

Занятие-тренинг «Формула успеха» как одна из форм работы по успешной социализации личности подростков

В настоящее время, в начале третьего тысячелетия, всё чаще встает проблема сохранения и укрепления психологического здоровья школьников – учащихся младшего школьного и подросткового возрастов. Важным этапом в решении данной проблемы является изучение школьным психологом личности подростка, систематический контакт психолога с учащимися; разработка особой коррекционно-развивающей работы с данной группой учащихся. Не стоит забывать, что это крайне важный период в развитии и становлении личности подростка. Педагогу-психологу необходимо прослеживать типы отношений подростков друг с другом и окружающими. Немаловажным является доброжелательное отношение к школьникам, постепенное вовлечение подростков в совместный творческий процесс, особенно в рамках коллективного занятия. В результате серии таких занятий развивается конструктивный личный опыт подростка.

Тренинг «Формула успеха» – это форма интерактивного обучения, при помощи которой происходит процесс осознания подростками собственного Я, своего жизненного пути, а также – формирование положительной эмоциональной атмосферы в классном коллективе. Каждый участник тренинга делает для себя новые открытия, используя при этом личный опыт, успешно проявляет себя через творчество., усваивает то, что любой может добиться успеха, иметь настоящих друзей, быть счастливым в результате постоянной работы над собой и правильного использования своего жизненного потенциала.

Основная цель работы: достичь улучшения психологического состояния учащихся подросткового возраста.

Кроме того, данная форма работы с учащимися направлена на решение следующих Психолого-педагогических **целей:**

- ✓ помочь подросткам обрести уверенность в себе через тренинг, понять, что вера в себя необходима для дальнейшего развития человека как личности, для его дальнейшей успешной деятельности;

✓ выявить индивидуально-психологические особенности развития личности подростков, чтобы с их учетом повысить эффективность работы с учащимися.

✓ сформировать правильную жизненную позицию у подростков на данном этапе становления их личностей.

Задачами данного тренингового занятия являются:

✓ сформировать позитивное представление о «будущем» у подростков;

✓ помочь понять и осознать уникальность каждой отдельной личности и самого себя;

✓ научить подростка работать в группе, взаимодействуя и взаимодействуя при этом с одноклассниками;

✓ познакомить учащихся с психологическими средствами саморазвития, самопознания, рефлексии собственного состояния и поведения;

✓ развить психические когнитивные процессы (память, внимание, воображение, мышление, речь);

✓ развить навыки уверенного поведения в микросоциуме школьного коллектива.

Как известно одним из средств общения и главным социальным звеном, которое опосредует в развитии все психические функции и формы поведения, является речь (Выготский Л.С., 1983). Однако особенностью многих лиц подросткового возраста является замкнутость, преобладание монологической речи. Снятие этих предпосылок, постепенное раскрепощение подростка возможно с помощью группового тренинга, в результате которого им приобретается позитивный опыт общения, выдвигаются конкретные осознанные цели саморазвития.

Девиз данного тренинга: *«Все могут добиться успеха, иметь настоящих друзей, быть счастливыми в результате постоянной работы над собой и правильного использования своего потенциала».*

Сценарий занятия с элементами тренинга

В начале занятия, для более свободного вхождения в работу, можно использовать легкую, непринужденную музыку. Психологу **необходимо объяснить**, что каждый должен быть счастливым, добиваться успеха в жизни, иметь *хороших* друзей, да и вообще жить без проблем... Ведь успех – это не счастливое стечение обстоятельств, а определенная **ФОРМУЛА**, следуя которой человек может добиться любых высот.

Далее выполняется **упражнение на знакомство**. Психолог рассказывает о том, что каждое имя имеет свою историю и присущую ему отдельную характеристику, которая накладывает свой отпечаток на личность и судьбу человека.

После знакомства следует **«ритуал приветствия»**, где участникам для создания особой атмосферы предлагается придумать уникальное приветствие. Например: можно поприветствовать друг друга ушами, локтями, коленочками и т.д.

Для каждой ячейки общества, группы существуют определенные правила поведения. Поэтому учащимся тренинговой группы необходимо принять и утвердить собственные **правила работы**, которым они будут следовать на протяжении всего занятия.

Чтобы осознать и раскрыть потенциал группы педагог-психолог предлагает следующие задания:

- нарисовать образ успеха;
- придумать и нарисовать ассоциации **к** понятиям «успех», «удача»;

Важно обратить внимание на рисунки, ассоциации, которые показали учащимся наиболее интересными, спросить, чем именно.

- обсудить чувства и эмоции «черных и белых» дней в жизни;
- изобразить «врагов» жизненного успеха в виде полосы препятствий (*коллективная работа на ватмане*);
- дать отпор всем неприятностям и страхам (*на рисунке*), которые могут помешать добиться поставленной цели;

– составить **опорный конспект**, базируясь на тех качествах участников, которые помогут им добиться жизненного успеха.

В конце занятия вместе с педагогом-психологом обсудить и раскрыть смысл ФОРМУЛЫ, посредством которой человек может добиться в жизни любых высот. Например: составить ассоциативный ряд, связанный с «формулой успеха» и т.д.

Успех – это результат положительного «программирования» своей жизни, постоянный и кропотливый труд, умение использовать свой потенциал.

Рефлексия: Как вы думаете, в чем смысл этой формулы? А можно ли её сравнить с пословицей *«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда»*? Почему? Какие психологические качества требуются, чтобы стать успешным? Могут ли в жизни пригодиться эти качества? Что оказалось для вас в сегодняшнем занятии самым ценным? Что запомнилось?

Далее следует **«ритуал прощания»**.

Вывод: здоровье является интегральным отражением влияния всего комплекса факторов среды на организм подростков. Поэтому данное занятие-тренинг оказывает положительное влияние на понижение асинхронии, на состояние психологического здоровья подростков, способствует снятию невротических реакций, характерных для подросткового возраста, упрочнению приспособительных механизмов их работы в коллективе. Такие занятия снижают риск дезадаптации и повышают эффективность социальной адаптации подростков, что отмечается при систематическом наблюдении за уровнем тревожности и развитием личности учащихся.

Актуальность проведения подобных тренингов связана с необходимостью подбора специальных оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий для улучшения взаимодействия подростков между собой. **С целью** индивидуализации работы по охране психофизиологического здоровья учащихся на основании результатов медицинских осмотров и специального тестирования выделяли учащихся

следующих групп риска, для которых в дальнейшем разрабатывали индивидуальную траекторию работы.

1. Риск психотравматизации (повышенная эмоциональная ранимость, неуравновешенность, неустойчивость и снижение самооценки и т.д.).

2. Риск повышенной утомляемости, возникновения дезадаптивных (дискомфортных) состояний на уроках.

3. Риск возникновения эмоциональных конфликтов, проявления агрессивности.

Известно, что человек может ощущать жизнь только через физическое существование, т.е. отчуждение от своего тела ведет к межличностной отчужденности. На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, т.е. развивает чувство эмпатии и принятия.

Особенно важно формировать позитивные чувства в подростковой среде. Включение телесно-ориентированных психотехник позволяет повышать позитивное эмоциональное состояние подростков.

Литература:

1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб: Речь, 2008 – 336 с.

2. Кочюнас Р. Групповая психотерапия. М.: «Академический Проект», 2014 – 240 с.

3. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2008 – 230 с.

4. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. СПб.: Речь, 2007 – 208 с.