

Психологический тренинг для подростков

<https://dop.68edu.ru/bank/catalog/practice-81>

Фамилия	Никульшина
Имя	Валентина
Отчество	Викторовна
Контактный телефон	8(47541)41622
Адрес электронной почты	ddt68kotovsk@yandex.ru
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	г. Котовск, ул. Кирова, д.6
Наименование образовательной организации (полностью, в соответствии с уставом)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
Должность	педагог-психолог
Информация о практике	
Направленность дополнительного образования	Социально-гуманитарная
Название практики	Психологический тренинг для подростков
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Тренинг направлен на развитие самопознания подростков 12-13 лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, испытывающих трудности в поведении и общении
Форма проведения (выбрать из предложенных вариантов): очная; очно-заочная; дистанционная	Очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные общеразвивающие программы для детей из сельской местности; программы вовлечения в систему дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; программы для организации летнего отдыха и заочных школ; программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам; организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей;	Программы психологических тренингов

и др.	
Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов): дошкольники; дети младшего, среднего и старшего школьного возраста; молодежь; взрослые	Дети среднего школьного возраста
Единовременное вовлечение детей при реализации практики (указать максимальное количество единовременного вовлечения детей)	12-15 человек
Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)	12-13 лет
Цель практики	Повышение психологической компетентности подростков в самопознании и взаимоотношениях с другими людьми
Задачи практики	Формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие; овладение навыками практического самопознания; развитие личностно значимых качеств: эмпатии, критичности и гибкости установок; преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению; самодиагностика и самораскрытие членов группы; развитие креативности и формирование необходимой коммуникативной дистанции
Краткое обоснование актуальности практики	Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения позволяет эффективно решать задачи, связанные с повышением компетентности в общении, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Отмеченные аспекты очень актуальны именно в подростковом возрасте. Это период не только проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальной открытости новому жизненному опыту. Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, развитием самопознания, а также творческий потенциал могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте, а психологический тренинг, как уже упоминалось, эффективный метод стимулирования их развития. Психологический тренинг как форма активного обучения детей широко применяется в деятельности муниципальной опорной площадки «Подросток и общество» на базе МБУ ДО «Дом

	<p>детского творчества». Это позволяет подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, испытывающим трудности в поведении и общении, преодолевать психологические барьеры и развивать личностно значимые качества, необходимые для полноценного саморазвития и взаимодействия с окружающими людьми. Создание благоприятного психологического климата является важной задачей педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества</p>
<p>Методология практики</p>	<p>Методология зависит от конкретной проблемной ситуации в подростковой среде или коллективе (конфликтность, агрессивность, антипатии друг к другу и т.д.), но есть несколько базовых методов тренинга, применяемых в работе педагога-психолога чаще всего.</p> <p>Среди них:</p> <ul style="list-style-type: none"> групповая дискуссия – совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса; игра, которая эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости; приемы психогимнастики как вспомогательное средство стимулирования активности и снятия усталости участников тренинга
<p>Ожидаемый результат (какие компетенции формируем, что имеем на выходе и т.д.)</p>	<p>В результате проведенного тренинга обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none"> практические знания о собственной индивидуальности и своеобразии мировоззрения каждого человека; умения адаптироваться к меняющимся условиям жизненных обстоятельств; смогут развить способность к самоанализу, умение планировать свою деятельность, а также творческие способности через игровую и изобразительную деятельность
<p>Продолжительность реализации практики</p>	<p>Тренинг длится 2 часа и проходит в один день. Оптимальное время проведения – школьные каникулы</p>
<p>Материально-техническое оснащение: помещение; оборудование, непосредственно задействованное в процессе;</p>	<p>Просторное помещение (в зависимости от количества участников тренинга), где посадочные места расположены по «тренинговому кругу», что способствует активному взаимодействию его участников.</p>

<p>расходные материалы; учебно-методические материалы</p>	<p>Оснащение: компьютер, проектор, экран, раздаточный материал для каждого участника, стулья по количеству участников тренинга. Музыкальное сопровождение. Это может быть классическая музыка, воссоздающая картины природы, отражающие человеческие чувства (например, «Хоральная прелюдия фа минор» И.-С. Баха, сюита Г. Генделя «Музыка на воде», концерты «Времена года» А. Вивальди, музыкальная картина «Садко» Н.А. Римского-Корсакова, произведения П.И. Чайковского и др.). Это может быть современная инструментальная музыка (например, из серии Relax – звуки живой природы в сопровождении романтических мелодий, «Космическая опера» Д. Маруани)</p>
<p>Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных работников</p>	<p>Практика осуществляется практикующими педагогами-психологами, имеющими опыт ведения тренинговой группы или участвовавшими в работе группы. Тренинг может быть использован классными руководителями и вожатыми детской организации или лагеря, которые знакомы с технологией ведения тренинга и сами участвовали в работе тренинговой группы. В случае отсутствия такого опыта, педагоги могут быть соведущими тренера</p>
<p>Личностные достижения педагога</p>	<p>Победитель регионального конкурса информ-досье специалистов муниципальных опорных и пилотных площадок по работе с детьми группы риска, консультационных пунктов «Поддержка семей, имеющих детей» (2020); победитель регионального конкурса «Реабилитационный досуг как технология вовлечения детей, состоящих на различных видах учета, в общественно значимую деятельность» (2020); призер (2 место) областной научно-практической конференции «Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения, формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся» (2020); победитель регионального конкурса web-страниц муниципальных опорных площадок по работе с детьми группы риска (2021)</p>
<p>Перспективы практики</p>	<p>Данную практику могут использовать в работе педагоги-психологи общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования</p>
<p>Алгоритм действий при реализации практики</p>	<p>На примере конкретной ситуации. Тренинг проходил с учащимися 6 класса на базе</p>

	<p>общеобразовательной школы. В начальной школе у детей по ряду причин сменилось несколько учителей. В среднее звено они пришли со следующими показателями: «В классе наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу, присутствует соперничество; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных. Такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие не в почете. Успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадство. В классе возникают конфликтующие между собой группировки, отказывающиеся от участия в совместной деятельности. В трудных случаях класс не способен объединиться, возникают растерянность, ссоры, взаимные обвинения; коллектив закрыт и не стремится сотрудничать с другими коллективами» (информация психолога на школьном ПМПК)</p> <p>Основываясь на этих факторах, с подростками данного класса и был проведен психологический тренинг самопознания и самовоспитания.</p> <p>Прежде чем начать проведение данного тренинга, педагогу следует хорошо изучить его программу. Далее следует подумать об организации пространственно-предметной среды:</p> <ul style="list-style-type: none">кабинет, пригодный как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории;свободно передвигающиеся учебные столы и стулья;техническое оснащение занятия. <p>Структура занятия выдержана в соответствии с требованиями к проведению тренинга:</p> <ul style="list-style-type: none">организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения);основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала, введение нового содержания);подведение итогов (отреагирование – осмысление);ритуал прощания. <p>Проведение игр и упражнений данного тренинга имеет свои специфические особенности. Тренинг</p>
--	---

	<p>состоит из 7 этапов. На каждом этапе ведущий выполняет определенные роли. Так, на этапе погружения и знакомства, он в большей степени организатор. Его задача – давать четкие инструкции детям и следить за правильностью их выполнения. На этапах «Начало пути» и «Планета по имени Я» – он и наблюдатель, и активный участник. На завершающих этапах «Путеводная звезда» и «Вернемся к истокам» – он внимательный слушатель, который своими вопросами помогает детям осознать результаты собственной работы на тренинге.</p> <p>Для ведущего педагога важно уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы. Вместе с тем надо помнить основную задачу – делать все всем вместе и не обязательно быстро.</p> <p>Тренинг даст результат, если педагог (тренер) будет соблюдать ряд важных условий: проведение в начале тренинга упражнения «знакомство» и принятие «соглашения» – правил работы группы; создание дружелюбной доверительной атмосферы и ее поддержание в течение всего тренинга; вовлечение всех участников в активную деятельность на протяжении всего тренинга; уважение чувств и мнений каждого участника, поощрение участников тренинга; подведение участников педагогом (тренером) к достижению поставленной перед ними цели занятия, не навязывая при этом своего мнения; обеспечение педагогом (тренером) соблюдения временных рамок каждого этапа тренинга; организация по возможности чайной паузы для участников, так как тренинг достаточно длительный по продолжительности; обеспечение эффективного сочетания теоретического материала и интерактивных упражнений; обязательность подведения итогов тренинга по его окончании</p>
<p>Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)</p>	<p>8 баллов</p>
<p>Проблемные зоны, риски, открытые вопросы</p>	<p>Риск формальной реализации практики, когда подростков приводят на тренинг силой без учета их желаний и когда взрослый участвует в реализации услуги, не имея мотивации.</p> <p>Риск потери педагогом (тренером) контроля за деятельностью группы, когда процесс идет</p>

	стихийно, без создания специальных условий для решения поставленных задач, достижения поставленной цели																								
Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей	<p>Уровень заинтересованности родителей определялся с помощью анкетирования. Результаты представлены в таблице.</p> <table border="1" data-bbox="772 517 1477 759"> <thead> <tr> <th></th> <th>Высокий уровень</th> <th>Средний уровень</th> <th>Низкий уровень</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>На начало года</td> <td>17%</td> <td>57%</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>На конец года</td> <td>23%</td> <td>59%</td> <td>18%</td> </tr> <tr> <td>Динамика</td> <td colspan="3">Положительная</td> </tr> </tbody> </table> <p>Уровень удовлетворенности родителей результатами профилактики определялся в конце учебного года на основании анкеты «Удовлетворенность родителей работой учреждения» и представлен в таблице</p> <table border="1" data-bbox="772 1016 1442 1189"> <thead> <tr> <th></th> <th>Высокий уровень</th> <th>Средний уровень</th> <th>Низкий уровень</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>На конец года</td> <td>35%</td> <td>53%</td> <td>12%</td> </tr> </tbody> </table>		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	На начало года	17%	57%	26%	На конец года	23%	59%	18%	Динамика	Положительная				Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	На конец года	35%	53%	12%
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень																						
На начало года	17%	57%	26%																						
На конец года	23%	59%	18%																						
Динамика	Положительная																								
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень																						
На конец года	35%	53%	12%																						
Результативность реализации практики	<p>Показатели результативности практики: увеличилось количество подростков, мотивированных к самопознанию, на 57%; увеличилось количество подростков, расширивших представления о своих положительных и отрицательных качествах, на 45%; увеличилось количество подростков, желающих презентовать результаты своего труда, на 57%. Удовлетворенность участием в тренинге составила 87%.</p> <p>В ходе тренинга учащиеся приобрели совершенно новый опыт, который практически невозможно получить в учебной ситуации. «Связанные одной цепью», они вынуждены были принимать совместные решения и вместе действовать. И это дало им возможность увидеть каждого с новой стороны. Трудно дразнить человека, если вчера ты удерживал его, чтобы он не упал в «океан» или не остался на «морском дне».</p> <p>Мы не тешим себя иллюзиями и не надеемся, что эти дети изменятся «здесь и сейчас». Но если самый отверженный мальчик в классе подал очень интересную идею и ее все поддержали, то может</p>																								

	быть это и есть положительный результат? Ведь изменение отношений между детьми помогает им открыться и увеличивает возможность улучшения психологического климата
--	---

Руководитель образовательной организации _____ В.И.Набережнева