Методика «равный-равному»

Элементы данной методики используются в клубе «Авангард», что способствует формированию у учащегося адекватной картины мира и интеграции личности в социум. Для ознакомления с методикой предлагается одна из форм – тренинг.

Обучение по принципу «равный-равному» (peer education) среди молодежи — это обучение, при  котором сами молодые люди передают знания, формируют установки и способствуют выработке навыков среди равных себе по возрасту, социальному статусу, имеющих сходные интересы, или подверженным сходным рискам. Такое обучение может носить формальный, либо неформальный характер.

В английском языке слово “peer” означает “сверстник”, “равный”, принадлежащий к той же социальной группе, особенно в том, что касается возраста, уровня или статуса. Слово “education” переводится как “образование”, “развитие”, “обучение” или “убеждение”, а также как “просвещенность”, достигнутая в результате образования (Merriam Webster’s Dictionary, 1985). В процессе практического использования термин “равный – равному” “оброс” различными дефинициями и интерпретациями касательно того, кто такой “сверстник”, и что именно в данном случае означает “просвещение” (например, пропаганда, наставление, обсуждение, способствующее пониманию, ролевые игры (драматические постановки), поучение, распределение материалов, направление к специалисту, поддержка и т.д. – Шумейкер и др., 1998 г.; Флэнаган и др., 1996 г.).

1. ***Основные категории методики «Равный-равному».***

Реализация метода “равный – равному”, как правило, предполагает влияние членов определенной группы на других членов той же группы с целью добиться изменения поведения последних. На индивидуальном уровне использование этого метода рассчитано на то, чтобы попытаться изменить

знания, установки, убеждения или поведение того или иного человека. Однако реализация метода “равный – равному” может также способствовать изменениям на уровне группы или сообщества, корректируя нормы и стимулируя коллективные действия, которые, в свою очередь, ведут к изменению соответствующих программ и политики.

К основным категориям технологии «равный равному» следует отнести:

*Равный (Peer) –*человек, принадлежащий той же социальной группе, что и целевая аудитория, на которую направлено обучение. Объединение в социальную группу происходит на основе определенных признаков: возраст, пол, род деятельности, социально-экономическое положение, статус здоровья, сексуальная ориентация, образ жизни и т.д. При этом в группу могут объединяться люди, имеющие только один общий признак или несколько.

*Преподаватели по принципу «Равный-равному» («равные преподаватели», peer educators)* – это люди из числа представителей целевой группы (“равный”), мотивированные на работу с данной целевой группой и обладающие необходимыми знаниями, умениями и навыками профилактической работы с этой целевой группой.

*Методика «равный - равному»***-** работа по подготовке педагогов-тренеров для организации и проведения обучения подростков; обучение подростков с целью обеспечения их достоверной информацией и опровержения распространенных ошибочных взглядов, стереотипов; подготовка подростков-инструкторов из числа тех подростков, которые прошли обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников; организационное и методический сопровождение педагогами-инструкторами занятий, акций.

*Педагог-тренер***-** лицо, которое является носителем знаний и ценностей здорового образа жизни, привлекательных для одногодок, которые они желают наследовать. Концепция образования «равный - равному» рассматривает подростков-инструкторов как специально подготовленных непрофессиональных педагогов (равных педагогам), которые обучают и мотивируют своих одногодок на здоровый образ жизни.

*Цель обучения по принципу «равный-равному»:* формирование ответственного отношения молодежи к собственному здоровью и укрепление их возможностей его защищать. Научить подростков распространять принципы здорового образа жизни среди своих сверстников, и не только не попасть под негативное влияние, но и самому стать источником положительного влияния.

*Методологические принципы* работы: непрерывность, адресность, своевременность, доступность, последовательность. Их соблюдение определяет результативность или безрезультативность программы.

 *Информирование "равный-равному"* - это процесс, направленный, в первую очередь, на передачу информации, повышение осведомленности целевой группы по какому-либо вопросу,основанный на принципе "равный-равному". В меньшей степени информирование направлено на формирование мотивации и навыков,на изменение установок и ценностей.

*Консультирование "равный-равному"* - это процесс, задачами которого, являются предоставление целевой аудитории адекватной информации по тому, или иному вопросу повышение их самооценки, оказание психосоциальной поддержки и направление их к специалистам.

*Формы реализации метода «равный-равному»:*

* Краткосрочные семинары с использованием интерактивных методов (от нескольких часов до нескольких дней)
* Тренинги (от трех дней и более);
* Неформальные беседы (один на один);
* И другие.

*Обязательные компоненты обучения по принципу «равный-равному»*

* Предоставление клиенту полной информации по его проблеме.
* Создание у клиента мотивации для решения и ликвидации существующей проблемы.
* Развитие поведенческих навыков направленных на коррекцию и реабилитацию клиента.
* Перенаправление личности к другим ресурсам самореализации.

**Тренинг личностного роста для старшеклассников**

Социально-психологическую и личностную зрелость человека характеризует способ решения жизненных противоречий. Она проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества. Способность осуществлять это соединение К.А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной «стратегии жизни» старшеклассников является главной целью тренинга личностного роста для старшеклассников.

***Методические цели и задачи:***

* Ознакомить старшеклассников с суждениями о себе;
* Развивать представления учеников о своих жизненных целях и желаниях;
* Формировать установку о значимости своей личности;
* Выработать потребность ребят осознать, как построить свою жизнь;
* Воспитывать атмосферу открытости и доверия в ученическом коллективе.

**Наглядность**: Таблица с правилами поведения на занятиях по психологии.

**Оборудование**: Карандаши, бумага, магнитофон, аудиокассета, мяч.

**Время проведения**: 60 минут.

***План***

1. Знакомство – самопрезентация.
2. Упражнение «Обсуждение правил работы в группе».
3. Торг.
4. Упражнение «Чистка луковицы».
5. Упражнение «Три года».
6. Представление о достигнутом успехе.
7. Рефлексия.

***Ход занятия***

Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (например, сказать соседу что-то приятное; подарить «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.).

**Время**: 5 минут.

***Упражнение 1. «Самопрезентация»***

***Цель:***

* выявление представлений слушателей о себе;
* формирование установки о значимости своей личности;
* создание условий для самораскрытия.

**Время**: 5 минут.

**Процедура**: Психолог просит всех участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личных качествах. Задача может быть уточнена, например, назвать 5 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах («Самопрезентация»).

Все члены группы и ведущий тренинга могут задавать вопросы типа:

– Твое главное достоинство?

– Есть ли у тебя слабости? Можешь ли ты их назвать?

**Второй вариант** данного **упражнения**: Члены группы разбиваются по парам, расходятся в разные стороны, берут друг у друга интервью, а затем представляют по очереди коллегу.

***Упражнение 2. «Обсуждение правил работы в группе»***

**Назначение**: формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

**Время**: 5 минут.

**Процедура**: Психолог объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе. Правило персонификации обращения и высказывания «Я предлагаю…», «Я думаю…»; правило «здесь и теперь»; правило «обратной связи»; правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека), правило конфиденциальности и правило «стоп»

***Упражнение****3 «Торг»*

**Цель**: рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств.

**Время**: 15 минут.

**Ход работы**: Участникам тренинга предлагается в течение 3 минут написать свои сильные и слабые качества. Затем проводится торг.

***Упражнение 4 «Чистка луковицы»***

**Цель**: четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознавать свои цели и желания.

**Время**: 5 минут.

**Технология выполнения**: Закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее «Я». Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое «Я». Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

***Упражнение 5 «Три года» (см. Дж. Рейнуотер)***

**Цель**: осознание как построить свою жизнь.

**Время**: 15 минут.

***Технология выполнения:***

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслабленны, пусть стул сам держит ваше тело.
2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие… (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?
3. Вместо того чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.
4. Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?
5. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.
6. Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?
7. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о трех годах жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

***Упражнение 6. «Представление о достигнутом успехе»***

**Цель**: развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

**Время**: 5 минут.

**Психологическая сущность упражнения**: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

***Задание:***

1. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.
2. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.
3. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

***Упражнение 7. «Рефлексия»***

**Время**: 5 минут.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

**Тренинг общения как форма повышения толерантности и профилактики агрессивного поведения**

Проблемой полноценной социализации молодежи занимаются самые различные организации: многочисленные клубы по месту жительства, клубы по интересам и библиотеки. Среди методик, которые они практикуют, большое место принадлежит тренингам общения. Доказано, что эти тренинги хорошо снижают агрессивность и повышают толерантность подростков.

Культура общения – живой, развивающийся организм, напрямую связанный с экономической и духовной жизнью общества, живо отзывающийся на те изменения, которые происходят в общественном сознании вслед за изменениями жизненных реалий. Но есть в ней и практически неизменные компоненты, которые не зависят от правил поведения и стереотипов, бытующих в том или ином обществе. Эти компоненты – духовность и направленность на самораскрытие и самореализацию личности.

Культура общения не сводится только к правилам хорошего тона. Она – показатель взаимоотношений личности и общества, эту личность окружающего. Формируя принципы общения подростка, мы можем воздействовать на становление его личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая подростка не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, сочувствия, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество. Интерес к книге, к культуре, раскрытие творческих возможностей, расширение возможностей жизненного выбора – вот к какому результату мы должны стремиться в работе с молодежью.

Каждый возрастной этап характеризуется определенным положением человека в системе общественных отношений, т.е. каждый ребенок, достигнув определенного возраста, попадает в систему определенных прав и обязанностей. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития», т.е. определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования личности.

Подростковый, отроческий возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является переходным в биологическом смысле как фаза полового созревания. В социальном плане он характеризуется продолжением учебной деятельности, в психологическом – появлением большого количества новообразований, касающихся самосознания и эмоциональной сферы. Чувство взрослости, развитие самосознания и самооценки, интерес к себе как к личности и, с другой стороны, невозможность фактически изменить социальную ситуацию являются источником тех негативных тенденций, о которых мы так много сейчас говорим.

Юношеский возраст охватывает период от 14 до 18 лет и характеризуется завершением физического созревания и первичной социализации (учебы). Наряду с учебной, появляется и трудовая деятельность, происходит увеличение числа и расширение диапазона социальных ролей. Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет его психические особенности: еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, в том числе право на автономию от старших, но в то же время решается задача социального и личностного самоопределения, осознания своего места в мире взрослых.

Поздняя юность охватывает период от 18 до 25 лет и характеризуется сменой учебной деятельности на трудовую и дальнейшим утверждением в личностном самоопределении, которое проверяется практикой и становится прочным.

В процессе взросления оказывается, что внутреннее «Я» не всегда совпадает с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабую волю, отсутствие целеустремленности – довольно распространенная форма подростковой и юношеской самокритики. Главная задача психолога в этом случае – помочь открыть в себе те движущие силы, которые способны привести подростка на путь самосовершенствования и позитивного отношения к себе.

Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. Не случайно в подростковом возрасте начинается поиск референтной группы, т. е. тех людей, мнение которых об окружающем мире близко к собственному и значимо для подростка. Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «психотерапии», позволяя выразить обуревающие молодых людей чувства и найти их подтверждение у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги. В силу индивидуальности свойств человеческой личности поиск друга, т. е. человека, близкого по духу, зачастую оказывается процессом, растянутым во времени, и может закончиться разочарованием. Для поддержания внутреннего равновесия такой человек нуждается в более частых посещениях психолога, что обычно и происходит.