

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СОЗДАНИЮ АФФИРМАЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Ткаченко М.А.,

студентка 2 курса ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Российская Федерация

Научный руководитель – Брекина О.В., кан. психол. наук, доцент

Ключевые слова. Тренинг, саморегуляция, аффирмация, позитивные установки, личностный рост.

Keywords. Training, self-regulation, affirmation, positive attitudes, personal growth.

История развития тренинговой работы в мире насчитывает более 70 лет. Началась с исследований Курта Левина, который с учениками проводил групповые занятия, целью которых было исследование межличностных отношений, которые могут возникнуть между людьми, вынужденных общаться в некомфортных для себя обстоятельствах – условиях закрытости, конфликтности, высокого группового напряжения. Наиболее представленными на сегодняшний день являются социально-психологические тренинги, которые являются и методом активного обучения, и способом психологического воздействия. [1]

Целью работы было проведение тренинга, направленного на формирование умения конструировать аффирмации – позитивные установки для саморазвития и личностного роста участников тренинга.

Материал и методы. Материалами настоящего исследования послужили совокупность понятий, теоретические и эмпирические результаты, полученные в ходе изучения проблемы использования информационных технологий в практике психолога. При этом использованы теоретические методы тематического анализа, сравнение, обобщение, интерпретация библиографического списка.

Результаты и их обсуждение. Основные требования к тренинговой работе: занятие проводится в групповой форме (3-4 группы в зависимости от количества участников) с использованием средств ИКТ. Группа состоит из 12-15 человек.

Задачами работы явились:

- знакомство участников тренинга с понятием «аффирмация»;
- формирование способности обращать внимание и выявлять проблемные области, препятствующие успешной учебной деятельности, коммуникации и личностному росту;
- понимание, каких изменений участники хотят достичь в совершенствовании и работе над собой;
- формирование навыка составления положительных утверждений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала; развитие навыков коммуникации.

Занятие состоит из 4 этапов, каждому этапу соответствует описание деятельности и формы организации деятельности обучающихся, а также оценки деятельности учащихся и мотивации.

Методы проведения работы:

1. Организационный этап. На этом этапе педагог приветствует участников тренинговой работы, организует рабочее пространство (стулья ставятся в круг, подготовка планшетов, презентации, раздаточных материалов), настраивает обучающихся на работу. Обучающиеся помогают учителю, настраиваются на рабочий лад. Всем участникам тренинговой работы предлагается заполнить экран настроения: обучающимся необходимо проанализировать свое настроение и прописать свои желаемые результаты после работы. Карточки подписываются. Учитель собирает карточки и выдает их после окончания заключительного этапа для рефлексии проделанной работы. [2]

2. Этап введения в деятельность. На этом этапе педагог знакомится с участниками тренинговой работы. Для знакомства используются 2 упражнения. Задания произносятся четко, громко с приведением примеров.

3. *Этап «Разогрев».* Учитель громко и четко обозначает правила для выполнения следующего упражнения. Важно отметить, что упражнение учитель выполняет совместно с обучающимися.

4. *Основной этап*

Шаг 1: деление на команды.

Участникам предлагается вытянуть сложенную карточку под определенным цветом (красный – команда №1, зеленый – команда №2). Команды садятся вместе для дальнейшей работы и получают карточки, на которых написаны слова. Из этих карточек надо составить предложения. Учитель предлагает развернуть карточки и из получившихся частей сложить полноценное высказывание, зафиксировав его на доске. (Команда №1 из своих карточек собирает название тренинга «Человек, который сделал себя сам», команда №2 – выстраивает предложение – строчку из песни известного советского кинофильма «Первая перчатка» без последнего слова: «ВО ВСЕМ НУЖНА СНОРОВКА, ЗАКАЛКА, Т...»). Обе команды должны угадать последнее слово и составить полное предложение.

Шаг 2: формулирование темы и цели тренинга

Команды самостоятельно формулируют тему тренинга, размышляя над тем, какого человека можно назвать «Человек, который сделал себя сам», формулируют отличительные особенности такого человека. Участники группы рассуждают о наличии таких качеств у себя, проговаривают необходимость работы над собой по формированию и развитию важных личностных качеств. Готовность к работе над собой, принятие возможности решения своих внутренних проблем и переживаний будет являться мотивацией к изучению нового инструмента, который поможет преодолеть проблемы и ограничения. Завершая шаг, участники приходят к тому, что следующим этапом тренинга должна быть «ТРЕНИРОВКА».

Шаг 3: планирование дальнейшей деятельности

Учитель предлагает сформировать «лестницу успеха», самостоятельно составив план дальнейшей деятельности обучающихся. План фиксируется на доске одним из участников тренинга.

Шаг 4: знакомство с понятием «аффирмации»

Педагог знакомит обучающихся с понятием аффирмации, приводит примеры. Рассказывает, как и когда внедрять их в свой график дня. Если обучение происходит с применением ИКТ, предлагает обучающимся отсканировать QR-код и перейти на доску Padlet.

Шаг 5: формулировка правил составления аффирмаций

На интерактивной доске Padlet учителю необходимо заранее разместить примеры аффирмаций и проблемные вопросы, на устранение которых нацелены утвердительные высказывания. Например, проблемными темами могут быть боязнь одиночества, неприятие внешности и др. На каждую проблему предлагается соответствующая ей аффирмация, например:

- Одиночество: Я легко схожусь с людьми и обзавожусь новыми связями;
- Неприятие внешности: Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть;

После вслух чтения аффирмаций, педагог предлагает обучающимся сформулировать правила их составления.

Формулирование положительной аффирмации содержит 6 основных компонентов:

- 1) Аффирмация начинается с буквы «Я»
- 2) Аффирмация формулируется в настоящем времени, «здесь и сейчас».
- 3) Аффирмация содержит конкретные конструктивные предложения по решению обозначенной проблемы.
- 4) При создании аффирмации нельзя использовать частицу «не», а также слова «нельзя», «невозможно», все слова, содержащие частицу «не».
- 5) При создании аффирмации применяется только позитивная форма слов и предложений.

Для более эффективного запоминания правил составления аффирмаций предлагаем вам воспользоваться мнемотехникой и на каждое правило составить mind-карточку, которую учитель будет демонстрировать во время формулировки участниками тренинга правил.

Шаг 6: создание собственных аффирмаций.

Ранее сформированным командам предлагается выбрать проблемную область и, опираясь на озвученные правила, составить собственные аффирмации и загрузить их на доску Padlet. Примеры «проблем» могут быть заранее сформулированы учителем и отображены на доске Padlet. Также для составления аффирмаций можно обратиться к личному опыту ученика, сформулировать аффирмацию по реально существующей проблеме человека. Полученные результаты можно зафиксировать на интерактивной доске Padlet.

Способом оценивания при правильном произношении правила составления аффирмаций участнику выдается наклейка с мотивационной аффирмацией.

5. *Завершающий этап. Взаимопроверка и оценка результатов деятельности обучающихся*

Взаимопроверка участниками друг друга осуществляется следующим образом: командам предлагается поочередно продемонстрировать свои аффирмации, осуществляя взаимопроверку. Педагог консультирует и направляет, в случае ошибки предлагает командам скорректировать свой ответ в соответствии с правилами составления аффирмации и представленными образцами. Далее педагог предлагает обобщить изученный материал при помощи следующего комплексного упражнения.

Упражнение: «Рефлексия работы»

Участникам тренинга предлагается кидать друг другу в хаотическом порядке мячик. При этом, когда мячик оказывается у участника, ему необходимо: 1. Вспомнить одно из правил составления аффирмаций; задача педагога на этом этапе – проконтролировать, чтобы все правила прозвучали. 2. Ответить на вопрос: что понравилось или не понравилось? 3. Ответить на вопрос: что нового участник узнал в ходе работы на тренинге? 4. Как участник будет применять новые знания?

При этом педагог задает наводящие вопросы, контролирует процесс рефлексии.

После того, как последний участник тренинга озвучит свои мысли, необходимо поблагодарить за плодотворную работу. После тренинговой работы учитель возвращается к индивидуальному экрану настроения и просит участников тренинга заполнить вторую часть карточки. После заполнения – карточки сдаются. По желанию участник тренинга может описать свое настроение словесно на обратной стороне карточки. Способ мотивации: в конце занятия педагог создает ситуацию успеха. По итогу работы обобщает знания, полученные в результате практической работы, и предлагает опробовать инструмент в повседневной жизни. [3]

Заключение. Таким образом, тренинг, направленный на формирование умения конструировать аффирмации – позитивные установки для саморазвития и личностного роста участников тренинга является эффективной формой работы с обучающимися.

1. Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения. М., 2005 г.

2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.

3. Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 2000.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Троцкая В.Д.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук

Ключевые слова. Информационно-коммуникативные технологии, эффективность, Интернет, Чат-бот.

Keywords. Information and communication technologies, efficiency, Internet, Chatbot.

В современном мире информационно-коммуникативные технологии проникают во все сферы жизнедеятельности человека: здравоохранение, бизнес, наука, образование и т.д. Внедрение информационных технологий в практику психолога становится необхо-