

Копилка мастерства



П.А. Киршин

Особенности проведения психотренингов в разнородных группах

Кишин Петр Аркадьевич — педагог-психолог муниципального бюджетного образовательного учреждения г. Саранска (Республика Удмуртия РФ) СОШ №7.

Тренинговая работа по формированию у обучающихся социально-психологической компетентности представляет из себя творческий процесс многофункционального воздействия на личность. К проблеме развития тренинговых программ, которая еще недавно привлекала большое внимание педагогов и психологов, в последние годы снизился профессиональный интерес. Тем не менее, тренинг как форма активного социального обучения — это постоянно адаптирующийся к социальной среде модуль с широкими возможностями усовершенствования. Гетерогенные группы в тренинге способны обеспечить не менее широкий спектр возможностей для взаимообучения участников, их социализации, нежели гомогенные.

Ключевые слова: психотренинг, гетерогенные тренинговые группы, социально-психологическая компетентность, школьники.

Известно, что современный школьник все чаще сталкивается с новыми ситуациями: адаптация в новой группе и коллективе, проблемы взаимоотношений и конфликты, умение самоутвердиться и т. д. Эти и подобные им ситуации требуют от школьника и выпускника школы адекватных реакций, а также социально-психологической компетентности.

Социально-психологическая компетентность представляет собой систему умений и знаний о социальной действительности и о себе. Адекватное поведение в ситуациях, где надо «отстоять свое право», «завязать отношения», «завоевать симпатии» и др., по мнению большинства специалистов, не передается по наследству, однако может быть освоено за сравнительно недолгое время при участии в личностно-ориентированном тренинге.

Личностно-ориентированные тренинги предоставляют возможность организации режима саморазвития и самокоррекции, самосовершенствования личности как непрерывного прологонгированного процесса. Личностно-ориентированный тренинг — это соединение ролевой игры и дискуссии с некоторыми элементами групповой психотерапии. Данная психотехнология качественно отличается от традиционных методов обучения (лекций, семинаров и т. п.) и заключается в следующих принципах работы участников тренинга:

- творческой активности членов группы;
- объективации поведения (наличия обратной связи);
- оптимизации познавательных процессов в условиях общения;
- партнерского общения.

Созданию благоприятных условий для работы группы способствует положительная эмоциональная атмосфера, снижающая психическую напряженность.

К основным правилам работы группы относятся:

- активность;
- обсуждение того, что происходит в группе;
- выявление положительных качеств личности каждого участника;
- искренность и доверие;
- недопустимость непосредственных оценок;
- конфиденциальность;

Цикл проводимых нами тренинговых занятий рассчитан на 30 часов, средняя продолжительность встречи — 2,5 часа, периодичность — 3 раза в неделю.

В ходе работы мы используем следующие методы и психотехники:

- игры, развивающие вербальную и невербальную активность;
- тематические обсуждения и дискуссии;
- задания, способствующие стабилизации и повышению самооценки;
- различные виды драматизации и ролевых игр;
- выход в город для выполнения заданий с социальным взаимодействием.

Отсутствие умения полноценно общаться может привести к выпадению подростков из компании сверстников, что само по себе затрудняет их социализацию и личностное развитие. Подростки, не входящие в компанию, как правило, отличаются заниженной самооценкой. Многие страдают от одиночества. У них чаще наблюдается душевные расстройства и случаи противоправного поведения. Они, как правило, хуже учатся, в то время как ровесники с позитивными установками учатся лучше. Подростковый возраст — это период личностного самоутверждения, и данная программа может облегчить закрепление этого новообразования.

В настоящей статье изложен опыт тренинговой работы с гетерогенными (разнородными по составу) группами в массовой школе. Опираясь на многолетний опыт тренинговой работы, была сделана попытка объединить в одном тренинговом кругу участников разного возраста, пола, образования и т. д. Тем самым, был подвергнут сомнению один из принципов групповой работы — гомогенность (однородность) группы.

Да, действительно относительная однородность состава по уровню социальной успешности, социальным и общекультурным ориентациям, по мнению ряда корифеев в области тренинга, облегчает сплочение группы и ускоряет групповую динамику. Однако те взаимодействия, которые происходят в гетерогенных группах, трудно переоценить.

Успешный опыт проведения таких тренингов, где собраны самые разные участники, показал, что не всегда есть необходимость в подборе участников группы

по сходным характерологическим или иным признакам. Общеизвестно, что выработка правильных образцов мужского и женского полоролевого поведения облегчается, если в ней примерно поровну мальчиков и девочек. Однако опыт показывает, что и в однополых группах имеются энергетические ресурсные коридоры, в которых идет «формообразование» личности.

Импульсом к ведению такого рода «спорных» в методическом понимании групп послужила ситуация, когда желающих попасть в психотренинговую группу было меньше, чем количество мест в группе.

Противопоказаний для участия в группе практически не было. В группы были включены участники не только своей параллели, но и других возрастных групп, участники с акцентуациями характера, выраженной гиперактивностью, кандидаты на отчисление из школ города и другие претенденты.

Количество участников тренинга достигало 10–15 человек. При увеличении состава до 18–20 человек работать становилось труднее. Это вызывало невротизацию некоторых интравертированных (некоммуникабельных) участников, но способствовало психологическому комфорту экстравертов. Занятия проводились в кабинете психолога. Группа являлась, как правило, открытой. Однако на протяжении первых занятий приходилось включать новых участников, хотя это и тормозило групповую динамику. Нельзя сказать, что не было отсева в группах. По статистике, 2–3 человека из группы, как правило, оставляют занятия по разным причинам.

Некоторое количество участников, пройдя программу, добровольно переходило из одной группы в другую. Нередко оказывалось, что такими «завсегда-таями» становились застенчивые подростки (что, кстати, соответствует целям программы). Некоторые нарушители школьной дисциплины также проявляли интерес к программе, вероятно, удовлетворенные своим положением безусловного принятия другими в тренинговой группе.

Ранее приобретенный участниками опыт позволял им в новой группе сразу попасть в выигрышную для них социальную страту (статус), что, разумеется, положительно отражалось на их самооценке и уверенности в себе. Кроме того, 2–3 таких участника в новой группе, как правило, начинают декларировать нормы поведения, способствующие сплочению. Иными словами, опытные участники на первых этапах берут на себя часть функций тренера.

Если говорить о задаче повышения уверенности в себе, то учебная деятельность с такими участниками развивается в 3-х направлениях: расширение круга общения, преодоление трудностей в установлении контактов и повышение самооценки. В зависимости от глубины имеющихся у подростков проблем эта задача решается разными средствами. Иногда уже само включение в тренинговую группу позволяет достичь желаемого эффекта. Однако, этим участникам в большинстве случаев необходим тренинг средств и способов установления контактов, умения выступать в разных ролях (а по мнению ряда социологов, совокупность соци-



альных ролей и составляет то, чем является человек «на самом деле»). Наконец, в наиболее серьезных случаях требуется преодоление имеющихся невротических или аутистических тенденций. В этих ситуациях с клиентами используется индивидуальная работа психотерапевтической направленности.

Разновозрастное сотрудничество в преодолении личностных проблем подростков сегодня мало используется психологами-практиками. А значимость его переоценить трудно.

По мнению участников, посещающих тренинги с целью повышения уверенности в себе, демонстрировать свою социальную неуспешность перед младшими не так дискомфортно, нежели перед ровесниками. Участник из своей возрастной группы субъективно рассматривается более референтным, как бы более цензурирующим, критически настроенным по отношению к тебе. И если зона досягаемости до успехов сверстника велика, то социально неуспешный участник часто покидает группу, зато сохраняя при этом привычные представления о себе. Так, самооценка в подростковом возрасте, являясь регулятором поведения, играет стабилизирующую роль, предохраняя от социальных неудач, промахов. Иными словами, предупреждает психотравмы, однако тормозит при этом личностный рост.

Следует также отметить, что совместное участие подростков в группе с младшими, но более социально успешными участниками не тормозит групповую динамику, не блокирует активность. В однородных же по возрасту группах тренинга не уверенный в себе участник в подобных случаях как бы говорит себе: «Я не стану таким успешным никогда!» И в результате он может покинуть тренинговую группу вследствие реакции капитуляции.

Как известно, одним из принципов психотренинга является нежелательность комплектования в группу участников с низкой социальной успешностью по отношению к основной массе участников. Но наш опыт показал, что включение в группу одного-двух трудно-воспитуемых подростков (даже с делинквентным поведением) может обеспечить более высокий результат коррекции, нежели работа с целой гомогенной группой трудновоспитуемых подростков. Однако, в этой ситуации для тренера проблематично сохранить в группе данного «трудного подростка», так как его большой «отрыв» по уровню социализированности от других участников будет «подогревать» его уход из группы.

Участники с неадекватным рисунком поведения быстро нормализуют свою самооценку в группе, снижают свою деструктивную конфликтность. А после участия в нескольких группах достаточно быстро нормализуют свои взаимоотношения с социумом. В таких случаях параллельно осуществляется психологическая помощь родителям подростков по коррекции стиля воспитания. Основная идея этого содействия — это минимизировать классические ошибки семейного воспитания: гиперопеку, гипоопеку, отвержение.

В качестве аргумента, доказывающего эффективность работы в гетерогенных тренинговых группах,

приведём один пример: комплектование группы шло достаточно долго. С просьбой включить в группу своих детей обратились мама одиннадцатиклассника, страдающего неуверенностью в себе, а также мама трудновоспитуемого второклассника школы. Кроме того, в группе занимались несколько подростков с проблемами застенчивости и ряд социально успешных подростков, пришедших тренировать навыки общения.

В начале тренинга оказалось, что уровень социальной зрелости второклассника школы в проблемных жизненных ситуациях намного превосходит уровень названных черт у одиннадцатиклассника. «Мудростью» и энергетикой группы был запущен процесс коррекции и развития системы отношений личности названных участников. В результате тренинговых занятий одиннадцатиклассник стал социально компетентным, адаптивным, что было отмечено его мамой и учителями. Трудновоспитуемый второклассник стал более миролюбив и покладист в своем классе и школе, у родителей впервые появилась надежда на улучшение его прежней модели поведения.

Можно привести еще более веские аргументы о результативности тренинговой работы в гетерогенных группах, если привести выдержку из дневника одного прежде не уверенного в себе участника: «Пройдя три тренинга, я с полной уверенностью могу сказать, что программа работает. Я приобрел просто огромный опыт общения и понимания людей, а через это совершенно неожиданно начал понимать себя. Я выработал четкие представления о жизни. Теперь я знаю точно куда, а главное, зачем нужно продвигаться. Прочитав около 40 писем о себе (*а одним из методов работы в этой программе является написание писем каждому участнику — К.П.*), найдя в них закономерности, я исправил свою самооценку. Теперь мне точно известно, как меня воспринимают старшие и младшие. Это помогло мне выработать почти непробиваемый щит самооценки. Ничьи едкие замечания теперь не задевают меня, что позволяет сэкономить массу энергии. Я избавился от тревожности и беспокойства...»

Несмотря на то, что эффективность групповой работы оценить крайне трудно и судить о достигнутых результатах можно по косвенным данным — на основе наблюдения, самоотчетов участников, рассказов их родственников, учителей, мы можем свидетельствовать, что работа с гетерогенными группами в тренинге является весьма перспективной.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зимбардо Ф. Застенчивость. — М., 1987.
2. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. — СПб: Питер, 2000.
3. Мель Ю. Социальная компетентность как цель психотерапии: проблемы образа Я в ситуации социального перелома // Вопросы психологии. — 1995. — №5. — С. 61–68.
4. Петровская Л.А. Компетентность в общении — М., 1989.