

Номинация: Методические материалы по психологическому сопровождению одаренных детей.

ФИО: Баутина Наталья Владимировна,

e – mail: bautina.1979@mail.ru

Наименование учреждения: муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Карабаша Челябинской области.

Краткая аннотация работы:

Тема «Групповой тренинг»

Цель: развитие талантливых детей, их самореализации, профессиональном самоопределении, сохранении психологического и физического здоровья.

Задачи:

1. содействие формированию позитивной Я-концепции (самоотношения, самоуважения, самопринятия);
2. развитие эмоциональной устойчивости, формирование навыков саморегуляции, преодоления стресса, поведения в экстремальных ситуациях (конкурсах, олимпиадах, экзаменах);
3. содействие социализации, формированию коммуникативных навыков;

Ожидаемые результаты: у участников повысится настойчивость в достижении целей, разовьется способность к их самостоятельной постановке. Повысится уровень понимания себя, умения видеть свои психологические проблемы и сознательно их преодолевать

Результаты работы: Результаты тренинга оценивались на основе рефлексии самих участников, заполнения ими специальных анкет, опроса учителей и родителей. Анализ этих данных показал, что в результате тренинга у участников повысилась настойчивость в достижении целей, развилась способность к их самостоятельной постановке. Повысился уровень понимания себя, умения видеть свои психологические проблемы и сознательно их преодолевать. Занятия способствовали становлению внутреннего локуса контроля. Одним из важных результатов стало также развитие способности к совместной деятельности, умения кооперировать свои усилия, согласовывать друг с другом свои позиции и планы.

В основу тренинга были положены принципы программы Дж.Берубе « Discovery» (Дж.Берубе и др., 2003). Кратко их можно охарактеризовать следующим образом:

Выполнение заданий высокой трудности: Программа содержит набор достаточно трудных заданий, в ходе выполнения которых периодически неизбежны неудачи и разочарования. Вместе с тем, ведущие, оказывая необходимую помощь группе, добиваются того, чтобы в конечном итоге задание оказалось выполненным.

Полная добровольность участия: Решение о степени своего участия в том или ином упражнении, обсуждении и т.п. принимает сам ребенок. Это позволяет развить внутренний контроль, умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них.

Безопасная среда тренинга: Как руководители, так и группа в целом оказывает каждому участнику тренинга постоянную эмоциональную поддержку.

Соревновательные моменты полностью исключаются, общий принцип: «Мы вместе добьемся победы или вместе проиграем».

Связь опыта, получаемого в группе, с повседневной жизнью: Эта связь обеспечивается обсуждениями, организацией дискуссий, включением в занятия метафор и притч, предлагаемых руководителями.

Специфическая позиция руководителей группы: Руководители направляют группу, но не мешают проявлениям самостоятельности ее участников.

Тренинг проводился с двумя группами детей в течение года. Одну группу составили учащиеся 5-6 классов, другую – 7-8 классов. С каждой группой занятия проходили один раз в неделю, продолжительность занятия составляла два академических часа. Состав групп определился в ходе первого цикла занятий. На первое групповое занятие были приглашены все ученики соответствующих классов, последующие занятия посещали только те подростки, которые сами выразили такое желание. На этапе набора группы проводились также индивидуальные встречи ее руководителей с подростками. Тем из них, у кого, по наблюдению школьных педагогов и психологов либо по данным психологического обследования, имелись наиболее выраженные проблемы саморегуляции, было специально рекомендовано посещение тренинга (вместе с тем, оно ни в коем случае не было насильственным; принятие окончательного решения в любом случае оставалось за ребенком).

Группы были начаты как открытые, с возможностью последующего включения в них новых членов. Однако, начиная с третьего месяца работы, они были закрыты, то есть прием новых участников был прекращен. В общей сложности группа учащихся 5-6 классов состояла из 15 человек (11 мальчиков и 4 девочки), группа учащихся 7-8 классов – из 14 человек (11 мальчиков и 3 девочки). Неравномерность гендерного состава групп объяснялась как тем, что в школе-интернате «Интеллектуал» мальчиков вообще больше, чем девочек, так и тем, что у мальчиков чаще, чем у девочек встречались трудности в самоорганизации и, следовательно, они чаще получали рекомендацию психолога о посещении группового тренинга.

Для постоянных участников группы была оставлена возможность пропуска одного-двух занятий (не обязательно по уважительной причине). Это повышало у детей ощущение свободы выбора, психологически очень важное для достижения целей тренинга.

На первоначальном этапе (первые два месяца работы) основной задачей работы являлось осознание участниками группы своих психологических проблем, формирование у них мотивации на сознательное преодоление этих проблем. На этом этапе преобладали относительно простые задания, направленные на групповое сплочение и выработку групповых норм (взаимопомощи, взаимной эмоциональной поддержки и т.п.). Важно отметить, что эти нормы не задавались извне в явном виде. Они вырабатывались самой группой благодаря соответствующей организации ее деятельности со стороны руководителей и образцу, которым служило их собственное поведение. Следующий (основной) этап работы был непосредственно направлен на развитие у подростков различных аспектов саморегуляции. На этом этапе использовались более трудные задания, нередко возникали ситуации неудачи. Основной акцент был перенесен на преодоление трудностей – как коллективное, так и индивидуальное. В ходе обсуждений (особенно к концу этого этапа) выявлялись достижения подростков в преодолении своих «внутренних», психологических трудностей. Большое внимание уделялось рефлексии своих достижений в развитии саморегуляции и постановке индивидуальных задач по ее дальнейшему развитию. Основной задачей занятий на этом этапе являлось развитие и поддержание мотивации подростков на самостоятельное самосовершенствование.

Типовая структура занятия

Занятие начинается с **разминки**, состоящей из коротких эмоционально насыщенных игр-заданий, создающих радостное приподнятое настроение и мотивацию к дальнейшей работе в основной части занятия. Например:

«**Мигалки**» Участники стоят в кругу, встречаются глазами со стоящими напротив и, «договариваясь» таким образом, меняются местами.

«**Ура!**» Участники разбиваются на пары и выкидывают по команде произвольное количество пальцев на руке. Пара участников, у которых число пальцев совпало, громко радуются: берутся за руки, подпрыгивают и кричат: «Ура»! Затем то же происходит в четверках, восьмерках, пока не объединится вся группа и не выкинет одновременно одно и то же количество пальцев.

«**Найди свое место**» Всем участникам завязывают глаза, разводят в разные стороны на недалекое расстояние. Предлагают построиться в одну шеренгу по росту.

Основная часть занятия включает в себя несколько достаточно длительных заданий, требующих совместных усилий группы, и обсуждение их результатов и состояния участников. Организация группового взаимодействия направлена на преодоление трудностей и разрешение возникающих конфликтных ситуаций. Это происходит на основе установления доверительных отношений, выработки наиболее конструктивных вариантов поведения и принятия на себя ответственности с последующей рефлексией собственных переживаний. В обсуждении делается особый акцент на теме преодоления как внешних, так и внутренних, психологических трудностей. Вот некоторые примеры.

«**Кораблекрушение**» Участники должны поместиться на небольшом «плотике», оставшемся после «кораблекрушения». Пространство плотика не позволяет свободно встать всем членам группы, поэтому необходимо групповое решение и тесный контакт.

«**Путаница**» Участники в кругу берутся вначале правыми руками за правые руки партнеров, не стоящих рядом с ними, а затем левыми – с другими партнерами, также не соседями. Задача – не рассоединяя рук, распутать получившийся клубок и встать в круг.

«**Электрическая проволока**» Натягивается прочная веревка на расстоянии около метра от пола. Вся группа находится по одну сторону веревки. Задача – всем участникам надо перебраться на другую сторону, через верх веревки, не задевая ее,

так как по ней «проходит электрический ток». Если хотя бы один участник (в любой момент – при переправе или уже совершив ее) задевает веревку, вся группа возвращается к начальному этапу и начинает все с начала. Участникам объясняются правила безопасности и страховки (показывают, как правильно можно вставать на плечи друг другу и т.п.). Ведущий постоянно тщательно следит за выполнением этих правил.

Завершающий этап занятия снова включает короткие эмоционально насыщенные игры и задания, направленные на групповое сплочение и ощущение общности группы. Например:

«Пожелания» Участники перемещаются в случайном порядке, встречаются попарно, смотрят в глаза друг другу и высказывают какое-нибудь пожелание, комплимент или благодарность.

«Гусеница» Участники группы встают плотно друг за другом, руками держатся за пояс впереди стоящего и слегка приседают на колени сзади стоящему.

Получившаяся «гусеница» должна пройти какое-то расстояние.

Результаты тренинга

Результаты тренинга оценивались на основе рефлексии самих участников, заполнения ими специальных анкет, опроса учителей и родителей. Анализ этих данных показал, что в результате тренинга у участников повысилась настойчивость в достижении целей, развилась способность к их самостоятельной постановке.

Повысился уровень понимания себя, умения видеть свои психологические проблемы и сознательно их преодолевать. Занятия способствовали становлению внутреннего локуса контроля. Одним из важных результатов стало также развитие способности к совместной деятельности, умения кооперировать свои усилия, согласовывать друг с другом свои позиции и планы.

В качестве примера приведем выполнение одного из тренинговых заданий учениками 5-6 классов.

На пятом занятии участники должны были совместно нарисовать дом. Лист бумаги был разрезан на три части. Группа подростков разделилась на три подгруппы, и каждая получила свою часть листа. Рисование проходило в разных углах комнаты. При этом задача состояла в том, чтобы после склеивания трех частей листа получилось единое изображение дома. Это задание предполагает высокую степень

координации внутри подгрупп и между подгруппами. Участники сумели договориться об общей композиции рисунка, о цвете отдельных деталей дома. Задание было выполнено успешно, что стало для самих подростков приятной неожиданностью, поскольку раньше подобные задания у них не получались. По окончании занятия, во время обсуждения, ребята объяснили свой успех тем, что они смогли договориться друг с другом, учитывали мнение каждого, работали без конфликтов, делились друг с другом своими идеями. Отвечая на вопрос анкеты «Что мне дали занятия в группе?», подростки отмечали, что стали лучше понимать друг друга и лучше относиться друг к другу, научились лучше планировать свои действия. Некоторые участники отметили в себе эмоциональные изменения.

Заключение

Разработанная система групповой работы с одаренными подростками, включающая тренинг различных аспектов саморегуляции, предупреждение и преодоление социальной дезадаптации и неблагоприятных вариантов личностного развития, коррекцию коммуникативных проблем. Подтверждена эффективность этой системы. Полученные данные позволяют констатировать, что проведенный тренинг в основном достиг своих целей. Подобные формы работы могут быть рекомендованы для широкого применения с одаренными детьми.