Доклад

«Тренинг – эффективная технология коррекционно-развивающей работы с обучающимися»

на XII муниципальных педагогических чтениях

«Качественное образование – будущее России»

*Ольга Геннадьевна Петрашова*

*педагог-психолог МБДОУ*

*«ЦРР- детсад №22» г. Ливны*

Тренинг – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении.

Основные парадигмы тренинга:

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:

соблюдение принципов групповой работы;

нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников;

наличие постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух – пяти дней (так называемые группы – марафоны);

определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении);

акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;

применение активных методов групповой работы;

объективизация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;

атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

 Тренинги, являясь формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия таких парадигм можно выделить несколько:

Тренинг, как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные по мнению ведущего;

Тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

Тренинг как форма активного обучения, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

Тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

 Цели тренинговой группы:

исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решений;

улучшение субъективного самочувствия и укрепление психологического здоровья;

изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;

развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Важный момент проведения тренингов — желание учащихся (или учителей) стать членами тренинговой группы. Добровольность участия яв­ляется необходимым профессионально-этическим требо­ванием. Поэтому, приглашая на тренинг потенциальных участников, психолог должен доступно объяснить цели та­кой работы и ее формы и сформировать у них мотивацию к этой деятельности. Нельзя требовать от учащихся обяза­тельной явки на тренинговые занятия. Для детей до 14 лет необходимо разрешение родителей на участие в тренинге.

Перед началом занятий психолог должен подготовить примерную программу психологического тренинга. Разу­меется, эта программа является только ориентиром, по­скольку в процессе работы неизбежны отступления от за­готовленных сценариев, а иногда — кардинальные изме­нения стратегии ведения группы. Однако наличие програм­мы представляется обязательным, поскольку ее подготовка позволяет четко осознать основные пути достижения по­ставленной цели.

С.Д. Дерябо предложил простой алгоритм выбора со­держания тренинга:

1. Вначале выясняется во всех деталях круг проблем тренинговой группы.

2. На основании этого круга составляется «психологическая матрица» необходимых для освоения компонентов деятельности.

3. Формируется содержание тренинга, в котором для каждого компонента деятельности подобранно то или иное упражнение, ситуация и т.д.

Каждое занятие можно строить примерно по одной схе­ме:

- Организационный момент – ритуалы приветствия, разминочные упражнения

- Основная часть – настрой как подготовка к восприятию нового материала, введение нового содержания

- Подведение итогов – эмоциональное реагирование, осмысление

- Домашнее задание – подразумевается не всегда

- Заключение – ритуалы прощания

Перспективной в плане формирования новых умений участников тренинга является цикличная модель Д. Колба, в которой научение проходит последо­вательно четыре фазы:

1. Конкретный опыт – собственные практические попытки обучающихся сделать что-то

2. Рефлексивное наблюдение – самостоятельный или групповой анализ происходившего, попытка разобраться в том, что способствовало, а что препятствовало успешной деятельности.

3. Абстрактная концептуализация – попытка сделать обобщение на абстрактном уровне, знакомство с имеющейся теорией.

4. Активное экспериментирование – освоение новых умений и навыков в различных ситуациях.

По завершении тренинга психологу следует проанали­зировать свою работу, учесть ошибки и достижения, обоб­щить накопленный опыт. В анализе тренингового занятия следует раскрыть особенности про­текания группового процесса, выделить успешные и не­успешные моменты работы, оценить эффективность раз­работанной программы и сделать выводы.

Необходимо анализировать итоги каждого занятия сразу по его завершении. Подведение итогов каждого проведенного тренингового занятия, позволит ведущему накапливать важный и интересный материал, который на­верняка пригодится в дальнейшем

Преимущества групповых тренингов:

Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;

Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными скрытые факторы (давление партнеров, социальное влияние, конформизм);

Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;

В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека;

Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;

Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания.

Групповые нормы:

Здесь и теперь.

Принцип акцентирования на настоящем. Он ориентирует участников тренинга на анализирование процессов, происходящих в группе, переживаемых чувств и появляющихся в данный момент мыслей.

Принцип способствует рефлексии участников, учит их сосредотачивать внимание на себя, своих мыслях и чувствах, развивает навыки самоанализа.

Искренность и открытость.

Самое главное – не лицемерить, не лгать.

Принцип способствует получению и предоставлению другим честной, обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия.

Принцип Я.

Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «Мы считаем…», «У нас другое мнение…»…Используются такие: «Я чувствую…», «Мне кажется…».

Активность.

Обязательно активное участие всех в происходящем на тренинге.

Конфиденциальность.

Все, о чем говорится относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

Количественный состав тренинговой группы

Минимумом считается группа из 4 человек.

Верхний предел не определен.

Оптимальным принято считать двенадцать участников.

Такое количество дает возможность свободного взаимодействия внутри группы. Кроме того, имеются и организационные преимущества: 12 делится на 2,3,4, что позволяет создавать разнообразные подгруппы.

Нежелательно, чтобы число участников превышало 18 человек – это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому, исчезновению условий для проявления активности.

Все тренинговые занятия проводятся по следующей схеме:

Приветствие;

Рефлексия (отражение, обсуждение) актуального состояния и прожитого за неделю;

Разминка на концентрацию внимания и включенность в работу группы;

Работа по теме занятия;

Разминка на снятие усталости;

Рефлексия сделанного: обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями;

Подведение итогов работы.

Первое занятие

Группа сидит в кругу.

Первыми представляются ведущие. Они рассказывают о себе, представляют программу предстоящих занятий, их цель и задачи. Ведущие проявляют открытость и дружелюбие, говорят простым и понятным языком. После рассказа о себе и программе ведущие предлагают всем участникам познакомиться поближе.

Требования к организации психологических тренингов в школе:

Организация пространственно-предметной среды:

- кабинет (не менее 18 кв. м), пригодный как в каче­стве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории;

- ковровое покрытие;

- свободно передвигающиеся учебные столы и стулья.

Минимально необходимые требования к оборудованию:

- стол и ступ на каждого ученика;

- доска (стенд для вывешивания плакатов или флип-чарт);

- цветные карандаши (или фломастеры), краски и ки­сточки на каждого участника;

- листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата Д4 и A3);

- картонные карточки (размером 9x12 см или чуть меньше)

- маты;

- набор разнообразных игрушек.

Желательны:

- телевизор;

- видео- и аудиомагнитофоны;

- компьютер;

- зеркала на стенах, скрываемые шторками.

Время занятий:

ш продолжительность каждого занятия: от 35-45 ми­нут до 3 часов с одним 10-минутным перерывом;

- частота; рекомендуется не реже одного раза в не­делю; возможно проведение тренинга-марафона в вы­ходные дни (по 6 часов в день).

Список использованной литературы

Кобякова, Т.Г. В помощь добровольцу [Текст]: методическое пособие / Т.Г. Кобякова, Ю.Ю. Котляков. – Кемерово: Никалс, 2000. – 100 с.

Колпакова, О.С. Программы коррекционно - воспитательной работы [Текст] / О.С. Колпакова. – Кемерово, 1996. – 66 с.