

Врахування вікових особливостей підлітків в організації групових корекційних (тренінгових) занять

Специфіка підліткового періоду розвитку як соціально-психологічного феномену зумовлена конкретно-історичними обставинами розвитку суспільства. «Дисгармонія соціально-економічного розвитку суспільства чітко позначається на особистісному становленні підлітків» [8], тому сучасні підлітки потребують системного психолого-педагогічного супроводу та комплексної підтримки, надання якої є важливим напрямком діяльності практичного психолога.

Аналіз основних проблем, із якими звертаються до психолога підлітки (більш докладно див. [7]) показує, що їх значна частина може бути розв'язана в межах соціально – психологічного тренінгу. Враховуючи специфіку підліткового віку (спілкування як провідна діяльність) тренінгова робота у підліткових групах може виконувати важливу роль у реалізації психолого-педагогічного супроводу психосоціального розвитку, сприяти корекції проблемних зон, прискоренню розвитку і самореалізації особистості у період дорослішання.

Метою статті є аналіз особливостей проведення соціально-психологічного тренінгу з учнями 9-10 класів КЗШ № 57.

У сучасній психології соціально-психологічний тренінг – це будь-яке активне соціально-психологічне навчання, яке здійснюється з опорою на

механізми групової взаємодії. Л. А. Петровська [6; с. 7] і Л. Ф. Анн [1, с. 33] позначають цим терміном практику психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи. А. Г. Грецов [3] визначає соціально-психологічний тренінг як активне навчання за посередництвом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей.

Тренінги розглядаються як синтетичні антропотехніки, які поєднують у собі навчальну й ігрову діяльність, що проходить в умовах моделювання різних ігрових ситуацій (А.П.Ситніков). Тренінги цілеспрямовано використовуються з метою особистісного зростання, навчання новим психологічним технологіям або новим поведінковим паттернам.

А. Г. Лідерс та інші психологи підкреслюють, що тренінг с підлітками має бути орієнтованим на розв'язання нормативних віково-психологічних проблем і задач розвитку. Принципи підліткового СПТ відповідно відрізняються від базових принципів соціально-психологічного тренінгу, орієнтованого дорослих учасників [4]. Розробка тренінгових програм для підлітків має враховувати такі позиції.

1. Складність і багатомірність процесу групової психокорекційної роботи із підлітками вимагає ретельного методологічного обґрунтування і врахування таких принципів: принцип комплексності психологічної корекції; принцип єдності діагностики і корекції; принцип особистісного підходу; принцип діяльнісного підходу; ієрархічний принцип психологічної корекції; принцип каузальності [2, с. 83–86], принцип системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач; принцип урахування вікових психологічних та індивідуальних особливостей; принцип комплексності методів психологічного впливу; орієнтація на зону ближчого розвитку дитини; принцип наступності; емоційна насиченість занять (І.В. Дубровіна, А.О. Кінчер, Т.В. Кириченко, О.П. Кузікова, Б.М. Мастеров, Г.М. Прихожан, О. Сидоренко, Н.М. Толстих, М.В. Цзен; К. Фоппель, В.Д. Рейнуотер та ін.):

2. Зміст тренінгової програми для підліткової групи має формуватися на основі роботи з відповідною літературою про технологію проведення тренінгу, організацію тренінгової групи та принципи її роботи (І. Вачков, Ю.В. Пахомов, Л.А. Петровська, О. Сидоренко, М.В. Цзен; Д. Кейпл, К. Фоппель та ін.). Необхідно враховувати вікові особливості підлітків, специфіку їх групової корекції, форми якої, на думку Л.Ф.Анн [1] та інших психологів, суттєво відрізняються у 11, 13 та 15 років (Л.Ф. Анн, А.Г. Грецов, Є.В. Ємельянова, Є.М. Калюжна, Т.В. Кириченко, Л.О. Осмак, Г.М. Прихожан, Н.Ф. Шевченко та ін.).

3. Під час розробки та впровадження тренінгової програми необхідно спрямовувати роботу тренінгової групи на активізацію процесу самопізнання, зміцнення компонентів самооцінки, навичок комунікативної взаємодії тощо, оскільки вікові ознаки та провідна діяльність підлітків визначають сенситивність цього періоду для розвитку самосвідомості та комунікативних навичок особистості.

4. До участі у соціально – психологічному тренінгу можуть бути залучені підлітки, які потребують групової психокорекції (наприклад, підвищення самооцінки, гармонізації стосунків з оточуючими, підвищення впевненості у собі тощо). У основу формування груп для тренінгу має бути покладено принцип добровільної участі підлітка. Крім *принципу добровільності* робота групи мають будуватися на принципах активності учасників, конфіденційності особистісної інформації, рівності позицій учасників, роботи за принципом «тут та зараз», особистісної захищеності.

В організації тренінгу із підлітками важливо враховувати *особливості вікового розвитку учасників тренінгової групи*. Л.О.Осьмак, Г.М.Прихожан, Н.М.Толстих, Н.Ф.Шевченко та інші психологи вважають, що активізацію процесу особистісного саморозвитку найкраще починати на початку підліткового віку. Але у середньому та старшому підлітковому віці корекційна робота у групі також може дати позитивний результат за наступних умов: урахування групової динаміки, взаємна стимуляція міжособистісних та внутрішньо особистісних процесів, взаємопроникнення змісту досвіду людини із міжособистісного простору в простір особистості.

Тому в основу програм розвитку особистості підлітка (групових та індивідуальних) бажано вкладати ідею про те, що будь-яке знання про себе залишиться тільки знанням, нічого не змінить у «образі Я», якщо не буде апробоване в міжособистісній взаємодії, у групі. Це підвищує значення групових форм роботи з підлітками, серед яких найбільш ефективним є соціально-психологічний тренінг.

Часові межі тренінгу з підлітками також мають свою специфіку. Наприклад, відомо, що дорослі учасники витримують 3 – 4 години вправ (з невеликою перервою через 1,5 – 2 години). Підліткам важко бути активним учасником тренінгу 3 години. Для них краще за все планувати заняття тривалістю до 2 годин, але якщо розділити кожне півтора-двогодинне заняття перервою на 20 – 30 хвилин, то можна ефективно працювати до 3 – 4 годин на день. Середня бажана тривалість і режим занять 1,5 – 2 години один раз на тиждень.

Основна *помилка тренерів*, які починають тренінгові заняття з підлітками – перенасиченість заняття вправами. Зайва інтенсивність може «нейтралізувати» отриманий досвід. Отже, краще менша кількість вправ, але кожна має бути добре продуманою і повноцінно обговореною у підлітковій групі. Найбільший розвивальний ефект досягається не за рахунок збільшення розмаїтості психотехнічних прийомів, а за рахунок найбільш повного використання *потенційних можливостей* кожної із комплексних вправ, включених у заняття. Тобто роботу з підлітками варто орієнтувати на використання багатофункціональних вправ, що сприяють вирішенню відразу кількох завдань. В той же час кожна вправа повинна бути проведена кілька разів: із ускладненнями, із передаванням функцій ведучого від дорослого до кожної бажаної дитини, іншими можливими варіаціями.

Мотивація відвідування тренінгових занять підлітками також має певну специфіку. Підлітки відрізняються за силою мотивації та наполегливістю при відвідуванні тренінгів. Із початкового числа учасників перших занять надалі самостійно продовжують їх відвідувати від 25 до 40 %, що пояснюється загальною нестійкістю інтересу підлітків до всіх формалізованих заходів і прагненням до неструктурованого проведення вільного часу. Це необхідно враховувати при формуванні групи: наприклад, набрати на тренінг більшу кількість учасників, ніж зазвичай. Це, звичайно, ускладнить проведення деяких вправ, збільшить їх тривалість, але і це можна запланувати.

Добре збираються і працюють групи підлітків, які і так вже організовані, наприклад, загони в літніх оздоровчих таборах, групи в коледжах, класи в школах і ліцеях. Якщо психолог планує проведення відкритих тренінгів, наприклад, з учнів різних класів, розраховувати, що на кожному наступному занятті буде один і той же склад, не варто. За даних умов необхідно побудувати коротке заняття із багатофункціональною вправою таким чином, щоб виконати якусь одну, але важливу задачу. Причому заняття має бути веселим, живим, так, щоб було цікаво і тим, хто був на попередньому занятті, і тих, хто прийшов вперше. При виборі вправ важливо враховувати *ступінь підготовленості учасників*, тобто їх досвід участі у тренінгах та ступінь їх особистісного та соціального розвитку – чим вони вищі, тим більше складні за сприйняттям обираємо вправи.

Соціально-психологічний тренінг дозволяє підліткам поглянути на себе і оточення зі сторони, віднайти власні потенції, розвинути навички спілкування, експериментуючи з різними стилями взаємостосунків. Оскільки група відображує суспільство у мініатюрі, підлітки – учасники групового процесу можуть за допомогою однолітків та психолога набути безцінну можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки один одного. Тим самим з'являється можливість активізувати процеси саморозкриття і самопізнання та оптимізувати процес дорослішання.

Список використаних джерел

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб: Питер Пресс, 2008. – 270 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М., 1999. – 267 с.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.
4. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2004. – 185 с.
5. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М. : Класс, 1989. – 134 с.
6. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 309 с.

Актуальні проблеми психології в закладах освіти

7. Фельдштейн Д. И. Трудный подросток / Давид Иосифович Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МО-ДЭК», 2008. – 208 с.