**Тема: Изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с подростками.**

**Содержание**

Введение

Глава I Теоретические аспекты изучения основных направлений работы с подростками

* 1. Особенности психического развития подростков
  2. Основные направления и формы работы с подростками

Глава II Социально-психологический тренинг как форма работы с подростками

2.1. Психологические особенности тренинговой группы

2.2. Особенности организации тренинговой группы с подростками

2.3. Отслеживание эффективности работы тренинговой группы с подростками

Заключение

Литература

Приложение

**Введение**

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.

Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно- воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность.

В подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое чувство Я, увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождается трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Это важно потому, что именно подростку свойственно проблемное поведение: раннее начало половой жизни, употребление наркотиков, выражение протеста с вызовом по отношению к ценностям среды. Поэтому, если Вы уверены в том, что можете говорить с подростками на эти темы, тренинг станет для Вас удобным инструментом профилактической работы. Именно в контексте тренинга можно научить подростка достигать личных целей, демонстрировать свою «взрослость» приемлемыми способами.

Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т.е. самопознание внутренних психических актив и состояний и формирование устойчивой положительной самооценки.

Как отмечает Л.Ф. Анн, психолог вынужден решать сложнейшие задачи: ему необходимо специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии.

Одно из возможных решений- использование в работе с подростками программ социально- психологического тренинга, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

По мнению В.В. Зарецкого, В.К.Рябцева, В.В. Ряшиной, «вести» группу, работать с группой, проводить тренинг - для многих практических психологов и других специалистов, работающих с группами, эти выражения полны особого смысла. Высказывается даже идея, что для российского менталитета групповая форма работы - да и вообще жизни - проще, понятнее: мы готовы быть открытыми другим сами, готовы сопереживать и сообща находить решение проблем. Для многих участников групп и ведущих это состояние «в кругу» становится одной из высших ценностей в жизни, групповые нормы - открытости, искренности, готовности поддержать, принимать себя и другого - становятся и нормами реальной жизни, что порой бывает драматично...

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тат же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

В настоящее время проблема организации социально- психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. И это в полной мере отражено в работах таких исследователей как В.К.Бабайцевой, Г.И. С.И. Макшанова, Марасанова, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и многих других.

**Цель:**Исследование эффективности социально- психологического тренинга с подростками.

**Задачи:**

1. Анализ практической и теоретической литературы по проблеме.
2. Изучить психические особенности подросткового возраста
3. Рассмотреть основные направления и формы психологической работы с подростками.
4. Изучить особенности организации социально-психологического тренинга с подростками.

**Объект исследования:** Социально-психологический тренинг как форма работы с подростками.

**Предмет исследования:** изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с подростками

**Глава I Теоретические аспекты изучения основных направлений**

**работы с подростками**

* 1. **Особенности психического развития подростков**

Отрочество- этап онтогенеза, находящийся между детством и ранней юностью. Он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Понятие отрочества объединяет предподростковый, младший подростковый и средний подростковый возраст.

Начало отрочества характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию.

Главная особенность подросткового периода- резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. У разных подростков эти изменения происходят в разное время: некоторые подростки развиваются быстрее, некоторые в чем- то отстают от остальных, а в чем- то опережают их и т.п. [10, с92-93].

Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним, ожидание их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека.

Важный фактор психического развития в подростковом возрасте- общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам группы сверстников[17, с86-88].

Отрочество – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятии, не связанные с конкретными представлениями, появляется способность строить сложные умозаключения, выдвигать гипотезы и проверять их. Формирующееся мышление неразрывно связано с рефлексией- способностью делать предметом мысли саму мысль- и служит необходимой основой для развития у подростка самосознания.

Наиболее важен в этом отношении период 11-12 лет- время перехода от конкретного мышления к мышлению теоретическому, от непосредственной памяти к логической. При этом переход на новый уровень осуществляется постепенно: у детей 11 лет, часто на протяжении всего шестого класса, доминирующим остается конкретный тип мышления, постепенно происходит его перестройка и лишь примерно с 12 лет, с седьмого класса, школьники начинают осваивать мир теоретического мышления. Вместе с тем решающее влияние на эти изменения оказывают две стороны учебной деятельности школьника: ее организация взрослыми и ее сформированность у самого подростка[19, с56-58].

В период отрочества сильнее становятся индивидуальные различия в интеллектуальной деятельности, что связано с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач. Это позволяет рассматривать возраст 11-14 лет как сензитивный период для развития творческого мышления.

Динамический характер развития, активное формирование теоретического, рассуждающего мышления, с одной стороны, и социальная незрелость подростка, его ограниченный жизненный опыт- с другой, приводят к тому, что, построив какую- либо теорию, сделав умозаключение, подросток принимает их за реальность, которая может привести к желаемым для него результатам.

Центральное личностное новообразование этого периода- становление нового уровня самосознания, Я- концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие- уникальность и неповторимость. Отрочество характеризуется прежде всего, повышением значимости Я- концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими- взрослыми и сверстниками- ищет критерии для такого сравнения. Благодаря этому у него постепенно вырабатываются некоторые собственные критерии оценки себя, и он переходит от взгляда «извне» на взгляд «изнутри». Ориентация на оценку окружающих сменяется ориентацией на самооценку, формируется представление о Я- идеальном. Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я- концепции школьника. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие[2,с. 9- 10].

Для понимания подросткового возраста, выбора правильного направления и форм работы необходимо иметь в виду, что этот возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека, или периодам возрастных кризисов.

Л.С. Выготский подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса «скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме. Имеющиеся данные убедительно свидетельствуют о том, что попытки взрослых избежать проявление кризиса, создав условия для реализации новых потребностей, как правило, оказываются безрезультатными. Подросток как бы провоцирует запреты, специально «принуждает» родителей к их наложению, чтобы получить возможность проверить свои силы в преодолении этих запретов, проверить и собственными усилиями расширить границы своей самостоятельности. Именно в ходе этого столкновения подросток узнает себя, свои возможности, удовлетворяет потребность в самоутверждении. Если же этого не происходит, т.е. отрочество проходит гладко и бесконфликтно или осуществляется по типу «кризиса зависимости», в дальнейшем может проявиться либо запоздалый, а потому особенно болезненный и бурно протекающий кризис в 17-18 лет и даже позже, либо затяжная инфантильная позиция «ребенка», характеризующая человека в период молодости и даже в зрелом возрасте.

Таким образом, позитивный смысл подросткового кризиса заключается в том, что благодаря ему, благодаря борьбе за независимость, проходящей в относительно безопасных условиях и не принимающей крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении; у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, которые позволят ему справляться с жизненными трудностями и в дальнейшем.

**1.2. Основные направления и формы работы с подростками**

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности подростка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Как отмечает Л.Ф. Анн, основными задачами развития подростка являются:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;

- формирование интереса к другому человеку как к личности;

-развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;

- развитие и укрепление чувства взрослости, формирования адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;

- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;

- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;

- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием [2, с.11-12].

В связи с вышесказанным выделяют основные направления работы с подростками:

1. Формирование интереса к себе. Развитие самооценки.

2. Развитие чувства взрослости.

3. Развитие учебной мотивации.

4. Развитие интересов.

5. Развитие общения.

6. Развитие воли, воображения.

Проблема социализации подростков является актуальной на сегодняшний день. Основная задача создать ребенку "социальную ситуацию развития", среду общения, поле деятельности, адаптировать подростков к современным условиям жизни, воспитать гражданина-патриота, сформировать чувство коллективизма и умение жить и работать в коллективе, воспитать инициативу, самостоятельность, профессиональную ориентацию, развить творческие способности, организовать интересный и плодотворный досуг.

Ведь подростковый период характеризуется проявлением талантов, поиска самого себя, своего внутреннего "Я" и формированием у каждого собственных представлений об окружающем мире, свободой выбора формы образования, самостоятельностью.

Главное направление в работе с подростками – дать возможность проявить себя в деле, способствовать реализации их возможностей.

Для воспитания подростка в любом случае необходим очень дружный детский коллектив, в котором личные успехи каждого неотделимы от общих интересов, признание и личная свобода – от заслуг и дел во имя коллектива, право руководства – от умения подчиняться. Коллектив должен стать для ребенка ареной не только делового проявления, но и удовлетворения интересов, желаний, дружбы, любви [10,с. 101-103].

Мухина В.С. подчеркивает, что основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности- учебной, производственной, творческих занятий и прочее.

Как отмечает И.С. Кон, для подросткового возраста характерно направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (дневники). В связи с этим одной из форм работы с подростками является различные занятия (классные часы, уроки психологии, круглые столы, олимпиады, викторины и т.д.), направленные на развитие самосознания, как внутреннее освоенного опыта социальных отношений, позволяющего глубже понять других и себя.

Досуговая деятельность - уникальное средство социализации подростка. Досуг (развлечение) - добровольная деятельность, опирающаяся на личные интересы, притязания детей, их удовлетворение. В досуговой деятельности содержатся огромные ресурсы социализации, знать которые необходимо социальному педагогу, уметь их применить соответственно возникающей социально-педагогической проблеме. В досуговой деятельности формируется отношение к самому себе, к другим, к социуму.

Примерные формы досугового общения: «огоньки», чаепития, дни рождения, вечера отдыха, сюрпризов, встречи друзей, вечера смеха, программа «от всей души», вечера развлечений; дискотеки, кафе, «посиделки»; серия встреч с интересными людьми, программы «старшие-младшим» и др.

Среди психолого- педагогических форм и методов работы с подростками выделяют ряд наиболее эффективных. Так к ним относятся:

**Деловая игра** – метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам.

**Психологическое консультирование** – специальная деятельность по оказанию помощи в проблемных ситуациях. Суть консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей человеку актуализировать его резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемной ситуации. Консультирование сосредоточено на ситуации и личностных ресурсах; в отличие от обучения и советов – не на информации и рекомендациях, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем, психологическое консультирование представляет собой пограничную между ними область, использующую возможности и терапии, и обучения. Методические подходы к консультированию различны, но в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний.

**Метод беседы –** один из методов педагогики и психологии, который предполагает получение информации об изучаемом на основе вербальной коммуникации как от исследуемой личности, членов изучаемого коллектива, группы, так и от окружающих их людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик.

###### **Метод групповой тематической дискуссии.** Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

**Метод ролевой игры.** В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

* показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
* разработать и использовать новые стратегии поведения;
* отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

Ролевые игры - это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

Ролевые игры бывают двух типов.

1. На этапе актуализации проблемы.
2. На этапе отработки навыков.

Ролевая игра - это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не боятся, что его поведение будет глупым.

Несомненно, данные методы работы с подростками могут реализовываться как самостоятельные. Но в последнее время все большую актуальность приобретает такая форма работы с подростками как социально- психологический тренинг, который может в себе объединять выше перечисленные формы и методы работы. И в этом случае перечисленные методы становятся техниками при проведении тренинга.

Более подробно о психологических особенностях социально- психологического тренинга мы рассмотрим в следующее части нашей работы.

**Глава II Социально- психологический тренинг как форма работы с**

**подростками**

**2.1. Психологические особенности тренинговой группы**

Тренинг — особая разновид­ность обучения через непо­средственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодейст­вии опыта, которая не своди­ма ни к традиционному обу­чению через трансляцию зна­ний, ни к психологическому консультированию или пси­хотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «каль­ку» с английского языка: «экспериенциальное обучение» (от англ. *ехрепепсе* — жизненный опыт). При таком обучении занимающийся Непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не про­сто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать» (Баркли, Кэйпл,

В широком смысле под социально- педагогическим тренингом понимается практика педагогического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития[7,с 36-38].

По сути, тренинг – это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

- овладение социально- педагогическими знаниями;

- развитие способности познания себя и других людей;

- повышение представлений о собственной значимости;

- развитие различных способностей, навыков и умений.

Разнообразие психологических тренингов велико. Термины «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг» также довольно сложно поддаются однозначному определению. В широ­ком смысле, **социально-психологический тренинг** — любое активное социально-психологическое обучение, осуществляемое с опорой на) механизмы группового взаимодействия (в отличие, например, от тренинга развития познавательных процессов — внимания, памяти, мышления и т. д.). Так, Л. А. Петровская и Л. Ф. Анн обозначают этим термином практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. ( Иногда понятие «социально-психологический тренинг» выступает и как более узкое, обозначающее только одну разновидность психологических тренингов, направленных на совершенствование навы­ков общения посредством ролевых игр с элементами драматизации)[15, с. 56-57].

Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. *Соблюдение ряда принципов групповой работы,* таких как активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи.

*Применение активных методов групповой работы.* Основных методов два: групповая дискуссия и сюжетно-ролевая игра. В то же время количество конкретных тренинговых упражнений, созда­ваемых на их основе, исчисляется тысячами.

1. *Акцент па взаимоотношениях между участниками группы, ин­тенсивное межличностное взаимодействие.*
2. *Наличие более или менее постоянной группы.* Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна расходоваться в процес­се работы.
3. *Пространственная организация, направленная на то, чтобы обес­печить наилучшие возможности для интенсивного общения уча­стников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы.*
4. *Нацеленность на психологическую помощь участникам группы.* Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к даль­нейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными крите­риями результативности тренингов рассматриваются и субъек­тивные.
5. *Атмосфера раскованности и свободы общения.* Общение в усло­виях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и ис­креннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего — создание со­ответствующей атмосферы, моделирование психологически безо­пасных условий для такого общения[6, с. 68-69].

В подавляющем большинстве случаев психологический тре­нинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами (Рудестам, 1998; Бач­ков, 2000). В частности, отмечаются следующие преимущества груп­повой формы работы.

Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может слу­жить «полигоном» для развития самых разных социальных умений.

*-* Человек может осваивать в группе новые умения, эксперименти­ровать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

- Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от лю­дей со сходными проблемами, участники могут идентифициро­вать себя с другими.

- Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает ус­тановлению более близких отношений с окружающими и реше­нию межличностных проблем.

- Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

*-* Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников.

- Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много клиентов и поэтому более доступна участникам, чем инди­видуальная[20, с. 98-99].

На сегодняшний день ряд исследователей (М.Р. Битякова, Г.И.Марасанов, Г.Н. Сартан и др.) выделяют определенные группы социально- психологического тренинга.

Так, рассматривая тренинг в контексте **систе­мы отношений личности выделяют следующие виды тренингов:**

- «Я — Я»: тренинги личностного роста, ориентированные в первую очередь на внутриличностный контекст работы участников, систему отношений к самому себе, развитие рефлексивных способ­ностей. В данной работе группа выступает средством поддержки и источником обратной связи.

- «Я — **другие** люди»: тренинги коммуникативных умений и раз­личных социальных навыков. Группа служит своего рода «поли-1 гоном» для отработки соответствующих умений и навыков. Данный аспект работы наиболее характерен для тренингов общения.

**-«Я** — **социальная группа»:** тренинги сплочения команды, социально-психологической адаптации в конкретном коллективе. Основным предметом работы является некая социальная общность, 1 конкретные участники тренинга рассматриваются как ее члены.

**- «Я — профессия»:** тренинги профессионального самоопределения. Предмет работы — система отношений человека к профессиональной деятельности, а также коммуникативные навыки, необходимые для становления профессионала[7, с. 34-35].

При построении как тренинга в целом, так и отдельных занятий следует определить *цель* проводимой работы, продумать и сформу­лировать *задачи,* требующие решения. Данный этап порой вызывает у ведущих скептическое отношение, воспринимается как пустая формальность («Ну ладно, если школьная администрация требует — задачи напишу, но вообще-то тренинг — это процесс живой и непред­сказуемый!»). Однако подобная позиция чревата опасностью того, что процесс прохождения тренинга превратится в самоцель, а обу­чающий и развивающий потенциал занятий может быть утрачен. Ведь именно цели и задачи служат путеводными маяками в рабо­те, основой выбора используемых в тренинге упражнений, именно на них делается акцент при обсуждении упражнений и получении обратной связи.

В наиболее общей формулировке в тренингах обычно ставятся следующие **группы целей.**

**1.** Изучение психологических закономерностей, механизмов и спо­собов межличностного взаимодействия для создания основы эф­фективного и гармоничного общения с людьми.

1. Содействие процессу личностного развития, реализации творче­ского потенциала, достижению оптимального уровня жизнедея­тельности и ощущения счастья и успеха.
2. Развитие самосознания и самоисследования участников для кор­рекции или предупреждения эмоциональных нарушений на осно­ве внутриличностных и поведенческих изменений.
3. Исследование психологических проблем участников группы и ока­зание помощи в их решении.
4. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психиче­ского здоровья.

Для тренингов общения наиболее специфична первая группа целей, а для тренингов личностного роста — вторая. Цели 3-5 пре­имущественно психотерапевтические и психопрофилактические. На тренингах они чаще присутствуют в качестве дополнительных[4, с 53-54].

**Пространственная и временная организация тренингов**

Как правило, в процессе работы участники тренинга садятся в круг. Подобное расположение участников выбирается большинством ве­дущих не случайно — оно дает ряд преимуществ.

♦ В кругу обеспечивается наилучший взаимный обзор: все на виду,

есть возможность оказаться, так сказать, лицом к лицу с любым

из участников.

1. Круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлече­ния в работу — в кругу невозможно «отсидеться» за спинами ос­тальных.
2. Круг — фигура, максимально «демократическая». В нем невоз­можно выделить «главу», все находятся в равных условиях, что сплачивает группу.
3. Круговое расположение обеспечивает свободу движений участ­ников.

Однако круговое расположение отнюдь не предназначено на все случаи жизни. Например, оно не очень удобно при изложении ин­формации ведущим, особенно если при этом используются какие-либо средства наглядности, требующие выхода ведущего за пределы круга. В таком случае половина подростков оказываются спиной к ведущему, а если все пересаживаются к ведущему лицом — круг рас­падается на две дуги, передняя из них перекрывает обзор задней. Кроме того, высокая степень взаимного обзора участников, которую дает круг, не всегда желательна; поскольку некоторые упражнения подразумевают индивидуальную работу.

В таких случаях целесообразно изменить расположение участни­ков. Если аудитории предстоит выслушать выступление ведущего, просмотр видеозаписи и т. п., хорошо подойдет расположение полу­кругом, «елочкой», углом или буквой «П». Если же предусматрива­ется индивидуальная работа, участникам можно предложить распо­ложиться в пространстве свободно и равномерно, каждый выбирает удобное для себя место.

Довольно часто тренинговые упражнения проводятся не в общем круге, а подразумевают работу в подгруппах. Состав подгрупп реко­мендуется регулярно менять, чтобы не вызвать эффект стабильного распадения на них подросткового коллектива.

**2.2.** **Особенности организации тренинговой группы с подростками**

**Психологический тренинг** — это активное обучение посредством при­обретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в меж­личностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом воз­расте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой — в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. «Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятель­ности? Очевидно, что человек должен: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делается и 3) уметь это делать» (Бачков, 2007, с. 18). Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях [2, с.33-37].

По сравнению с индивидуальной групповая форма работы с подростками имеет ряд достоинств:

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

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

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

4. В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Применяемыми кем- то другим; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

5. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе[13, с45-46].

Основные задачи ведущего в работе с подростками таковы:

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

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

- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

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

К вербальным относятся следующие средства воздействия:

1. Структурирование хода занятий. Имеются в виду все высказывания, которые определяют ход занятия. Например, «тема сегодняшнего нашего разговора такая- то». Высказывания должны быть направлены на ограничение непродуктивной активности группы.

2. Сбор информации.

3. Убеждение и переубеждение, которые осуществляются непосредственно или опосредованно.

4. Предоставление информации.

5. Постановка заданий, которые должны выполнять подростки.

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

Ведущий группы обязан:

- иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах;

- владеть диагностическими средствами отбора подростков в группы;

- информировать участников группы об основополагающих правилах, которыми должна руководствоваться группа в своей деятельности;

- избегать таких форм работы в группе, для выполнения которых у участников недостаточно подготовки и опыта;

- дать понять в самом начале работы, на чем будет концентрироваться внимание группы;

- защищать права детей в группе, решать, какой материал давать группе, в каких видах деятельности участвовать[18, с. 75-76].

**Принципы работы тренинговой группы с подростками**

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

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего тренер исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения.

2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

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

Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности- групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Соблюдение принципов социально- педагогического тренинга позволяет решить двойную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективацией поведения, а также исследовательской направленностью, и дать ведущему возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий[20, с 111-112].

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

В начале проведения тренинга представляется целесообразным сообщать подросткам о целях и задачах тренинга, по­скольку участники должны понимать, что им дает тренинг. В про­тивном случае ведущий окажется в их глазах массовиком-затейни­ком, и они будут охотно выполнять лишь упражнения развлекатель­ного плана. Само собой, объяснение задач тренинга должно быть кратким, ненавязчивым, понятным для слушателей, без использо­вания сложной терминологии. Кроме того, участники могут ста­вить также личные задачи работы на тренинге. Американский автор Р. Смид (2000) даже рекомендует отражать цели в письменном дого­воре, заключаемом между ведущим и посещающими группу детьми и подростками. Копирование данного действия при работе с рос­сийскими подростками, наверное, не вполне оправданно, по остав­лять участников в полном неведении о целях и задачах работы тоже не следует.

**Структура занятий**

Общая структура занятий включает в себя следующие разделы:

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

- разминка. Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение. Разминка проводится не только вначале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае. Если возникает необходимость как- то изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности;

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

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

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

**Правила работы группы**

**1. Правило «здесь и теперь»:** главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргументов.

**2. Правило искренности:** говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех которые его бы успокоили, оправдали ли, наоборот обидели. Если давать партнеру обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе так и о других.

**3. Правило «Я- высказывания»:** в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что- либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

**4. Правила запрета на диагнозы и оценку:** оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

**5. Принцип личной ответственности:** все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник – это его выбор. За который он несет ответственность.

**6. Принцип личного вклада:** чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

**7. Правило конфиденциальности:** рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме только, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за е пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

**8. Принцип круга:** во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого участника.

**9. Принцип инициативы участников:** на занятиях обсуждается любая тема, исходя их внутреннего запроса присутствующих, но только в рамках заданной темы.

**10.Принцип постоянства:** занятия пропускать нельзя[2, 33-37].

**Техники, используемые во время занятий**

**Мозговой штурм-**  используется для стимуляции высказываний детей по теме или вопросу. Участников просят высказать идеи или мнения без какой- либо оценки или обсуждения этих идей илои мнений. Идеи фиксируются ведущим на ватмане или доске, а мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не истощаться идеи или кончится отведенное для мозгового штурма время.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности участников под руководством ведущего с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. Использование метода позволяет:

- дать участникам возможность увидеть проблему с разных сторон;

- уточнить персональные позиции и личные точки зрения участников;

- ослабить скрытые конфликты;

- выработать общее решение группы;

- повысить активность работы участников дискуссии;

- повысить интерес участников к проблеме и мнению других;

- удовлетворить потребность детей в признании и уважении одногруппников.

**Ролевое моделирование.** Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, телевизионных шоу и т.д. В этих видах деятельности подростки тренируют социально желательное поведение на глазах у ведущего. За счет включения в активную деятельность они обычно заинтересованы в ролевом моделировании. Участники пытаются действовать так, как в реальной жизни, или, по крайней мере, так как они хотели бы действовать в реальности.

**Упражнения – энергизаторы.** Участники в ходе совместной деятельности периодически испытывают снижение энергии. Средством преодоления спада энергии может служить упражнение - энергизатор (подвижная игра), способствующая активизации разных анализаторов и актуализирующая разные способности подростков.

При организации социально- психологического тренинга необходимо также учитывать и то, что помещение для тренингов должно быть достаточно просторным, хорошо проветриваемым, не загроможденным большим количеством мебели, позволяющим рассаживать участников в круг. Рекомендует­ся, чтобы площадь помещения могла вместить в три раза больше лю­дей, чем фактическое число участников, — это позволяет обеспечить достаточный простор для перемещений. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и прочих предметов, которые могут привести к травме подростков при выполнении под­вижных игр. Помещение, в котором стулья и столы жестко прикре­плены к полу, нельзя назвать удачным для проведения тренинга. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет — можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набо­ром маркеров.

Желательно, чтобы помещение было более или менее звукоизо­лированным либо расположенным в таком месте, куда не проникает шум. Кстати, причина этого не столько в том, что посторонние звуки мешают тренингу, сколько в том, что тренинг с подростками — меро­приятие само по себе довольно шумное, и соседство с ним мешает окружающим. Особенно остро эта проблема встает, когда тренинги проводятся в обычных школьных классах, в учебное время.

Продолжительность тренинга общения — 16-36, реже до 50-60 ча-1 сов. Тренинг может проводиться в режиме погружения (2-5 дней, за­нятия по 6-10 часов ежедневно) или же быть разбит на отдельные встречи 1-2 раза в неделю длительностью 1-6 часов. Иногда занятия проводятся в режиме марафона, что более характерно для тренингов личностного роста (12-30 часов непрерывной работы, допускаются лишь короткие перерывы на обед).

**2.3. Отслеживание эффективности работы тренинговой группы с**

**подростками**

Психологические тренинги характеризуются большим разнообрази­ем и могут быть классифицированы по различным основаниям. Если классифицировать психологические тренинги в зависимости от це­лей, их можно условно расположить в континууме от тренингов кон­кретных умений (цель их — выработка поведенческих навыков) до тренингов личностного роста (в их основе — создание условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости к новому опыту). В первом случае опора де­лается на внешний, поведенческий эффект, который впоследствии может вызвать и изменения личности. Во втором случае основной эффект наблюдается во внутреннем плане — сначала происходят внутриличностные изменения (самооценка, мотивация, ценностные ориентации и т. д.), а потом, как следствие, может измениться и пове­дение. Соответственно различаются и критерии результативности тренингов — в первом случае они преимущественно объективные (уровень развития тренируемых умений), во втором — субъективные, получаемые путем самоотчетов участников о том, что дали тренинги лично им. Поэтому различаются и критерии их результативности[6, 121-122].

Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленной цели. Поэтому очень важно при подготовке семинара или тренинга четко осознавать его цели и задачи. Обычно целью профилактического семинара-тренинга является повышение уровня информированности молодежи и подростков по вопросам наркомании, а также формирование мотивации для изменения поведения на более безопасное. В связи с этим можно выделить следующие ***критерии оценки эффективности*** семинара-тренинга:

* повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на семинаре-тренинге;
* формирование установок на изменение поведения, связанного с употреблением наркотиков;
* оценка тренинга как процесса.

Теперь рассмотрим методы, с помощью которых можно провести оценку эффективности проведенного тренинга. Данные методики можно использовать как по отдельности, так и комплексно. Если вы встретитесь с какими-либо трудностями, обратитесь за консультацией к социологу или психологу.

**Комментарий.** Здесь описаны стандартные критерии оценки эффективности семинара-тренинга. Дополнительные критерии вы можете разработать самостоятельно, исходя из целей и задач вашего конкретного тренинга.

Для оценки тренинга как процесса необходимо выяснить:

* эмоциональное состояние участников (комфортность),
* оценку форм тренинга участниками,
* «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

Для этого можно использовать следующие методики:

***Обсуждение с персональными высказываниями.***

По окончании тренинга каждый участник группы высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Тренеру в этом случае необходимо конспектировать отзывы, а затем проанализировать и сделать выводы.

***Анкетирование.***

Заранее готовится анкета, которую участники заполняют по окончании семинара. Желательно, чтобы анкета состояла из открытых вопросов, что позволит участникам высказываться в свободной форме. Следует попросить участников тренинга давать ответ на каждый вопрос, не пропуская ни одного. В такую анкету могут входить следующие вопросы:

* какие темы тренинга были для вас новыми,
* по каким темам вам не доставало информации,
* какие игры вам понравились больше всего.

***Заметки тренера.***

По окончании семинара-тренинга или его отдельных блоков тренер записывает, как реагировала группа на информацию этого блока, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно. Недостатком данного метода является то, что тренер часто отвлекается от семинара и не может сосредоточиться. Чтобы избежать этого, нужен наблюдатель, желательно психолог или второй ведущий, который сможет фиксировать реакцию участников на различные блоки (информационные и игровые), а также на самого тренера.

***«Интервью - выход».***

Заранее готовится анкета, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на семинаре. Такая анкета должна быть небольшой (можно на листе формата А4), вопросы лучше сформулировать в закрытой форме, с данными заранее вариантами ответов. Согласно данной методике проводятся два замера - до тренинга и после. Обратите внимание на то, что в обоих замерах участники заполняют совершенно одинаковые анкеты. Задача тренера - выяснить, уменьшилось ли количество неправильных ответов после окончания тренинга, информация по какой теме осталась не понятой участниками. Если в анкетах, заполненных по окончании тренинга, количество неправильных ответов уменьшилось, то можно считать, что проведенный тренинг повысил информированность участников по проблеме.

Оценить, насколько повысился уровень информированности участников группы, можно с помощью двух основных способов - объективного и субъективного (с точки зрения участников семинара-тренинга). В обоих случаях понадобится анкета, при составлении которой желательно пользоваться советами социолога.

***Субъективная оценка участников.***

В данном случае анкета включает список критериев, и участникам предлагается оценить тренинг по этим критериям. Критериями могут быть: новизна информации, комфортность, практическая полезность. Также критерии оценки тренинга можно представить в виде «Я-высказываний», участники отмечают степень согласия или несогласия с этими высказываниями.

*Например:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | ***Полно-стью согласен*** | ***Частично согласен*** | ***Частично не согласен*** | ***Полно-стью не согласен*** |
| На тренинге я приобрел много новой информации по теме семинара. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| В ходе тренинга я чувствовал себя комфортно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| В ходе тренинга я получил ответы на все свои вопросы по теме семинара. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработать полученные результаты несложно. По каждому утверждению отметьте, каких ответов было получено больше всего. Осталось только сделать выводы.

Достаточно сложно оценить, удалось ли в ходе тренинга сформировать у участников установку на заботу о своем здоровье. Во-первых, полуторачасового тренинга для этого явно не достаточно, для этого необходима длительная работа (минимум три дня). Во-вторых, методы исследований по изменению рискованного поведения очень специфичны, и использовать их могут только специалисты-социологи. Поэтому здесь очень кратко описываются только два основных метода.

***«Панельное интервью-выход».***

По прошествии некоторого времени (3 - 6 месяцев) после окончания семинара проводятся исследования, цель которых - выяснить, каким образом информация и навыки, полученные на тренинге, повлияли на формирование модели безопасного поведения участника. «Панельное интервью-выход» может включать следующие вопросы: какие важные для себя решения принял респондент после семинара, принял ли решение относительно употребления наркотиков, что повлияло на принятие такого решения, может ли вспомнить информацию, полученную на семинаре, как оценивает влияние этого тренинга на свое поведение и многое другое.

***«Фокус-группы».***

С помощью этого метода также можно ответить на все вопросы «Панельного интервью-выход», однако «фокус-группа» представляет собой обсуждение, на которое приглашаются все участники тренинга. Но, если в «панельном интервью» цепочка вопросов должна выявить у респондента его оценку тренинга, то фокус-группа собирается для обсуждения тем и проблем, которым был посвящен тренинг; об этом участники оповещаются заранее. Обсуждение проходит в свободной форме, поэтому этот метод часто предпочтительнее «панельного интервью».

Эффективность тренинга во многом зависит от того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

Первый шаг в решении задачи выбора средств – это выбор методического приема. К наиболее часто применяемым метолам относятся групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

1. содержанием тренинга;
2. особенностями группы;
3. особенностями ситуации;
4. возможностями тренера[15, с 132-133].

На сегодняшний момент при составлении программы социально – психологического тренинга с подростками выстраивается следующая схема оценки результативности и эффективности работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Диагностические методы** |
|  |  |  |

Данная схема является простой и удобной в использовании. И позволяет качественно оценить эффективность тренинговой работы.

**Заключение**

Психологический термин «тренинг» происходит от английского “to train” – обучать, тренировать, дрессировать.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тат же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

Неформальную обстановку общения на тренинге обеспечивает ведущий. Он общается с участниками на равных: он - такой же, как и все, он - часть группы. Он вместе с группой устанавливает правила работы. Он ведет группу к поставленной цели.

Все вышесказанное отличает тренинг от традиционных занятий. Кроме того, для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории - они рассаживаются по кругу. Круг, или как его еще называют - тренинговый круг, является необходимым условием таких занятий.

На сегодняшний день ряд авторов (Л.Ф. Анн, И.В. Вачков, Л.А.Петровская, Ю.В. Тюшев и другие) отмечают, что тренинговая работа наиболее актуальна в подростковом возрасте, когда обострена потребность в общении, появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя.

В процессе тренинга с подростками используются различные техники такие как:, подвижные игры, групповые дискуссии, мозговой штурм, ролевая игра и т.п.

Отмечается, что процесс социализации человека проходит, в зна­чительной степени, именно как освоение разнообразных моделей ро­левого поведения и повышение гибкости их применения. Те люди, которые испытывают наиболее серьезные проблемы во взаимодейст­вии с окружающими, обычно обладают недостаточно сформирован­ной гибкостью ролевого поведения. Они или полностью отождеств­ляют себя с какой-то одной социальной ролью или вообще не понимают, в какой ситуации как надлежит себя вести. Ролевая игра, позволяя хотя бы частично преодолеть подобные проблемы, выступает эффективным методом социализации подростков.

В целом тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные социальные навыки. Их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они на­правлены «не только на решение ныне существующих проблем уча­стников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в част­ности, за счет предоставляемой им возможности *«научиться решать проблемы».*

Необходимо отметитить, что в процессе тренинга с подростками необходимо решить такие задачи как: побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору преложенных тем; создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты; разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

Таким образом, подводя итоги, необходимо отметить, что социально- психологический тренинг с подростками на сегодняшний день является наиболее эффективным методом работы.

**Литература**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию- М, 1994
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПБ: Питер, 2005
3. Андриенко В.К. Гербеев Ю.В. Невский И.А “Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы”, Москва, 1990
4. Бабайцева В.К. Личностно- ориентированный тренинг.- М., 1997
5. Беличева С.А. “Основы превентивной психологии” Москва, 1993
6. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось-89», 1999.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
8. Ермакова Л.А. Группы развития личности. –М., 1994.- 118 с.
9. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского.- М., 1994
10. Клее М. Психология подростка.- М., 1994
11. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеренбург, 1997
12. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений: Спб.: Питер, 2001
13. Макшанов С.И. Психология тренинга М., 2002
14. Марасанов Г.И. методы моделирования и анализа ситуаций в социально- психологическом тренинге.- Киров, 1995
15. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга.- М, 1999
16. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р.; под общей ред. Битяновой М.Р.- СПб.: Питер, 2007.- 304 с.
17. Психология подростка. Практику /Под ред. А.А. Реана.- СПб., 2003
18. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга: СПб, 2005
19. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста.- СПб., 2000
20. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: «Генезис», 1999.
21. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб: Речь, 2001
22. Снайдер Д. Курс выживания подростков.- М.,1999 – 204 с.
23. Такташева Е.К. Общение и личнотсный рост: сборник учебно- методических пособий для практических психологов, педагогов, воспитателей, родителей.- Барнаул: изд-вд АКИПКРО, 1994- 62 с.
24. Я провожу тренинг. Методические рекомендации./Под. ред. Камалдинова Д. и др.– Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2001.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные характери-стики** | **Рабочие группы** | **Обучаю-щие группы** | **Консульта-ционные группы** | **Психотера-певтиче-ские группы** |
| **Конечная цель групповой работы** | Постановка и решение конкретной задачи | Обучение конкретным психологическим навыкам с целью профилактики | Решение психологических проблем через организацию взаимодействия участников | Глубинные личностные изменения |
| **Средства достижения цели** | Процесс принятия решения | Процесс познания | Эмоциональное погружение | Эмоциональное погружение |
| **Основной предмет группового обсуждения** | Содержание и способы решения конкретной задачи | Содержание конкретной сферы знаний и конкретных социальных навыков | Процесс взаимодействия участников друг с другом | Процесс личностных изменений |
| **Состав участников** | Все желающие, количество - значения не имеет | Все желающие, количество - значения не имеет | Малая группа, сформиро-ванная на основе отбора | Малая группа, сформиро-ванная на основе отбора |
| **Время работы** | Необходи-мое для решения поставленной задачи | Необходи-мое для решения поставленной задачи | 3-6 месяцев | Не ограничено |
| **Основная роль и функции ведущего** | Управление конфликтами, стимулирование мозгового штурма и принятие решений | Трансляция знаний | Работа с проблемами участников группы | Работа с проблемами участников группы |
| **Конфиден-циальность** | Не обязательна | Не обязательна | Обязательна | Обязательна |
| **Ведущие групп** | Широкий круг специалистов | Педагоги, социальные работники, психологи | Профессио-нальные психологи, прошедшие специальную подготовку | Психотера-певты, имеющие специальную подготовку и опыт групповой работы |
| **Примеры** | Рабочие совещания, дискуссионные группы, оргкомитеты и др. | Специально созданные группы профилактики проблемного поведения, профессионального самоопределения и др. | Психологи-ческие группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивного поведения и пр. | Психотера-певтические группы, работающие с глубинными личностными проблемами |

Приложение