



Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ВОСПЦ

ГУО «Витебский областной
социально-педагогический центр»

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО

информационный материал для педагогов социальных
по оказанию социально-педагогической поддержки подросткам



Тренинг - одна из эффективных форм работы, так как при его проведении используются разные виды активности, которые дают участникам возможность моделировать различные проблемные ситуации, практиковать новые формы поведения и получать обратную связь от участников группы.

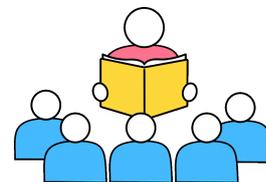
Мы предлагаем вам упражнения и ролевые игры, которые можно использовать в тренинговой работе. Предложенные упражнения и игры способствуют формированию у подростков навыков ответственного и уверенного поведения, учат их аргументировать и отстаивать своё мнение.

ВИТЕБСК, 2023

Тренинг может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

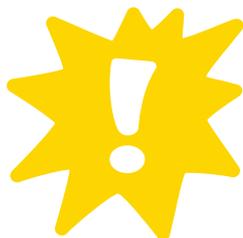


При индивидуальной работе участники могут располагаться в помещении свободно, каждый выбирает удобное для себя место.



При групповом тренинге участников лучше разместить по кругу или полукругом.

Если участники будут писать, рисовать, работать с раздаточным материалом, то их удобнее расположить за столами. Составлять круг из обычных столов неудобно, но их можно расставить квадратом, прямоугольником, "ёлочкой", буквой "П".



Расположение столов должно обеспечивать хороший взаимный обзор и оставлять возможность для передвижений, не следует загромождать пространство между столами.

Также эффективна подгрупповая работа, при чём состав подгрупп можно менять. Вот несколько приёмов, позволяющих разделить группу на подгруппы.

"Атомы и молекулы". Участники тренинга хаотично перемещаются, изображая «броуновское движение». По команде, взявшись за руки, они объединяются в «молекулы» (группы), каждая из которых должна включать столько человек, сколько назвал ведущий.

"Фигуры". На столе раскладываются предметы (геометрические фигуры, изображения животных, фруктов) в количестве, равном числу участников. Каждая из фигурок повторяется столько раз, сколько человек должно быть в одной группе. Подростки по очереди берут фигуры и в команды (подгруппы) объединяются те, кому достались одинаковые фигуры.

"Осмысленный выбор". Данный способ лучше использовать, когда участники уже знакомы друг с другом. Подросткам предлагают самостоятельно выбрать тех, с кем им предстоит выполнять очередное упражнение, и указывают критерии этого выбора, например:

- выберите того, кто вам наиболее близок;
- выберите человека, которого знаете меньше всего;
- выберите участника, с которым вам труднее общаться.

Упражнение "Отказ"

Цель: способствовать формированию уверенного поведения.

Подростку необходимо в течение 5 минут придумать 2-3 варианта отказа.

Можно проиграть ситуации в парах, когда один играет роль "уговаривающего", другой – "отказывающегося".



Примеры ситуаций:

- знакомый просит оставить какие-то вещи у тебя дома;
- знакомый просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку;
- знакомый зовёт тебя на какое-то важное задание;
- знакомый предлагает тебе провести время в компании малознакомых людей, обещает, будет весело и интересно.

Упражнение "Нет"

Цель: способствовать отработке навыков уверенного отказа.

Группа делится пополам и участники образуют два круга, стоя лицом друг к другу. Далее каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой. Стоящий во внутреннем круге ему отказывает. При этом участник, стоящий во внутреннем круге не должен оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа или невозможность выполнения просьбы.

На диалог даётся ограниченное количество времени. По команде ведущего внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке, и теперь стоящие во внутреннем круге обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают (таким образом роли участников меняются).



При проведении данного упражнения подросткам необходимо показать, что они могут отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

Обсуждение:

- почему порой люди испытывают чувство дискомфорта в ситуации отказа;
- с чем может быть связано, что если к людям обращаются с просьбой, они стесняются отказаться;
- когда лучше отказаться без объяснения причин, а когда отказ всё же стоит сопроводить извинениями, объяснениями причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т.п.



Упражнение "Два подсказчика"

Цель: способствовать развитию умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей поступают различные сведения.

Участнику ("искателю") завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них помогает, направляя "искателя" в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить его с пути. "Искатель" не знает, кто из двоих ему помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом и в итоге найти спрятанный предмет.

В это время остальные участники находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как со стороны "искателя" проявляются доверие и недоверие к подсказчикам.

Обсуждение:

- какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры;
- по каким признакам "искатель" судил, кто из партнёров даёт достоверную информацию, а кто сбивает его с толку;
- оказалось ли верным первое впечатление о том, кто помогает, а кто сбивает с толку, или по ходу игры пришлось менять мнение.



Упражнение "Рискованное поведение"

Цель: способствовать формированию у подростков реалистичного представления о риске и рискованном поведении, навыков самостоятельного принятия решений.

Упражнение проводится по методу «4 угла»: готовые варианты ответа («Есть риск», «Риска нет», «50:50») располагаются в трёх углах комнаты, а четвёртый угол должен быть свободным – для тех, у кого имеется свой вариант ответа.

Ведущий тренинга зачитывает ситуации. Участникам необходимо оценить степень риска и перейти в тот угол, который отражает их мнение.

Время для принятия решения ограничено. Однако участники могут менять своё мнение, переходя из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

После того как ситуация зачитана, участники сделали свой выбор и разошлись по углам, необходимо попросить каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы.

- Почему ситуация нерискованная; рискованная?
- Что делает ситуацию рискованной; нерискованной?
- Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Почему некоторые люди в подобной ситуации готовы рисковать?

Примеры проблемных ситуаций:

- взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции;
- прыгать с парашютом;
- курить электронные сигареты;
- нырять в прозрачную воду с высоты;
- улыбаться на улице человеку, которого ты не знаешь;
- ночью одному идти по улице;
- догонять ушедший от остановки автобус;
- давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка;
- по просьбе своего знакомого передавать другому человеку пакет неизвестного содержимого.



Упражнение "Воля - Разум - Любопытство"

Цель: способствовать формированию модели ответственного поведения, критического мышления.

Ведущий приглашает трёх участников на роль Воли, Разума и Любопытства.

Инструкция: "Когда нам предстоит принять непростое решение, в нас борются двое – любопытство и воля. Любопытство говорит: "Попробуй!", а Воля шепчет: "Не стоит!". Но решение принимает Разум. Сейчас представьте себе, что вы трое – это подросток, который пытается принять верное решение, и в котором борются между собой воля и любопытство. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – Любопытство или Воля. Итак, послушайте ситуацию...".

Далее предлагается проблемная ситуация.

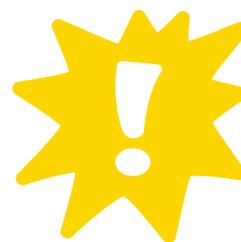
Задача Любопытства – убедить согласиться с предлагаемой ситуацией. Задача Воли – убедить отказаться от предлагаемого в ситуации. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение.

На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время.



Пример проблемной ситуации: Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там будет много твоих знакомых, но будут и те, кто наверняка будет употреблять алкоголь или спайс. Ты уверен, что и тебе тоже будут предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях, уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти – обидеть друга. Но отказаться нужно сейчас.

Если упражнение проводится в группе, то остальных участников можно разделить на "Любопытство" и "Волю". Каждая из сформировавшихся групп сможет помочь своему "герою" (Любопытству или Воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью.



Обсуждение:

- чьи аргументы были более весомыми – Воли или Любопытства;
- в чью пользу было легче подобрать аргументы;
- кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации;
- какой вывод вы сделали из этой ролевой игры.

Упражнение "Ведущее качество"

Цель: способствовать формированию у подростка ответственного поведения, осознания своих сильных сторон.

Участники тренинга обсуждают черты характера, особенности личности, которые, по их мнению, чаще всего приводят к неправильным поступкам, к действиям, о совершении которых потом приходится сожалеть, а также качества личности, помогающие избежать ошибок. Ответы записываются в два столбика.

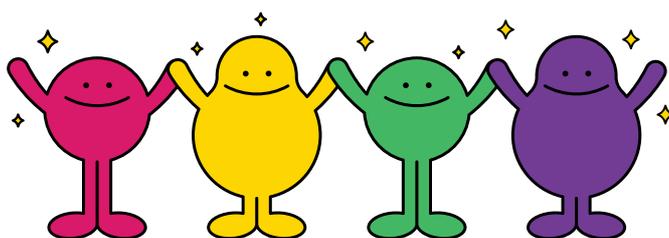
Затем каждый участник подчёркивает те качества, которые у него имеются.

В ходе обсуждения участникам предлагается закончить фразы:

- я чаще всего поступаю опрометчиво (ошибочно, необдуманно), потому что ... (привести в качестве примера особенности своего характера, своей личности);

- чтобы не совершать ошибок, мне следует опираться на такую черту своего характера, как ...;

- чтобы не совершать действий, о которых потом приходится сожалеть, мне следует



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Баева И.А., Тренинги психологической безопасности в школе, 2002.
2. Вачков И.В., Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп, 2007.
3. Грецов А.Г., Тренинг общения для подростков, 2005.

*В душе каждого ребёнка есть невидимые струны.
Если тронуть их умелой рукой, они красиво
зазвучат.*

В.А.Сухомлинский

*Информационный материал носит просветительский характер,
все изображения носят иллюстрационный характер*