

# **Социально – психологический тренинг с подростками**

## **Методическая разработка в помощь организатору тренинга с подростками**

**Составитель – Платонова М.В., педагог - -психолог,  
МОУ «Нововилговская средняя школа №3»  
Республики Карелия**

# Специфика подросткового периода

Сферы развития, подвергающиеся изменениям:

тело

мышление

социальная жизнь

самосознание

Основные задачи (Кле М.):

- Пубертатное развитие
- Когнитивное развитие
- Преобразования социализации
- Становление идентичности

# Специфика подросткового возраста

## Задача самоопределения

### Области

```
graph TD; A[Области] --> B[Половая]; A --> C[Возрастная]; A --> D[Социальная];
```

Половая

половая  
идентификация  
определённое

Возрастная

уже не ребёнок,  
но ещё не взрослый.

Кто же?

Социальная

необходимость за-  
нять

место в обществе,  
группе сверстни-  
ков

# Специфика подросткового возраста

*«Вместе с тем, подростку важен взрослый, ему важно его признание и важно его понимание, по каким нормам живут люди (взрослые) в этом мире. Что подходит ему уже сейчас, а что нет». (Хасан Е.Б.)*

*«Старшие подростки обнаруживают не меньшую, а часто и большую потребность в доверительных, глубоких, диалогических, демократических, очень похожих на интимные в широком смысле этого слова контактах со взрослыми, причём как своего так и противоположного пола». (Лидерс А.Г.)*

# Специфика подросткового возраста

## Основные потребности подростка (Ремшмидт Х.)

- Физиологическая (запускающая физиологическую и сексуальную активность);
- Потребность в безопасности (принадлежность к группе);
- Потребность в зависимости и эмансипации от семьи;
- Потребность в привязанности;
- Потребность в успехе, в проверке своих возможностей;
- Потребность в самореализации и развитии собственного Я.

*«Группы личностного роста с подростками дают последним возможность опробовать, а частично и реализовать, способы удовлетворения всех этих потребностей». (Лидерс А.Г.)*

*«Педагогическое сопровождение социально – профессионального самоопределения школьников – это особая сфера деятельности педагога – фасилитатора, ориентированная на взаимодействие со школьником по оказанию ему поддержки в становлении личностного роста, социальной адаптации, принятии решения об избираемой профессиональной деятельности и самоутверждения в ней». (Чистякова С.Н.)*

*Принципиально новым оптимальным методом для реализации такого подхода может служить психологический тренинг*

# Социально-психологический тренинг

- это форма специально организованного общения, психологическое воздействие которого основано на активных методах групповой работы.

«Важнейшая задача – помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами, именно СВОИМИ, а для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя». (Прудченков А.С.)

# Социально-психологический тренинг

**Даёт возможность воспринимать себя через:**

- *соотнесения себя с другим человеком;*
- *восприятие себя другими людьми;*
- *результаты собственной деятельности;*
- *наблюдение собственных внутренних состояний;*
- *восприятие собственного внешнего облика;*



## Социально-психологический тренинг

Ведущая гуманистическая идея – не принуждать человека, не давить на него, а помочь ему стать самим собой.

Основная цель – развитие компетентности в общении.

### Другие цели:

- личностный рост
  - обучение новым психологическим технологиям
    - отработка новых поведенческих паттернов

# Социально-психологический тренинг

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- тренинг развития личности в межличностном пространстве  
Курт Левин
- тренинг жизненных умений( бихевиорально ориентированный подход)  
Джон Уотсон  
И.П.Павлов
- тренинг решения личностных проблем (психодраматический подход)  
Джекобу Леви Морено
- тренинг свободного самоопределения групп (гуманистический подход)  
Карл Роджерс  
Уильям Шутц
- тренинг рационального самопознания и саморазвития  
(трансактный анализ)  
Эрик Бёрн
- тренинг самоактуализации и саморегуляции (гештальтподход в групповой работе)  
Фредерик Перлз

# Социально-психологический тренинг

## Принципы (Макшанов С.)

### создание среды

- системная
- детерминация
- реалистичность
- избыточность

### поведения участников

- активность
- исследовательская и творческая позиция
- субъект-субъектное общение
- объективация поведения
- искренность
- «здесь и теперь»

### этические

- конфиденциальность
- соответствие заявленных целей тренинга его содержанию
- ненанесение ущерба

### организационные

- физическая закрытость
- комплектование групп
- (гомогенность-гетерогенность)
- пространственно-временная
- организация

# Социально-психологический тренинг

## Правила работы в группе

- добровольность участия
- активность
- искренность и открытость
- принцип «Я»
- «здесь и теперь»
- конфиденциальность
- обеспечение психологической и физической безопасности участников группы

# Социально-психологический тренинг

## Структура занятия

### I. Разминка.

- создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы
- повышение сплочённости группы

### II. Основная часть.

- раскрытие темы занятия
- решение задач поставленных перед участниками тренинга

### III. Рефлексия.

- Осуществление обратной связи о состоянии участников тренинга
- в конце дня

# Социально-психологический тренинг

## Сценарии занятий

- **разработанные авторским коллективом Нововилговской средней школы**

- ✓ Тренинг общения (Платонова М.В.)
- ✓ Тренинг к учебному курсу «Экология» (Рыжкова Л.И., Платонова М.В.)
- ✓ Тренинг профессионального самоопределения (Платонова М.В., Соловьёва Р.Л.)
- ✓ Тренинг лидерских качеств (Платонова М.В., Соловьёва М.М.)
- ✓ Тренинг «Школа лидера» (Мальцева Т.П., Платонова М.В.)

- **рекомендованные учёными - психологами**

- ✓ для работы с подростками 6,7,12,13, 14, 15
- ✓ психологические тренинги детско-родительских отношений 2, 9, 10

## Литература

1. Березников А. Обратная связь в групповой работе с подростками.// Журнал практического психолога. 1999, № 3
2. Даринская В.М. Психологический тренинг детско-родительских отношений.// Семейная психология и семейная терапия.2000, № 1
3. Исурина Г. Групповая динамика в тренинговых группах // Журнал практического психолога.1999,№3
4. Лебедева Е. Психология изменений и изменчивый мир подростка в групповой работе // Журнал практического психолога.1998, №2
5. Лидерс А.Г. Группы личностного роста с подростками // Журнал практического психолога.1996, №2
6. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками // Журнал практического психолога.1996, №1-5
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.М.,2001.
8. Макшанов С. Принципы психологического тренинга// Журнал практического психолога.1999,№3
9. Марковская И. Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми // Журнал практического психолога.1998, №2
10. Минеева О.А.,Кабанов А.В. Программа «Работа с семьями подростков,имеющими трудности в адаптации»// Семейная психология и семейная терапия.1997,№1
11. Новак А. Обратная связь о состоянии группы и участников социально-психологического тренинга// Журнал практического психолога.1998,№2
12. Прудченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.,2001.
13. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие./ под.ред. Митиной Л.М. М.,2003.
14. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. М.,1995.
15. Солдатова , Шайгерова Г.У., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. М., 2001.
16. Хасан Е.Б. Игра и конфликт в подростковом возрасте // Журнал практического психолога. 1996,№2
17. Хасан Б.И. Психолого-педагогические условия протекания пубертатного периода у девочек и мальчиков // Журнал практического психолога. 1996,№5
18. Чистякова С.Н., Лернер П.С., Родичев Н.Ф., Титов Е. В. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников. М., 2004.