Активизирующая техника при самоопределении.

Сегодня профориентационную работу мы проводим более содержательно и смело. Соответственно, изменился и смысл использования активизирующих, в том числе и игровых, технологий. Поэтому важно разобраться в самой сути активизации самоопределяющегося подростка.

Во первых, разведем основные понятия: активизация, активность и самоактивизация подростка.

Самоактивизация предполагает поростка, который фактически все свои проблемы решает самостоятельно, и главное — он способен в особых случаях заставить себя проявить определенную инициативу и настойчивость при решении ряда проблем. Такие ученики, как Марченко, Суровов. Помощь таким учащимся может выражаться в очень тактичной и умеренной консультации по частным вопросам, а также в общеориентирующей помощи.

Активность предполагает, что школьник способен самостоятельно решать многие свои проблемы, а разумная помощь педагогов облегчает ему такой самостоятельный поиск. Здесь мы демонстрируем презентации, обсуждаем и корректируем цели.

Активизация необходима тем подросткам, которые достаточно пассивны, занимают явно потребительскую позицию (ждут, что им «окажут профконсультационную услугу») и не в состоянии самостоятельно решать свои проблемы, связанные с самоопределением.

Вот здесь мы используем весь инструментарий профориентации – тесты, презентации, подключаем психолога, поскольку развитие профессионального самоопределения таких подростков неизбежно проходит через кризисы, которые еще им предстоит осознать, чтобы контролировать и корректировать процесс их протекания. И здесь важнейшим для него становится не столько интеллект (или другие традиционно выделяемые качества»), а морально-волевая основа самоопределения. Ситуация связана с необходимостью отказываться от учета имеющихся способностей и возможностей данных подростков для достижения профессиональных и жизненных целей. Поскольку способности не только изменяются сами в ходе развития самоопределяющегося подростка, но и изменяются им самим произвольно, то традиционное «могу» также ставится под сомнение. Если мы свои рассуждения основываем на «морально-волевой» составляющей субъектности, то должны ориентироваться на неизбежное изменение имеющихся способностей («Могу») в результате волевых усилий подростка.

С такими ребятами мы проводим ***следующие упражнения***.

Упражнения на развитие социальной уверенности

“Тренировка эмоциональной устойчивости”. Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: “Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле”. После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: “Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие”. После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удается, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

с элементами аутотренинга

“Я – в группе”. Ведущий: “Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа... Подержит его руку в своей... Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 минута)... А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей слева и справа, ладонях, которых вы касаетесь... Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая – холоднее, и запомните была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами, разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе выдохе (1 минута)... А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом откройте глаза.”

Танцевально-песенные упражнения

“Голос нашего “Мы”. Ведущий: “Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов. Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно – круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу – все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае – на меня. Теперь поменяйтесь местами в кругу так, чтобы все стояли “через” – мальчик-девочка. Следующий шаг – сокращает дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку – возьмитесь за руки, за плечи, за талию – кому как удобно.

Идем дальше – попробуем ощутить нашу общность. Давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом? Я предлагаю попеть немного. Одно условие – чтобы слова знали все. Какие мы знаем песни? (Группа выбирает песню.) Итак, начали!”

Анализ: Как сейчас себя чувствуем? Стало ли вам “теплее”? Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность? Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения? Что чувствуем теперь?

“Танец руками”. Участники в парах стоят друг против друга, опершись ладонями рук. Они пытаются общаться таким образом, поддаваясь давлению и движению другого, вместе передвигаясь по помещению. Глаза могут быть как закрытыми, так и открытыми.

Упражнения на изменение психологической дистанции

“Внутреннее движение”. Это упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. В парах, на расстоянии 10 метров один участник стоит, другой начинает медленно приближаться к нему. Он должен приближаться до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Тот, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать “стоп”.

Анализ: Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу персонального поля, не почувствовав ее? Кто не дошел? Кто верно почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше, и почему?

Упражнения группы “психодрама”

“Монолог”. Ведущий предлагает участнику читать монолог, который выражает его внутреннее состояние, мыслить вслух. Возможно исполнение в стандартной позе, ситуации: на стуле, болтая ногами и т.д., т.е. сидеть свободно и непринужденно. Эффективное средство раскрытия мыслей и чувств.

“Игра в будущее”. Предлагается проигрывать конфликтные ситуации. Это способствует вооружению на будущее.

Развлекательные упражнения

Эти упражнения не несут серьезной смысловой нагрузки. Они могут применяться в самых разных аудиториях без предварительной разминки. Возможно их применение для эмоциональной разрядки и снятия напряжения.

"Кто остался без стула?" По кругу расставлены стулья, на один стул меньше, чем количество участников игры. Все идут по кругу под музыку. По сигналу каждый должен занять ближайший стул.

Вариант: количество стульев и участников уменьшается до тех пор, пока не выявится победитель.

Упражнения группы "гештальт-терапия"

"Здесь и сейчас". Ведущий предлагает участникам в течении нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов "сейчас", "в этот момент", "здесь". Рекомендуется повторить после анализа несколько раз.

Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

Упражнения для медитации

"Измерение любви". Ведущий: "Представьте закрытую дверь. На двери написано слово "Любовь". Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней.

Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые непроизвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д.

Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

а) Воспринимайте это со всей леностью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.

б) Сознавайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: "В мире любви есть и это". Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь.

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах.

Упражнения на развитие несловесных "языков" общения

"Рукопожатие". Участники становятся в круг. В центре – водящий с закрытыми (завязанными) глазами. Все вытягивают руки. Водящий должен поздороваться за руку и определить, кто перед ним – мужчина или женщина. В зависимости от этого произнести: "Здравствуй, Оля!", "Здравствуй, Миша!" Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

"Жесты". Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например, "написать письмо", "переставить стулья в зале" и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполнением.

Упражнения по типу "Ранжирование"

"Психологический рост". Ведущий: "Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева – направо. Запрещается переговариваться".

Анализ: Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

Упражнения для изучения межличностных ролей

"Сосед справа". Ведущий сообщает условия: "Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – "Как ваше здоровье?", например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед". Получив ответ, ведущий справляется у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Участники "открытого" самоизучения

"Если бы его не было". Один из участников садится спиной к группе. Группа говорит о том, как она его воспринимает.

"Мои достоинства". Все садятся в круг, и ведущий начинает упражнения на определение сильных сторон каждого. После небольшой паузы каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в различных ситуациях.

Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем ведущий предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили сильные стороны того, кто рассказывал о себе.

Анализ: Работа над собой – это не только поиск недостатков, но и отыскание сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, человек может действительно работать над собой.

Здесь сопоставить высказывания участников о себе и группы о каждом из участников. Большинство людей не умеет думать о себе в позитивном ключе.

Разминочные упражнения

Для проведения многих упражнений требуется особая игровая атмосфера, настрой участников на экспериментирование с собственным поведением. Снятие шаблонов и привычных стереотипов повседневного общения, изменение среды общения, упражнения на изменение двигательно-пространственных стереотипов.

"Сбор рукопожатий". Ведущий дает задание участникам группы – собрать как можно больше рукопожатий у всех присутствующих. По окончании выделяется победитель.

Анализ: Кто сколько собрал? Почему? Чем отличается тот, кто много собрал от остальных?

Активизирующая методика во многом близка к игровой методике, но имеет и свои особенности.

Главными характеристиками активизирующей профконсультационной методики являются:

1) интересность, увлекательность процедуры методики для данных клиентов;
2) личная значимость обсуждаемых в методике вопросов.
3) добровольность участия подростков в процедуре данной методики;
4) двуплановость действия (как и в игре), предполагающая, с одной стороны, план реальных действий (реальные эмоции, разговоры, действия), а с другой стороны, план вымышленных действий.
5) организация совместного с подростком рассмотрения профориентационных проблем, что, в свою очередь, предполагает:

— выделение общей цели работы (если представления консультанта и клиента о целях будут разными, то взаимодействия не получится);

— использование общего средства для решения выделенных проблем и целей (консультант должен подобрать средства, методы, приемы, которые клиент может понять

и, наравне с самим консультантом, использовать эти средства для рассмотрения обсуждаемых вопросов);
— обеспечение постепенного перевода средства решения проблем во внутренний план действий клиента, т. е. профконсультант должен не просто показать, как это средство используется, но и обучить клиента при решении своих проблем использовать такое средство самостоятельно;
— в идеальном случае учитель помогает ученику построить свое собственное (индивидуальное) средство для решения многообразных профориентационных проблем.
Но в основе активизации все-таки лежит специально сформированный интерес.