

Психологический тренинг как средство личностного развития подростка с ограниченными возможностями здоровья

Гайдаржи А.В.

педагог-психолог ГБУСО «Ставропольский РЦ»

Подростковый возраст - период противоречий, притязаний на взрослость и признание, стремления к социальному и личностному самоопределению, углубленного самоанализа, развития самосознания и становления «Я-концепции». В это время, проявляя живой интерес к собственному внутреннему миру, подросток желает глубже понять и узнать себя, проанализировать свои достоинства и недостатки, что в собственных поступках является правильным, а что не правильным, чего следует добиваться, а от чего воздерживаться.

Важный фактор психического развития в подростковом возрасте - общение со сверстниками. Для детей очень значимо быть принятыми в группу, особенно для ребят с ограниченными возможностями здоровья.

У детей с ОВЗ наблюдаются следующие особенности подросткового возраста, которые отличают их от здоровых подростков: их самооценка снижена, присутствуют страхи и тревожность в связи с наличием у них тяжелого заболевания. Состояние здоровья у подростков с ОВЗ приводит к повышенной утомляемости и истощаемости, они переходят на индивидуальное обучение, вынуждены регулярно лечиться, находиться в больницах и на реабилитациях, и в следствии этого у ребят ограничивается круг общения, появляется изолированность, что мешает их социальной адаптации. У некоторых детей с ОВЗ снижен интеллект, что приводит к нарушению критичности мышления, адекватности поведения, из-за этого часто возникают конфликтные ситуации, которые им сложно уладить самостоятельно. Только в группе под руководством психолога подростки с ОВЗ могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить

межличностные проблемы, сформировать основные качества и черты характера. Для этого с детьми подросткового возраста специалисты ГБУСО «Ставропольский РЦ» проводят групповые занятия - социально-психологический тренинг. Занятия проходят в течение года один раз в неделю, продолжительность каждого составляет 60-90 минут.

Цель тренинга - создание условий для формирования у подростков адекватной самооценки и успешного преодоления ими кризисных явлений данного возраста.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

В качестве примера можно привести краткое содержание тренинга «Уверенное и неуверенное поведение», цель которого – обучить ребят отличать одно от другого и отработать приемы уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Воспроизведение» (разминка): бросая друг другу мяч, дети называют имя того, кому бросают. Поймавший мяч, принимает любую позу, все остальные, вслед за ним, ее воспроизводят (мяч должен побывать у каждого).

3. Упражнение «Вместе весело шагать»: выстроившись в линию и соприкасаясь обувью (левая нога находится вплотную с правой соседа), не разрывая контакт, дети, должны дойти до финишной черты.

Нарушая правило, вся группа возвращается на исходную позицию.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

4. Беседа об уверенном и неуверенном поведении.

5. Упражнение «Мое поведение»: от имени куклы психолог предлагает детям определенную ситуацию. Вторая кукла, находящаяся у ребенка должна «ответить» как поведет себя уверенный и неуверенный в себе человек в данных обстоятельствах.

Участники тренинга могут сами придумать ситуации (в упражнении должны поучаствовать все дети).

По окончании упражнения организуется обратная связь.

6. Упражнение «Зеркало»: дети образуют два круга - внутренний и внешний (делятся на две команды). По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов (с помощью жестов, позы, мимики) уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Затем участники меняются ролями.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

7. Упражнение «Рисунок на спине»: дети разбиваются по парам и «рисуют» друг у друга на спине пальцем простой предметный рисунок, не сообщая о задуманном партнеру. Ребенок, у которого рисуют, старается отгадать, что изобразили. Затем участники меняются местами.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

8. Игра «Сова»: водящий изображает «сову», в дневное время охраняющую свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего завязаны) и поэтому не летает (запрещено сходить со места). У ног водящего лежит «добыча» - 10-15 смятых листов бумаги.

Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и пытаются украсть у «совы» ее «добычу».

По окончании упражнения организуется обратная связь.

9. Упражнение «Выражение чувств»: детям раздают карточки с названиями чувств, с которыми надо ознакомиться, но не показывать окружающим. Каждому участнику с пьедестала (стол, стул) необходимо изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

10. Упражнение «Пантомима»: желающий тянет листок с написанным на нем словом, после чего без звука пытается передать его содержание. Задача группы угадать, что изображает выступающий.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

11. Упражнение «Круг уверенности» (визуализация): задача представить себя уверенным, смелым, свободным человеком, которому все по плечу, у которого все получится.

По окончании упражнения организуется обратная связь.

12. Упражнение «Мне сегодня»: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня ...».

13. Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

Эффективность тренинговой работы можно оценить во время летней оздоровительной компании - ежегодно организуемого на базе «Ставропольского РЦ» лагеря «Надежда». В него ходят ребята из тренинговой группы, и подростки ее не посещавшие.

У специалистов появляется возможность отследить, как дети, прошедшие тренинг, знакомятся, принимают друг друга, ведут себя в конфликтных ситуациях, оказывают ли поддержку, проявляют ли толерантность по отношению друг к другу, несут ли ответственность за собственные поступки.

Наблюдения педагогов показали, что подростки, прошедшие тренинг, становятся раскрепощенными, учатся анализировать свое поведение, лучше

общаются в кругу сверстников, помогают друг другу, разрешая конфликтные ситуации.

На тренингах подростки лучше узнают себя, учатся определять свои сильные и слабые стороны, развивают чувство собственного достоинства, преодолевают неуверенность, страх, наиболее успешно и полно реализовывают себя в поведении и деятельности.

По эффективности тренинговых программ, можно оценить педагогические стратегии их проведения и внести необходимые коррективы.

Посещая тренинги, ребята знают, что им всегда рады, их всегда выслушают, поймут, поддержат и, если понадобится, обязательно дадут совет.

Список используемых источников:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 1995. - 352с.
2. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал - 1992. - № 4. - С. 33 - 38
3. Донцов А.И. Психология коллектива. - М.: Издательство Московского Университета, 1984. - 174с.
4. Куницына В.Н., Казарнова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2001.
5. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1991. - 176с.
6. Неймарк М.С. Направленность личности и аффект неадекватности у подростков// Изучение мотивации поведения детей и подростков. / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благонадежиной. - М., 1972. - с. 112 - 146