

О. М. Шевчук,
доцент кафедри соціальної
педагогіки та соціальної роботи
Уманського державного
педагогічного університету імені
Павла Тичини

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Реформування освіти передбачає розв'язання багатьох актуальних проблем, пов'язаних із вихованням майбутнього покоління. У наш час духовно-моральні зміни у суспільстві передбачають адаптацію навчально-виховного процесу у державних освітніх інститутах до сучасних засобів наукового пізнання, до формування цілісних структур духовного та морального світу учня як світосприйняття, громадянська позиція, ідейно-моральна зрілість, культура, готовність до безперервної самоосвіти, самовдосконалення та самовиховання. Сьогодні не можна уявити собі практичної діяльності соціального педагога без різних видів групової роботи з дітьми та дорослими. Однією із форм такої роботи являється тренінг.

Соціально-педагогічний тренінг – це форма активного соціального навчання, яка дозволяє людині самоформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування. Це запланований процес модифікації відношень, знань чи поведінкових навичок того, хто бере участь у тренінгу, через набуття певного досвіду з тим, щоб досягти ефективного застосування його в якомусь виді діяльності або в певній галузі. Він дає нові навички, допомагає освоїти різні психологічні можливості. Ще одна особливість тренінгу – він вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, емоційної оцінки, набуття особистісного досвіду поведінки, відчуття, дії.

Активне соціальне навчання учнів, соціально важливим навичкам, реалізується у формі групових тренінгів:

1. Тренінг резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу.
2. Тренінг формування життєвих навичок.
3. Тренінг асертивності або афективно-ціннісного навчання [2, с. 141–142].

На розвиток емоційної сфери дітей впливають як біологічні, так і соціально-психологічні фактори, а саме: особливості сімейного виховання; неформальність взаєностосунків з іншими дітьми та умови навчально-виховного процесу в загальноосвітньому закладі.

Емоції є одним з важливих механізмів внутрішньої регуляції активності особистості. У житті людей часто виникають напружені ситуації. Вони можуть бути спричинені складними моментами у житті, важкими умовами життя, погіршенням здоров'я та ін. Напружені ситуації призводять до стресів – неспецифічних реакцій організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму і відповідної адаптації. Слід зауважити, що будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна з них є критичною. Критичні ситуації призводять до стресів, які переживаються, як горе, нещастя. Такі стреси виснажують сили людини і супроводжуються порушенням адаптації, що перешкоджає саморегуляції особистості.

Відсутність у підлітка навичок саморегуляції позначається як на взаєностосунках з батьками, товаришами, так і на результатах навчання. Негативне налаштування підлітка на зовнішні обставини, сприйняття складних життєвих ситуацій як стресових призводить до депресивних станів, песимізму та емоційного виснаження.

Тренінг асертивності або афективно-ціннісного навчання, заснований на уявленні, що девіантна поведінка безпосередньо пов'язана з емоційними порушеннями. Для попередження даної проблеми підлітків навчають розпізнавати емоції, виражати їх прийнятними способами і продуктивно справлятися зі стресом. У ході групової роботи також формуються навички

ухвалення рішення, підвищується самооцінка, стимулюються процеси самовизначення і розвитку позитивних цінностей [2, с. 141–142]. Під час тренінгу необхідно з'ясувати, що агресивність – це слабкість; акцентувати увагу на унікальності й цінності кожної людини; ознайомити з прийнятними способами звільнення від агресії.

Розуміння шляхів гармонізації свого внутрішнього світу сприяє позитивному емоційному сприйняттю себе та інших, допомагає уникати стресових і конфліктних ситуацій [1, с. 330].

Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать: 1) уміння відрізнити головне від другорядного; 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях; 3) емоційна зрілість і стійкість; 4) знання засобів впливу на події; 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору; 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій; 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити; 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності; 9) розвиток спостережливості; 10) уміння бачити перспективу життєвих подій; 11) намагання зрозуміти інших; 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися. Наведені принципи ставлення до життя можуть допомогти людині в складних життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Мелешко Г. Психолого-педагогічний тренінг як засіб гармонізації особистості майбутнього вчителя / Мелешко Галина, Мелешко Олександр // Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». – 2013. – № 3. – 330–336.

2. Паскаль О. В. Технології соціально-педагогічної діяльності : навчальний посібник для вузів / Паскаль О. В. – Харків : Бурун Книга, 2011 . – 287 с.