

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ С КАТЕГОРИЯМИ «ОБИДЧИКОВ» И «ОБИЖЕННЫХ»*

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме проведения тренинга «уверенного поведения» с подростками – «обидчиками» и «обиженными». На основе исследований, проведенных в школах-интернатах Московской области, даются рекомендации по построению занятий в Т-группах. Автор является ассистентом кафедры социальной психологии и педагогики Коломенского государственного педагогического института.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, уверенное поведение, практическая социальная психология, социально одобряемые способы поведения.

Современный психолог и социальный педагог в своей практической деятельности наряду с консультациями, индивидуальными и групповыми беседами все чаще старается использовать социально-психологический тренинг, который позволяет использовать различные формы обучения знаниям и умениям в сфере общения и межличностного взаимодействия. Это становится наиболее актуальным при работе с категориями «обидчиков» и «обиженных».

В основе практики групп тренинга (или так называемых Т-групп) находится групповая дискуссия, где предметом оказываются реальные межличностные отношения подростков. При этом главной задачей социально-психологического тренинга является изучение и анализ динамики процессов, происходящих в группе, самими участниками. Результатом подобного анализа становится возросшая компетентность подростков в отношении собственных мотивов поведения, возможностей в межличностном общении, понимание стратегий поведения в притесняющих ситуациях, апробирование возможных путей их избежания.

Проведенные нами исследования в Каширской и Чеховской спецшколах Московской области показывают, что у подростков, относящихся к категории «обиженных», не развиты коммуникативные умения, а у «обидчиков» не сформировались социально приемлемые способы взаимодействия, поэтому мы выделяем следующие особенности проведения тренинговых упражнений при профилактике притеснения:

- специфика тренинга для подростков, относящихся к категориям «обидчиков» и «обиженных», заключается в большой ответственности социального педагога и психолога. Это диктуется не только позициями «обидчиков» и «обиженных», но и возрастными особенностями подросткового возраста, незавершенностью формирования личности, повышенной эмоциональностью или замкнутостью подростков;

- эффективность тренинговых занятий зависит от тщательной подготовки социального педагога и психолога. Требуется большая динамичность тренинга, частая смена видов деятельности в организационном и в содержательном плане;

- анализ проблемной ситуации, в которую попал подросток: виды, формы, средства притеснения, применявшиеся по отношению к нему.

С учетом данных особенностей в групповом тренинге с категориями «обидчиков» и «обиженных» следует выделять следующие этапы:

1. Диагностический этап. На этом этапе каждый подросток задумывается над

* © Сафронов А.И.

своими личностными качествами, взаимоотношениями со сверстниками. Составляется список ситуаций, в которых ребенок выступает как «обидчик» и «обиженный». Используются методики «Диагностика видов притеснения» и «Диагностика конфликтных отношений и притеснения подростков в различных сферах жизни» (по И. П. Башкатову).

Цель – установление «обратной связи», эмоционально позитивного контакта между подростками, между подростком и взрослым.

2. Когнитивный этап. Этот этап предполагает изучение индивидуально-психологических особенностей подростков, раскрытие социально приемлемых способов взаимодействия между людьми. Кто такие «обидчик» и «обиженный»? Что такое агрессия, насилие, притеснение. Чем можно обидеть? Как не причинить вред другому человеку?

Цель – раскрытие сущности альтернативных социально одобряемых способов взаимодействия.

3. Коррекционный этап. Данный этап характеризуется тем, что психолог непосредственно оказывает психолого-педагогическую помощь подросткам, находящимся в позициях «обидчиков» и «обиженных».

Цель – выработка стереотипа социально одобряемого, «уверенного поведения» поведения.

Как показывает практика, наиболее сложным в плане реализации для педагогов, воспитателей и психологов становится коррекционный этап. Это обусловлено тем, что именно здесь и сейчас подросток преодолевает асоциальные стереотипы действий, познает и закрепляет в своем опыте просоциальную модель поведения. Важным моментом коррекционного этапа становится раскрытие понятия «уверенное поведение». Часто вместо уверенности подростки – «обидчики» и «обиженные» демонстрируют различные поведенческие реакции. Опыт практической работы в тренинговых группах с категориями «обидчиков» и «обиженных» показывает, что **агрессивная** реакция – самая первая и получается почти произвольно. Ее последствия непредсказуемы – агрессия – это своеобразный бумеранг: рано или поздно любой агрессор сталкивается с более сильным агрессором.

Вторая реакция – тоже распространенная замена уверенного поведения – **манипуляция**. Подросток знает слабые места другого и умеет надавить на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями. Все манипуляции направлены на подтверждение собственной значимости: «Я хороший (выдержанный, умный, успешный), а ты – плохой (без тормозов, недалекий, невезучий)». Часто манипуляции и применяются для того, чтобы уйти от решения задачи, которая кажется сложной, требующей признания своих слабостей.

Третий вид реагирования – **уход**. Подросток, уходя от конструктивного взаимодействия, не приобретает опыта отстаивания своей точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Его могут использовать, а он, не желая показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет». Из четырех приведенных вариантов уверенному поведению соответствует третий. Этот ответ и объясняет ваше поведение, и не задевает другого, причем оставляет ему шанс переменить свою точку зрения. В этом и состоит уверенное поведение – защитить свое мнение, но не давить на других, поставить себя так, чтобы не боялись, но уважали.

С учетом перечисленных выше стратегий поведения подростков – «обидчиков» и «обиженных» психологу необходимо решать две задачи: выяснить, насколько подросток расположен к формированию уверенного поведения, и пробудить интерес к участию в тренинговых занятиях. Показателем заинтересованности подростка яв-

ляется стремление разобраться в том, почему какие-то варианты поведения менее эффективны, а какие-то более. Упорное отстаивание подростком эффективности агрессивного поведения говорит о том, что ему будет очень тяжело. Опыт проведения тренинга показал, что воспитанники спецшколы зачастую не выбирают «уверенное поведение». Те, кто не относится к высокостатусным группам, выбирают агрессивное поведение в качестве желаемого. А те, кто имеет низкий статус, часто выбирают уход, поскольку в действительности не всегда могут избежать неприятной и травмирующей ситуации. Важно сделать акцент на том, что поведение, которое обеспечивает безопасность и успех в спецшколе, вне нее может не быть таким эффективным. Для разрешения этого противоречия подросткам, находящимся в ролевых позициях «обидчиков» и «обиженных», предлагается участвовать в тренинге, как с точки зрения спецшколы, так и с точки зрения свободы. Он должен сам почувствовать разницу между тем, что приемлемо и неприемлемо в спецшколе и вне нее. Также многие подростки проявляют самый живой интерес к проблеме психологической манипуляции. Их социальный опыт перенасыщен манипулированием, как с их стороны, так и со стороны других людей по отношению к ним. Подростки, находящиеся в ролевых позициях «обидчиков» и «обиженных», демонстрируют следующие виды манипуляций. **«Диктатор»** – самый распространенный вид манипулятивного взаимодействия (46 % всех случаев). Совершается она в четыре шага. Сначала манипулятор убеждает другого человека в его исключительной работоспособности, необычайных профессиональных и личностных качествах. Затем человеку поручается значительный объем работы. На третьем шаге, после выполнения работы, «руководитель» придирается к какой-то мелочи в провокационной, грубой форме. Цель манипулятора – убедить себя в несостоятельности других людей и тем самым подтвердить, что только себе можно доверять в полной мере. В ходе тренинга подросткам предлагается ответить на такие вопросы: как предотвратить манипуляцию диктатора? Подумайте, почему вы верите людям, которые говорят вам о том, какой вы замечательный? Зачем вам это нужно, если вы прекрасно знаете, что никто никого не хвалит просто так? При этом психологом даются рекомендации следующего характера: вы можете предотвратить манипуляцию уже на первом шаге, сказав, что ничем не отличаетесь от других, более того, у вас масса недостатков, например... и т. д. Если вы не сумели остановить диктатора на первом шаге, то, делая отчет о своей работе, начинайте с недостатков, таким образом, вы лишите диктатора повода упрекнуть вас в чем-либо. Спрашивайте у диктатора совета, как в следующий раз предотвратить такие ошибки. Наконец, если диктатор начинает придирается к мелочам, притом, что в основном работа выполнена вами успешно, согласитесь, что вы не предусмотрели всех деталей и надеетесь на ценные указания начальника. Помните, что у каждого диктатора есть шанс стать уверенным в себе лидером и избавиться от своих манипулятивных привычек. Попросите подростка привести примеры поведения в духе «Диктатора» - скорее всего, он сталкивался с подобным не раз.

Другая распространенная манипуляция (21% случаев) – это **«Жертва»**. Данная манипуляция осуществляется в три шага. На первом этапе манипулятор вынуждает других давать ему советы и оказывать помощь. Жалобный вид и тон жертвы располагает другого человека сразу сократить дистанцию в общении. Затем помощь признается неэффективной или требуется столько помощи, сколько другой человек оказать не может. Жертва жертвы инстинктивно отдаляется от манипулятора, и в этот момент манипулятор выносит свой приговор: «Вы такой же, как все, – наобещаете всего-всего и в кусты!» или: «Что ж, я так и знал, моим проблемам нельзя помочь!» Психологическая выгода манипулятора-жертвы велика и разнообразна – он получает помощь

(за него делают то, что ему делать не хочется) и убеждает себя в том, что с его проблемами нельзя справиться, получая оправдание, чтобы ничего не делать и впредь. Предотвратить «Жертву» трудно, но возможно. Уже на первом шаге манипуляции вы можете сказать «нет» или ограничить аппетиты жертвы. Если вам трудно это сделать, задайте подростку вопрос: «Почему вы идете на контакт с теми, кто ищет помощи?» Не стесняйтесь говорить жертве о своих чувствах: что вы сердитесь, что вас не устраивают эти требования, что вам не по себе от обилия просьб и жалоб и т. д. Не забудьте сказать «жертве» и о том, что для решения ее проблемы требуются в первую очередь ее собственные усилия, и только потом – помощь других людей.

Еще одним видом является манипуляция, условно названная «Шантаж» (18% случаев). Манипулятор «сажает» другого человека на крючок условной любви: «Я люблю вас (одобряю, повышу в звании), если вы сделаете...». Затем тот, кем манипулируют, старается выполнить все, что от него требуют. Один из действенных приемов в манипуляции «Шантаж» - постоянное сомнение манипулятора в искренности и преданности другого, понуждение доказывать свою искренность, преданность, трудолюбие и т. д. Как справиться с «Шантажистом»? Для начала убедите подростка задать себе вопрос: «Что меня заставляет искать одобрения людей, которые меня используют?», «Могу ли я обходиться без мнения других, насколько я сам в состоянии оценить свою работу?» Если вы не можете дождаться от «Шантажиста» оценки вашей деятельности, говорите о своих успехах и неудачах сами, просите «Шантажиста» дать вам совет, поделиться опытом. Провоцируйте «Шантажиста» на оценку ваших действий, пусть даже негативную. Это даст вам повод сказать впоследствии: «Как что-то плохое - так сразу отмечаете, а если что-то хорошее – то молчите!»

Часто в паре с «Шантажом» действует еще один тип манипулятора – «Слабак» (15% случаев). «Слабак» осуществляет свою манипуляцию в два шага: на первом он берет на себя очень много обязательств, а когда перестает справляться с нагрузкой – крайне резко выходит из игры (психосоматическое заболевание, нервный срыв, крупная ссора с окружающими). Цель «слабака» - стремление доказать другим, что он может все, и что другие без него не обойдутся. Одной из причин применения этой манипуляции становится неуверенность человека в собственной ценности. Люди, взаимодействующие со «слабаком», чувствуют свою неловкость и вину перед ним, что как бы дает ему право регулярно напоминать о собственной значимости и зависимости других. Остановить манипуляцию можно одним способом: перестать пользоваться услугами «слабака». Манипуляция «Слабак» может быть преобразована в настоящую альтруистическую заботу, если манипулятор перестанет воспринимать то, что он делает для других, как плату за их внимание и любовь.

В поведении подростка может соединяться несколько манипуляций. Так, «Шантаж» легко перетекает в «Диктатора», а «Диктатор» в «Жертву». Коммуникативная грамотность состоит не только в том, чтобы научить подростка распознавать и предупреждать манипуляции со стороны других людей, но и контролировать свое поведение, не допуская манипуляций со своей стороны.

Социальному педагогу, воспитателю и психологу необходимо помнить, что важное место в технологии проведения всех тренинговых занятий имеют **ритуалы** начала и завершения работы. Например, в начале работы подростки подходят друг к другу, делятся своими переживаниями. В завершении занятия можно встать в круг, взявшись за руки, можно подойти к тому человеку, с которым было приятно работать.

Правила группы дают ощущение психологической безопасности, а следовательно, – и самораскрытия участникам, возможность ведущему избрать демократический стиль, апеллируя к правилам, а не к своему авторитету. Правила принимаются

всеми участниками, в том числе – и ведущим, и другими взрослыми, пришедшими на тренинг.

Я-высказывания помогают участникам брать на себя ответственность за свои чувства и свое поведение, отличать свое отношение от отношения другого человека, следовательно, – с большим уважением относиться к другому. Для начала предлагаются определенные схемы, например: «Когда ты...., то я чувствую...», «Мне кажется, что...».

Работа проводится в **разных форматах**: обсуждение в общем кругу, работа в командах (по 8 – 10 человек), работа в микрогруппах (по 3 – 5 человек), работа в парах и индивидуальная работа. Состав групп всегда разный, что дает возможность подросткам получить опыт общения с разными людьми.

Ролевые игры, моделирующие жизненные ситуации, помогут отработать свое поведение, получить обратную связь от ведущего и других участников, побывать в роли другого человека, понять его.

Релаксация – традиционная техника тренингов, дает возможность расслабиться, посмотреть со стороны на себя, на ситуацию, на других людей, найти ресурсы для решения проблемы.

Обратная связь – необходимый элемент тренинга, позволяющий и ведущему, и участникам отслеживать общий групповой процесс. Это могут быть и высказывания в кругу после упражнения, и специальные жесты, и письменные работы.

Игры – это не только моделирование житейских ситуаций, но и деловые, и психологические игры, позволяющие наиболее полно отработать предлагаемую тему.

На основании опыта работы в Т-группах нами были выделены **кризисные ситуации**. Кризисные ситуации могут повредить работе группы, повлечь за собой ее распад, а могут, напротив, продвинуть группу на новый этап работы. Кризисные ситуации – это открытая конфронтация между участниками или между участником и ведущим (частный случай агрессии и притеснения); отчужденность педагога и детей, потеря у детей интереса к занятиям (при факультативных занятиях эта отчужденность может выражаться в резком оттоке детей); сильная эмоциональная реакция одного-двух человек; выяснение подростками во время занятий отношений либо с социальным педагогом, либо между собой (это можно рассматривать как частный случай монополизации внимания).

Тренинговые занятия также направлены на развитие социальных умений, так необходимых подросткам: умение сказать «нет» и принять «нет», умение представить себя, умение работать в группе и следовать групповым правилам, умение свободно выражать свои мысли и чувства, умение слушать других. Во время занятий ребята учатся справляться со своими эмоциями, всесторонне исследуют свой характер, смотрят на себя со стороны, пытаются понять причины своих поступков, задумываются о своем будущем. Разыгрывая ситуации, моделирующие поведение, дети осваивают психологически грамотное поведение, без притеснения, агрессии и насилия, в ситуациях общения со сверстниками и взрослыми.

Нами предложены теоретические основы построения тренинговых занятий с подростками, находящимися в позициях «обидчиков» и «обиженных», которые позволят эффективно осуществлять профилактику конфликтного, агрессивного и притесняющего поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2004. 336 с.

2. Башкатов И. П. Психология асоциально-криминальных групп подростков и молодежи. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. 416 с.
3. Психология притеснения: «обидчики» и «обиженные»: Материалы пятой Всероссийской научно-практической конференции, г. Коломна, 21–22 апреля 2005 г./Под общей редакцией И. П. Башкатова. Коломна: КГПИ, 2005.

A. Safronov

TRAINING OF CONFIDENT BEHAVIOUR WITH CATEGORIES OF “OFFENDERS” AND “OFFENDED”

Abstract: The given article is devoted to the problem of the conducting of the training of ‘confident behavior’ of the minors. According to the experiments in some boarding-schools of Moscow region the author gives some instructions in the organizations of the lessons in T-groups. The author of this article is an assistant of social psychology and pedagogics chair of Kolomna State Teacher Training Institute.

Key words: The socially-psychological training, confident behaviour, the practical social psychology, socially approved ways of behaviour.