

ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ ВНИМАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ В СИТУАЦИЯХ ЖЁСТКО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО ОБЩЕНИЯ

Предложена, обоснована и описана система групповых игр, основанных на строгом соблюдении правил жёстко регламентированного нестандартного общения (Например, спрашивают одного, а должен отвечать сосед слева; протягивают руку одному, а должен её пожать сосед справа), ситуации, самоорганизации поведения, а также самоконтроля. Рекомендовано для подростков и юношей 12-18 лет.

Ключевые слова: игровой тренинг, внимание, самоконтроль, регламентированное общение.

Є.В. Заїка

ИГРОВИЙ ТРЕНІНГ УВАГИ Й САМОКОНТРОЛЮ В СИТУАЦІЯХ ЖОРСТКО РЕГЛАМЕНТОВАНОГО СПІЛКУВАННЯ

Запропонована, обґрунтована та описана система групових ігор, заснованих на суворому виконанні правил жорстко регламентованого нестандартного спілкування (Наприклад, питають одного, а повинен відповідати сусід ліворуч; простягають руку одному, а повинен її стиснути сусід справа), ситуації, самоорганізації поведінки, а також самоконтролю. Рекомендовано для підлітків та юнаків 12-18 років.

Ключові слова: ігровий тренінг, увага, самоконтроль, регламентоване спілкування.

E.V. Zaika

GAME TRAINING OF ATTENTION AND SELF-CHECKING IN SITUATIONS OF RIGIDLY REGULATED DIALOGUE

The system of group games, based on struggle releasation rules hardly regalement unstandardized communication is described. (For example: one person is asked by other and the lefthand neighbor should answer instead of him an so on.) Is Demand high attantion to analysis the situation of selforganisation behavior and self-control. It recommended to teenagers and youngman 12-18 years old.

Key words: game training, attention, self-control, reglamented communication.

Постановка проблеми. Такие психические явления и качества, как внимание, внутренний план действий, самоуправление (в частности, сдерживание непосредственных импульсов и реализация сложных программ действия), самоконтроль и др. выступают универсальными регуляторами человеческого поведения и «сквозными» механизмами построения сложных систем познавательных процессов (мышления, воображения, творчества). У многих

учащихся средних и старших классов уровень выраженности этих качеств оказывается явно недостаточным. При этом в психолого-педагогической литературе отсутствуют простые и доступные методы их эффективного формирования, поэтому они обычно проходят длительный путь стихийного саморазвития в различных видах деятельности подростков и юношей, и в итоге у некоторых из них достигают удовлетворительного уровня развития, а у других так и не достигают.

Одним из важных средств целенаправленного формирования когнитивных и регуляторных механизмов психики является разрабатываемая нами система игрового тренинга познавательных процессов [1 – 3]. Подчеркнем, что она не столько «развивает», «формирует» эти процессы (они в основном складываются все же в учебной, практической, игровой деятельности ребенка), сколько существенно активизирует, интенсифицирует и корректирует их развитие, задавая для этого конкретные приёмы, ситуации, а также внешние и внутренние средства. Проблема, рассматриваемая в настоящей статье – обоснование и описание игрового тренинга, направленного на формирование перечисленных в начале статьи универсальных и «сквозных» психологических регуляторов поведения.

Анализ последних публикаций по проблеме. Разработаны и представлены тренинги для развития и совершенствования внимания, внутреннего плана действий и способности легко переключаться с одной системы правил на другую [1, 2 и др.], они обеспечивают существенное улучшение у большинства подростков и юношей умение выполнять различные действия «в уме», эффективно распределять и «переключать» внимание, а также успешно планировать и осуществлять различные комплексы графических (на бумаге) и физических (руками) нестандартных действий, каждый раз гибко приравнивая их к часто изменяющимся правилам. Однако их явно недостаточно, они охватывают отнюдь не все аспекты указанных при постановке проблемы развиваемых качеств. Необходимо их разнообразить и дополнить новыми играми, способствующими формированию и другим аспектам внимания и саморегуляции, в частности, проявляющихся не столько в самостоятельно совершаемых

интеллектуальных или практических действиях, сколько в ситуациях общения и в особенности ведения диалога. Основные принципы построения таких игр и упражнений указаны в работах [1, 3].

Цель статьи – представить комплекс игр и упражнений для развития следующего набора универсальных регуляторов психики и поведения: внимания, внутреннего плана действий, самоуправления и самоконтроля (их разграничить трудно из-за их тесной связи друг с другом, а также по причине расхождений в их дефинициях) – на основе тренинговой ситуации затруднённого общения, жёстко регламентированного непривычными правилами его организации, что и вызывает интенсификацию функционирования этих регуляторных механизмов. В плане научной преемственности статья продолжает разработку вопросов, затронутых в [1 – 3].

Изложение основного материала включает в себя следующие части: 1) характеристика исходной игровой ситуации жёстко регламентированного нестандартного общения и её связь с регуляторными психическими механизмами; 2) различные варианты и модификации этой ситуации для развития разных аспектов указанных процессов; 3) предварительные результаты такого тренинга.

Изложение основного материала.

1. Исходной базовой для нашего тренинга является ситуация, используемая в различных детских (для детей 6-9 лет) играх типа «разведчик» или «разговор глухого с немым». Суть этой ситуации: на вопросы, которые один из участников игры задает другому, глядя ему в глаза, отвечает не тот, кому он их задает, а некоторое третье лицо, например, сидящий от него слева или справа. При этом тот, кто задал вопрос, не должен смотреть на отвлекающего.

Если эту ситуацию рассматривать с позиций общей теории установки Д.Н. Узнадзе [5] и, в частности, с учетом закономерностей функционирования и динамики социальных установок [4], то здесь имеет место выраженный конфликт поведенческих установок у всех троих участников такого «диалога». Так, если «отвечающий» принимает правила игры, то у него возникает непривычная, «искусственная» установка *не отвечать* на вопросы ведущего при контакте

глазами, но *отвечать* при контакте глазами ведущего с тем, кто сидит от него сбоку. Здесь вступают в конфликт две достаточно сильные установки: а) обусловленная культурной традицией и прочно закрепленная в предшествующем опыте – принимать позицию адресата только тогда, когда имеет место контакт глаз и положение «лицо к лицу»; в этом случае на вопрос отвечать, а в ином – нет; б) новая, неестественная, заданная правилами игры – не принимать позицию адресата при контакте глаз, зато принимать ее при других условиях, специально оговоренных в игре.

Наличие конфликтных установок в такой ситуации показано в исследовании Г.Я. Шапирштейна. Испытуемые действительно нередко допускают ошибки, увеличивается латентное время ответа, отмечается субъективная трудность такой игры [6].

2. В разработанном нами тренинге использованы различные вариации этой исходной игровой ситуации, направлены они на постепенное усложнение процессов саморегуляции и самоконтроля игроков за своим поведением в ходе такой ситуации; эти процессы обеспечивают разрешение имеющего место конфликта двух установок путем торможения, сдерживания установки «естественной» и активизации, усиления установки «искусственной».

В тренинге участвуют следующие действующие лица: а) основные игроки – человек 5-10, сидящие полукругом или кругом; б) ведущий, сидящий на вращающемся кресле в центре круга на расстоянии 1,5-2 м от каждого из игроков; в) наблюдатели – 2 или 3 человека, следящие за соблюдением игроками правил и быстро указывающие на допущенные ошибки. Занятия проводятся два раза в неделю по 50-60 мин. Возраст игроков и наблюдателей – от 13 до 17 лет (но в каждой группе все одного возраста). Отвечать на вопрос необходимо в строгом соответствии с заданными правилами, быстро и осмысленно.

На разных тренинговых занятиях постепенно отрабатывается несколько различных правил из представленного ниже перечня:

1) Отвечать на вопрос должен сидящий справа от того, на кого ведущий смотрит в момент произнесения вопроса (а не тот, на кого он смотрит); после 3-4

минутного такого общения задается другой вариант поведения: отвечать должен сидящий слева; затем отрабатываются и другие варианты: сидящий справа через одного; сидящий слева через одного; вопросы сперва задаются в медленном темпе, но потом темп постепенно ускоряется;

2) Правило заключается в чередовании различных вариантов ответа, причем это чередование игроки должны отслеживать сами; например, на первый вопрос ведущего должен отвечать сидящий справа, на второй – сидящий слева, на третий – справа через одного, на четвертый – слева через одного и далее в таком же порядке; может быть задано и правило «колебания»: сперва отвечает сидящий справа через одного, потом справа рядом, потом слева рядом, потом слева через одного, затем в обратном направлении: слева рядом, справа рядом, справа через одного и т.д. При этом игрокам (в этом задании и последующих) можно давать карточки, на которых написаны указанные последовательности; однако по мере приобретения навыков саморегуляции эти вспомогательные карточки устраняются;

3) Зависимость правила ответа от знаков ведущего, например: если он поднимает вверх правую руку, то отвечает сидящий слева (и наоборот); ли: если подняты вверх обе руки, то отвечает сидящий справа, не поднята ни одна рука – слева, поднята лишь одна рука – не должен отвечать никто; или: если поднята вверх любая одна рука – отвечает справа, обе руки опущены – слева, обе руки подняты – сидящий справа через одного; или: если ведущий не подает руками никаких знаков – отвечает сидящий справа, если совершил одной или обеими руками хоть какое-нибудь действие (поправил прическу, потер шею, прикоснулся к подбородку), отвечает сидящий слева через одного;

4) Ответы с учетом направления и взгляда ведущего, и его указывающей руки; так, ведущий может выделять игрока либо взглядом, либо рукой, при этом он может смотреть на одного, а рукой выделять другого. Сперва игроки должны ориентироваться только на его взгляд и игнорировать руку (отвечать будет сидящий слева от того, на кого он смотрит); затем наоборот обращать внимание только на руку и игнорировать взгляд (отвечать будет сидящий слева от того, но

кого указывает рука); потом вводится чередование: при первом вопросе надо ориентироваться только на взгляд, при втором – только на руку, при третьем – только на взгляд и т.д.; возможны и более сложные чередования: два ответа – на взгляд, один – на руку, два – на взгляд и т. д.

5) Зависимость правила ответа от содержания вопроса, например, если вопрос касается математики, то отвечает сидящий справа, если языка или литературы – сидящий слева, а если вопрос про другое, не касающееся этих тем, то отвечает сидящий слева через одного; аналогично вопросы могут быть о неживых предметах (отвечает справа) или о живых существах (отвечает слева); о конкретных вещах или об абстрактных понятиях и т.д.;

6) Зависимость правила ответа от содержания ответа (а не вопроса), например, если по смыслу должен быть ответ «да» (или «правильно», «согласен»), отвечает сидящий слева; если «нет» («возражаю», «не согласен»), сидящий справа; если же ответ требуется иной, не сводимый к этим двум вариантам, в том числе и развернутый, то не отвечает никто (или сидящий справа через одного);

7) Зависимость правила ответа от особенностей построения фразы-вопроса, например: если вопросительное предложение простое, отвечает сидящий слева, если сложное – сидящий справа; или: если в вопросительной фразе нет знаков препинания (разумеется, кроме знака вопроса в конце), отвечает сидящий слева, если же есть хотя бы один (запятая, тире) – сидящий справа; или: если есть глагол – сидящий справа, если нет – сидящий слева;

8) Зависимость ответа от эмоционального состояния ведущего (например, если серьёзен, то отвечает сосед справа; если улыбается – то слева; если раздражен или сердит – то справа через одного)

9) Чередование ответов с обязательным присутствием заданных слов (или их отсутствием); например в первый раз отвечает сосед справа, и он обязательно должен при ответе на вопрос употребить местоимение «я» («Какое сегодня число?» – «Восьмое, я уверен»), а во второй раз сосед справа должен уклониться от его употребления («В каком месяце ты родишься?» – «Май»);

10) Введение вопросов, провоцирующих игроков на ошибку (а им следует, во что бы то ни стало придерживаться заданных правил), например: «Ты еще не устал?» Доволен ли ты игрой? А почему ты ответил не сразу, а промедлил? Что именно тебя так рассмешило?» При таких вопросах часто ответ даёт по ошибке тот, кого спросили, а не сосед справа или слева, поэтому здесь требуется повышенная бдительность;

11) Чередование двух типов ответов на «личные» вопросы: от имени своего (говорить о себе) или от имени того, к кому обратился ведущий. Например, вопрос задан Тане, одетой в синее платье: «Как тебя зовут?». Ее сосед слева Коля в первом случае должен ответить: «Коля», во втором «Таня». Аналогично на вопрос: «Во что ты одета?» Коля должен ответить в первом случае «В красную рубашку», во втором – «В синем платье».

12) Одновременное сочетание любых двух алгоритмов из указанных выше в пунктах 2-7, например: а) сочетание пунктов 2 и 5: на первый вопрос, если он касается математики, должен отвечать сидящий справа (а лингвистики – слева); на второй вопрос наоборот: математики – слева (а лингвистики – справа), на третий – так же, как и на первый, и т. д. б) сочетание пунктов 5 и 7: если задаваемый вопрос – предложение простое, то если он касается математики, отвечает сидящий справа (а лингвистики – слева), если же он – сложное, то наоборот, в) сочетание пунктов 3 и 7: если вопрос – предложение простое, и ведущий поднял руку правую, отвечает сидящий справа, поднял левую – слева; если же предложение сложное, то наоборот; другие подобные сочетания читатель может легко составить самостоятельно.

3. Для аргументированной оценки эффективности описанного тренинга необходимо длительное накапливание большого статистического материала с использованием ряда тестовых методик на внимание, внутренний план действия и самоконтроль. Пока же приведем лишь предварительные данные, основанные на подсчетах числа ошибочных ответов и реакций игроков, наблюдении за их поведением и результатах их анкетирования.

У подавляющего большинства игроков происходит хотя и постепенное, но значительное уменьшение ошибочных действий (которые на первых занятиях обычно имеются в изобилии: ответы не по правилам, задержка ответа, бессодержательность ответа, путаница в правилах). Такое уменьшение ошибок и, соответственно, повышение правильности действий свидетельствует о том, что ребята действительно приобретают формируемые качества внимания и самоконтроля; при этом они научились эффективно сдерживать проявление «непосредственных» реакций, внимательно отслеживать нюансы изменения правил поведения и в нужный момент чётко и быстро актуализировать «неестественное» поведение, заданное жёстко регламентированными требованиями.

Наблюдение за игроками показывает, что у игроков в перерывах и в различных ситуациях «вне игры» заметно усиливается и активизируется обычное, «естественное» общение (они много смеются, шутят, прикасаются друг к другу), т.е. возникает как бы компенсаторная реакция на сверхсдержанность в игровом жестко регламентированном общении. В результате имеет место редкое сочетание и чередование, с одной стороны, скованности и самоорганизованности в тренинге и, с другой стороны, веселья и непосредственности вне его.

Результаты анкетирования, проведенного в группах в конце тренинга, показывают, что большинство ребят отчётливо осознают полученные ими психологические приобретения. Вот навскидку некоторые фразы из их ответов: «поняла и прочувствовала всю условность правил общения и этикетов», «очень трудно было удерживать себя от ответа, но сейчас я это умею легко», «я все время путался в изменениях правил: то слева, то справа – но со временем научился», «я теперь умею быть всё время начеку и не отвлекаюсь на построение мысли», «после такой сложной игры для меня обычное общение теперь - пустяк», «я теперь не буду рубить с плеча, а остановлюсь и просчитаю: кто говорит, какими словами и нужно ли на это реагировать», «я научился перед тем как раскрыть рот или протянуть руку – думать, сопоставлять», «у меня внимание прыгало (так говорила учительница), а теперь я понял, что это значит: быть внимательным» и

т.д. Отметим, что ребята отмечают у себя два рода изменений: а) улучшение внимания, анализирования, освоение самоконтроля, – это то на что тренинг и был направлен, и б) сдержанность в общении, избегание конфликтов – т.е. чисто коммуникативные навыки и умения, которые проявлялись в качестве дополнительного результата. В связи с этим нуждается в изучении вопрос о том, насколько этот тренинг может использоваться и для корреляции общения.

Более сложными модификациями этой игровой ситуации жёстко регламентированного общения являются введение в нее различных двигательных и практических действий, которые выполняются либо сами по себе, изолированно; либо периодически вплетаясь в вопросно–ответный процесс; либо даже осуществляясь одновременно с ним:

1) Выполнение указаний или поручений ведущего типа: «Встань и постой 5 сек», «Уступи мне место на пару секунд», «Быстро зажмурься», «Покажи мне язык», «Похлопай в ладоши», «Встань и обойди вокруг своего стула». Ведущий смотрит на конкретного игрока, но выполнять эти действия должен не он, а его сосед справа (или, по договоренности, слева, или справа через одного, или чередуясь: то справа, то слева).

2) Взятие предмета; так, ведущий один за другим предлагает игрокам различные предметы (ручку, яблоко, тетрадь, книгу и т.п.) то одному, то другому игроку, направляя на него предмет и говоря: «Возьми», «Хватай», «На!». Однако в соответствии с правилами взять должен не тот, кому дают, а его сосед справа (или другие аналогичные варианты).

3) Совмещение ответов на вопрос и взятие предмета. Так, ведущий обращается к одному «игроку» одновременно и с вопросом («Какой сейчас месяц?») и с просьбой взять предмет (молча протягивая ему яблоко). Однако он должен молчать и не совершать никаких движений; ответить на вопрос должен его сосед справа, а взять предмет – сосед слева через одного (или иные подобные варианты).

Особо подчеркнём полезность чередования и совмещения вербального (ответы на вопросы) и двигательного (взятия предметов) поведения игроков: в

этих случаях внимание и самоконтроль формируются и закрепляются на двух уровнях активности: словесно-мыслительном и двигательно-практическом, организация каждого из которых важна и ценна и сама по себе, и в сочетании друг с другом.

Выводы.

1. Участие в игровых ситуациях жёстко регламентированного «неестественного» общения при условии частого изменения правил такой регламентации действительно способствует формированию у подростков и юношей важных регуляторных механизмов психики: внимания, внутреннего плана действий, самоуправления и самоконтроля.

2. Различные варианты усложнения и модификации этой тренинговой ситуации обеспечивают развитие самых разных сторон и аспектов этих механизмов. При этом наряду с развитием этих регуляторных механизмов имеет место и факт общего улучшения коммуникативных умений.

Перспективы исследования заключаются в накоплении обширной статистики, свидетельствующей о его различных развивающих эффектах; разработке вариантов этого тренинга для разных возрастных и типологических групп подростков и юношей, а также в выяснении его возможностей общего повышения у молодых людей компенсации в общении и коррекции конфликтного общения.

Список литературы

1. Заика Е.В. Игры для развития внутреннего плана действия школьников// Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 60-67.
2. Заика Е.В. Упражнения с усложненными построениями фраз для развития внутреннего плана действий // Вісник Харк. ун-ту. ім. В.Н. Каразіна. №539. Сер. Психологія. – 2002, С. 59-67.
3. Заика Е.В. Игровой тренинг познавательных процессов учащихся // Вісник Харк. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. № 902. Сер. Психологія. – 2010, С. 73-78.
4. Надирашвили Ш.А. Понятие установки в общей и социальной психологии. –Тбилиси: Мецниереба, 1974. – 170 с.
5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
6. Шапирштейн Г.Я. Взаимодействие установок личности в общении // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 144-148.

