор – Овчарова Р.В.

Пояснительная записка

Социально-психологический тренинг — это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников (А. С. Прутченков).

Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Они становятся более компетентными в сфере общения. Программа предназначена для подростков 11-16 лет.

Краткая информация о содержании. Программа охватывает основные разделы психологии: психологией общения, межличностных отношений, восприятия и понимания людьми друг друга. Используя данные современных психологических источников, теоретических материал адаптирован для восприятия подростков. В структуру программы включены элементы психотренинга, ролевые игры, решение проблемных ситуаций, тестирование, обсуждение и анализ результатов.

Программа составлена на основе программы В.В. Овчаровой «Профилактика школьной дезадаптации: Социально-психологический тренинг для подростков, имеющих коммуникативные проблемы».

Программа является реальной основой формирования гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Содержание программы будет способствовать развитию таких компонентов личности, как социальная восприимчивость, эмпатия, толерантность и развитию коммуникативных навыков: самопознания и самовоспитания подростков, совершенствованию их общения со взрослыми и сверстниками.

Цели программы:

Общие **цели** социально-психологического тренинга, способствующие развитию личности:

- а) повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности активно взаимодействовать с окружающими;
- б) формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- в) повышение общего уровня психологической культуры.

Общие цели тренинга реализуются в частных **задачах**:

- овладение определенными социально-психологическими знаниями; развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;
- диагностика и коррекция личностных качеств, снятие коммуникативных барьеров;

— овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия.

Принципы

Среди принципов тренинговой работы основными являются:

- 1) диалогизация взаимодействия, т. е. равноправное полноценное межличностное общение, основанное на доверии и взаимоуважении участников;
- 2) постоянная обратная связь, т. е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий;
- 3) самодиагностика, способствующая самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных лично значимых проблем;
- 4) оптимизация развития — констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом и создание условий для их развития;
- 5) гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер — сочетание эмоционального накала и постоянной рефлексии переживаний;
- б) добровольное участие в тренинге и его отдельных занятиях и упражнениях, предполагающее личную заинтересованность подростка;
- 7) постоянный состав группы, способствующий групповой динамике и самораскрытию подростков;
- 8) погружение, требующее организации работы крупными временными блоками;
- 9) изолированность, обеспечивающая конфиденциальность занятий;
- 10) свободное пространство, создающее возможность свободного передвижения, работы в микрогруппах.

В содержании программы включены следующие виды знаний:

Основные понятия и термины: психология, тренинг, общение, виды общения и отношения, навыки, стиль и манера общения, межличностные отношения, психологические особенности восприятия и понимания людьми друг друга.

В содержании курса представлены следующие виды деятельности учащихся:

- игровая и коммуникативная деятельность;
- диагностическая и рефлексивная деятельность;
- практическая деятельность, связанная с отработкой умений и навыков.

Содержание программы ориентирует на применение активизирующих методов и приемов обучения:

- игра;
- мозговой штурм;
- диалог, упражнения;
- самоотчет.

На занятиях используются следующие формы работы:

- индивидуальная работа;
- работа в парах.

В процессе занятий учащимся предлагается теоретические материалы (основные термины, понятия) и практический материал (диагностический тесты, инструкции, способы выполнения заданий).

В ходе проведения программы могут быть использованы следующие средства обучения: иллюстрации, учебники.

Программа рассчитана на 10 часов и включает в себя теоретические и практические занятия.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

В результате обучения учащиеся должны знать: основные вопросы психологии, закономерности межличностных отношений, индивидуально-психологические особенности личности.

В результате обучения учащиеся должны уметь: интерпретировать собственные психические состояния, владеть простейшими приемами саморегуляции, анализировать полученную информацию, делать выводы.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Знакомство с принципами и правилами работы в группе		2ч
2	Самоанализ качеств, важных для межличностного общения		2ч
3	Развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров		2ч
4	Способы самоанализа и самокоррекции		2ч
5	Закрепление коммуникативных навыков, настрой на будущее		2ч
	ИТОГО:		10 ч

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ

Во время тренинговых занятий каждый подросток окружается вниманием и заботой. Он может рассчитывать на помощь других. Поэтому он способен активно пробовать различные стили общения, усваивать новые, не свойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, учиться

доверять людям. Эти занятия готовят к более активной и полноценной жизни в социуме. Задача группы социально-психологического тренинга — *помочь каждому участнику выразить себя индивидуальными средствами*. Но для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

1) *восприятие своего через «Я»* соотнесение с другими, т. е. когда человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и взгляда со стороны. Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами Группы;

2) *восприятие себя через восприятие другими*, т. е. использование информации, передаваемой окружающими на основе обратной связи. Это позволяет узнавать мнение окружающих о себе через них слова, чувства, поведенческие реакции;

3) *восприятие себя через результаты деятельности*, т. е. оценку того, что сделал человек. Этот способ самооценки закрепляет мнение о своих возможностях;

4) *восприятие себя через наблюдение собственных состояний*, которое дает понимание своего внутреннего мира;

5) *восприятие себя через оценку внешнего облика*. Участники учатся принимать себя и на этой основе развивать свои возможности.

1 - е з а н я т и е. Знакомство с принципами и правилами работы в группе.

1. Представление.
2. Правило группы.
3. Мой благородный поступок.
4. Список личных претензий.
5. Диагностика общительности.
6. Домашнее задание «Мой стиль общения».
7. Анализ итогов — «откровенно говоря».

2 - е з а н я т и е. Самоанализ качеств, важных для межличностного общения.

1. Compliment.
2. Анализ домашнего задания «Мой стиль общения».
3. Список качеств, важных для общения.
4. Угадывание мыслей и чувств — «Экстрасенс».
5. Принимаю решение по изменению...
6. Анализ итогов.

3 - е з а н я т и е. Развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров.

1. Нетрадиционное «неверальное» приветствие.
2. Домашнее задание «Мой лучший друг».
3. Грани нашего сходства.
4. Игра «На воздушном шаре».
5. Оценка группы по коммуникативным качествам.

6. Я в тебе уверен.

7. Анализ итогов.

4- е з а н я т и е. Способы самоанализа и самокоррекции.

1. Волшебные слова.

2. Анализ дневников «Мой тип общения».

3. Контакты с новыми людьми.

4. Эксперимент «Дилемма узника».

5. Анализ событий в группе.

6. Анализ итогов.

5 - е з а н я т и е. Закрепление коммуникативных навыков, настрой на будущее.

1. Compliments «Мне очень нравится, когда ты...».

2. Анализ дневников «Мое общение».

3. Повторная диагностика общительности.

4. Психологический чемодан: «Что собрать тебе в дорогу?»

5. Самоанализ «Больше всего мне нравится, когда партнер по общению...».

6. Подведение итогов тренинга.

Для массовой работы с подростками в условиях школы-интерната, детского дома эффективно применение психотерапевтических методик типа «Арена» (А. Б.Добрович) и психодраматическое разыгрывание жизненных историй (А. Ф. Шадура).

В первом случае с отдельным подростком или группой, желающими разрешить свои проблемы, работает психотерапевт. В малом круге, «на арене», разворачивается психокоррекционное действие, а большая группа подростков в зале создают эффект присутствия, сопереживают «актерам», идентифицируются с ними, многократно усиливая психотерапевтический эффект. Во втором случае психотерапевт или психолог выступает в роли режиссера, который готовит психодраматическую группу (5—6 человек), способную на сцене «оживить» любую проблему, представить ситуацию, продемонстрировать состояние, переживания человека и показать их реальную сущность и значимость. драматизация осуществляется на основе пантомимы и предъявляет к «актерам» высокие требования. дизуализация проблемных ситуаций с привнесением в них нового, рационально-эмоционального уровня способствует осознанию и отреагированию проблем, десенсибилизирует подростков с аффективным поведением.

В целом работа с подростками, а точнее — ее успешность является своеобразным индикатором профессиональной компетентности школьного психолога.

Контрольные вопросы

1. В чем состоят запросы подростков на психологическую помощь?

2. Какова методика социально-психологического тренинга как основной формы работы с подростками?

3. Какие проблемы подростков можно разрешать с помощью методик А. Г. Лидерса, А. Б. Добровича, А. Ф. Шадуры?

Темы для семинарских занятий

1. Акцентуации характера у подростков как объект профилактики и коррекции.

2. Взаимодействие школьного психолога с детьми подросткового возраста.

3. Подросток как клиент психолога.

Задания для самостоятельной работы

1. Прочитав книгу «Ваш беспокойный подросток», составьте советы родителям по передаче ответственности ребенку.

2. Составьте список проблем, которые являются проблемами подростка, его родителей и педагогов. Определите беспроблемную зону общения.

3. Дайте психологическую характеристику акцентуированного подростка, подготовьте рекомендации для него, его родителей и педагогов.

4. Какова специфика психологического консультирования подростков-инвалидов?

Литература

1. Байард Р., Байард Дж. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Пер. с англ. — М., 1991.

2. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л., 1983.

3. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. — М., 2002.

4. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет/Под ред. И.В.Дубровиной. — М., 1988.

5. Психологическое консультирование подростков-инвалидов / Сост. И. В. Кузнецова и др. — Ярославль, 1996.