

Прокопович О.А. Социально-психологический тренинг как одна из форм социально-психологической адаптации подростков в учреждениях дополнительного образования // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №1 (январь). – АРТ 30-эл. – 0,3 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК-316.6

Прокопович Ольга Александровна
Студентка 3-го курса магистратуры
«Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина»
Институт психологии
педагогики и социальной работы.
г. Рязань, Российская Федерация
shelda2006@yandex.ru

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ОДНА
ИЗ ФОРМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация: данная статья посвящена описанию социально-психологического тренинга, как одной из форм работы по адаптации подростков в системе дополнительного образования. Сформулированы возможные цели работы психолога, направленной на достижение социально-психологической адаптации в подростковом коллективе в системе дополнительного образования, описаны формы групповой

активности, приведён пример порядка проведения занятий социально-психологического тренинга.

Ключевые слова: подростковый возраст, подросток, адаптация, социально-психологический тренинг, обратная связь, групповая дискуссия, игры-разминки, интерактивная беседа

Prokopovich Olga
3rd year master's student
Ryazan State University,
Ryazan, Russia

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A FORM OF SOCIO-
PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS IN
INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION**

Abstract: This article is devoted to the description of social and psychological training as one of the forms of work on adaptation of teenagers in the system of additional education. The possible goals of the psychologist's work aimed at achieving social and psychological adaptation in the adolescent collective in the system of additional education are formulated, the forms of group activity are described, the example of the order of socio-psychological training is given.

Keywords: adolescence, teenager, adaptation, socio-psychological training, feedback, group discussion, warm-up games, interactive conversation

Как и в любом другом кризисном периоде, в подростковом возрасте остро встает проблема адаптации. И в подростковом возрасте она приобретает особую остроту в связи с тем, что происходит расширение границ, контактов с социумом, а также в связи с интерпретацией этих контактов и взаимодействий.

Можно сформулировать каковы могут быть цели работы психолога, направленной на достижение социально-психологической адаптации в подростковом коллективе в системе дополнительного образования:

1. снижение тревожности и повышение уверенности в себе;
2. развитие самосознания подростков, принятия себя и других;
3. развитие благоприятного психологического климата в учебном коллективе;
4. преодоление подростковых конфликтов со сверстниками, педагогами дополнительного образования;
5. повышение морального сознания и развитие нравственных ценностей, лежащих в сфере человеческих отношений;
6. развитие коммуникативных знаний, умений и навыков;
7. адаптация подростка к новым условиям становления личности.

Для этого могут быть использованы как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Среди групповых форм работы с подростками работы с подростками в системе дополнительного образования наиболее эффективными являются

1. лекции (лекции о том, что такое социально-психологическая адаптация, какие этапы она проходит), беседы;
2. уроки и совместные дела (субботники, экскурсии, совместные поездки и посещения культурных мероприятий, организация выставок, концертов);

3. социально-психологические тренинга (например, тренинги, направленные на развитие и образование команды).

Социально-психологический тренинг прекрасно подходит для обучения, например, для формирования коммуникативных навыков, которые можно сформировать только в группе людей.

Тренинговые упражнения и приемы широко описаны в психологической литературе (Вачков И.В., Гиппиус С.В., Сартан Г., Сидоренко Е.В., Фопель К. и др.) [1,2,3,4,5].

Социально-психологический тренинг позволяет проникать в личностно-значимые сферы деятельности, позволяет работать с реальными жизненными ситуациями. И основной целью тренинга является не приобретение знаний, а формирование недостающих навыков и умений.

В нашем исследовании по психолого-педагогическому сопровождению адаптации подростков в системе дополнительного образования был проведен социально-психологический тренинг, в котором использовались следующие

формы групповой активности: групповая дискуссия, мозговой шторм или brain storming, рефлексивные деловые игры, ситуационно-ролевые игры, разминки, рефлексия участников – обратная связь.

Мозговой шторм позволяет за короткое время генерировать большое количество идей. Мозговой шторм, например, используется на стадии выработки правил.

Ситуационно-ролевые и деловые игры позволяют участникам разыгрывать по ролям различные ситуации из области типичной жизни подростков, а также из области вымышленных ситуаций. Психологический эффект таких игр достигается за счет того, что участники могут увидеть себя со стороны и одновременно «изнутри». Это дает возможность осознать

некоторые особенности своего поведения, личностные открытия и принять новые для себя решения.

Каждое занятие проводилось по определенному плану:

1. Круг чувств и ожиданий (ориентировочно 15–20 минут).
2. Вводная беседа или упражнение к теме занятия (ориентировочно 15–20 минут).
3. Разминка (подвижная игра) (ориентировочно 10 минут).
4. Основная часть. Упражнение по теме занятия (ориентировочно 40 минут).
5. Заключительный этап. Рефлексивная деятельность (ориентировочно 20 минут).

В начале занятия происходила беседа с каждым участником по кругу. Содержание этой беседы касалась настроения, чувств, ожиданий участника от занятия, а также событий, которые произошли в промежутке между занятиями. Это небольшая беседа, поскольку должен успеть высказаться каждый участник. Во время этой беседы ведущий анализирует актуальные состояния и пожелания участников для того, чтобы по возможности внести корректировки в план занятий или даже (в самом крайнем случае) изменить тему занятия. Это было необходимо для того, чтобы поддерживать интерес участников и мотивацию к работе.

Во второй этап как правило включалась теоретическая часть. Важно отметить, что это не являлось уроком или лекцией, как правило это была интерактивная беседа с обращением к участникам, ответом на их вопросы, а также обращением к их опыту, который служит иллюстрацией примеров, необходимых ведущему для раскрытия темы. На этом этапе также используется дискуссия.

Следующим этапом занятия являлись игры-разминки. Их основная цель – снятие напряжения и усталости у участников, а также переход к другому виду работы. Поскольку перемены на двухчасовых занятиях не предусмотрены, то эту функцию выполняют разминки.

Еще одна важная функция разминок – поддержание интереса у подростков к занятиям. Разминки могут быть двигательными, направленными на иллюстрацию обсуждаемой темы или на отреагирование тех процессов, которые ведущий обнаруживает в групповой динамике. Среди игр-разминок участникам понравились такие, как «Черные шнурки», «Перемигивания», «Телеграмма», «Птицы-блохи-пауки», «Путаница», «Ручеек».

На следующем этапе занятия проводилась основная часть, которая состояла из одного развернутого большого упражнения по теме занятия или двух упражнений, между которыми также включена разминка. Эти были упражнения направлены на то, чтобы участники на собственном опыте почувствовали то, о чем ведущий рассказывал им в теоретическом блоке. Это так называемое расширение осознания или приобретение нового чувственного опыта.

В этой части также использовались рефлексивные деловые игры и ролевые игры. Например, упражнение «Соломенная башня» или «Таможенники и контрабандисты» в занятии «Взаимодействие с другим», «Я и другой».

Рефлексивный этап. Последним этапом в занятии являлся шеринг, или круг чувств, или рефлексия участников. Это важный этап, на котором участники делились своими чувствами, мыслями и результатами в конце занятия. Это была возможность для участников еще раз отреагировать свои чувства, высказать недовольство или поделиться наболевшим. А для

ведущего – это возможность определить, насколько ему удалось достичь поставленных в начале занятия целей, увидеть все ли в порядке с участниками группы, прояснить, оправдались ли ожидания участников, и если нет, то почему.

В конце первых занятий участники делились, что смогли лучше познакомиться друг с другом. На занятиях «Кто я?», «Общение и чувства» важно для участников было научиться отслеживать и понимать свои чувства и чувства другого, что помогло им в дальнейшем общении. Далее в тренинге, в конце занятий «Я и другой», «Взаимодействие с другими», «Доверие» участники отмечали интерес друг к другу, позитивный опыт совместной деятельности и желание продолжения творческого взаимодействия.

По обратной связи участников, а так же применяя методы диагностики, можно сделать вывод, что в процессе проведения тренинга у участников произошло снижение тревожности и повышение уверенности в себе, увеличилась степень принятия себя и других, создалась благоприятная психологическая атмосфера в коллективе, произошло развитие коммуникативных навыков и таким образом повышение адаптивности.

Итак, мы описали наиболее важные аспекты социально-психологического тренинга, который может проводиться в работе психолога по адаптации подростков в системе дополнительного образования.

Список используемой литературы:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось-89, 2009. – 256 с.
2. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе. – СПб: Речь, 2004. – 272 с.

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб: Речь, 2001. – 404 с.
4. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Речь, 1999. – 128с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2010. – 541с.

Дата поступления в редакцию: 12.01.2019 г.

Опубликовано: 19.01.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Прокопович О.А., 2019