

*Гвоздева Даная Олеговна*

студентка

Научный руководитель

*Красникова Татьяна Викторовна*

старший преподаватель

Евпаторийский институт социальных наук (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный

университет им. В.И. Вернадского»

г. Евпатория, Республика Крым

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме реализации метода социально-психологического тренинга в практической работе педагога-психолога. Представлены основные определения феномена «социально-психологический тренинг». Описаны цель и условия проведения социально-психологического тренинга. Автором представлены основные принципы, виды и этапы социально-психологического тренинга в процессе работы с детьми и подростками.

*Ключевые слова:* тренинг, тренинговая работа, социально-психологический тренинг, педагог-психолог.

Актуальность реализации социально-психологического тренинга в работе педагога-психолога обоснована высокой эффективностью данного метода. В процессе группового занятия и выполнения психогимнастических упражнений, участники группы, под руководством ведущего, помимо получения теоретических знаний и практических рекомендаций, решают определенную психологическую проблему, приобретают необходимые умения и навыки, а также меняют свои установки и модели взаимодействия в разных ситуациях.

Изучением феномена социально-психологического тренинга занимались такие ученые как И.В. Вачков, О.В. Евтихов, А.С. Колеватова, С.И. Макшанов,

В.В. Никандоров, А.А. Осипова, И.М. Павлова, Л.А. Петровская, Е.Ю. Пожидаева, М.А. Реньш, В.Г. Ромек.

В исследованиях А.Л. Петровской термин «социально-психологический тренинг» определен как «...направление практической психологии, использующее методы активной групповой психологической работы для формирования и развития коммуникативной компетентности...» [3, с. 410].

В.В. Никандров отмечает, что социально-психологический тренинг – это «...метод игрового моделирования психогенных ситуаций, направленный на развитие психологической компетентности, формирование, совершенствование психологических качеств, умений и навыков у индивидов в роли участников или зрителей. Итогом социально-психологического тренинга, по мнению исследователя должно стать повышение адекватности самосознания и поведения личностей и групп людей...» [2, с. 6].

С точки зрения Е.Ю. Пожидаевой, целью социально-психологического тренинга является «...коррекция неадекватных и выработка адекватных форм и способов реагирования в коммуникации и взаимодействии...». Исследователь отмечает, что для достижения данной цели, необходимо выполнение ряда условий:

- 1) осознание каждым из участников особенностей своего поведения в общении, достоинств и недостатков выданных стилей и стратегий;
- 2) развитие навыков делового общения и социальной сензитивности;
- 3) развитие восприимчивости к состояниям, чувствам и эмоциям, мнениям других людей;
- 4) сплочение группы на основе общих целей и задач обучения, единых норм и правил взаимодействия [4, с. 54].

Л.Ф. Анн выделяет следующие принципы социально-психологического тренинга в работе с детьми и подростками:

- 1) ненасильственность общения – при выборе ведущего педагог-психолог в роли тренера группы должен учитывать мнение и пожелания ребенка-участника. Ведущий тренинговой группы должен пресекать принуждения со

стороны детей друг друга. Следует поощрять использования детьми слов «хочу» и «могу», взамен «должен» и «обязан»;

2) самодиагностика – используя упражнения и процедуры социально-психологического тренинга каждый ребенок должен иметь возможность познавать себя;

3) положительный характер обратной связи – педагог-психолог как тренер тренинговой группы обязан оказывать детям помощь и поддержку. В завершение каждого социально-психологического тренинга он благодарит всех детей и подростков за участие;

4) бесконкурентное взаимодействие – в процессе тренинга нужно обеспечить атмосферу доверия, комфорта и ощущения психологической безопасности у всех участников тренинга;

5) минимизация лабилизация и ее опосредованность – в процессе тренинга участники получают косвенную лабилизацию посредством: понимания и усвоения новых форм конструктивного поведения, убежденности в успешности данных способов, самоидентификацию с ведущим и успешными участниками группы;

6) дистанцирование и идентификация – с ситуацией отсутствия успеха может столкнуться каждый из участников тренинга, она может как простимулировать пересмотр и отказ от сложившихся стереотипов, толчок к смене моделей поведения, так и снизить мотивацию участника от продолжения тренинга. В подобных случаях необходимо дистанцирование участника от неудачи;

7) включенность – педагог-психолог, выступающий в роли ведущего тренинга может являться участником игры, в ситуациях когда нет необходимости регулировать временные рамки или соблюдение правил игры;

8) гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер – в процессе тренинга дети и подростки имеют возможность ощутить новые эмоции и переживания, которые стимулируют участников к общению и групповой дискуссии [1, с. 34–36].

Среди основных видов социально-психологического тренинга с детьми и подростками исследователь Л.Ф. Анн отмечает группы тренингов направленные на формирование и развитие:

- 1) устойчивости внимания, логического мышления и креативности;
- 2) разнообразных интересов и способностей, выявление устойчивых интересов личности;
- 3) стремления к познанию личности другого человека;
- 4) самоанализа, самоосознания и стремления к личностной рефлексии;
- 5) самостоятельности и автономности личности;
- 6) устойчивой самооценки и уважения к своей личности;
- 7) коммуникативных навыков в межличностном и межгрупповом общении;
- 8) сочувствия и сопереживания, моральных качеств личности [1, с. 14].

В работах М.А. Реньш и Е.Г. Лопес представлены основные этапы социально-психологического тренинга:

1) в первой фазе проведения тренинга целью ведущего является включение в процесс тренинга всех участников группы, наблюдение за ними, в связи с тем, что на данном этапе члены группы могут проявить свойства, которые необходимо будет проработать далее. К ключевым элементам первого этапа относятся: знакомство, сообщение о самочувствии, сообщение об ожиданиях, сбор проблем, видеопроба, интеграция групповых норм;

2) этап разогрева – короткий по продолжительности, не перегруженный упражнениями и техниками. На данном этапе следует больше использовать двигательные упражнения, телесные контакты, упражнения на использование дистанции и непосредственное взаимодействие – динамичные упражнения, в ходе которых педагог-психолог контролирует выполнение групповых норм;

3) на фазе лабилизации – необходимо сформировать у детей и подростков мотивацию к участию в тренинге. Данный процесс проходит через осознание своей некомпетентности в конкретной ситуации;

4) целью этапа введения ориентировочных основ деятельности – собрать воедино установки участников и акцентировать их внимание на эффективных моделях поведения и взаимодействия, а также переход от импульсивного поведения к более рациональному, оптимальному и естественно-приемлемому поведению. На данном этапе к участникам возвращается уверенность в себе, эмоциональное принятие, базирующееся на интенсивных рефлексивных процессах;

5) этап овладения является завершающим и этапом подведения итогов, на котором каждый участник имеет возможность выразить оценку себя и других в процессе групповой работы. Педагог-психолог, как ведущий тренинговой группы, анализирует общие положительные достижения группы, а также предлагает выполнить это каждому ее участнику [5, с. 31–35].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социально-психологический тренинг в научных исследованиях описывается как метод групповой работы педагога-психолога, целью которого является коррекция неадекватных и выработка конструктивных способов реагирования, а также развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития. К основным принципам, которым должен следовать педагог-психолог при использовании данного метода, относятся: ненасильственность общения, самодиагностика, положительный характер обратной связи, неконкурентный характер отношений, минимизация лабилизация и ее опосредованность, дистанцирование и идентификация, включенность, гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. В процессе проведения педагогом-психологом социально-психологического тренинга можно отметить следующие основные этапы: знакомство, разогрев, лабилизация, введение ориентировочных основ деятельности, этап овладения.

### ***Список литературы***

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.

2. Никандров В.В. Психологическая сущность тренингов / В.В. Никандров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Международные отношения, – 2013. – №3. – С. 71–87.

3. Петровская Л.А. Общение компетентность тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Смысл, 2017. – 688 с.

4. Пожидаева Е.Ю. Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей / Е.Ю. Пожидаева, А.С. Колеватова // Современное педагогическое образование. – 2022. – №8. – С. 54–59. EDN HLJQKM

5. Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М.А. Реньш. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2016. – 235 с.