



2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД



Любов Сергіївна Процик,

практичний психолог школи № 58 м. Києва,
аспірант кафедри психології і педагогіки
НПУ ім. М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна

УДК 159.923.38:199.928

Продовження публікації, початок у № 3 за 2016 р.

РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ОБДАРОВАНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПІДЛІТКІВ (матеріали корекційно-розвивальної програми «Розвиток конструктивних механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків»)

Мета: розвиток інтелектуальної обдарованості у підлітків та сформування конструктивних механізмів психологічного захисту.

Завдання:

- розвинути пізнавальні здібності підлітків;
- сформувати конструктивні механізми психологічного захисту;
- підтвердити результативність діяльності психолога.

Об'єкт: механізми психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків.

Предмет: особливості розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків.

Форма роботи: групова.

Частота зустрічей: 1 раз на тиждень.

Тривалість: 60 хвилин.

Вікова група: 14–15 років.

Форми діяльності: вправа, тренінг-вправа, гра, бесіда.

Корекційно-розвивальний етап

Блоки вправ

1. Вправи на усвідомлення, актуалізацію креативності, цілепокладання та зорієнтовані на розвиток творчої обдарованості.

2. Вправи, спрямовані на формування конструктивних механізмів психологічного захисту.

Заняття 1.

Вправа «Мій вклад»

Обладнання: свічка й коробка сірників для кожного учасника.

Запросіть учасників стати в коло та зверніться до них: «Кожен з вас у житті працював над собою, розвиваючи власні сильні та кращі якості: мужність, співчуття, великодушність, почуття гумору, рішучість тощо. Зараз кожен з вас по черзі назве ту якість, яку він приніс до цієї групи. Не будьте сором'язливими та не "заривайте" в землю ваші таланти!»

Кожен учасник по черзі виходить у центр кола, запалює свічку та називає якість, яку він приніс та на яку можуть розраховувати товарищі.

Скажіть, що ці якості будуть розглядати як подарунок для учасників групи, що це обов'язково допоможе всім у подальшій діяльності.

Обговорення.

Вправа «Книга життя»

Учасники розповідають історії з власного життя і слухають історії решти учасників. Кожному учаснику потрібен олівець та папір. Учасники розповідають про те, що вони повинні виконувати.

- Уяви собі, що ти пишеш історію власного життя. Скільки глав буде мати ця книга зараз?
- Дай назви главам та опиши однією фразою або декількома реченнями, з чого вони будуть починатися. Які важливі події або рішення стануть основними в цих главах?
- Напиши також ту главу власного життя, що відповідає цьому періоду.
- Подумай про ще ненаписані глави. Заплануй їх, дай їм назви та склади короткий опис.



Усі учасники діляться на підгрупи по три-чотири особи та розповідають партнерам про що вони написали. Після того всі підгрупи збираються разом і кожен учасник розповідає одну главу з власної книги – таку, що краще за інші допоможе зрозуміти його.

Після цього підводимо короткі підсумки.

Записуючи те, чого ви хотіли б досягти, дотримуйтесь наступних правил:

✓ Налаштування позитивно впливає на майбутній перебіг подій; проектує свідомість та спрямовує поведінку особистості.

✓ Формуйте власні мрії з позитивних термінів, пишiть лише те, до чого прагнете.

✓ Будьте конкретними, чiткими та зрозумiлими.

✓ Намагайтеся чiтко уявити результати. Що буде, коли ви досягнете цiлi? Що ви будете вiдчувати? Що будете робити? Як це буде, коли досягнете чогось?

✓ Важливо формувати такі цiлi, досягнення яких залежить вiд вас.

✓ Спроектуйте на майбутнє наслідки власних цiлей, подумайте, чи не зашкодять вони iншим?

Обговорення:

• Вашi цiлi майбутнього розрахованi на найближчу чи вiддалену перспективу?

• Які мета, цiлi?

• Які найближчi плани?

• Які важливими є цiлi на цей рiк?

Виберiть те, що у випадку досягнення цiлi принесе вам найбільше задоволення, а також те, що вас найбільше хвилює. Потiм запишiть, чому ви точно впевненi, що це так важливо.

Коли список з чотирьох ключових цiлей буде складено, необхідно уточнити iх вiдповiднiсть правилам.

Самозвiт учасникiв про роботу в групi.

Заняття 2.

Вправа «Життєві навички»

Мета: надання уявлення про життєві навички, подiї та проблеми; проведення практичного вiдпрацювання навичок подолання проблем.

Життєві навички – це вмiння, що дозволяють людям контролювати власне життя, нести за нього вiдповiдальнiсть, успiшно взаємодiяти з iншими людьми i чинити певну дiю на те, що вiдбувається. Приклад життєвих навичок: визначення та розв'язання проблем, конфлiктiв, прийняття рiшень тощо.

Зазвичай люди прагнуть розв'язувати проблеми трьома способами, намагаючись: змiнити сприйняття проблеми; змiнити ситуацiю, що породила її; подолати стрес, який ця проблема породжує.

Дискусiя з теми: «Життєвi труднощi та iх подолання»

Ведучий органiзовує дискусiю мiж учасниками групи: «Згадайте, будь-ласка, основнi проблемнi ситуацiї, що виникали у вас упродовж останнiх шести мiсяцiв та вашу поведiнку в цих ситуацiях». Акцент потрiбно зробити на усвiдомленнi.

Рольовi iгри. Демонстрацiя рiзних типiв механiзмiв психологiчного захисту.

Ведучий просить учасникiв розiграти сценки, що демонструють способи того, як подолати стрес з

наступним обговоренням та отриманням зворотного зв'язку. Наприклад, розiгрування завдань фрустрацiйного тесту Розенцвейга.

Обговорення основних стратегiй поведiнки

На прикладi розiграних ситуацiй ведучий органiзовує обговорення основних стратегiй, використаних людиною для того, щоб подолати стрес (розв'язання проблем, пошук соцiальної пiдтримки, уникнення). Видiляють бiльш та менш ефективнi стратегiї. Потiм ведучий пропонує учасникам написати на аркушi ще декiлька прикладiв подолання стресових ситуацiй. Спiльними зусиллями визначаються основнi копiнг-стратегiї. Використовуючи метод «мозкового штурму» учасники разом з ведучим розробляють та записують на аркушi паперу навички поведiнки, що сприяють ефективному подоланню стресу.

Вправа «Юний Пікассо»

Мета: формування цiлiсного бачення ситуацiї, розвиток творчого мислення.

Обладнання: малюнок П. Пікассо «Портрет І. Стравинського»

Ведучий роздає кожному портрет та формулює завдання: «Перевернiть, будь-ласка, картину та перемалуйте її в такому ж положеннi. Звертайте увагу на деталi, не намагайтесь малювати цiлiсну картину, вiдтворiть деталi».

Обговорення

• Які труднощi виникали в роботi?

Самозвiт учасникiв групи.

Заняття 3.

Вправа «Східні проблеми»

Мета: ознайомлення учасникiв програми з розв'язанням проблем та етапами цього процесу; вiдпрацювання першого та другого етапiв проблемно-вирiшувальної поведiнки.

Тренiнг розв'язання проблем – це складна робота, пов'язана з процесом розвитку мислення. Тому необхідно мати чiтке уявлення про таку поведiнку, вмiти проявляти фантазiю та iмпровiзувати, особливо пiд час конструювання рольових iгор.

На цьому заняттi ви дiзнаєтесь про основнi етапи вирiшення проблеми: 1) орієнтацiя в проблемi; 2) визначення та формулювання проблеми; 3) генерацiя альтернатив (формулювання рiзних варіантiв розв'язання проблеми); 4) прийняття рiшення; 5) виконання рiшення та його перевiрка.

Сьогодні ми детально вивчимо два першi етапи. Орієнтацiя у проблемi припускає наступнi кроки: точне знання того, що проблема виникла (проблема є); розумiння того, що проблеми в життi – це нормальне та неминуче явище; формулювання впевненостi у тому, що iснують ефективнi способи її розв'язання; розумiння проблеми не як загрозливої, а як нормальної ситуацiї, що мiстить змiну. Після того, як вiдбулася орієнтацiя в проблемi, необхідно її оцiнити, сформулювати мету її розв'язання.





Формулювання проблеми складається з чотирьох кроків:

1. Пошук доступної інформації про проблему.
2. Розподіл інформації на об'єктивну, таку, що належить до справи, та суб'єктивну, неперевірену (передчасне оцінювання, очікування, інтерпретації, висновки).
3. Визначення чинників, що роблять ситуацію проблемною, а також перешкоджають досягненню мети.
4. Постановка реальної мети розв'язання проблеми з описом деталей бажаного результату.

Запишіть на аркуші кроки двох перших етапів: визначення та формулювання проблеми на прикладі власної проблеми.

Рольові ігри. Відпрацювання перших двох етапів розв'язання проблеми

Ведучий просить учасників перерахувати проблемні ситуації та організовує рольову гру «Визначення та формулювання проблеми». Розігруються записані проблеми учасників групи, демонструються можливі варіанти розв'язання.

Домашнє завдання. Наше життя – це ланцюг малих та великих проблем. За час між сьогоднішнім заняттям та наступною зустріччю намагайтеся визначити низку проблем, розібрати їх за «кроками» орієнтації у проблемі та її визначення.

Заняття 4.

Вправа «Східці проблеми» (продовження)

Мета: допомога учасникам у усвідомленні та відпрацюванні на практиці третього і четвертого етапів розв'язання проблеми.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, організовує обговорення домашнього завдання.

Усвідомлення та відпрацювання третього етапу розв'язання проблеми

Ведучий ознайомлює учасників з третім етапом – генерацією альтернатив, пошуком можливих варіантів.

На цій стадії необхідно сформулювати якомога більше альтернативних варіантів. Чим більше пропозицій ви висловіте, тим краще. Необхідно пропонувати різні варіанти, навіть, якщо деякі з них здаються не дуже розумними або наївними.

Зараз ми проведемо «мозковий штурм» проблеми, над якою працювали на попередньому занятті. Записуйте можливі варіанти її розв'язання. Дійте за принципом «кількість породжує якість». Не приймайте рішення одразу. Використовуйте принцип «відтермінованого рішення». Він полягає у тому, що, висловлюючи варіанти розв'язання, ви розумієте, що проблема остаточно не вирішується, і відкладаєте найбільш важливі етапи на певний час.

Усвідомлення та відпрацювання четвертого етапу розв'язання проблем

Ведучий ознайомлює учасників з четвертим етапом – прийняттям рішення, метою якого є аналіз наявних можливостей та вибір найбільш ефективних з них, тобто тих, що призводять до повного її розв'язання та до позитивних наслідків.

Зустрічаються чотири категорії наслідків: короткотривалі або безпосередні, довготривалі, спрямовані на себе, спрямовані на оточення.

Дії з прийняття рішень та перевірки їхньої ефективності потрібно записати.

Аналіз проблемних ситуацій. Перевірка ефективності прийняття рішень

Ведучий пропонує розібрати проблеми, для розв'язання яких застосовується «мозковий штурм», організовує їх обговорення, просить учасників запропонувати рішення і спробувати перевірити його ефективність, використовуючи аналіз передбачуваних наслідків.

Домашнє завдання. Спробуйте визначити декілька проблем, що виникнуть у перерві між заняттями і розібрати їх: орієнтація в проблемі, її визначення, «мозковий штурм», прийняття рішення. Попросіть батьків або друзів розповісти про свої проблеми і (якщо у них буде бажання) спробуйте разом з ними розібрати їхні проблеми за відомою вам схемою.

Заняття 5.

Вправа «Східці проблеми» (завершення)

Мета: допомога учасникам усвідомити та відпрацювати на практиці п'ятий етап розв'язання проблеми (виконання рішення і перевірка); розвиток навичок проблемно-вирішувальної поведінки.

Через дію захисних механізмів особистості визначення актуальних проблем та їх усвідомлення є складним процесом. Необхідно аналізувати не неформальні або жартівливі проблеми, а дійсно реальні, що вимагає від педагога майстерності та мужності.

Для підвищення відкритості учасників можна перед заняттям провести дві-три короткі вправи, спрямовані на об'єднання групи і розвиток взаємної підтримки.

Гра «Плутанина»

Учасники встають у коло, простягають вперед праву руку і беруть за руку будь-якого учасника, окрім того, хто поряд. Потім простягають ліву руку і беруть за руку будь-кого, окрім того, хто поруч і з ким уже тримається за руку. Наступним завданням є розплутатися, не відпускаючи рук, щоб опинитися в колі. Щоб не вивертати руки, дозволено «прокручувати шарніри» – провертати кисті один відносно одного. Залежно від розташування учасників, у результаті може вийти одне велике коло або декілька маленьких.

Вправа «Сліпий і поводитир»

Учасники діляться на пари: один «сліпий», інший «поводир». Потім міняються ролями. «Сліпий» зав'язує очі, «поводир» його водить. Вправа виконується мовчки, «поводир» невербально показує «сліпому» напрямок руху: натисненням руки на праве плече – поворот направо, натисненням на ліве плече – поворот наліво. Плескання по плечу – стоп. Завдання «поводиря» – не піддати небезпеці «сліпого», вчасно ухилитися від кутів та стін.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організовує обговорення домашнього завдання.



Усвідомлення і відпрацювання п'ятого етапу розв'язання проблем

Ведучий ознайомлює учасників з кроками п'ятого етапу дозволу проблем і просить записати ці кроки.

Процедура виконання рішення і його перевірки охоплює чотири кроки: виконання рішення, вивчення наслідків рішення, оцінювання ефективності рішення, «самозакріплення».

Рольові ігри. Оцінювання проблемних ситуацій

Ведучий просить учасників оцінити ситуації, що розглядалися на попередньому занятті. Учасники порівнюють реальні результати з очікуваними, використовуючи схему вправи «Критик, реаліст, мрійник».

Рольові ігри. Актуальні проблеми учасників

Ведучий організовує декілька рольових ігор, під час яких учасники намагаються розв'язати актуальні проблеми, використовуючи етапи вивченої схеми. Реалізація рольової гри відбувається за схемою «повнокольорового мислення» де Боно, що полягає у наступному. У груповій діяльності поширена модель – визначення послідовності капелюхів на початку сесії. Послідовність визначається відповідно до вирішуваної задачі. Потім починається сесія, під час якої учасники водночас «надівають капелюхи» одного кольору, згідно з відпрацьованою певною послідовністю, і працюють за відповідним розписом. Модератор залишається під синім капелюхом і стежить за процесом. Результати сесії підсумовуються під синім капелюхом.

Білий капелюх: інформація. Білий капелюх використовується для того, щоб звернути увагу на інформацію. У цьому випадку мислення нас цікавлять лише факти. Ми ставимо питаннями про те, що ми вже знаємо, яка ще інформація нам потрібна і, як нам її отримати.

Червоний капелюх: почуття та інтуїція. В учасників сесії у червоних капелюхах з'являється можливість висловити власні почуття та зробити інтуїтивні припущення відносно цього питання, не вдаючись до пояснень.

Чорний капелюх: критика. Чорний капелюх дозволяє дати волю критичним оцінкам, побоюванням та обережності. Він захищає нас від безрозсудних і непродуманих дій, вказує на можливі ризики і підводні камені. Таке мислення є корисним, якщо ним не зловживати.

Жовтий капелюх: логічний позитив. Жовтий капелюх вимагає від учасників зосередження уваги на пошуку переваг та позитивних сторін цієї ідеї.

Зелений капелюх: креативність. Під зеленим капелюхом учасники вигадують нові ідеї, модифікують існуючі, шукають альтернативи, досліджують можливості тощо.

Синій капелюх: управління процесом. Синій капелюх відрізняється від інших капелюхів тим, що він призначений не для роботи над змістом завдання, а для управління процесом діяльності. Зокрема, його використовують на початку та наприкінці сесії, щоб узагальнити досягнуте і позначити нові цілі.

Домашнє завдання. Визначте власну основну проблему, наберіться хоробрості і винесіть її на обговорення на наступному занятті. Попросіть допомоги у

групи для розв'язання вашої проблеми. Подумайте і дайте відповіді на запитання: Які проблеми є у ваших близьких, батьків, друзів? Як ви можете їм допомогти?

Розберіть зі своїми близькими, батьками і друзями які-небудь проблеми (їхні або ваші) за відомою схемою.

Заняття 6.

Вправа-тренінг «Вибір течії»

Мета: ознайомлення учасників програми з поведінковими стратегіями подолання стресу (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення); тренування адекватного вибору конструктивного механізму психологічного захисту.

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організовує обговорення домашнього завдання.

Ознайомлення з основними стратегіями подолання стресових ситуацій (вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення)

На одному із занять ми говорили, що оцінюючи проблему, проводячи її первинне оцінювання і переоцінювання, ми обираємо стратегії подолання проблемної ситуації. Існують три основні стратегії і багато неосновних – ситуаційних.

До *основних стратегій* подолання проблемних ситуацій належать: 1) розв'язання проблем, 2) пошук соціальної підтримки, 3) уникнення.

Дві перші стратегії ми вже обговорювали. Поговоримо про стратегію уникнення. Стратегія уникнення – це прагнення будь-яким способом втікати від проблеми, не думати про неї, забути або перейти на інший вид діяльності. Її застосування може бути корисним, а може бути неадекватним, навіть руйнівним. Наше завдання – навчитися розуміти, в яких випадках використання цієї стратегії буде корисним.

Тренінг адекватних форм стратегії уникнення

Учасники мають навести приклади ситуацій, яких необхідно уникати і записати їх на аркуші. Потім відбувається обговорення.

Учасники мають відповісти на запитання: «За якими ознаками можна припустити, що може виникнути ситуація, яку необхідно уникати? Наведіть приклади.»

Для того, щоб визначити ознаки таких ситуацій, потрібно провести «мозковий штурм»: кожен запропонує ознаки, після учасники розіграють сценки, що зображають які-небудь з цих ситуацій.

Домашнє завдання. Обговоріть з батьками або друзями проблему: «Яких ситуацій необхідно уникати, що зустрічаються у житті? Чому їх потрібно уникати?» Запишіть варіанти відповідей.

Заняття 7.

Вправа «Внутрішній маятник».

Мета: навчання учасників програми краще розбиратися в собі, контролювати поведінку; відпрацювання навичок самоефективності та самоконтролю.

Учасники мають утворити пари з тими членами групи, які їм не дуже добре знайомі. Заняття вимагає активності з боку учасників.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання



Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організовує обговорення домашнього завдання.

Сьогоднішнє заняття буде присвячено відкриттю деяких нових можливостей, що дозволять вам почувати себе краще і допомогти в цьому іншим.

Зараз ви переживаєте один з важливих періодів у житті. Сьогодні кожний думає про те, хто він, чим хороший і чим поганий, що бачить в собі та інших. Відбувається формування уявлення про себе, самооцінювання, особливо в сфері професійної ідентичності.

Самооцінювання – це продукт наших думок. Воно може бути адекватним або неадекватним. Від того, як воно формується, залежить наше життя, поведінка, здатність почуватися упевнено, використовувати власні ресурси. Наше самооцінювання впливає і на ставлення до оточення.

Людині властиво сумніватися у правильності власних дій та вчинків. Це нормальне явище, однак все добре в міру. Якщо людина занадто критична до себе або навпаки, то вона може опинитися у неприємній ситуації. Тому потрібно вчитися управляти самооцінюванням, уміти шанувати себе, контролювати, хвалити і критикувати, не боятися дивитися на себе правдиво, вміти ефективно діяти. Для цього необхідно знати себе. Це дасть можливість управляти собою, власним здоров'ям, почуттями, поведінкою.

Проведення гри «Хто Я?»

Кожен учасник пише 10 визначень, відповідаючи на запитання: «Хто він/вона?» і зачитує їх вголос. Група задає учаснику уточнюючі питання, щоб допомогти розібратися в собі. Потім проводиться обговорення результатів цієї гри. Особливо увага акцентується на тому, чи було висловлено характеристики, що описують сферу професійного становлення. Ведучий робить узагальнення.

Гра має проєктивний характер. Відповіді учасників можуть бути поверхневими, але можуть зачіпати і глибинні особисті проблеми. Ведучому необхідно уважно стежити за реакцією учасників і реагувати на неї. Окрім того, важливо стежити за тим, щоб, ставлячи один одному запитання, учасники робили це коректно, прагнучи допомогти розібратися в собі, а не «вивести на чисту воду», образити тощо. В деяких випадках можливі бурхливі реакції з боку учасників: сльози, роздратування. Таким учасникам особливо потрібна підтримка ведучого та групи. Під час гри учасники повинні навчитися краще розбиратися в собі, розуміти себе і оточення.

Вправа «Усвідомлення позитивних і негативних рис вдачі»

Учасники мають розділитися на пари. Кожен по черзі дасть відповіді на запитання свого партнера, а потім має поставити йому такі ж запитання.

Назвіть дві речі, які ви робите добре? Опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті? Назвіть дві речі, які ви робите погано? Опишіть ситуації з вашого життя, які ви оцінювали як «провал»?

Потім ведучий обговорює результати.

Кожен учасник записує позитивні та негативні риси, обговорює їх з іншими членами групи.

Ведучий просить учасників заповнити «Лист самооцінки», оцінивши «себе реального», «себе ідеального» і «себе очима інших» (Я-реальний, Я-ідеальний, Я-прогностичний).

Учасники мають назвати значущі якості особистості, записати їх та оцінити за 10-бальною системою за трьома вищезазначеними сферами.

Після виконання завдання проводиться обговорення проблеми співвідношення трьох компонентів самооцінювання.

Домашнє завдання. Оцініть власну поведінку протягом останніх одного-двох днів з позитивного та негативного боків. Проаналізуйте її та запишіть власні думки. Обговоріть проблему самооцінювання з батьками і/або з друзями.

Оціночний блок ефективності корекційних впливів

Мета: вимір психологічного змісту і динаміки реакції; сприяння появі позитивних поведінкових реакцій та переживань; стабілізація позитивної самооцінки.

Заняття 1.

1. Тест «Багатозначні слова».
2. Опитувальник на визначення творчої активності особистості.

Заняття 2.

Вправа «Темниці акварелі»

Кожний з учасник отримує акварелі, кісті та ватмани і малюють те, що найбільше вразило їх під час занять, власні переживання. Час на виконання вправи – 30 хвилин. Після цього відбувається обговорення.

Самозвіт учасників про діяльність у групі.

Заключне слово психолога.

Навчаючись за цією програмою, ви отримали певні знання та навички. Ви досить підготовлені для того, щоб надавати допомогу та підтримку одноліткам.

Процання. На цьому група завершує діяльність. Обмін думками, враженнями, набутим досвідом.

Наведені вправи проводяться під час корекційно-розвивальної програми залежно від потреб учасників.

Використані літературні джерела

1. Дружинин В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 1999. – 368 с. – (Серия: «Мастера психологии»).
2. Пономарев Я. А. Психология творчества [Текст] / Я. А. Пономарев. – М. : Наука, 1976. – 304 с.
3. Роменець В. А. Психология творчества [Текст] : навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. А. Роменець. – 3-е вид. – Київ : Либідь, 2004. – 288 с.
4. Трик Х. Е. Основные направления экспериментального изучения творчества [Текст] / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 400 с.
5. Развитие творческих способностей личности в подростковом возрасте [Текст] // Обдарована дитина. – 2010. – № 7.