**Психологический тренинг как средство личностного развития подростков**

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Теоретический обзор проблемы личностного роста

.1 Подходы к трактовке понятия «личностный рост»

1.2 Определение понятия психологического тренинга <http://student.psi911.com/dip06.htm>

.3 Личностное развитие подростка

Глава 2. Организация и проведение экспериментально-диагностического исследования и тренинга личностного развития подростков

.1 Подготовка и проведение исследования. Методы и методики экспериментально-диагностического исследования

.2 Психологический тренинг личностного роста

.3 Оценка эффективности тренинга

Заключение <http://student.psi911.com/dip15.htm>

Литература <http://student.psi911.com/dip16.htm>

ПРИЛОЖЕНИЯ <http://student.psi911.com/dip17.htm>

# Введение

Актуальность: психологические тренинги за последнее время стали одной наиболее распространенных форм психологической практики.

Психологический тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, может решить многие из актуальных проблем. Тренинги способствуют регуляции эмоциональных состояний, помогают в решении профессионального самоопределения, могут служить одним из вспомогательных средств для личностного развития подростков.

При взаимодействии с другими людьми каждый индивидуум привносит в этот контакт свой опыт, стратегии поведения, ресурсы и возможности. Однако поведение человека далеко не всегда осознается. Неэффективные дезадаптивные формы поведения, как правило, неосознанны и препятствуют продуктивному формированию жизненного стиля. Из-за неспособности решения проблем у подростка возникает ощущение собственной безуспешности, беспомощности, неудовлетворенности собой. В результате этого он начинает искать способы ухода от решения проблем, использует психоактивные вещества, алкоголь, наркотики и т.п. Они приносят временное облегчение, но их употребление формирует дезадаптивные формы поведения и зависимость.

Для того чтобы избежать этого, быть успешной личностью, эффективно преодолевающей стрессы, человек должен осознавать свои возможности, объективно оценивать проблемные ситуации и развивать имеющиеся ресурсы.

Тренинги помогают учиться понимать свой внутренний мир, свои чувства и переживания, формировать себя как личность, повышать личную психологическую культуру. В свою очередь психологическая культура является показателем социальной зрелости личности.

Тренинги прекрасное средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, творчества, умений и опыта в области межличностного общения, устранения неэффективного психологического напряжения, формирование положительного образа Я и самооценки и как следствие развитие личности.

Развитие эмоциональной и психической устойчивости - один из ключевых аспектов личностного роста подростков.

Педагоги особенностью нашего времени называют распространение асоциального поведения среди молодёжи. И здесь роль психотренингов выходит на первый план.

Исходя из этого, объектом исследования является личностное развитие подростков, а предметом - непосредственно сам тренинг, как средство личностного развития подростков.

Цель исследования: выявить возможность влияния тренинга на личностное развитие, стиль и стратегию поведения подростка в социуме.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

) изучить влияние тренингов по проблемам личностного развития на основе теоретического анализа работ отечественных и зарубежных психологов;

) подобрать методики для исследования;

) составить программу тренинга и апробировать его;

4) установить влияние тренинга на развитие личности подростка. Гипотеза: проведение тренинга должно повысить уровень адаптивности подростков в социуме, поднять психологическую культуру, способствовать социальной зрелости подростков.

Теоретическая основой работы явились труды: Л.С. Выготского, Б.Д. Эльконина, Б.Д. Карвасарского, К.Роджерса <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%2C\_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB\_%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BC>, А.Маслоу <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83%2C\_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC\_%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4>, В.Леви <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%2C\_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80\_%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>.

Экспериментальная база и выборка. Выборка, на которой проводилось исследование, представляет собой коллектив подростков 10 класса муниципальной средней школы № 9 города Полысаево, количество человек - 25; десять юношей и пятнадцать девушек, возраст -16-17 лет.

В исследовании применялись методики:

) Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова Личностная шкала тревоги

2) орпосник Айзенка, адаптация Т.В. Маталиной Психофизические параметры личности

Практическая значимость: результаты данной работы могут быть применены в социально-педагогическом процессе, в семейной жизни, в любой ситуации, где происходит взаимодействие личности и группы. Каждый педагог и психолог заинтересован в формировании у подростка положительного опыта взаимодействия со многими «Я», выработки навыков сотрудничества, определения зоны ближайшего индивидуального личностного и социального развития подростка.

Структура и объем работы: курсовая работа изложена на 51 страницах, состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы из 54 наименований и приложения на 4 страницах.

Глава 1. Теоретический обзор проблемы личностного роста

### 1.1 Подходы к трактовке понятия «личностный рост»

### Личностный рост и личностное развитие

## Если исходить из того, что Рост, в отличие от Развития, происходит сам, изнутри, то вошедшее в классику понятие «тренинги личностного роста» есть мина и западня. Тренинги обычно рекламируют себя как-то, что «дает быстрый эффект», но нормальный рост всегда медленный и постепенный, главное требование к росту - не скорость, а правильность роста: «рост в нужном направлении». На тренингах можно стимулировать личностный рост, но скорость всегда будет задаваться внутренними возможностями личностями, а не усилиями тренера. Описывая существующую тренинговую практику, точнее и правильнее было бы говорить не о тренингах личностного роста, а о тренингах личностного развития. Однако, скорее всего, скорректировать терминологию уже не удастся, и необходимо только отдавать себе отчет в том, что действительно происходят на тренингах личностного роста: не личностный рост, а личностное развитие. В дальнейшем в работе понятие личностного роста, а, следовательно, и развития будут считаться синонимичными.

Психологическое понятие «Личностный рост» - изначально было сформулировано в рамках гуманистической концепции К.Роджерса <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%2C\_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB\_%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BC> и А.Маслоу <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83%2C\_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC\_%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4>, однако в настоящее время широко используется и другими психологическими направлениями. Представление о личностном росте основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала. Однако далеко не все современные психологические концепции исходят из наличия у человека доброй, конструктивной и саморазвивающейся сущности, и по представлению о сущностной природе и потенциале человека эти концепции достаточно четко разделяются на пять групп:

К группе «доверяющих» (оптимистов) с самой радикальной точкой зрения, утверждающей безусловно-позитивную, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях, относятся представители школы К.Роджерса и А.Маслоу. В данном подходе личностный рост естественен, хотя может быть заторможен в случае в случае негативного окружения и поддержан окружением позитивным.

Экзистенциальный подход В.Франкла и Дж. Бюдженталя придерживается более осторожного взгляда на человека, который исходит из того, что изначально человек не обладает сущностью, но обретает ее в результате самосозидания, причем позитивная актуализация не гарантирована, но является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека.

Достаточно распространена позиция (бихевиоризм <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%85%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC>), согласно которой у человека природной сущности нет, человек изначально он представляет собой нейтральный объект формирующих внешних влияний, от которых и зависит обретаемая человеком «сущность». В данном подходе о личностном росте в точном смысле говорить затруднительно, можно говорить скорее о возможности личностного развития.

Классический фрейдизм <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7> во взгляде на природу человеку пессимистичен, исходит из того, что природа человека негативная - асоциальная и деструктивная. Более того, сам человек с этим справиться не может, и решить эту проблему можно только с помощью помощи психоаналитика. Соответственно, в рамках психоанализа понятие «личностного роста» невозможно и не существует.

Согласно взглядам христианской антропологии природа человеческого естества после грехопадения Адама находится в извращенном состоянии, а его «самость» есть не личностный потенциал, но преграда между человеком и Богом, а также и между людьми. По православному учению, человеческая душа не только стремится к высшему, но и подвержена наклонности ко греху, которая лежит не на периферии духовной жизни, но поражает самую ее глубину, извращая все движения духа.

В подходе Синтона <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD> считается, что люди достаточно разные и единой природы человека нет: есть люди с позитивным потенциалом, есть с неустойчивым, бывают люди и с негативным потенциалом. Однако при грамотном подходе и эффективном воспитании всегда возможна коррекция и в дальнейшем личностный рост.

В НЛП <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5\_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5> понятие «личностный рост» не используется, поскольку этот подход только моделирует успешные технологии и принципиально отказывается решать вопросы «что в природе человека есть на самом деле».

## Понятие личностного роста в тренинговой практике

В современной тренинговой практике понятие «личностный рост» связано в первую очередь с тренингами личностного роста и имет свои особенности. Многие психологи под личностным ростом понимают чередование этапов развития человека от его рождения до старости, правильное прохождение этапа детства, отрочества, юности, зрелости и старости. Все эти теории и взгляды имеют полное право на существование, важно только то, что применительно к тренинговой практике такое видение личностного роста мало адекватно. Более интересен в прикладном плане взгляд, согласно которому личностный рост - это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. В.Леви <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%2C\_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80\_%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>, в частности, писал об этом так: - Что такое личностный рост? Если у человека становится больше: - интересов, а с тем и стимулов жить - смыслового наполнения жизни, - возможности анализировать - отличать одно от другого, - возможности синтезировать - видеть связи событий и явлений, - понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать, - внутренней свободы и независимости, - ответственности, взятой на себя добровольно, - любви к миру и людям (к себе в том числе), то это и значит, что человек растет личностно. Синонимы: душевно, духовно. (В.Леви <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%2C\_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80\_%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> из книги «Куда жить. Человек в цепях свободы.»)

Понятие «Личностный рост» имеет отношение только к здоровой личности. Позитивные изменения в нездоровой личности - в строгом смысле это выздоровление, а не личностный рост. Это психотерапевтическая работа, а не тренинги личностного роста. Однако в тех случаях, когда психотерапия убирает барьеры на пути личностного роста, она на эту цель работает также.

## Тренинги личностного роста и развития дают знания и вырабатывают навыки универсального действия, развивают личностный потенциал, помогают успешно решать жизненные задачи и открывать богатую жизненную перспективу.

1.2 Определение понятия психологического тренинга <http://student.psi911.com/dip06.htm>

Психологический тренинг - форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом обеспечивающим эффективное обучения и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: Труд, Общение, Игра, Обучение.

Тренинг личностного роста и развития - это определенное психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования навыков общения с людьми, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Естественно, что трудно рассчитывать на глубокие изменения личности. В то же время у школьников происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Задача группы тренинга личностного развития - помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами. Тренинг поможет подросткам научиться воспринимать и лучше понимать себя. Основная же гуманистическая идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего, в общении с окружающими. Изначально тренинг предназначен для передачи знаний, которые невозможно передать словами.

Тренинг - это, прежде всего, познание через переживание, т.е. на тренинге человек, испытывая сильные положительные эмоции, сам находит эффективные способы общения. Преимущество тренингов в том, что их можно использовать как в малых группах, состоящих из 5-10 человек, так и в больших группах до 100 человек.

### Тренинг - это необычные ситуации с некоторыми ограничениями - правилами общения. Назначение правил состоит в обеспечении психологической безопасности участников тренинга. Задача тренера в том, чтобы объяснить эти правила участникам тренинга перед его началом и контролировать их соблюдение в дальнейшем. При этом важно получить согласие на введение этих правил для группы у самой группы. Так, с самого начала, будет закладываться доверие и понимание в отношениях тренера с участниками тренинга.

### Тренинги конретных навыков и тренинги личностного развития

Тренинг, развивающий узкие, конкретные навыки (печатание на клавиатуре вслепую, вождение машины, правильную раскладку товаров), является обычным навыковым тренингом, но не тренингом личностного развития. Если же на тренинге человека учат «включать голову» и принимать собственные решения, вырабатывают навык позитивного отношения к жизни и конструктивного решения проблем, развивают навык ответственности и дисциплины, это уже не обычный навыковый тренинг, а тренинг личностного роста и развития. Данные универсальные навыки меняют личностный потенциал человека, открывают ему богатую жизненную перспективу. Если же тренинг дает человеку уверенность, веру в себя, надолго создает состояние вдохновения и энтузиазма, снимает негативные и ограничивающие убеждения, учит сотрудничеству - это и есть тренинг личностного роста и развития.

.3 Личностное развитие подростка

личностный рост самосознание подросток

Личностное развитие подростка тесно связано с формированием самосознания в подростковом возрасте. Самосознание является одним из ведущих элементов психологического склада личности, регулирующих деятельность и поведение человека.

Самосознание - не сумма частных характеристик, а целостный образ, единая, хотя и не лишенная внутренних противоречий, установка по отношению к самому себе. Как и всякая установка, она включает в себя когнитивный элемент (представление о своих качествах и сущности), эмоционально-аффективный элемент (самоотношение, самолюбие) и оценочно-волевой (определенная самооценка).

Самосознание - следствие длительного развития индивида, превращения его в самостоятельного субъекта деятельности, устанавливающего определенные взаимоотношения с обществом и природой. В основе самоопределения в ранней юности лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу; активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования.

Наиболее емким определением личностного самоопределения является процесс формирования смысловой системы, в которой слиты представления человека о себе и о мире. Я-концепция может быть рассмотрена как фактор личностного самоопределения в ранней юности. Для юношей успешность личностного самоопределения и роста связана с осознанием себя как уверенного в себе человека, энергичного, деятельного, обладающего определенными деловыми качествами: смелость, склонность к риску, предприимчивость, сдержанность, рассудительность, дипломатичность, расчетливость. Также имеет место значимость развития личностных качеств, эмоционально-волевых сторон своей личности - самоконтроль и самодисциплина, эмоциональная устойчивость.

Отличия между юношами и девушками в содержательных характеристиках самосознания, оказывающих влияние на их личностное самоопределение обнаруживается в степени значимости группы позитивных, социально желательных личностных свойств: для юношей, большую значимость, чем для девушек, в личностном самоопределении, оказывает осознание себя как носителя таких позитивных характеристик как справедливость, отзывчивость, доброта.

Психологическая интерпретация этого феномена, может заключаться в том, что наиболее значимые личностные характеристики для успешности личностного самоопределения осознаются как менее выраженные в своей личности с учетом задачи дальнейшего их развития, т.е. происходит снижение оценки уровня развития значимого качества в своей личности для возможности его развития в перспективном будущем для глубокого и широкого понимания других людей.

Самосознание - это сложная психологическая структура, включающая в себя в качестве особых компонентов, во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного «я» как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств, и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок. Все эти элементы связаны друг с другом функционально и генетически, но формируются они не одновременно. Зачаток сознания тождественности появляется уже у младенца, когда он начинает различать ощущения, вызванные внешними предметами, и ощущения, вызванные собственным телом, сознание «я» - примерно с трех лет, когда ребенок начинает правильно употреблять личные местоимения.

Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте именно этот период является наиболее эффективным для проведения тренинга личностного развития. Тренинги личностного роста позволят подростку выйти на высший уровень развития сознания, стать основой формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях в дальнейшем.

Выготский разработал культурно-историческую концепцию, в которой изучил особенности подросткового возраста и отметил новообразования данного возраста: развитие рефлексии и на ее основе самосознания, как такой новообразовательной возможности понимания себя, связанной с отсутствием мира собственных переживаний, систематизации познания и упорядочения которых становится возможной только с появлением систематизации в понятиях. Переходный период - возраст, характеризующийся отмиранием старого, когда ребенок теряет многое из приобретенного прежде. Это период, в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя извне, на субъективную, динамическую позицию изнутри. В течении этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе…. И развивающиеся процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Однако, в отличии от младенцев, подростки, наблюдая весь этот процесс, испытывают горести и радости; они наблюдают за происходящими с ними изменениями со смешанным чувством интереса, восхищения и ужаса. Удивленные, смущенные и неуверенные в себе подростки постоянно сравнивают себя с другими. В этот период подростки постоянно сравнивают себя со своими идеалами и это является одной из проблем переходного периода.

Период отрочества - юности совпадает с рядом физиологических изменений, в результате которых тело ребенка превращается в тело взрослого человека. Эти изменения происходят достаточно быстро, поэтому подросткам и членам их семей приходится адаптироваться к новому образу, говорящему о том, что детство осталось позади. Совершающееся в ранней юности открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить и совершенствоваться.

Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного «я» («Кто я?», «Какой я?» «Каковы мои способности?», «За что я могу себя уважать?»), а с другой - осознание своего положения в мире («Каков мой жизненный идеал?», «Кто мои друзья и враги?», «Кем я хочу стать?», «Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?»). Первые, обращенные к себе вопросы ставит подросток, не всегда сознавая это. Вторые, более общие, мировоззренческие вопросы ставит юноша, у которого самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения.

Трудность заключается в том, что ранняя юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится как внутри человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности. Таким образом, замыкаясь на самом себе, поиск смысла жизни как бы обречен на то, чтобы остаться лишь упражнением юношеского мышления, что создает реальную опасность устойчивого эгоцентризма и ухода в себя, особенно у юношей с чертами невротизма или предрасположенного к нему в связи с особенностями предшествующего развития.

Развитие рефлексии у подростка, писал Выготский, не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным параллельно с оценкой другого человека, происходит процесс самопознания, узнавание, выделение собственного «Я» путем сравнения увиденных в нем качеств со своими.

Таким образом, познавая других людей, познаешь самого себя. В давние времена актеры во время представлений надевали специальные маски, изображающие тех героев, которых они играли. Актер как бы закрывал от зрителя свои специфические особенности, свою индивидуальность, выражая только то, что присуще образу исполняемой роли. Эту маску называли личиной. Именно от этого слова и возникло понятие «личность». В настоящее время при употреблении этого слова имеется в виду конкретный человек, наделенный только ему присущими чертами и качествами, которые сформировались в ходе жизни и предопределяют его социальное положение, индивидуальный стиль поведения.

Личность - это особые качества человека, и они являются результатом его развития. Другими словами - это индивидуальность человека в ее социальных связях и отношениях. Под личностью понимается человек, активно познающий окружающий и свой внутренний мир, имеющий более или менее правильное представление о самом себе, о своих достоинствах и недостатках, индивидуальных особенностях.

Быть личностью - значит создать образ «Я» по собственному сценарию. Личностное развитие подростка можно считать и одной из главных жизненных задач юного человека.

Самосознание личности в различных его проявлениях - результат развития и становления личности в условиях, которые по-разному сказываются для каждого. Процесс развития личности предполагает постоянную трансформацию самооценки, самоуважения, самочувствия человека, другими словами - динамику его самосознания Степень адекватности Я-образа выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов самооценки личности.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Если оставить в стороне удовлетворение естественных потребностей, все, что человек делает для себя, он делает, вместе с тем, и для других и, может быть, в большей степени для других, чем для себя, даже если ему кажется, что все обстоит, как раз наоборот, Самооценка часто служит средством психологической защиты.

Желание иметь положительный образ «Я» нередко побуждает индивида преувеличить свои достоинства и преуменьшить недостатки. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействием окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и, в конце концов, может устроить межличностные конфликты. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Познать свое «Я» весьма непросто. Путь к познанию лежит через понимание и оценку своих интересов и способностей, особенностей памяти и мышления, своеобразия речи, внимания и воображения. Ведь любое взаимодействие с другими людьми заставляет нас постоянно осмысливать свойства характера, темперамента; побуждает обращать внимание на чувства, волевые качества, как свои, так и тех людей, с которыми общаемся. Характеристики личности с разных сторон описывают внутренний мир человека, качества его души, особенности поведения.

Так кто же поможет на пути становления, роста и развития подросткам?

Чрезвычайно загруженные работой родители, естественно, проводят меньше времени со своими детьми, уделяя им недостаточно внимания и слабо осуществляя мониторинг их время провождения. Повышенная занятость родителей на работе приводит к росту риска поведенческих проблем.

В современном обществе существует проблема, связанная с изменением нормативных воспитательных и ролевых позиций в семье, увеличением числа чрезвычайно загруженных работой женщин, в семьях которых смещены родительские роли. Воспитанием детей в таких семьях часто занимаются посторонние люди - воспитатели, няни и т.д. Такие дети лишены родительской ролевой модели и не могут ориентировать свое поведение на конкретный пример. Это - ситуация особого риска поведенческих нарушений. Такие дети также нуждаются в специальных профилактических программах.

Дети, воспитывающиеся преимущественно бабушками и дедушками также менее стрессоустойчивы и адаптивны, чем их сверстники, воспитывающиеся родителями. У них существует риск деформации Я-концепции в процессе развития и слабого развития личностных копинг-ресурсов. Такие дети также нуждаются в специальных профилактических усилиях.

Дети, живущие в семьях с одним родителем, или проживающие в неблагополучных семьях чаще имеют эмоциональные проблемы, трудности успеваемости и адаптации в школе. Им необходим специальный профилактический подход.

Одним из элементов таких профилактических программ мог бы стать психологический тренинг как средство личностного развития подростка.

Тренинг личностного развития предоставляет широкие условия для выявления собственных потенциальных возможностей.

Глубина самопостижения и самопознания собственного «Я», слабых и сильных сторон своей личности, умение ориентироваться в мире людей дают именно тренинги личностного развития для подростков.

Глава 2. Организация и проведение экспериментально - диагностического исследования и тренинга личностного развития подростков

.1 Подготовка и проведение исследования. Методы и методики экспериментально-диагностического исследования

Предполагается провести исследования направленные на выявление психологических свойств и состояний личности, а так же исследовать возможности влияния тренинга, как средства личностного развития подростков.

Диагностические методы: тестирование, анкетирование, психолого-педагогический эксперимент, наблюдение, сравнительный анализ и обобщение результатов экспериментальной работы с результатами исследований контрольной группы.

Для проведения исследования будут использованы

Методики: 1) Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова «Личностная шкала тревоги»; 2) Опросник Айзенка, адаптация Т.В. Маталиной «Психофизические параметры личности»

Исследования, направленные на выявление психологических свойств личности (тревожности), а так же для изучения представлений о себе проводятся в экспериментальной и контрольной группах. Выборка контрольной группы по полу, возрасту, образованию, характеру учебной деятельности, психическому состоянию сопоставима с экспериментальной группой.

В экспериментальной группе проводится тренинг, состоящий из двенадцати двухчасовых занятий. Повторное исследование проводится после воздействия тренинга личностного развития на группу подростков. Результаты проведенной работы в контрольной и экспериментальной группах сопоставляются.

Таблица 1

Уровень тревожности контрольной группы подростков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности | Баллы | Количество испытуемых | % |
| 1 | высокий уровень тревоги | 25-40 | 0 |  |
| 2 | средний уровень тревоги (с тенденцией к высокому уровню) | 15-20 | 14 | 56 |
| 3 | средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому уровню) | 5-15 | 9 | 36 |
| 4 | низкий уровень тревоги | 0-5 | 2 | 8 |

Таблица 2

Уровень тревожности экспериментальной группы подростков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Уровень тревожностиБаллы Количество испытуемых % |  |  |  |  |
| 1 | высокий уровень тревоги | 25-40 | 0 |  |
| 2 | средний уровень тревоги (с тенденцией к высокому уровню) | 15-20 | 13 | 52 |
| 3 | средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому уровню) | 5-15 | 10 | 40 |
| 4 | низкий уровень тревоги | 0-5 | 2 | 8 |

Таблица 3

Уровень тревожности после проведения тренинга в экспериментальной группе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности | Баллы | Количество испытуемых | % |
| 1 | высокий уровень тревоги | 25-40 | 0 |  |
| 2 | средний уровень тревоги (с тенденцией к высокому уровню) | 15-20 | 12 | 46 |
| 3 | средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому уровню) | 5-15 | 11 | 44 |
| 4 | низкий уровень тревоги | 0-5 | 2 | 10 |

Таблица 4

Уровень тревожности

Повторное исследование контрольной группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности | Баллы | Количество испытуемых | % |
| 1 | высокий уровень тревоги | 25-40 | 0 |  |
| 2 | средний уровень тревоги (с тенденцией к высокому уровню) | 15-20 | 13 | 52 |
| 3 | средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому уровню) | 5-15 | 10 | 40 |
| 4 | низкий уровень тревоги | 0-5 | 2 | 8 |

Вывод:

Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей этот возраст часто называют «возрастом тревог».

По результатам обследования уровней тревожности, (Таблица 1 и Таблица 2) выяснено, что в группе контрольной и экспериментальной до проведения тренинга преобладают подростки, которые показали средний уровень эмоциональной тревожности, но стремящийся к высокому соответственно 56% и 52%.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения, переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, (уровень очень высокий уровень тревожности не выявлен) склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Средний уровень тревожности выявлен у 36% контрольной и 40% подростков экспериментальной группы. Низкий уровень тревожности у 8% испытуемых в группах.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности. Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками.

Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям.

Сравнительный анализ показателей тревожности (таблица 3 и таблица 4) выявил, что после проведения тренинга, состояние тревожности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной несколько снизилось, 52% до 46% соответственно, это можно наглядно увидеть в следующей далее таблице 5 и диаграмме 1

Таблица 5

Сравнительная таблица уровней тревожности контрольной и экспериментальной групп до и после проведения тренинга.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни тревожности | % Уровня тревожности контрольной группы | % Уровня тревожности экспериментальной группы до тренинга | % Уровня тревожности экспериментальной группы после тренинга |
| высокий уровень тревоги |  |  |  |
| средний уровень тревоги (с тенденцией к высокому уровню) | 56 | 52 | 46 |
| средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому уровню) | 36 | 40 | 44 |
| низкий уровень тревоги | 8 | 8 | 10 |



1 2 3

1 - уровень тревожности контрольной группы;

- уровень тревожности экспериментальной группы до тренинга;

- уровень тревожности экспериментальной группы после тренинга;

Диаграмма 1. Диаграмма уровней тревожности контрольной и экспериментальной групп до и после проведения тренинга

Из проведенного исследования следует, что средний уровень тревожности с тенденцией к высокому с 52% сократился до 46%, появилось больше подростков со средним уровнем тревожности с тенденцией к низкому уровню тревожности, было 40% исследуемых, стало 44%, и низкий уровень тревожности с 8% поднялся до 10%, что свидетельствует о положительной динамике в группе после проведения тренинга личностного развития.

Следующей методикой исследования группы подростков выбран Опросник Айзенка, адаптированный Т.В. Маталиной. (результаты первичного исследования см. в приложении: Таблица 8)

Таблица 6

Характеристика подростков по психофизическим параметрам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| всего % | Темперамент | | | | Экстраверсия | | | Невротизм | | | |
|  | холерик | сангвиник | флегматик | меланхолик | экстраверт | инраверт | амбаверт | выс. эмоц. уст. | эмоц. уст. | эмоц. неуст. | очень выс. эмоц. неуст. |
| всего % до тренинга | 16 | 44 | 12 | 28 | 68 | 28 | 8 | 8 | 56 | 28 | 8 |
| всего % после тренинга | 16 | 44 | 12 | 28 | 68 | 28 | 8 | 8 | 60 | 24 | 8 |

Данные исследования личности направлены на выявление типа темперамента у группы подростков разного пола, а так же уровня экстраверсии и невротизма посредством использования теста Айзенка (вариант для подростков 12-17 лет), адаптированного Т.В. Маталиной (1994г.)

Этот валидный тест может служить одним из вспомогательных материалов для постановки психологического диагноза личности. Анализ результатов психодиагностического исследования группы подростков по психофизиологическим параметрам выявил: 16 % включают в себя выраженную темпераментную структуру холерика; 44% сангвиника, 28 % меланхолика; и 12 % флегматика. По психотипам выявлено: 64% экстроверты, 28% интроверты, 8 % амбаверты.

Причем выяснилась следующая зависимость, что холерики и сангвиники - экстраверты. По результатам анализа 12% показали высокую эмоциональную неустойчивость, 63% эмоционально устойчивы, а 25% показали высокую эмоциональную устойчивость. При обобщении полученной психологической информации, согласно которой, составлена таблица группового обследования, где определены темпераменты исследуемых, экстраверсия, их процентное соотношение, а также невротизм. (эмоциональная устойчивость и эмоциональная нестабильность членов группы) можно сделать выводы о группе испытуемых.

Выводы: Совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: экстраверсии-интраверсии и невротизма. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интраверсия).

Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. Интравертам же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

Второй фактор - невротизм - описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом - чрезвычайно нервозный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть подростков располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению).

По результатам обследования темпераментных типов, экстроверсии - интроверсии и невротизма выяснено, что в коллективе преобладают подростки с сангвиническим типом темперамента, общий уровень невротизма близок к норме, но есть испытуемые, которые показали повышенный уровень эмоциональной неустойчивости, следует обратить особое внимание на состояние испытуемых х 6 и х 13 возможно им свойственна повышенная тревожность, ранимость, регидность, несформированность систем управления и контроля своей деятельности, хотя в первом исследовании эти подростки показали результат тревожности стремящийся к высокой, но для окончательной диагностики следует провести углубленные дополнительные индивидуальные исследования, а также необходимо проведение ряда профилактических и коррекционных индивидуальных и групповых упражнений на снижение тревожности с дезадаптированными детьми, и повторная диагностика с целью отслеживания динамики.

2.2 Психологический тренинг личностного роста

Данный тренинг - средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, творчества, умений и опыта в области межличностного общения, устранения неэффективного психологического напряжения, формирование положительного образа «Я» и самооценки и как следствие личностное развитие подростка.

Для решения задач формирования объективной оценки самого себя, создания положительного опыта взаимодействия со многими «Я» в различных видах деятельности, выработки навыков сотрудничества, определение зоны ближайшего индивидуального личностного и социального развития разработано 14 занятий.

Эффективность применения тренинга оценивалась по результатам анкетирования и тестирования до, и после проведения тренинга в контрольной и экспериментальной группах.

Задачи тренинга по самораскрытию личности:

. Формирование объективной оценки самого себя.

. Создание положительного опыта взаимодействия со многими «Я» в различных видах деятельности, выработка навыков сотрудничества.

. Определение зоны ближайшего индивидуального личностного и социального развития.

Тренинг состоит из вводной, формирующей и заключительной составных частей.

Упражнения вводной части направлены на установление доверия между ведущим и группой и между членами группы, учат подростков идентификации и адекватному выражению чувств, а также создают условия, позволяющие делиться своими чувствами с членами группы и обсуждать вызывающие их причины.

В формирующей части тренинга подростки учатся управлять своими чувствами и поведением, познают технику самопознания, самоконтроля, рефлексии, а также самоориентации личности на социальную успешность, умение опереться на положительные стороны в себе, навык «предъявления себя» в ситуации группового выбора.

Заключительная часть направлена на избежание возрастной инфантилизации, возможности построить для себя контрольные точки своего развития, оценить особенности своей индивидуальности и выбрать пути самосовершенствования.

Рекомендации по реализации программы:

. Программа рассчитана на 9-11 классы.

. Группа из 10-12 человек одного возраста, по желанию.

. Занятия рассчитаны на 1,5 - 2 часа.

. Форма проведения занятий на выбор: факультатив, клуб, кружок, классные часы и т. д.

. Содержание 1-2-го занятий направлено на установление доверия между ведущим и группой и между членами группы;

цели 3-6-го занятий - познание самого себя;

цели 7-11-го занятий - коррекция формирования навыков конструктивного контакта; 12-е занятие - заключительное.

#### 6. Объяснение понятия «рефлексия». Отработка навыка рефлексии: осознание участниками происходящего в группе и с группой, описание своих чувств, переживаний, мыслей, возникших во время занятия.

Рефлексия «здесь и теперь» осуществляется на каждом занятии.

. Работать с подростками по данной программе могут не только психологи, но и учителя, которые готовы измениться сами вместе с ростом и изменением своих воспитанников.

Занятие 1

Цель: формирование в группе доверительных отношений между членами группы. Создание мотивации занятий.

Упражнение 1. Знакомство.

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе? (Называют себя по очереди.)

Упражнение 2. Продолжение знакомства.

Тренер (ведущий): «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной», - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге».

После выполнения упражнения ведущий может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение?»

#### Игра «Из пункта «А» в пункт «Б» (на знакомство)

Цель ведущего: сделать определенное количество шагов, пройти расстояние. Цель группы - задержать его (расстояние определяется произвольно, например, от лавочки до лавочки). Ведущий будет стоять на месте до тех пор, пока группа будет задавать ему вопросы (любые, относительно его самого).

Беседа «Сто вопросов самому себе».

Вернитесь мысленно к себе, каким вы были 4-5 лет назад. Чаще всего вы знали: «Я озорной, бойкий, неусидчивый, не очень внимательный, но добрый». «Я неплохо учусь, хорошо бегаю, не прочь досадить девчонкам». Так могли думать многие… . Другие знали себя такими: «Я усидчивая, заботливая, старательная. Люблю подруг, люблю посмеяться. В общем - хорошая». А третьи считали: «Уж я такой - сладу со мной нет, когда хочу учусь, когда хочу ленюсь. Никому не подчиняюсь, никого не слушаюсь. Вот я какой».

Все просто и, главное, ясно. Откуда же бралась эта ясность? Да, конечно, из «внешних источников»: обычно в детском возрасте оценивают себя оценками взрослых, близких, поскольку и родители, и учителя время от времени знакомят вас с их мнениями о вас.

Но вот проходит время, и ясность исчезает, уступая место сомнениям: каков же я? Знаю ли я себя?

В 14-17лет человек вступает в сложный взрослый мир, формируется как индивидуальность, как гражданин. И знать, какой он, просто необходимо. Знать индивидуальные, отличающие только тебя качества, твое собственное положение в классе, школе, среди товарищей нужно не только сегодня. Когда мы спрашиваем себя, какой я, мы подразумеваем под этими словами, ищем в ответе на них и адрес своего будущего: кем я могу стать, что я должен сделать, каковы мои возможности?

И чтобы ответить на эти вопросы, нужно разобраться в себе самом, прийти к какому-то определенному отношению к себе самому. Не случайно же лирика многих поэтов в юности - о самом себе, а стихи - психологический анализ своего «Я». Разве, например, не о самосознании, не о своей индивидуальности, неповторимости своего узора среди людей юношеское стихотворение Осипа Мандельштама?

Дано мне тело - что мне делать с ним.

Таким единым и таким моим?

За радость тихую дышать и жить

Кого, скажите, мне благодарить?

Я и садовник, я же и цветок

В темнице мира, Я не одинок.

На стекло вечности уже легло

Мое дыхание, мое тепло.

Запечатлеется на нем узор,

Неузнаваемый с недавних пор.

Пускай мгновения стекает муть,

Узора милого не зачеркнуть.

Но какое же оно, мое собственное, мое индивидуальное «Я»?

Прежде всего, понятие «Я» очень сложное. В силу сложности и многоплановости человеческой деятельности, каждый из нас видит себя под разными углами зрения. Поэтому различают «реальное Я» - тот образ, каким человек представляет себя в данный момент, "динамическое Я" - каким человек хочет стать; «фантастическое Я» - каким он видит себя в мечтах. Как же обычно человек узнает сам о себе ?

Человек может определить себя в сравнении с другими людьми. Самоанализ, самопознание очень нужны и очень трудны, как трудны все вопросы, касающиеся психологии. И необычно деликатны, их нельзя разрубить одним ударом или действовать по принципу «короткого замыкания» - прямого переноса своих весьма неполных знаний о качествах личности на сложные жизненные ситуации.

Быть самому себе психологом вы можете только в общем смысле слова: стараться понять себя, всегда выявляя причины поведения, поступков, желаний.

Самопознание необходимо отнюдь не для того, чтобы угодить себе, а для того, чтобы вскрыть резервы личности, чтобы полнее отдаться любимому делу, сознавая его значение для себя, для общества, для будущего. Самоанализ бесконечно далек от «самокопания». «Самокопание» исходитит из желаний разглядеть нечто «во мне для меня». Самоанализ же - трезвый, высокоразвитый самоконтроль, направленный на выяснение того, что есть во мне для всех. В самоанализе скрыт один из крупнейших резервов личности, ведь зная что «во мне», человек может охарактеризовать свое «реальное Я», а зная «реальное Я», человек стремится приблизить его к идеальному. Это легко сказать - «приблизиться к идеальному». На самом деле самосовершенствование себя - дело отнюдь не простое. Оно требует многого. Например, искренности с самим собой. Почему это трудно? Да потому, что человеку свойственно искать объективные причины того или иного поступка, самому ему не очень понравившегося, который заставил его быть собой недовольным. И очень часто объективные причины служат причинами оправдательными.

Например, не убрал квартиру - времени не было, уроков много, не выучил уроки - помогал по хозяйству и т. д.

Вы чаще прислушиваетесь, что говорят о вас посторонние и родные; все чаще сравниваете себя со сверстниками: Неужели они не такие, как я? Неужели их не волнует, не тревожит то, что беспокоит или радует меня? Или я какой-то не такой, может хуже, чем они, слабее, бесхарактернее?

Что мы знаем о себе? Казалось, кого-кого, а себя-то мы знаем: каждый день с этим субъектом имеем дело. Но тогда откуда эти вопросы? Откуда сомнения: способен ли я добиться того, чего хочу, к чему стремлюсь, достанет ли сил, выдержки, воли, не сдамся ли, не струшу, не пойду ли на попятную? Откуда вопросы: умен ли, есть ли у меня чувство юмора, не слишком ли слаба память, не заслоняют ли фантазия, мечты и грезы действительность?

И опять вопросы: А как у других? Чем я от них отличаюсь?

Я знаю, как на мед садятся мухи,

Я знаю смерть, что рыщет, все губя,

Я знаю книги, истины и слухи,

Я знаю все, но только не себя.

Все узнать о себе нельзя или, во всяком случае, трудно. Но много может быть открыто, если вы будете посещать наши занятия.

Познать себя можно двумя путями и ступать на них попеременно. Первый внимательный анализ не столько замыслов собственных поступков, сколько самих поступков в соотношении их с замыслами. Это важно, так как окружающие судят о нас по действиям.

Второй путь - обращение к возможности науки, в задачи которой входит выяснение того, каким закономерностям подчиняются человеческая память и воля, мышление и воображение и т. д., каковы их особенности. Имя этой науки - психология. Каждому человеку для нормальной жизни надо иметь представление о психологических механизмах и закономерностях образа собственного «Я», своей памяти, воли, воображения, способностей, индивидуальности.

Понять себя правильно - цель наших занятий.

В конце беседы прошу вас ответить на вопрос письменно (это будет наш банк проблем): что интересует и волнует вас, когда думаете о себе? Ответы могут быть анонимные.

Упражнение «Вопросы ведущему тренинга».

Участники задают любые вопросы; ответы должны быть искренними, иначе доверия ведущему не будет.

Занятие 2

Цель: формирование доверительных отношений между членами группы. Создание мотивации занятий.

Приветствие. Поздоровайтесь со всеми, как здоровается ваш любимый герой фильма, книги, близкий вам человек.

Упражнение 1. На сплочение группы.

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем.

«Раз, два, три». (Ведущий тоже принимает участие). После этого надо «распутаться», не разнимая рук.

Ведущий обращается к группе с вопросами: «Что помогло справиться с поставленной задачей?», «Что мешало быстрее справиться с поставленной задачей?».

Беседа «О чем я говорю, когда говорю «Я»?

Откуда же оно берется, это наше «Я»? Оно результат того, что человек выделяет себя из окружающей среды. Начинает понимать, что он, именно он совершает действия и поступки и, следовательно, несет за них ответственность. Что он вчера и он сегодня - это один и тот же человек, что его прошлое и будущее неразрывно связаны между собой. Чтобы осознать свое «Я», каждому из нас приходится постоянно сопоставлять себя с кем-то другим. Мы учимся оценивать себя по тем признакам, на которые мы ориентировались, оценивая других. Как писал К. Маркс, «родившись без зеркала в руках», человек с детства смотрит, как в зеркало, в окружающих его людей. Затем это «зеркало» он переносит внутрь своей личности, навсегда сохраняя привычку время от времени в него заглядывать и, как царица из пушкинской сказки, спрашивать: «Свет мой, зеркальце, скажи да всю правду доложи». «Зеркало», в котором отражена позиция человека в мире, - что же это такое? Особое психологическое явление, которое может быть обозначено как «Я-образ». Каждый из нас имеет свой неповторимый «Я-образ» и на его основе строит свои отношения с другими людьми и относится к себе так, как он мог бы относиться к другому человеку. Относиться к себе как к другому - возможно ли это? Возможно! Мы способны себя уважать и иной раз - презирать, ненавидеть и любить. В один момент мы себя не понимаем, в другой - начинаем понимать. Всегда ли мы хотим, чтобы нас понимали другие? «Каждому хочется, чтобы его понимали, но никто не хочет, чтобы его раскусили». И в самом деле - далеко не все, что есть в нашем самосознании, мы готовы открыть окружающим.

Подобный «стриптиз» удовольствия не доставит. Попробуем осуществить анализ «Я-образа». Представления человека о его внешности, способностях, умениях, социальной значимости и т. д. - результат познавательного (когнитивного) процесса. Другими словами, это открытие собственных личностных качеств и особенностей. Если человек вырос в семье, где существует культ вещей, он сам станет служителем этого культа. Вторая сторона «Я-образа» - эмоциональная: наличие или отсутствие самокритичности, самоуважения, себялюбия и т. д. (Я - казанская сирота, Я-эгоист). Третья сторона «Я-образа» - волевое начало: стремление завоевать симпатии, уважение, повысить свой статус, рискуя проверить свои возможности, или же наоборот - желание остаться незамеченным, уклонившись не только от критики, но и вообще от какой-либо оценки, «уйти в тень», скрыть свои недостатки и слабости. Таким образом, волевая сторона «Я-образа» может быть активной и пассивной.

«Ты меня уважаешь, я тебя уважаю, значит, мы оба с тобой уважаемые люди.» Этот излюбленный вопрос «Ты меня уважаешь?» никак не случаен. Пьяница буквально домогается права чувствовать себя уважаемым, понимаемым во всем блеске исключительных достоинств мудрости, благородства, которые он в этот момент в себе ощущает. Но когда действие алкоголя проходит, все встает на свои места. Такое же действие наркотика. Представление о себе - это не есть нечто постоянное, раз и навсегда данное человеку (Я себя презираю. Я - добрая. Я доволен собой.). Через несколько лет изменится сам человек. Правильнее сказать, что у человека несколько «Я-образов». Я - реальное, фантастическое Я, желаемое Я и т. д. (внутренние монологи).

«Я-реальное»: именно таким себя видит человек из подполья и именно таков он на самом деле.

«Я-желаемое»: образ, которому хотел бы человек соответствовать, представление о том, как он будет выглядеть в обстоятельствах, от которых зависит исполнение его желаний. Редко «Я-желамое» соответствует «Я-реальному». Особенно далеки они, когда человек строит планы на будущее, что просто невозможно без участия фантазии. При оценке значения «Я-образа» для судьбы человека важно принять во внимание, не подменяет ли «фантастическое Я» правильное понимание личностью своего положения в жизни.

Если воображаемое и действительное постоянно не совпадают, человек теряет «чувство реальности», утрачивает свое лицо.

Особо важное значение имеет «Я-идеальное» образ того, каким человек должен быть, чтобы соответствовать ожиданиям и нормам, которые приняты в обществе. «Я-идеальное» служит важнейшим ориентиром процесса самовоспитания.

После беседы попросите на листке нарисовать «Я-идеальное» и «Я-реальное». Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Ответы могут быть устными или письменными по желанию группы. Где чувствовали больше напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

Разминка. Выравнивание эмоциональной напряженности.

Инструкция: группа делится на две команды: команда - «зрячих» и команда «слепых».

Команда «слепых» берется за руки и старается не пропустить «зрячих». Команда же «зрячих» должна пройти сквозь «стену» «слепых» незаметно. Затем команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая меньше пропустила соперников.

Что чувствуете? Легче было «зрячим» или «слепым»?

Что чувствовали, когда были «зрячим» или «слепым»?

Упражнение. Методика незаконченных предложении. Сегодня на занятиях я чувствовал .... У меня есть вопрос или предложение ....

Занятие 3

Цель: формирование умения адекватно оценивать себя.

Приветствие.

Тренер: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Беседа.

Тренер: «Не следует забывать, что все «Я-образы», включая «Я- реальное» - это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он себя представляет окружающим и, наконец, каким он себя видит в данный момент - все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого задача - осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

Можно представить это так: каждый из нас имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности.

Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, которые не дают для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он нередко сталкивается со скептическим отношением к нему окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность или нарочитое высокомерие и в конце концов может утратить связующую нить с окружающими, замкнуться.

Если самооценка уж очень низкая, то у человека развивается «комплекс неполноценности», устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность. Однако для психологической характеристики человека, необходимо знать, какова, по его мнению, оценка, которую могут дать его товарищи. В этом случае мы говорим об ожидаемой оценке. Она может быть высокой и низкой Она может быть близкой к самооценке или быть от нее далекой, может быть разной по отношению к различным группам. Замечено, что являясь устойчивой по отношению к своему коллективу, ожидаемая оценка существенно изменяется, становится неустойчивой, колеблющейся, когда человек входит в новый коллектив.

Так, если вы вполне уверены в себе в условиях семьи, компании товарищей, то не исключено, что эта уверенность утратится в большей или в меньшей степени, если придется сталкиваться с новыми людьми, вас не знающими, не выработавшими по отношению к вам определенной позиции, судящими о вас на основании наблюдений, нередко случайных и внешних. Замечено, что оценка повышается у тех, кто в привычном коллективе имел низкую, и снижается у тех, кто имел высокую. Но проходит время, и наблюдается возврат уровня самооценки. Тем самым выясняется, удалось или не удалось личности «вписаться» в новое окружение.

Вся эта система оценок является своеобразным регулятором взаимоотношений людей. Так, часто юноша с неумеренно завышенной самооценкой, убедившись на горьком опыте в несоответствии собственной самооценки и фактического отношения к нему окружающих, не ждет от окружающих ничего хорошего. «Знаю, знаю, как вы меня цените, знаю, что от вас доброго слова обо мне не дождешься». Как выяснилось, повышение оценки, которую человек дает окружающим, ведет, как правило, к тому, что они его в свою очередь также высоко оценивают.

Если человек с высокой самооценкой, низкой оценкой окружающих и низкой ожидаемой оценкой - это, по всей вероятности, конфликтный субъект, склонный всем приписывать душевную черствость. Люди с высокой самооценкой - самоуверенные, снисходительно относятся к окружающим; это может проявляться не всегда, но при удобном случае может обнаружиться в общем строе поведения личности - почва для них существует благоприятная.

Хочет человек или нет, но он вынужден считаться с этими показателями самочувствия в группе, успешности или неуспешности своих достижений, позиции по отношению к себе и окружающим. С этими показателями он вынужден считаться даже тогда, когда и не подозревает об их наличии, ничего не знает о действии психологического механизма оценок и самооценки, который зачастую не отражается в сознании. В таких случаях личность почти бессознательно подстраивается к режимам поведения, зависящим от этих показателей.

Человеку, который всерьез задумывается над самовоспитанием, необходимо отчетливо представлять себе действие этих бессознательно складывающихся форм управления своим поведением, обращать внимание на эту весьма показательную систему оценок, видеть характер их изменений и учитывать это в общении и деятельности.

После беседы предполагаем каждому назвать (написать) 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Обратить внимание на первые и последние качества (обычно на последнем листе пишут то, от чего хотят избавиться).

Разминка.

Тренер: «Представим себе, что все мы - атомы. Атомы выглядят так (показывает). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (показывает).» После выполнения упражнения ведущий спрашивает «Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели?»

Упражнение «Где Я?»

Обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой, как вы считаете,

вы находитесь.

Если на самом верху - самооценка завышена; от 5 до 8 ступеньки адекватна; от 1 до 4 - занижена.

Упражнение «Напишите о своем автопортрете («Каков Я?»).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для себя | Для родителей | Для сверстников |
|  |  |  |

Разминка. Все образуют круг, плотно встав друг возле друга, один из участников должен пройти в круг сквозь «заросли». После выполнения упражнения ведущий спрашивает «Какой способ преодоления «зарослей» для вас более приемлем?»

Занятие 4

Цель: формирование умения оценить характерные черты личности.

Приветствие

Тренер: «Начнем сегодняшний день так: кидая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу и все остальные вслед за ним воспроизводят его позу. После этого тот, у кого находится мяч, бросает мяч следующему и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого».

Беседа «Зеркало души». (Е. Жариков, Е. Крушелышцкий. Для тебя и о тебе.)

Разминка.

Тренер: «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. Тот, кто начнет первый, хлопает два раза в ладоши и говорит название своего животного, а потом, хлопнув два раза по коленям, - название животного того, кому хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, повторяет движение первого и передает ход. Тот, кто ошибется, получит дополнительное задание.»

Методика. «Художник или мыслитель» (см. кн. Е. Жариков, Е. Крушельницкий. Для тебя и о тебе.)

Разминка. Один входит в круг и говорит другому комплимент, меняется с ним местами - и так, пока все не побывают в центре круга.

Занятие 5

Цель: формирование умения оценивать сочетание трех «Я» в поведении, определять свой психологический тип.

Приветствие. Каждый (по очереди) выскажет пожелание группе на сегодняшний день.

Разминка.

Тренер: «Я буду считать, и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание молча». Задача - всем повернуться лицом в одну сторону.

Упражнение «Контакт» (Е. Жариков, Е. Крушельницкий).

Тренер: «Мы продолжаем работать над проблемой установления контакта. Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о своем понимании его состояния. Например: «Мне кажется, что ты сейчас спокоен». Тот, о чьем состоянии говорили, скажет нам о своем состоянии. Затем он выскажет свое предположение о состоянии своего соседа и так далее. После выполнения упражнения ведущий спрашивает «Трудно ли вам было выполнить это задание? Если трудно, то почему?»

Занятие 6

Цель: формирование социальных установок в сфере общения - интерес к процессу общения, а не только к результату, отношение к партнерам как к цели, а не средству общения, отношение к общению как к диалогу, терпимость.

Приветствие: разыграть приветствие старых приятелей.

Упражнение «Кто есть кто?».

Участники группы записывают на бумаге ответы на несколько вопросов, касающихся причин их психических состояний, их переживания и поведения, шутливые вопросы. (Что бы ты сделал с крупным выигрышем? Какие вещи взял бы на необитаемый остров? Я оптимист, люблю легкую музыку, серьезную и т. д.).

Разминка. Танцуют все, по хлопку повторяют движение соседа справа. Не справился - выбывает.

Упражнение «Таможня».

Каждый член группы пять раз подряд выходит и входите помещение, причем только однажды прячет под одежду ценную вещь. Остальные пытаются по его поведению отгадать, когда была спрятана вещь.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает «По каким невербальным признакам вы пытались узнать, когда была спрятана вещь?»

Упражнение «Стрессовые ситуации».

Дается 15 секунд для общения членов группы (по кругу). Избавляет от страха говорения.

Написать мини-сочинение «Каким я вижу каждого участника группы».

(Метод ассоциации). ( Сочинение отдать ведущему)

Занятие 7

Цель: развитие способностей и эмпатии, общительности в качестве кардинальных факторов развития оптимизации эффективного участия в общении

Вся группа изображает расстроенного человека, и все по очереди успокаивает группу.

Разминка. Один падает назад с закрытыми глазами, другой, сзади, в самую последнюю минуту ловит его.

Упражнение «Прочесть мини-сочинение» ( из занятия 6; не называя автора).

Закрыть глаза и представить этого участника тренинговой группы. Кого легко было представить? Почему? Какие ассоциации неожиданные?

Разминка «Ежик». Один сворачивается, другой старается выпрямить его.

Упражнение

А. Садится спиной к группе и описывает своих товарищей (Настроение, цвет глаз, волос, костюм и т. д.).

В. Все вместе описывают одного человека.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает «Как вы себя чувствовали, когда вас описывали и когда вы описывали?»

Занятие 8

Цель: формирование понятийных представлений о невербальных средствах общения.

Приветствие. При помощи мимики пожелать всем участникам группы творческой работы (если мимикой трудно, можно жестами).

Упражнение «Понимаете ли вы язык мимики?» (С. В. Ковалев).

Перед вами 12 выражений лица, в которых художник «закодировал» 12 эмоциональных состояний человека. Попытайтесь их расшифровать. А теперь сравните с правильными ответами (правильными считаются ответы, находящиеся в одном синонимическом ряду с данными ниже формулировками):

. Безразличие;

. Участие;

. Веселье;

. Сильная злость;

. Грусть;

. Застенчивая радость;

. Плохое самочувствие;

. Злость;

. Бурная радость;

. Глубокая печаль;

. Скепсис;

. Скорбь.

Если вам удалось угадать большинство состояний, значит, задача научиться читать по лицам для вас неактуальна. Если же результат получился неутешительный, вам следует уделить этому вопросу особое внимание.

Упражнение. «Что делать» Каждый участник группы получает записку, где указано, что он должен сделать. Например: полить цветы, переставить мебель и т. д. Пантомимой показывает группе, группа должна отгадать.

Упражнение. «Повязка» Каждому на лоб повязывают повязку с обозначением: больной, козел отпущения и т. д. Участник не знает, что написано на его повязке. Другие участники группы показывают ему мимикой, жестами, что написано. Каждый должен высказать свое предположение.

Упражнение «Зеркало».

Разбиваются на пары, один участник - «зеркало», другой смотрится в него; «зеркало» отражает все движения смотрящего. Затем «зеркало» и смотрящий в него меняются ролями. (Легко было быть зеркалом или смотрящим?)

Упражнение. «Информация» Работа в парах. Один уезжает, другой провожает. Тот кто провожает мимикой и жестами «говорит» очень важное для поездки. Затем участники меняются ролями. (В группе обсуждается адекватность передачи и восприятия информации).

Занятие 9

Цель: коррекция личностных недостатков, формирование более адекватной самооценки.

Приветствие. Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое .впечатление о нем, скажите об этом другим участникам (по кругу).

Разминка.

Тренер: «На счет «раз» вы закроете глаза, «два» - встанете и, не открывая глаз, поменяетесь местами. Нельзя садиться на стулья, которые сейчас стоят от вас слева и справа. Во время выполнения задания я буду следить за соблюдением безопасности».

Упражнение «Закончить предложения».

Мне мешают жить счастливо следующие качества ...

Мне дают радость жизни ...

Разминка. Меняются местами только блондины или голубоглазые, ведущий занимает освободившееся место, кто остался без места, становится ведущим.

Упражнение «Бой ораторов».

Группа делится на 2 подгруппы. Одна подгруппа доказывает, что в школе нужна единая форма, а другая - что нет. (Что труднее: быть убежденным или убеждающим?)

Упражнение. Каждый участник будет говорить, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие. (Никаких комментариев).

Занятие 10

Цель: помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения. Передача эмоций, чувств с помощью мимики и жестов.

Упражнение «Гомеостат на пальцах»

На счет «три» участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. «Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобиться?»

Упражнение «Броуновское движение» Все закрывают глаза и начинают беспорядочно перемещаться по комнате, сталкиваясь, расходясь вновь. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, хватают ближайшего к себе партнера и пытаются определить, кто попался.

Упражнение «Захвати руки» Участники становятся в круг, закрывают глаза и по сигналу ведущего начинают сходиться к центру, вытянув руки перед собой. Задача каждого - схватить и держать как можно большее число рук, не открывая глаз. Потом открывают глаза и смотрят: чьи руки захватил, кто оказался оттесненным и т.д.

Упражнение «Передача чувств прикосновениями» Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого - определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

Упражнение «Испорченный видеомагнитофон».

Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство, старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов, чувство возвращается к его пославшему.

(Затем обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался его передать. Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь»).

Занятие 11

Цель: формировать умение распределять свое внимание, помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения, тренировать самонаблюдение и наблюдательность.

Игра «Сыщики»

Каждый участник получает задание: выполнить какое-либо простое действие, например, ходить и считать деревья или стулья в комнате. Все одновременно начинают выполнять свои действия.

Задача № 1 - пронаблюдать за кем-либо, с целью понять смысл его действий.

Задача № 2 - заметить того, кто наблюдает за тобой самим.

Процедура «Диалог руками» Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, только через прикосновение рук (развитие умения чувствовать другого человека).

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

( У участников возникает совершенно новые ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, а появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.)

Упражнение «Испорченный телефон жестов».

Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом. Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может дойти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание. Игра вызывает смех и живое обсуждение, которое следует простроить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем и поэтому привносим свое. Каждый человек, в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как они наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

Рефлексия процесса.

Занятие 12

Цель: тренировка неагрессивных методов поведения, неагрессивных способов решения индивидуальных проблем, усилить ощущение общности и теплоты.

Приветствие пусть каждый поприветствует всех так, как ему хочется.

Разминка. Тренер: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, мы все будем повторять это состояние».

Обсуждение. Правильно ли поняли участники друг друга? Что вам хочется сказать тому, кто испытал отрицательную эмоцию?

Закончить предложение «Когда мне трудно я вспоминаю…»

Разминка. Давайте попытаемся найти то общее, что нас всех объединяет

Упражнение Тренер: «Вспомните ситуацию, когда вам трудно было сдержать себя и вы не видели выхода» Обсуждение ситуаций по кругу.

Упражнение. «Карта дорог моей жизни»

Нарисовать цветными карандашами карту дорог своей жизни до сегодняшнего дня. Должен присутствовать главный путь, развилки, второстепенные дороги (асфальт или грунт), пейзаж, препятствия.

Упражнение. «Трасса моей будущей жизни» Нарисовать эту трассу. Есть ли стык между картой и трассой? Разорвать, если есть стык. Дорогу прошлого подарить, а новую трассу оставить себе.

Тренер: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разъехаться, «соберем чемодан». Мы работаем вместе, поэтому и «собирать чемодан» для каждого тоже будем вместе. Содержание «чемодана» будет особым, мы положим туда то, что поможет нашему товарищу в трудной ситуации ... (по кругу)».

Рефлексия процесса.

«Что сейчас представляет собой наша группа. Как мы чувствуем себя друг с другом? Какие роли оказались у каждого участника в этой группе? Таковыми, каковыми мы сейчас являемся, можем ли мы вместе дальше общаться?»

Прощание. Встать в круг, ближе. Поблагодарить друг друга.

2.3 Оценка эффективности тренинга

Вступая во взаимодействие с существующими в физическом, социальном, культурном, временном пространствах жизни общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Ребенок начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации.

Тренинги - это основа любой психологической подготовки. Без ролевой игры не эффективны никакие знания, никакие отдельные умения. В рамках тренинга возникает возможность моделирования новых форм поведения подростка в специально создаваемой психолого-педагогической воспитательной среде.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь, это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешнесоциальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых; реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению со сверстниками, ориентации на выработку групповых норм и ценностей, формирование собственной субкультуры.

Подростки, прошедшие тренинг, повысили адаптированность и большая часть из них освободилась от негативных воздействий. Это породило у них переживание свободы, позволило быть самими собой, личностно измениться - вырасти.

Освобождение углубляет самопринятие подростка, которое в свою очередь воспринимается как чувство самоуважения, согласия с собой, возможность обращения к своему опыту, проявление или усиление веры в свои силы и возможности. Появляется желание или попытка услышать себя, т. е. обратиться к своему внутреннему «Я», адекватно проявить свои чувства. Все это усиливает способность к изменению и интегрирующему переживанию в целом. Тренинг помог подросткам в личностном развитии, в трансформации образов поведения в образы выбора - выбора открытого созидательного поведения.

Заключение

В работе проанализировано и изучено влияние тренингов личностного развития подростков. Проведен теоретический анализ работ отечественных и зарубежных психологов: теоретическая основой работы явились труды: Л.С. Выготского, Б.Д. Эльконина, Б.Д. Карвасарского, К.Роджерса <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%2C\_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB\_%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BC>, А.Маслоу <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83%2C\_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC\_%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4>, В.Леви <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%2C\_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80\_%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>. Рассмотрены подходы к трактовке понятия «личностный рост», «личностное развитие», «психологический тренинг», <http://student.psi911.com/dip06.htm> «личностное развитие подростка».

Из многообразия методик изучения особенностей развития личности были выбраны и использованы для исследования: 1) Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова Личностная шкала тревоги; 2) орпосник Айзенка, адаптация Т.В. Маталиной Психофизические параметры личности.

Составлена и апробирована программа тренинга личностного развития подростков, который ставил своими задачами:

. Формирование объективной оценки самого себя.

. Создание положительного опыта взаимодействия со многими «Я» в различных видах деятельности, выработка навыков сотрудничества.

. Определение зоны ближайшего индивидуального личностного и социального развития.

Результаты эффективности тренинга были проверены повторными исследованиями контрольной и экспериментальной групп, полученные данные подтверждают решение задач тренинга.

В подростковом возрасте увеличивается количество контактов и взаимодействий в социальной среде, что ведет к определенным проблемам в организации общения. В силу данного обстоятельства возникает возможность для формирования и развития необходимых навыков и умений общения и взаимодействия.

Подростковый период является этапом активного формирования личности. В подростковом возрасте, по утверждениям психологов и педагогов, создаются наиболее благоприятные условия не только для формирования продуктивных личностных качеств, но и коррекции деструктивных.

Сформированные в этом возрасте личностные качества приобретают устойчивый характер, закрепляются в юношестве и совершенствуются в течение всей жизни.

В подростковом и юношеском возрасте процессы регуляции состояний личности более эффективно проходят в группе сверстников, под руководством специалистов.

Гипотеза о том, что проведение тренинга должно повысить уровень адаптивности подростков в социуме, поднять психологическую культуру, способствовать социальной зрелости подростков нашла свое подтверждение.

Литература

1. Андреева Г. М. Современная социальная психология./ - М.: 1981.- 213с.

. Андреева А. Психологическая поддержка. / - СПб.: Питер, 2001. - 215с.

. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / - М.: Центр педагогического образования, 2000, - 186с.

. Андреев В.И. Конфликтология: искусство спора, ведения

переговоров, разрешения конфликтов./ - Казань.: Поле, 1992, - 265с.

. Анастази А,И., Урбина С. Психологическое тестирование / - СПб.: Питер, 2001, - 108с.

. Асмолов А. Г. Психология индивидуальности/ - М.: Просвещение, 2000,

159с.

. Аксенова Н.Е, Психология художественного образа/ - М.: Мир,

. - 142 с.

. Бодалев А. А. Личность и общение./ - М.: 1983, -302с.

. Божович Л. И. Личность и ее формирование /-М.: Просвещение, 1986,

312с.

. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения./ - СПб., Перо, 1994, - 322с.

. Болл Б. Исцеляющее искусство АРТ-терапии/ -СПб.: Питер, 2001, - 220с.

. Валитова Р.Р Толерантность как этическая проблема: Автореф. дис... канд. филос. наук. - М., 1997. 20 с.

. Выготский Л.С. «Педология подростка» - М, Просвещение, 1984 г.

. Горянина В. А. Психология общения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /- М.: Издательский центр Академия, 2002, - 245с.

. Гуткина Н. И. Психология личности: теория и эксперимент./ -М.: Школа 1982, - 198с.

. Гройсман А. Л, Психология Личность Творчество Регуляция состояний Часть/ М.: Просвещение, 1992, - 432с.

. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка

Владимира Даля [Электронный ресурс]: подгот. по 2-му печат. изд.

- 1882 гг.-Электрон.дан.- М.:АСТ, 1998.- (Электронная книга).

1 электрон.опт.диск (CD-ROM).

. Джонсон Л., Дефер М. Тесты для взрослых и детей/ - М.: ГИТИС, 1994,

219с.

.Дмитриев Г.Д. Многокультурное образование./ -М.: Народное образование, 1999, -208 с.

.Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. /- М.: 1987, -354с.

.Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое научение. /- Л., 1985

. Жариков Е. С., Крушельницкий Е. Л. Для тебя и о тебе/ -М.:Просвещение, 1991, -224с..

. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия /- СПб.: Питер, 2000. - 968с.

. Коломинский Я.Л. Психология чуда/ - Ростов на Дону, ФЕНИКС, 2001,

122с.

. Креч Д., Кратгорилд Р., Ливсон Н. Нравственность, агрессия, справедливость Элементы психологии /- М.: Просвещение, 1992, - 397с.

. Кузнецова Е. В. К проблеме использования невербальных техник в групповой психокоррекции// Психологический вестник. - Ростов н/Д, 1996. - Вып.1. - ч. 1

. Кулагина В.Ю. Возрастная психология./ -М, Владос 1998, -249с.

. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /- М.: Издательский центр Академия, 2001, - 472с.

. Лидерс А. Г. Тренинг личностного роста с подростками // Журнал практического психолога. - 1998. - № 1.

. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге./ - СПб.: Питер, 1993, - 348с.

. Мелибурда Е. Я - Ты - Мы: психологические возможности улучшения общения. /- М.: 1986. - 196с.

. Немов Р.С. Психология развития./- М.: 1998

. Николаенко В.М. Психология личности, /- Новосибирск, Поле, 2006 -381с.

. Ожегов С.И. , Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / РАН; Рос. фонд культуры. 2-е изд., доп. и перераб. М., 1994, -928 с.

. Осницкий А. К. Психологический анализ агрессивных проявлений //Вопросы психологии -1994 , № 3

. .Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. / - М.: 1989.

. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга./ - М., 1982. -324с.

. Петровский А.В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии./- М.: 1984, -278с.

. Психология. Словарь. / Под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990, - 359с.

. Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006, - 432с.

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога:/ Учебное пособие - М.: ВЛАДОС, 2004, - 356с.

. Руденский Е. В. Социально-психологический тренинг как метод конструктивной социологии/ - Новосибирск.: Изд-во НГУ, 1995,- 180с.

. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. /- М.: Педагогический поиск, 1991, - 196с.

. Рудестам К. Групповая психотерапия: Психокоррекционные группы: теория и практика. /- М.: Прогресс, 1993,-361с.

. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения //Вопросы психологии -2003, №3 -С 62-72

. Соков В. И., Никулина М.Е. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека /-М.: Просвещение, 2004, - 413с.

. Степанов С. Ю., Семенов И. Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования//Вопросы психологии No 3, 1985, с. 31-40.

Таланова В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. /- СПб.: Сова, 2005, - 928с.

. Тихомирова Л.Ф. О тебе/ - СПБ, ПЕРО, 2003, - 173с.

. Шкурко Т. А. Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга: Автореф. дис. … канд. психол. наук. - Ростов н/Д, 1997, -232с.

. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. - М.: ВАКО, 2006, - 282с

. Хейд Г. Ранние воспоминания в рисунке // Практикум по игровой психотерапии - СПб.: Питер, 2005, - 378с.

. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. - М.: Владос, 2004, -335с.

. Янченко А.В. Управление конфликтными ситуациями в целях нравственного воспитания./ - М.: Владос-Пресс, 2003, - 352с.

. Ялом И. Групповая психотерапия /- СПБ.: Питер, 2000, - 260с.

Приложение

Таблица 7

Личностная шкала проявления тревоги

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия | Баллы | | | |
|  |  | 40- 50 | 25-40 | 15-25 | 0-5 |
|  |  | Очень высокий уровень тревоги | Средний уровень с тенденцией к высокому | Средний уровень с тенденцией к низкому | низкий уровень |
| 1 | у 1 |  | 36 |  |  |
| 2 | у 2 |  |  | 19 |  |
| 3 | у 3 |  |  | 20 |  |
| 4 | х 4 |  | 34 |  |  |
| 5 | х 5 |  | 37 |  |  |
| 6 | х 6 |  | 39 |  |  |
| 7 | у 7 |  | 36 |  |  |
| 8 | у 8 |  |  |  | 5 |
| 9 | у 9 |  |  | 22 |  |
| 10 | у 10 |  | 28 |  |  |
| 11 | х11 |  | 30 |  |  |
| 12 | у 12 |  |  | 24 |  |
| 13 | х 13 |  | 39 |  |  |
| 14 | у 14 |  |  |  |  |
| 15 | х 15 |  | 36 |  |  |
| 16 | х 16 |  |  | 17 |  |
| 17 | у 17 |  | 34 |  |  |
| 18 | у 18 |  |  | 17 |  |
| 19 | у 19 |  | 31 |  |  |
| 20 | х 20 |  |  | 21 |  |
| 21 | у 21 |  |  | 20 | 5 |
| 22 | х 22 |  | 28 |  |  |
| 23 | у 23 |  |  | 24 |  |
| 24 | у 24 |  | 26 |  |  |
| 25 | х 25 |  | 27 |  |  |
| всего % | | 0% | 56% | 36% | 8% |

Таблица 8

Характеристика подростков по психофизическим параметрам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия | Темперамент | | | | Экстра версия | | невротизм | примечание |
|  |  | холерик | сангвиник | флегматик | меланхолик | экстраверт | инраверт |  |  |
| 1 | у 1 |  |  |  | + | + |  | эмоц. уст. |  |
| 2 | у 2 |  | + |  |  | + |  | выс. эмоц. уст. |  |
| 3 | у 3 |  |  |  | + |  | + | эмоц. уст. |  |
| 4 | х 4 |  |  |  | + |  | + | выс. эмоц. уст. |  |
| 5 | х 5 |  | + |  |  | + | | эмоц. уст. | амбаверт |
| 6 | х 6 | + |  |  |  | + |  | очень выс. эмоц. неуст. |  |
| 7 | у 7 |  | + |  |  | + |  | эмоц. устойчив |  |
| 8 | у 8 |  |  | + |  |  | + | эмоц. устойчив |  |
| 9 | у 9 |  | + |  |  | + |  | выс. эмоц. уст. |  |
| 10 | у 10 | + |  |  |  | + |  | эмоц. не уст. |  |
| 11 | х11 |  | + |  |  | + |  | эмоц. устойчив |  |
| 12 | у 12 |  | + |  |  | + | | эмоц. уст. | амбаверт |
| 13 | х 13 | + |  |  |  | + |  | очень выс. эмоц. неуст. |  |
| 14 | у 14 |  |  | + |  |  | + | эмоц. уст. |  |
| 15 | х 15 |  | + |  |  | + |  | эмоц. уст. |  |
| 16 | х 16 |  | + |  |  | + |  | эмоц. уст. |  |
| 17 | у 17 |  |  |  | + | + |  | эмоц. уст. |  |
| 18 | у 18 |  | + |  |  | + |  | выс. эмоц. неуст. |  |
| 19 | у 19 |  |  |  | + |  | + | эмоц. уст. |  |
| 20 | х 20 |  |  |  | + |  | + | выс. эмоц. уст. |  |
| 21 | у 21 |  | + |  |  | + |  | эмоц. устойчив |  |
| 22 | х 22 |  |  | + |  |  | + | эмоц. устойчив |  |
| 23 | у 23 |  | + |  |  | + |  | выс. эмоц. уст. |  |
| 24 | у 24 | + |  |  |  | + |  | выс. эмоц. уст. |  |
| 25 | х 25 |  |  |  | + | + |  | эмоц. уст. |  |
| Всего (%) | | 16 | 44 | 12 | 28 | 68 | 28 |  | |
| промежуточный тип (%) | | | | | | 8 | | | |