

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ
ДЛЯ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ**

Методические рекомендации для педагогических работников

ПЕНЗА, 2023

Методические рекомендации разработаны в помощь педагогам-психологам, педагогическим работникам образовательных организаций для проведения тренингов в детских коллективах.

Составитель: Е.С. Карасева, педагог-психолог ППМС центра ПО.

Введение

Умение общаться с людьми необходимо во всех сферах жизни. Этим навыком ребенка не только надо научить, но и постоянно его совершенствовать. Такую возможность дает тренинг, который за короткое время дает возможность получить знания об эффективных способах общения с детьми, которые принадлежат к разным психологическим и социальным группам, увидеть и раскрыть особенности ребенка.

На тренинге можно получить информацию об уровнях общения, каналах коммуникации и выработать приемы эффективной коммуникации через вербальный, невербальный и паравербальный каналы.

Показательно то, что во время проведения ролевых игр, каждый ребенок имеет возможность установить контакт с другим ребенком и провести анализ эффективности различных способов контакта. Получить навыки общения, преодолеть внутренние барьеры общения путем раскрытия своих внутренних качеств.

В процессе тренинга на основе полученной практической информации можно подискусировать, какие при этом возникают ощущения, как улучшить взаимодействие и какие внутренние барьеры мешают общению.

Все это можно увидеть и отработать на примерах общения (например, работа в парах, тройках).

Целями тренинга может являться, например, сплочение коллектива и создание дружной ориентированной на результат команды, повышение групповой сплочённости и качества группового взаимодействия раскрытие скрытых способностей и возможностей ребенка и т.д.

Могут решаться следующие задачи: развитие творческого, личностного потенциала, знакомство друг с другом, анализ причин неудач и т.д.

Если вы не знаете, что является целью тренинга, или не можете её сформулировать, то в таком случае задайте себе вопрос: «Зачем я провожу этот тренинг? Что он изменит?»

Особенности проведения тренингов для детских коллективов

Психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненных навыков, которые моделируются в межличностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно для детей, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание.

Групповая форма работы с детьми имеет ряд достоинств:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление со стороны других детей; по сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других детей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.

4. Чтобы лучше понимать себя, знакомиться с новыми эффективными способами поведения, дети в группе могут идентифицировать себя с другими детьми, «сыграть» роль другого человека. При этом возникает эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия, которые будут способствовать личностному росту и развитию самосознания.

В процессе тренинга легче проходят процессы самораскрытия,

самоисследования и самопознания. Эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

Основные задачи ведущего в работе с детьми таковы:

- побуждение детей к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору предложенных тем;

- создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и мотиваций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;

- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе инструкций и техник воздействия.

Средства воздействия, используемые ведущим можно условно разделить на два вида: вербальные и невербальные.

К вербальным относятся следующие средства воздействия:

1. Определяется ход занятий через высказывания детей. Например, «тема сегодняшнего нашего разговора такая-то». Высказывания должны быть обсуждены и направлены на ограничение непродуктивной активности группы.

2. Сбор информации.

3. Убеждение и переубеждение, которые осуществляются напрямую или через других детей.

4. Предоставление информации.

5. Постановка заданий, которые должны выполнять дети.

К невербальным средствам относятся: мимика, жестикация, интонация, проксемика.

Принципы работы тренинговой группы с детьми

Результативность социально-педагогического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов.

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего тренер должен учитывать желания детей, избегая принуждения.

2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, когда ребенок осознает и проговаривает личностные проблемы. В содержании занятий должны быть упражнения, помогающие ребенку познавать себя, особенности своей личности.

3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и одобрении окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в повышении уверенности в себе.

Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Главная форма деятельности - групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Соблюдение принципов тренинга позволяет решить двойную задачу: обеспечить занятие, чтобы каждый ребенок занял активную позицию и ведущему избрать оптимальную тактику проведения занятий.

Важную роль в проведении тренинга играет поведение ведущего, которое в значительной степени определяется его теоретической ориентацией. Именно личность ведущего является важнейшим фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и ведущим.

Структура занятий

Общая структура занятий включает в себя следующие разделы:

- ритуал приветствия. Позволяет спланировать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия;

- разминка. Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Разминка проводится не только вначале занятия, но и между отдельными упражнениями, если возникает необходимость изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения подбираются с учетом состояния группы и задач, которые предстоит выполнить;

- основное содержание занятия. Представляет собой совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы;

- рефлексия. Предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии;

- ритуал прощания. Способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

Как видно из описанной информации, структура тренинга с детьми мало отличается от структуры любого другого психологического тренинга.

Техники, используемые во время занятий

Мозговой штурм используется для стимуляции. Участники высказывают свое мнение, свои идеи без какой-либо оценки или обсуждения этих идей или мнений. Идеи фиксируются ведущим на ватмане, а мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не истощатся идеи или кончится отведенное для мозгового штурма время.

Групповая дискуссия организуется с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения участников. Это способ организации совместной деятельности участников под руководством ведущего позволяет:

- дать возможность детям увидеть проблему;
- уточнить личные точки зрения участников;

- ослабить скрытые конфликты;
- выработать общее решение группы;
- повысить активность работы участников дискуссии;
- повысить интерес участников к проблеме и мнению других;
- удовлетворить потребность детей в признании и уважении со стороны других детей.

Ролевое моделирование. Ролевое моделирование осуществляется под задачу в форме ролевых игр, драматических представлений, телевизионных шоу и т.д. В этих видах деятельности дети тренируют свое желательное поведение на глазах у ведущего. В игре они ведут себя так, как в реальной жизни или так как они хотели бы действовать в реальности.

Упражнения - энергизаторы. В ходе выполнения упражнений дети периодически испытывают снижение энергии. Подвижная игра способствует повышению энергии, служит анализу и активизирует способности детей.

Помещение для тренингов должно быть просторным, позволяющим рассаживать участников в круг, хорошо проветриваемым. Помещение, в котором стулья и столы жестко прикреплены к полу, нельзя назвать удачным для проведения тренинга. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и прочих предметов, которые могут привести к травме детей при выполнении подвижных игр. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет – можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набором маркеров.

Особенности проведения тренингов с детьми заключаются в том, что главная задача, которую должны решать тренинги для детей – создание доверительных отношений в группе, снятие телесных барьеров, развитие коммуникативных навыков. Игры для тренинга с детьми должны раскрепощать участников, вселять в них чувство уверенности, обеспечивать эмоциональную поддержку. Не все упражнения можно использовать на тренинге по причине особенностей, например, подросткового возраста, например те, которые выводят из зоны комфорта, некоторые упражнения на релаксацию,

потому что гормональный фон подростков не устойчив и не все дети могут управлять своими эмоциями.

Для того чтобы дети наиболее интенсивно взаимодействовали между собой, тренер должен использовать специальные приемы – размещение в кругу, введение правил общения, строго регламентировать время выполнения заданий и пр. На тренингах для детей должна обеспечиваться максимально безопасная обстановка.

Благодаря этому дети начинают свободно высказывать свои мысли, получать конструктивную критику и похвалу. Тренер должен максимально знать возрастные особенности детей, иметь практический опыт общения с такими детьми, уметь разрешать конфликты, связанные с учетом возрастных особенностей, особенно подросткового возраста и обязательно любить детей.

Тренинг «Учись общаться»

Тренинг направлен на формирование, развитие и коррекцию навыков, способствующих эффективному общению.

Цель тренинга: отработка навыков продуктивной коммуникации.

Задачи:

- развитие коммуникативной компетенции в межличностном общении;
- при помощи игр и упражнений показать различные формы общения;
- формирование техник эффективного общения.

Методы работы: ролевая игра, разбор и анализ практических ситуаций.

Целевая аудитория – группа подростков 13-16 лет, 12-16 человек

I. Вступление

1. Приветствие. Знакомство.

Правила работы в группе:

- конфиденциальность;
- стоп;

- активность;
- выключенный телефон;
- обращение на ты (Вы);
- Я-высказывание,
- умение слушать друг друга,
- общение по принципу «здесь и теперь»
- доверительный стиль;
- искренность в общении;
- безоценочное высказывание;
- уважение друг к другу;
- активность.

Упражнение «Найди себе пару»

Участники с закрытыми глазами (повязки) ищут себе пару.

Цель – снять напряжение.

После выполнения упражнения тренер предлагает каждому участнику проанализировать свое состояние на данный момент, высказать свои ожидания по поводу предстоящего тренинга.

Сбор ожиданий и опасений – выписать на флип-чарт.

II. Основная часть

Упражнение «Воздушный шар»

Цель – продемонстрировать то, что члены группы не умеют продуктивно общаться.

Инструкция: «Итак, представьте себе, что ваша группа – экипажнаучной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы получили много новой информации и уже готовитесь к встрече с родными и близкими.

Ваш воздушный шар летит над океаном. До ближайшей земли

500 – 550 км, и скоро долгожданный берег, но произошла непредвиденная авария и шар стал стремительно снижаться. Вы выбросили за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось.

Через 5 мин шар стал падать с прежней скоростью. Весь ваш экипаж собрался, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в гондоле шара:

1. Канат – 50 м.
2. Аптечка с медикаментами – 5 кг.
3. Компас гидравлический – 6 кг.
4. Консервы мясные и рыбные – 20 кг.
5. Секстан (компас по звездам) – 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов – 25 кг.
7. Конфеты разные – 20 кг.
8. Спальные мешки на каждого.
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет – 8 кг.
10. Палатка 10-местная – 20 кг.
11. Баллон с кислородом – 50 кг.
12. Комплект географических карт – 25 кг.
13. Канистра с питьевой водой – 20 л.
14. Транзисторный радиоприемник – 3 кг.
15. Лодка резиновая надувная – 25 кг.

Прежде чем принять групповое решение, вы примете решение самостоятельно, рассудив примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку они совсем не нужны, и т.д.». На индивидуальное решение дается 10 минут.

Когда вы примете индивидуальное решение, группа должна приступить

к выработке группового решения. На групповое решение дается 20 мин.

Главная задача – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом».

Обсуждение:

- Какие стили поведения помогали или препятствовали принятию группового решения?

- Кто участвовал в процессе принятия общего решения, а кто нет?

- Кто оказывал на этот процесс наибольшее влияние?

- Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

Упражнение «Наладь контакт»

Цель - отработать навык эффективного общения

Инструкция: каждый выбирает для себя, с каким персонажем он хочет попробовать установить контакт (одноклассник, друг, учитель, взрослый...). Затем по кругу (по часовой стрелке) первый участник играет активную роль (его цель - наладить контакт), а второму он задает роль – «ты - мой клиент». «Клиент» реагирует на взаимодействие, как хочет. Задача первого участника поздороваться, представиться и т.д. Этап контакта длится не более 2-х минут, до той поры, пока не начинается содержательный разговор. Затем, второй участник играет активную роль, а третьему задает роль взаимодействия и т.д. по кругу, пока все не побудут в активной роли.

Обсуждение.

Обмен впечатлениями: что удалось, что не получилось, в чем были трудности, выводы.

Упражнение «Случайные собеседники»

Цель – усвоение техник рефразирования.

Инструкция: группа садится в круг. Двое добровольцев выходят в центр круга и начинают разговор, пытаясь общаться так, чтобы остальные

слушатели как можно дольше оставались в неведении относительно темы беседы. Они не должны говорить неправду. Темы разговора задаются ведущим: команда, конфликты, школьные проблемы, любовь...(тема может быть из «мозгового штурма»).

Остальные внимательно слушают, не задавая вопросов и не строя вслух предположений, но имеют право включиться в беседу, если сочли, что тема стала им ясна. Игрок, который думает, что угадал тему, встает и присоединяется к собеседникам в центре круга.

Однако участие в разговоре сопряжено с определенным риском: в любой момент вновь прибывшего могут спросить: «О чем мы говорим?» Тот должен шепотом, чтобы не услышали остальные, назвать тему разговора. Если догадка оказалась верна, все трое продолжают беседу, если нет – вновь прибывший возвращается на свое место в круг и продолжает слушать разговор. Он может повторить попытку присоединиться к беседующим не раньше чем через две минуты.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся включенными в беседу, либо пока все они не будут исключены из нее из-за неверных догадок. Каждый имеет право на три попытки.

Обсуждение:

- В какой момент стало понятно, о чем говорят участники тренинга?
- Благодаря чему произошло узнавание темы?
- В чем для вас была сложность выполнения упражнения?

III. Заключение

Упражнение «Ассоциации»

Цель – диагностика эмоционального состояния группы.

Оснащение: мяч (игрушка).

Инструкция: каждый участник должен кинуть игрушку другому участнику, сказав ему при этом, с кем он его ассоциирует.

Обсуждение

- Приятна ли вам была ассоциация, которая предназначалась вам?
- Принимаете ли вы ее?

Упражнение «Мне понравилось»

Цель – реализация обратной связи с группой по поводу тренинга, используемых упражнений и игр с целью учета пожеланий участников, корректного завершения работы группы, сохранения положительного настроения у ее членов.

Инструкция: «Сейчас вам предоставляется возможность поделиться своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге. Сделаем это по кругу. Вам предлагается начать свою реплику с одной из фраз: "Во время занятия я понял...", "Самым полезным для меня было...", "На занятии я узнал, что...", "Мои пожелания..."».

Подведение итогов. Заключительное слово тренера.

Рекомендуемая литература

1. Психогимнастика в тренинге. Под редакцией Н.Ю.Хрящевой – СПб.:«Речь», Институт тренинга, 2000
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М: Ось-89, 1999
3. Мокшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. – СПб.: Образование, 1997
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс. 1993