



Вадим КОБИЛЬЧЕНКО

ТРЕНІНГ УМІНЬ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШКОЛІ: ЗМІСТ ТА МЕТОДИКА

Тренінг умінь — різновид соціально-психологічного тренінгу, що дає змогу скоригувати поведінку підлітка завдяки подоланню тривожності, розвитку спеціальних здібностей, зокрема емпатії, та здобуванню необхідних знань, навичок і соціальних умінь (передусім комунікативних).

На заняттях з тренінгу умінь розв'язуються такі конкретні завдання:

- відтворити у практичній діяльності групи ту соціальну реальність, з якою стикаються підлітки з глибокими порушеннями зору;

- формувати в них різноманітний досвід продуктивного спілкування;

- розвивати в учасників тренінгу спеціальні здібності та соціальні вміння;

- навчати їх встановлювати щирі та доброзичливі стосунки, запобігати міжособистісним конфліктам, ефективно взаємодіяти;

- навчити школярів правильно розподіляти між собою ролі та успішно їх виконувати.

Слід зазначити, що запропонована нами методика тренінгу умінь ґрунтується передусім на поведінковій терапії і спрямована на оволодіння соціальними ролями та вміннями, що стане у пригоді в разі зіткнення з складними життєвими ситуаціями. Психолог має справу безпосередньо з проблемами у поведінці. Групи з тренінгу умінь зорієнтовані на формування в школярів з глибокими порушеннями зору адекватної ситуаційної адаптаційної поведінки.

Таким чином, головна мета групи з тренінгу умінь — навчання потрібних способів і форм поведінки (оперант), які відпрацьовуються у процесі інтенсивної інтерсуб'єктної взаємодії.

Психокорекційний процес на заняттях з тренінгу умінь будується як своєрідна модель процесу спілкування, оскільки містить у собі його істотні параметри:

- міжособистісний характер взаємодії учасників тренінгу;

- комунікативні ситуації як форму реалізації інтерсуб'єктної взаємодії;

- комунікативну основу процесу спілкування;

- систему вербальних і невербальних засобів.

Окремі заняття будуються як послідовна серія типових комунікативних ситуацій, оскільки таке навчання загалом пов'язане з безпосереднім моделюванням ситуацій і відтворенням учасниками тренінгу певних дій. Відтворення відбувається не тільки після показу одиначної простої дії, а й, по можливості, одночасно із виконанням дій, що є наслідуванням моделі. Школярі повинні уважно спостерігати та зберігати у короткочасній пам'яті послідовність дій в тому обсязі, на який вони фактично здатні за умови уважного спостереження, після чого мають відтворити ці дії максимально наближено до моделі.

Рівень оволодіння практичними вміннями і навичками значною мірою залежить від попереднього соціального досвіду школярів, оскільки неуспіх чи зневіра у власних можливостях негативно впливають на уявлення слабозорого підлітка про себе, свою значущість. Саме тому в процесі корекційної роботи дуже важливо враховувати те, що на мотивацію такого школяра та його дії впливає не тільки сам факт успіху чи невдачі, а й суб'єктивне сприймання їх учасником тренінгу.

Відповідно до цього психологічний зміст навчання на за-

няттях з тренінгу умінь охоплює три основні компоненти:

- усвідомлення неадекватності реагування у звичних повсякденних ситуаціях (руйнування стереотипів);

- формування настанови на засвоєння нової психологічної інформації, яка сприяє адекватному реагуванню на ситуацію;

- засвоєння адекватних способів реагування, настанов, системи оцінок, які роблять поведінку більш адекватною та ефективною.

Психологічний зміст визначає етапи тренінгу умінь.

Підготовчий етап передбачає коригування програми тренінгу залежно від поставлених цілей та складу Т-групи, психологічних особливостей учасників (за даними тестувань, бесід тощо).

Основний (робочий) етап має дві фази. *Перша* — це підготовка групи в цілому і кожного окремого учасника зокрема до цілеспрямованої соціальної взаємодії, подолання тривожності. Її завдання:

а) створення оптимального робочого напруження;

б) спрямування мотивації учасників тренінгу на оволодіння психологічними знаннями та комунікативними вміннями;

в) створення моделей поведінки у певних ситуаціях, опанування якими усвідомлюється всіма учасниками Т-групи.

Друга фаза — це подолання особистісної тривожності та інтеріоризація учасниками Т-групи зовнішніх дій і прийомів поведінки. Її завдання:

а) поступове засвоєння способів поведінки на рівні окремих елементів;

б) поступове засвоєння способів поведінки на рівні цілих дій.



Заключний етап також має дві фази. *Перша фаза* — це контроль керівника тренінгу та самоконтроль його учасників за рівнем досягнень школярів.

Друга фаза передбачає зняття залишкових негативних емоційних станів, можливих внутрішніх конфліктів, невдоволення собою, власним рівнем досягнень.

Основне завдання підготовчого етапу — психодіагностика внутрішніх детермінант соціальної взаємодії слабозорих підлітків (насамперед особистісної тривожності). Здобуті результати керівник групи має враховувати в процесі корекційної роботи.

Головне завдання першої фази другого етапу тренінгу умінь — це створення в Т-групі робочої атмосфери.

Серед вербальних методів, які застосовуються у першій фазі основного етапу, центральне місце посідає бесіда, оскільки саме вона насамперед сприяє створенню потрібної психологічної атмосфери, подоланню в учасників тренінгу психологічних бар'єрів.

У процесі бесіди на першому занятті керівник групи має в доступній формі ознайомити учасників тренінгу умінь із відправними пунктами розв'язування репродуктивних завдань. Основна їх суть:

- імпульсивна (спонтанна) поведінка — природна форма повсякденної поведінки людини;

- імпульсивні реакції в окремих життєвих ситуаціях часто є неадекватними, проте людина не завжди це усвідомлює;

- тільки усвідомивши неадекватність власної поведінки, людина сама чи з допомогою інших людей виробляє тактику реагування, яка робить її поведінку адекватною ситуації;

- після закріплення сформованих прийомів реагування автоматизуються і застосовуються надалі незалежно від свідомості і потребують дедалі меншої регуляції та контролю.

Найбільші труднощі у спілкуванні підлітків з глибокими порушеннями зору пов'язані саме з вербальною комунікацією. Ефективним методом, який також застосовується на перших заняттях, є психомалюнок. Він сприяє створенню позитивної емоційної атмосфери в групі, оскільки допомагає школярам зняти емоційне навантаження, повніше виявити себе.

Ще одним уже невербальним методом, який стимулює школярів до участі в роботі Т-групи, є психогімнастика.

Психогімнастика — допоміжний метод тренінгу умінь, що спирається на невербальну експресію, передусім на міміку та жести, адже часто саме невербальна поведінка людини може цілісно виражати його психологічний стан. До того ж, цей метод є ефективним засобом оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки увага в процесі інтерсуб'єктної взаємодії спрямовується на «мову тіла», адже засобом невербальної комунікації є експресія руху, яка передбачає актуалізацію таких способів виявлення емоцій, як міміка та жест.

Головна мета психогімнастики, окрім оволодіння засобами невербальної взаємодії, — усвідомлення учасниками Т-групи

власної невербальної поведінки, яка є важливою складовою інтеракції. Часто людина може не усвідомлювати той чи інший рух або жест, значення якого вона не розуміє. Окрім того, психогімнастика сприяє також подоланню психологічних захистів, оскільки для деяких підлітків складною є насамперед вербальна взаємодія, тоді як невербальні засоби дають змогу невимушено виразити те, що важко передати словами.

Деякі вправи, наприклад «Дзеркало», можуть використовуватися для створення невимушеної, вільної від зайвого самоконтролю, атмосфери. Під час виконання психогімнастичних вправ доцільно застосовувати різні прийоми. Наприклад, іноді керівник групи залучає до роботи одного учасника, який реалізує певну тему самостійно, а в деяких випадках тема пропонується усій групі. Але обов'язковим після програвання теми є загальний обмін враженнями усіх членів групи.

Інколи, при аналізі виконання окремих вправ, увага учасників заняття зосереджується на типовій комунікативній поведінці деяких членів групи.

В кінцевому результаті використання даного методу у процесі експериментального навчання сприяє самовираженню

Програма тренінгу умінь

Етап	Фаза	Завдання етапу	Методичне забезпечення
Підготовчий		Психодіагностика, аналіз здобутих результатів, створення на їх основі Т-групи та програми тренінгу	Психологічні тести
Основний	Перша	Психологічна підготовка Т-групи до навчання, створення комфортної емоційної атмосфери	Бесіда, психомалюнок, автотренінг, психотехнічні вправи, психогімнастика
	Друга	Корекція функціональних особистісних утворень	Бесіда, психотехнічні вправи, діалогічні вправи, психогімнастика, соціодрама
Заключний	Перша	Контроль та самоконтроль за рівнем досягнень, зняття залишкових негативних станів	Психомалюнок, бесіда
	Друга	Виявлення результативності навчання	Психологічні тести



особистості, оскільки виконання психогімнастичних вправ часто має вигляд невимушеної гри. Слід зазначити, що одна й та сама психогімнастична вправа може викликати різні, емоційно забарвлені, індивідуальні реакції у слабозорих підлітків.

Важливе місце на перших заняттях посідає аутотренінг. Застосування цього методу дозволяє скоригувати такі індивідуальні особливості особистості як невпевненість у собі, страх, тривожність і т. п.

Відомо, що підвищена тривожність супроводжується мимовільною м'язовою напругою. Відповідно до цього, зменшення такої напруги, іншими словами — релаксація, призводить до зниження у дитини напруги в емоційній сфері. Отже, аутотренінг має допомогти слабозорим підліткам оволодіти здатністю контролювати свої емоційні прояви шляхом досягнення довільної м'язової релаксації.

Крім того, оволодіння методикою аутогенного тренування (АТ) сприяє підвищенню стійкості особистості до негативних наслідків психотравми або стресу, забезпечує релаксацію та активацію загального психічного і фізичного тону організму і є досить ефективним засобом психогієни і психопрофілактики, продуктивним методом управління власним психоемоційним і психофізіологічним станом.

Головними прийомами АТ є вербальне самонавіювання, уявлення та перцептивні образи, викликані вольовими зусиллями. Усі ці засоби психологічного впливу в аутогенному тренуванні використовуються комплексно, у певній послідовності: релаксація, уявлення, самонавіювання.

Аутотренінг, який ми пропонуємо використовувати, являє собою систему вправ. Початковий курс АТ включає шість стандартизованих вправ.

Ці вправи спрямовані на керування увагою, довільне керування чуттєвими образами, вольове регулювання тону м'язів й управління ритмікою дихання.

Система керування увагою передбачає відпрацювання здатності концентруватись й тривалий час утримувати увагу на якомусь предметі, об'єкті, події, факті. Здатність оперувати чуттєвими образами відпрацьовується завдяки спеціальним вправам, спрямованим на перенесення уваги із зовнішнього світу на власний внутрішній і далі — на суб'єктивні відчуття та чуттєві образи. На перших етапах роботи може використовуватись магнітофонний запис, який звільнює школярів від необхідності згадувати послідовність відповідних фраз, фізичних і психічних дій.

Від порівняно простих і звичних вправ в аутогенному тренуванні слід поступово переходити до більш складних, наприклад, до відчуття тепла, що рухається від однієї частини тіла до іншої. За допомогою спеціальних слів та виразів, які відтворюються спочатку у вигляді зовнішнього, а згодом — у вигляді внутрішнього мовлення, відпрацьовуються навички вербального самонавіювання. Вербальне самонавіювання поєднується з певною ритмікою дихання, а управління ритмікою дихання досягається за рахунок вправ, які або уповільнюють, або прискорюють дихання. Усі ці вправи відпрацьовувались переважно сидячи, іноді — стоячи.

Вправи, що пов'язані з довільною регуляцією м'язового тону, також відпрацьовуються у певній послідовності. Спочатку потрібно навчитись розслаблювати й напружувати м'язи, які найлегше піддаються контролю (м'язи рук та ніг), після чого переходили до більш складних м'язів (шиї, голови, спини, живота) і тільки під

кінець увага звертається на м'язи внутрішніх органів.

Однак, найбільш складними й важливими є вправи, спрямовані на регулювання стану кровоносних судин голови і тіла людини, їх розширення з метою досягнення стану релаксації й заспокоєння чи, навпаки, збудження, з метою підвищення тону й активізації організму. При виконанні цих вправ використовується або природне тепло долоні, або уявне тепло, викликане вольовим зусиллям.

Таким чином, вправи АТ дають змогу учасникам тренінгу досягнути стану переключення, повної релаксації. Тривалість кожної вправи становить 5 — 10 хвилин. Після відпрацювання здатності до фізичної релаксації здійснюється перехід до вправ, спрямованих безпосередньо на ліквідацію неприємних емоційних станів. За допомогою самонавіювання поступово ослаблюється або знімається зовсім відчуття тривоги, напруги, занепокоєння, сором'язливості, страху й т. п.

З метою подолання тривожності також використовуються різноманітні психотехнічні вправи, наприклад «Усмішка», «Контраст», «Веселка» та ін.

Така робота повинна мати систематичний характер і тривати протягом усього тренінгу.

Центральним завданням другої фази основного етапу навчання є корекція та розвиток у учасників тренінгу функціональних особистісних утворень.

Метод діалогічних вправ є одним із базових методів тренінгу умінь, оскільки його використання дає змогу сформувати в учасників експериментального навчання необхідні комунікативні уміння.

Членами групи самостійно конструюються (моделюються) діалоги, що відповідають певній ситуації або темі. Головний акцент при моделюванні учасниками тренінгу діалогу робиться на ситуації, яка задає ті



координати, від яких залежить зміст і перебіг розмови, що відбувається.

На початкових заняттях при моделюванні школярами діалогів використовуються функціональні моделі, які являють собою певну схему організації міжсуб'єктної взаємодії. Однак, вважаємо за потрібне зазначити, що моделюванню діалогів за опорною схемою має передувати така робота:

- читання діалогу;
- з'ясування, що за функцію виконує кожна репліка;
- складання відповідної моделі діалогу;
- відтворення діалогу за моделлю.

Як прийом може використовуватись зміна ситуації, щоб продемонструвати учасникам тренінгу, як відповідно змінюється тактика комунікантів. Відповідно створюється нова модель діалогу, яка відповідає новій ситуації, після чого за моделлю відтворюється увесь діалог.

Такі вправи достатньо виконати декілька разів, щоб школярі навчилися відтворювати діалог за певною схемою, оскільки репродуктивні завдання й аспекти у межах тренінгу умінь передбачають стандартні й, в принципі, алгоритмізовані, характеристики соціальної взаємодії й мають на меті вирішення завдань розвитку спеціальних здібностей та оволодіння комунікативними вміннями. З часом завдання, які пропонуються учасникам занять, поступово ускладнюються, розмір діалогу збільшується, спрощуються наочні опори, що певним чином ускладнює поставлене перед слабозорими школярами завдання.

Важливе місце в груповій психокорекції на другій фазі основного етапу навчання відводиться такому важливому методу, як соціодрама, оскільки вона сприяє формуванню в учасників тренінгу адаптаційної

поведінки, подоланню внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (міжособистісних) конфліктів.

Річ у тім, що сфери, у яких відбувається спілкування підлітка (сім'я, школа, референтна група), є також сферами виникнення міжособистісних конфліктів, позаяк детермінація міжособистісних конфліктів визначається взаємодією об'єктивних та суб'єктивних чинників: перші складають потенційну можливість конфлікту, а другі — особливості його реалізації. Серед суб'єктивних факторів особливе значення має схильність особистості обирати ту чи іншу тактику поведінки у конфліктній ситуації. Вона визначає і те, як людина сприймає ситуацію, себе та поведінку іншої людини, і те, як буде розвиватись конфлікт, яку тактику поведінки обере суб'єкт: продуктивну чи деструктивну.

Керівник групи в ході бесіди знайомить школярів з глибокими порушеннями зору з найпоширенішими способами поведінки людини у конфліктних ситуаціях (співробітництво, компроміс, уникання, поступка, суперництво):

- співробітництво — поведінка, яка не допускає не тільки виникнення конфлікту як такого, а й суперечностей, що завжди передують конфлікту. Сторони, між якими виникає певне протиріччя, активно беруться за його усунення, до пошуку спільних рішень, які б повністю задовольнили усіх, й не припиняють своїх дій до тих пір, поки таке рішення не буде знайдене;
- компроміс являє собою спосіб поведінки, при якому можливо швидко віднайти потрібне рішення, що задовольняє обидві сторони, але за рахунок певних поступок;
- уникання характеризується униканням конфліктних ситуацій;

- поступка являє собою відмову від боротьби на користь іншої сторони;

- суперництво — пряма конфронтація, за якої жодна з сторін не бажає поступатись іншій.

Наголос робиться на тому, що більшість конфліктів за своєю природою є суб'єктивними і мають в своїй основі одну з таких можливих причин:

- недостатнє знання людини;
- неправильне розуміння її намірів;
- невірне уявлення про те, що партнер насправді думає;
- помилкова інтерпретація мотивів дій партнера по контакту;
- неточна оцінка ставлення однієї людини до іншої.

Будь-яка з цих причин або їх поєднання може призвести до непорозумінь між людьми, до приниження гідності однієї з них, що породжує з її боку почуття образи, яке викликає згодом таке ж почуття у іншій стороні контакту. При цьому жоден з них не в змозі зрозуміти й усвідомити причини власної конфліктної поведінки.

Такою є типова динаміка розвитку конфліктної ситуації в її психологічному контексті, яка призводить до загострення непорозумінь та взаємних образ, зазвичай заводить стосунки у глухий кут, з якого люди самотійно не в змозі вийти, оскільки кожен з суб'єктів певен, що сам він не є причиною конфлікту, який виник.

Вийти з цього глухого кута можна лише одним способом — усвідомити, що увесь конфлікт з самого свого початку базується на непорозумінні, що люди, які потрапили у конфліктну ситуацію, не ставили перед собою свідомої мети образити один одного.

Соціодрама, як метод тренінгу умінь, допомагає змоделювати конфліктну ситуацію й проаналізувати її, знаходячи продуктивне рішення.



Ефективним прийомом соціодрами є обмін ролями. На нашу думку, це пов'язано з тим, що виконуючи певну роль, людина ідентифікує себе з нею, прагне віднайти якомога більше аргументів на її користь, щоб виправдати її поведінку. Однак, опиняючись згодом у контрпозиції, учасник «на собі» відчуває хибність багатьох власних суджень та дій. Тепер він змушений підшукувати аргументи, що доводять правоту іншого, якого він щойно сприймав в якості опонента.

Ще одним ефективним прийомом є пропозиція керівника виконати ту саму роль, але по-іншому. Школяреві надається можливість виявити в одній і тій самій ситуації різні риси свого характеру й переконатись, що від тактики його поведінки у певній ситуації багато залежить.

У процесі виконання вправ використовується прийом, коли учасник багаторазово намагається досягти поставленої мети, а перед його партнером ставиться завдання опиратись цьому. Ця ситуація по чергово розігрується усіма учасниками. І хоча процес і результати обговорюються, однак невдалі спроби не критикуються. Перед керівником групи стоїть завдання фіксувати усі позитивні моменти у поведінці головного учасника.

Крім наведених, використовується й такий прийом, коли одну й ту саму ситуацію пропонується змоделювати різним учасникам. Можливість не тільки запропонувати власну лінію поведінки, але й побачити, яким чином цю ж проблему розв'язують інші люди, дає змогу підлітку переконатись в неоднозначності будь-якої конфліктної ситуації, побачити з боку, як виглядає той чи інший конфлікт, та чи інша манера поведінки у конфліктній ситуації.

У процесі такої роботи наголос робиться на тому, що

конфлікти можна попереджувати й знімати таким чином:

- перш, ніж реагувати на дії іншої людини, потрібно з'ясувати, чому дана людина чинить саме так, а не інакше;

- необхідно спонукати учасників конфлікту на встановлення прямого контакту один з одним, на відкрите, неупереджене обговорення й спільний аналіз ситуації, що склалася.

Соціодрама використовується також з метою ознайомлення підлітків з різноманітними соціальними ситуаціями, які постійно виникають у звичайному житті. Крім того, моделюються ті соціальні ситуації, в яких підліток з глибокими порушеннями зору має певні психологічні труднощі: звертання з проханням до незнайомої людини, вияв наполегливості при вирішенні певних питань (з вчителями, малознайомими людьми і т. д.), — тобто, таких ситуацій, коли підлітку важко вплинути на ситуацію. До сказаного слід додати, що ситуації добираються керівником в залежності від складу групи й тих життєвих проблем, які були актуальними для її учасників.

Необхідно зазначити, що оволодіння певною формою поведінки на заняттях відбувається шляхом наслідування моделі. Таке відтворення здійснюється не тільки після одиначної простої дії, а по-можливості одночасно із виконанням моделі. Так зокрема, учасник повинен уважно простежити за діями діади, зберегти у короткочасовій пам'яті послідовність дій й потім відтворити їх максимально наближено до моделі.

Модельовання ситуацій передбачає визначення партнерів (їх кількості, статусу), розподіл між ними ролей, визначення ініціатора контакту (або конфлікту), опис умов, у яких відбувався контакт, постановку конкретного комунікативного завдання. Ситуації аналізуються за таким алгоритмом:

- спочатку відбувається первинна оцінка ситуації — когнітивний процес з афективними компонентами;

- потім оцінюються власні можливості, включаючи можливу підтримку з боку оточуючих. Вже на цьому етапі часто формуються нові стратегії подолання труднощів;

- на основі невдач чи нової інформації здійснюється перехід до третинної оцінки проблеми, яка включає нову постановку завдання й нові альтернативи поведінки.

Таким чином, учасники тренінгу вчать аналізувати ситуацію та свої дії в ній, знаходити справжні причини власних невдач, ефективні шляхи розв'язання проблеми, певної ситуації.

Важливим моментом у такій роботі є напрацювання в учасників тренінгу «критеріїв успішності». Для цього передбачається обговорення учасниками тренінгу об'єктивних показників успіху в тій чи іншій конкретній ситуації, і кожному члену групи пропонується відповідно до даних критеріїв оцінити власні результати у значущій для нього ситуації.

Протягом першої фази заключного етапу навчання в межах тренінгу використовуються практично ті ж самі методи, що і на попередніх етапах, проте застосовуються вони переважно з метою контролю та самоконтролю за рівнем досягнень. Так, наприклад, виконуються індивідуальні психомалюнки на тему «Мої поразки та успіхи».

Наприкінці циклу занять з членами групи вивчається «Програма впевненості у собі», оцінюється участь школярів у тренінгу.

Протягом другої фази третього етапу тренінгу умінь проводиться заключне тестування. Отримані результати щодо кожного учасника порівнюються із попередніми, що дає змогу виявити результативність загального циклу занять.