



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Тренинг как условие успешной социализации в обществе ребенка подросткового периода

Автор:
Сафина Светлана Руслановна
ГБУ ДО Центр внешкольной работы
Центрального района, Санкт-Петербург

Аннотация: В условиях усиленного воздействия негативных социальных стереотипов через медиа и растущего влияния гиперреальности, подростки сталкиваются с проблемами в коммуникации, формированием искаженных самооценок и антисоциальных позиций. Автор программы оценивает значимость тренинга как инструмента успешной социализации подростков в современном обществе. В качестве ключевого элемента тренинга, способствующего моделированию социальных ситуаций и приобретению коммуникативных навыков без риска и страха ошибок, подчеркнута важность игры. Показано, что игровой подход позволяет подросткам экспериментировать с формами общения, развивая при этом свою творческую сущность и уверенность в социальных взаимодействиях.

Ключевые слова: тренинг, социализация подростков, коммуникативные навыки, социальная адаптация, психолого-педагогическая работа.

Сценарий интерактивной программы

Цель: формирование эффективной среды для развития навыков проектирования тренингов, способствующих личностному росту участников.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить обучающихся с понятием «тренинг», его основными типами по критериям направленности.
2. Расширить навыки социального взаимодействия и самопознания.
3. Научить подростков проектировать тренинги различных типов и применять их на практике.

Развивающие:

1. Способствовать развитию у подростков социально-значимых компетенций, таких как: коммуникативные навыки, лидерские качества и эмоциональный интеллект.
2. Содействовать формированию у учащихся навыков решения конфликтных ситуаций.

Воспитательные:

1. Повысить культуру общения, этики и норм поведения обучающихся.
2. Способствовать воспитанию позитивного опыта в решении конфликтных ситуаций.
3. Повысить осознание подростком необходимости навыка коммуникации.

Ход программы

Ведущий: Добрый день, ребята! Хочу начать нашу встречу с простого вопроса, как вы думаете: «Что делают люди, когда ждут автобус на остановке?»

Ответы детей.

Совершенно верно, вы правы, как правило, люди думают, разговаривают, а еще на автобусных остановках они читают разные объявления, а некоторые умудряются еще и дописать свои мысли в эти объявления. Давайте вместе с вами сегодня сделаем похожие вещи.

Упражнение «Автобусная остановка»

Ведущий: Представим, что мы ждем свой автобус: для этого нам необходимо встать со своих мест, объединиться в три команды по рядам, соответственной первый ряд – первая команда и так далее. Мы видим три объявления (Приложение № 1), на которых написано:

- ЗНАТЬ;
- УМЕТЬ;
- ИСПЫТАТЬ.

Сейчас каждая группа займет место возле отдельного объявления и запишет в него все то, что вы ожидаете от нашей встречи. Давайте вместе подумаем, что мы будем записывать в объявление с глаголом «Знать»?

Ответы детей

Ведущий: Вы правы, в объявление «Знать» вы запишете, какие новые знания вы хотите получить в ходе нашей встречи.

Что мы будем записывать в объявление с глаголом «Уметь»?

Ответы детей

Ведущий: Верно, здесь вы запишете, какие навыки хотите освоить. Как вы думаете, что мы будем записывать в объявление с глаголом «Испытать»?

Ответы детей

Ведущий: Совершенно верно, ребята, в объявление «Испытать» вы запишете, какой новый опыт, какие чувства хотите пережить.

Всем понятно задание? Тогда приступаем. Время на выполнение 2 минуты.

Работа в группах

Ведущий: Ребята, время вышло, и мы отправляемся на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого объявления. Итак, отправляемся на следующую остановку, время на выполнение 2 минуты.

Работа в группах

Ведущий: Время вышло, отправляемся на следующую остановку. Старайтесь не повторяться – прочитайте, что было записано до вас, и напишите что-нибудь новенькое.

Работа в группах

Ведущий: Отлично, мы собрали все ваши ожидания от нашей встречи и в завершении мы проведем сравнительный анализ ваших ожиданий. Прощу всех вернуться на свои места. Ребята, вы, наверное, понимаете, что сами ожидания не принесут результат без конкретных действий по взаимодействию с окружающими людьми, без умения договариваться с другими.

Упражнение «Цитата»

Ведущий: Известный классик Антуан де Сент-Экзюпери говорил, что «Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения». Как вы понимаете это высказывание?

Ответы детей, обсуждение высказывания к занятию.

Ведущий: Вы все абсолютно правы. И сегодня мы с вами попытаемся пройти путь к успешному взаимодействию с окружающими через конструктивный диалог и умение находить компромисс. А кто считает, что умеет общаться со сверстниками, со взрослыми людьми?

Ответы детей.

Ведущий: А как вы думаете, овладеть искусством общения с людьми – это необходимо в современном мире? Или вам кажется это ненужным?

Ответы детей.

Ведущий: Давайте сегодня вместе с вами попытаемся научиться искусству общения. Какие вы знаете способы успешного взаимодействия?

Ответы детей.

Ведущий: Вы совершенно правы, а еще помогают взаимодействию различного рода тренинги. И в современном мире проведение тренингов на приобретение навыков очень актуально. Это становится не просто необходимостью, а перерастает в хобби. Как вы думаете, почему?

Ответы детей.

Ведущий: Вы правы, ребята, тренинги становятся важным инструментом для общего развития, мотивации и адаптации в современном мире. Мы сегодня познакомимся с направлениями тренинга и получим навыки по созданию своего собственного тренинга. Давайте познакомимся с понятием «тренинг». Вероятно, многие из вас уже слышали этот термин, но не все знают его полное значение и цель. Итак, давайте порассуждаем, что же такое тренинг?

Ответы детей.

Ведущий: Ваши ответы интересны, но в научном толковании тренинг – это форма интерактивного обучения, направленная на развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Единой классификации тренингов не существует, но можно выделить основные типы тренингов по направленности воздействия и изменений. Например, тренинг на развитие коммуникативных навыков. Как вы думаете, что это за навыки?

Ответы детей.

Ведущий: Действительно, ребята, коммуникативные навыки – навыки межличностного общения, умения слушать и находить общий язык с окружающими. А легко ли вам в классе договариваться друг с другом?

Ответы детей.

Ведущий: Как часто вы слышите в свой адрес негативное высказывание или сталкиваетесь с тем, что вас не слышит собеседник?

Ответы детей.

Ведущий: А что, если попробовать научиться договариваться, находить компромисс? Для начала давайте проведем разминку, которая будет заключаться в следующем: каждому из вас нужно придумать одно коммуникативное качество на начальную букву своего имени. Наш принцип – нет «правильных» и «неправильных» ответов, а есть правило, что качество должно начинаться на первую букву вашего имени. Например, «Я – Татьяна, толерантная», «Я – Ксения, коммуникабельная», «Я – Вера, вежливая», «Я – Олег, отзывчивый». Для вашего удобства, перечень коммуникативных качеств вы видите на экране.

Разминка «Ассоциации»

Ответы детей. Ведущий обобщает все качества.

Ведущий: Замечательно, наша команда обладает всеми качествами успешного коллектива. Благодаря этому набору качеств вы сможете получить навыки успешного взаимодействия. Предлагаю каждому из вас провести самооценку своих коммуникативных навыков. В этом нам поможет «Лестница коммуникативного мастерства» (Приложение № 2).

Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства»

Ведущий рисует на доске или вывешивает заранее приготовленный рисунок «Лестница коммуникативного мастерства», где правый край – «Ас коммуникации», левый – «Полный профан».

Ведущий: Ребята, задача каждого из вас – найти свое место на этой лестнице. Прошу подойти к доске и отметить своё место на нарисованной лестнице в соответствии со своими коммуникативными навыками.

Дети отмечают «свое место» на нарисованной лестнице

Ведущий: Давайте порассуждаем, почему вы расположили себя именно на этом участке лестницы? Что мешает при общении с людьми, чтобы добиться более высоких показателей?
Ответы детей.

Ведущий: Отлично, в конце занятия мы можем вновь повторить это упражнение и сравнить, как изменилось ваше положение на этой лестнице. Давайте рассмотрим следующий тип тренинга – на развитие лидерских качеств. Скажите, пожалуйста, а вы по своей натуре лидеры?

Ответы детей.

Ведущий: А кто такой «лидер» по-вашему?

Ответы детей.

Ведущий: Хорошо ли быть лидером? Кем лучше быть лидером или следовать за ним?

Ответы детей

Ведущий: А как вы думаете какие задачи должен решать тренинг на развитие лидерских качеств?

Ответы детей.

Ведущий: Верно, тренинг по лидерским навыкам развивает лидерские качества, помогает осознать свои личностные ценности и научиться эффективно работать с другими людьми. Следующее упражнение познакомит вас с базовыми качествами, необходимыми для успешного общения с людьми. Предлагаю вам снова объединиться в три команды (например, по рядам) и придумать название своей команде.

Работа в командах.

Ведущий: Представим, что каждая из команд – носитель ценных человеческих качеств, и вам необходимо будет представить ценные качества своей команды.

Игра «Выставка достижений»

Каждой команде выдается ситуация, в соответствии с которой ребята генерируют человеческие качества, которые способны устранить проблему

Ведущий: В течение пяти минут вам необходимо обсудить и записать, какие качества ваша команда может представить на «Выставке достижений», которые необходимы для налаживания общения в конкретных ситуациях.

Ситуация для первой команды – «Непонимание со стороны учителей», например, учителю кажется, что класс недостаточно старается, и он высказывает своё недовольство, не подбирая слов.

Ситуация для второй команды – «Непонимание со стороны родителей», например, стремление оградить ребёнка от опасности вступает в противоречие с желаниями подростка, и начинается борьба за свободу принимать самостоятельные решения.

Ситуация для третьей команды – «Непонимание со стороны сверстников», например, борьба за авторитет в классе.

Итак, время на выполнение задания пять минут.

1 этап Игры - Работа в командах.

Ведущий: Теперь, ребята, пожалуйста, представьте ценные человеческие качества для решения вашей ситуации и аргументируйте свой выбор. Начнем с первой команды.

2 этап Игры - Представление качеств

Ведущий: Ребята, присоединяйтесь к обсуждению. Согласны ли вы с выбором первой команды?

Ответы детей

Ведущий: Переходим к выставке ценных качеств второй команды.

Представление качеств

Ведущий. Ребята, согласны ли вы с выбором качеств, хотите ли вы что-то добавить или оспорить?

Ответы детей.

Ведущий: Отлично, завершает выставку достижений третья команда.

Представление качеств.

К обсуждениям также присоединяются другие команды.

Ведущий: Таким образом, у нас есть общий список качеств, которые мы представили на «Выставке достижений», необходимых для эффективной коммуникации в любой ситуации.

3 этап Игры - Обмен мнениями.

Ведущий: Ребята, скажите, какое качество или совет для вас оказался наиболее приемлемый/полезный для практического применения?

Ответы детей.

Ведущий: Спасибо за ваше активное участие, ребята. Теперь, если у вас возникнут проблемы в отношении с учителями, родителями или сверстниками, то вы сможете воспользоваться решениями, которые выработаны вами.

Один из самых популярных видов – тренинг на развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции. Как вы думаете, для чего нужны такие тренинги?

Ответы детей

Ведущий: Вы совершенно правы, ребята, тренинг помогает лучше понять себя, свои внутренние мотивы и желания, а также научиться управлять своим состоянием, эмоциями и переживаниями. Давайте вместе с вами назовем основные правила эффективного общения

Упражнение «Пять золотых правил эффективного общения»

Ведущий: Я предложу первое правило «Следите за культурой своей речи». Как вы понимаете это правило?

Ответы детей.

Ведущий: Что еще можно взять за основу эффективного общения?

Ответы детей.

Ведущий: Отлично, молодцы. Чтобы расположить к себе собеседника, нужно дать ему как минимум три психологических плюса – улыбка, имя и комплимент. Давайте порассуждаем, почему?

Ведущий: Ко всему, что вы назвали, ребята, предлагаю добавить правило «Используйте формулу общения «ОГО» (Обаятельность + Гибкость + Ответственность). Как вы понимаете эту формулу?

Ответы детей.

Ведущий: Ребята, вы предложили интересные правила, в будущем они найдут свое отражение в реальной жизни, а на данный момент, я хочу вам предложить «Пять золотых правил эффективного общения» (Приложение № 3).

Раздача Памятки.

Ведущий: Можно сделать вывод, что тренинги оказывают разностороннее влияние на восприятие мира. И сейчас все полученные знания и навыки мы применим на практике и попытаемся спроектировать свой собственный тренинг.

Я попрошу вас объединиться в три команды (например, по рядам). Для каждой команды мы определяем темы тренингов:

- 1) Тренинг на развитие коммуникативных умений;
- 2) Тренинг на развитие лидерских качеств;
- 3) Тренинг на воспитание эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Ведущий: Прежде, чем приступить к проектированию прошу обратить внимание на памятку «Основные этапы проектирования тренинга» (Приложение № 4). Время на создание тренинга – 10 минут.

Раздача Памятки.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИНГОВ В ГРУППАХ

Ведущий модерировать работу в группах.

По окончании проектирования каждая команда представляет свой тренинг остальным участникам, описывая основные идеи и цели.

Затем происходит обсуждение результатов работы участников, обмен мыслями. Ведущий фасилитирует обсуждение, стимулирует диалог и задавая вопросы.

Ведущий: Ребята, я поздравляю вас с плодотворной работой. Я надеюсь, что все полученные знания и навыки вы сможете применить в практике общения со сверстниками, с родителями, с учителями, то есть в решении той или иной конкретной ситуации или проблемы. Теперь обратите внимание на «Лестницу коммуникативного мастерства», изменилось ли ваше положение на этой лестнице? В связи с чем?

Ответы детей.

Упражнение «Счастливый человек»

Ведущий: Завершить занятие предлагаю упражнением «Счастливый человек». Ребята, помните, что наши мысли материальны, они влияют на наше психоэмоциональное состояние. Предлагаю вам вытянуть из чемоданчика (коробки) установку на сегодняшний день – Квик-настройку (Приложение № 5).

Раздача Квик-настроек

Ведущий: У кого есть желание зачитать свои установки?

Ответы детей

Ведущий: Как вы понимаете эту фразу? Что она для вас значит?

Ответы детей

Ведущий: Ребята, я думаю, вы понимаете, что мы сами можем программировать себя на появление в нашей жизни того, что нам необходимо. В качестве задания – придумывайте каждый день свои собственные краткие и позитивные формулировки.

Ребята, а теперь давайте вернемся к тому моменту, с которого все началось, а именно вспомним наш путь на автобусе. Давайте посмотрим на объявления и сравним ваши ожидания с итоговым результатом завершения мероприятия.

Обмен мнениями

Ведущий: Ребята, я прошу вас пройти анкету обратной связи. Анкета, для вашего удобства разделена на три раздела (Приложение № 6).

Заполнение анкеты обратной связи

Ведущий: Благодарю за активное участие в работе и позитивное завершение занятия. Теперь у вас всегда есть инструменты для создания любого тренинга, а это уникальная возможность

развить навыки и качества, необходимые для успешной жизни в современном мире. Спасибо за взаимодействие! Надеюсь, что наша встреча была для вас интересной и полезной! Хотелось бы завершить нашу встречу цитатой Максима Горького, пусть она прозвучит как напутствие: «Стремление вперёд – вот цель жизни. Пусть же вся жизнь будет стремлением, и тогда в ней будут высоко прекрасные часы».

Приложение № 1

Пример оформления объявлений для упражнения «Автобусная остановка»

ЗНАТЬ

УМЕТЬ

ИСПЫТАТЬ

Приложение № 2

Пример оформления «Лестницы коммуникативного мастерства»



Приложение № 3

Памятка «Пять золотых правил эффективного общения»



Памятка

● Основные этапы создания тренинга



Определение цели тренинга и желаемых результатов



Определение целевой аудитории



Определение основных тем и контента тренинга и их связи с целевой аудиторией



Разработка общей структуры тренинга на основе выбранных тем



Определение различных методов и инструментов обучения

“
презентации
групповые упражнения
ролевые игры
”



Какие методы и приемы актерской игры, вы хотели бы включить в свой личный тренинг



Обсуждение значимости оценки эффективности тренинга для его улучшения в будущем

Приложение № 5

Набор Квик-настроек для упражнения «Счастливый человек»



“

Ты можешь достичь поставленной цели, если веришь в свои возможности и не останавливаешься на достигнутом

Михаил Юрьевич Лермонтов



“

Успех - это умение идти от одной цели к другой без потери энтузиазма

Николай Васильевич Гоголь



“

В жизни надо уметь верить, что всё будет хорошо, иначе это будет сплошным пессимизмом

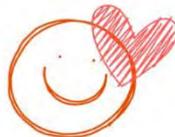
Александр Сергеевич Грибоедов



“

Сила воли - это ключевой фактор успеха в любых начинаниях

Михаил Александрович Шолохов





“

Откладывайте на завтра
лишь то, что вы не хотите
завершить. Действие –
основной ключ к успеху

Пабло Пикассо



“

Стремление вперёд-вот
цель жизни. Пусть же вся
жизнь будет стремлением, и
тогда в ней будут высоко
прекрасные часы

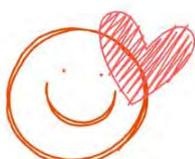
Максим Горький



“

Начинайте делать всё,
что вы можете сделать, и
даже то, о чём можете хотя
бы мечтать. В смелости –
гений, сила и магия

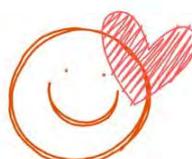
Иоганн Вольфганг Гёте

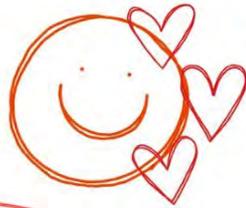


“

Ты должен сказать
себе, что если кто-то
может сделать это, то
почему бы и тебе не
сделать это?

Лев Николаевич Толстой





“

Ты должен сказать себе, что если кто-то может сделать это, то почему бы и тебе не сделать это?

Лев Николаевич Толстой



“

Чтобы дойти до цели, человеку нужно только одно. Идти

Оноре де Бальзак



“

Как прекрасно, что не нужно ждать ни минуты, чтобы начать делать мир лучше

Анна Франк



“

Поверь, что ты можешь, и ты уже на полпути

Теодор Рузвельт

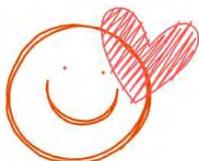




“

Единственная смелость,
в которой кто-либо нуждается,
— это смелость следовать
своим собственным мечтам.

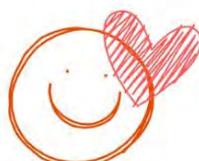
Опра Уинфри



“

Лучший способ
взяться за что-то —
перестать говорить
и начать делать

Уолт Дисней



“

Когда кажется,
что все идет против тебя,
помни... самолет взлетает
против ветра,
а не вместе с ним

Генри Форд

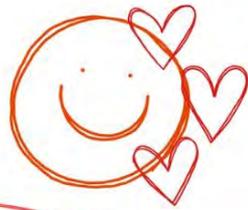


“

Всегда будьте
первоклассной версией себя,
а не второсортной
версией кого-то другого

Джуди Гарланд

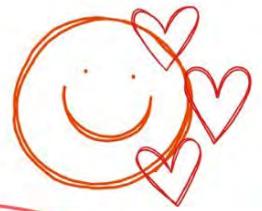




“

Лучший способ
подбодрить себя —
попытаться подбодрить
кого-то другого

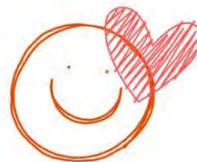
Марк Твен



“

То, что лежит позади вас
и то, что лежит перед вами,
меркнет по сравнению с тем,
что находится внутри вас

Ральф Уолдо Эмерсон



“

Жизнь — как велосипед:
чтобы не упасть, нужно
продолжать крутить
педали

Альберт Эйнштейн



“

Недостаточно просто
знать, нужно использовать
знания. Мало хотеть чего-
то, нужно делать

Леонардо да Винчи





“

Попробуй стать
радугой в чьем-то
облаке

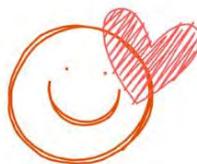
Майя Энджелоу



“

Ты уже
достаточно хорош.
Такой, какой ты есть

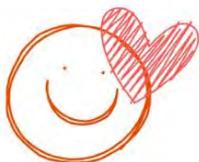
Меган Маркл



“

Чтобы совершить
что-то важное,
нужно начать с малого.
Никто не начинал свою
жизнь с полёта на Луну

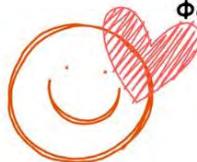
Алексей Николаевич Толстой



“

Надо любить жизнь
больше, чем смысл жизни

Фёдор Михайлович Достоевский



Приложение № 6 Анкета обратной связи

Дорогие друзья!

В первом разделе анкеты мы хотели бы увидеть результат нашей совместной работы.

Раздел 1 из 3

1. Как Вы понимаете понятие «тренинг»?

Ответ:

2. Какие типы тренингов Вы можете назвать?

Ответ:

3. Соотнесите тип тренинга с его практической направленностью

Тренинг на развитие коммуникативных навыков	Помогает лучше понять себя, свои внутренние мотивы и желания, а также научиться управлять своим состоянием, эмоциями и переживаниями
Тренинг на развитие лидерских качеств	Помогает в развитии навыков межличностного общения, умения слушать и находить общий язык с окружающими
Тренинг на развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции	Помогает в развитии лидерских качеств, в осознании своих личностных ценностей

Раздел 2 из 3

Во втором разделе анкеты мы хотели бы узнать Ваше мнение о нашей программе и получить её оценку.

Пожалуйста, дайте оценку программе по пятибалльной шкале, где 1 – минимальная оценка, а 5 – максимальная

1. Общая оценка программы 1 2 3 4 5
2. Насколько материал занятия был полезен для Вас? 1 2 3 4 5
3. Насколько комфортно Вы чувствовали себя во время обучения? 1 2 3 4 5

Раздел 3 из 3

В третьем разделе анкеты мы хотели бы получить Ваши отзывы. Закончите, пожалуйста, фразу.

1. Сегодня я узнал(а), что ...
2. Сегодня я смог(ла) ...
3. Сегодня я понял(а), что...
4. Вы бы посоветовали посетить это занятие своим друзьям? Будем рады, если Вы напишете развернутый ответ.

Список литературы:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М.: Лист-Нью, 1997.
2. Буртовая Н.Б. Коммуникативная компетентность личности и социально-психологические факторы ее развития: на примере студентов – будущих педагогов-психологов. – дисс... канд. псих. наук. – Томск, 2004.
3. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. СПб.: Питер, 2021.
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2007.
6. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. – М.: Просвещение, 1995.
7. Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности. Учебно-методическое пособие. – М.: ИПО «Профиздат», 2002.
8. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
9. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения. – М.: «ВЛАДОС», 2007.
10. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.