**ТРЕНИНГИ КАК СОВРЕМЕННАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ НАД ЛИЧНОСТНЫМ РАЗВИТИЕМ УЧАЩИХСЯ**

САГИМБАЕВА АЛМА ЕЛАМАНОВНА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ, СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЗЕРЖИНСКОГО С ДМЦ, КАРАТАЛЬСКИЙ РАЙОН

В связи с происходящими в обществе социально-экономическими изменениями к современной школе предъявляются совершенно новые требования, выражающиеся, в частности, в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разносторонними знаниями, навыками и умениями. Школа переориентируется с сугубо образовательных (обучающих) технологий, вооружающих учащихся только некоторым объемом знаний, на более глубокое личностно-ориентированное воспитание, дающее школьнику возможность понять особенности своей личности и сформировать навыки активной жизненной позиции, и ставит новые проблемы перед педагогической психологией.

 Психологическая служба школы — это одно из звеньев, осуществляющих духовно-нравственное воспитание и личностное развитие обучающихся.

 Сегодня нельзя представить себе практической деятельности психолога без различных видов групповой работы с детьми и взрослыми. При всем ее содержательном и методическом разнообразии очень часто она обозначается одним общим «волшебным» словом — тренинг. [1]

 Тренинги обеспечивают эффективный личностный рост, а личностный рост способствует стабильному успеху в жизни. Психологический тренинг — это упражнения, атмосфера, особое состояние души каждого участника. Но, прежде всего тренинг — это определенная концепция человеческих отношений. Концепция, личностно воспринятая и технологически воплощенная ведущим. При правильной организации и проведении тренингов даже малое количество профессионалов может сделать наше общество здоровее и лучше. Проходит время простых этических бесед, голословных нравоучительных классных часов. Учащимся больше нравится практическая работа над собой, которую и предполагает тренинг.

 **Психологический тренинг** — это особая форма групповой работы со своими возможностями, ограничениями, правилами и проблемами. Он обучает новым навыкам, помогает освоить иные психологические возможности. Его особенность в том, что обучающийся занимает активную позицию, а усвоение навыков происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, чувствования, деяния. Часто противопоставляют тренинги навыковые и тренинги личностного роста. Это не совсем правильно. Тренинги личностного роста — тоже навыковые, только вырабатывают они навыки не узко- конкретные, а универсальные, работающие в широком диапазоне.

 Рисовать карандашом палочки слева направо — навык. Водить машину, пользоваться ложкой, разговаривать на русском или английском, подавать даме руку — это конкретные социальные навыки. Но навык «включать голову» и принимать собственные решения, навык позитивного отношения к жизни, навык конструктивного отношения к жизни, так же как навык ответственности и дисциплины — это тоже навыки, а не просто личностные черты. Это то, что вырабатывается в формате стандартной наработки навыков. В обучении и формировании навыков всегда есть эти два полюса. Один — обучение максимально конкретным и внешне выраженным навыкам, другой — навыкам универсальной сферы действия, навыкам «внутренним»: интеллектуальным и эмоциональным. Первые — дешевле, понятнее, быстрее дают непосредственный выход, но сильно ограничены конкретными обстоятельствами. Чуть изменилась ситуация — все, конкретный навык, заточенный под предельно конкретную ситуацию, уже не работает. Вторые — дороже, труднее (поскольку нередко выходят за рамки непосредственного запроса), не всегда дающие непосредственный выход, но когда начинают работать, работают широко, долго и далеко — перспективны. Выработкой навыков универсального действия, адаптирующих человека к широкому кругу ситуаций, дающих богатую жизненную перспективу — и занимаются тренинги личностного роста.

 Если ты голодному дал рыбу, ты накормил его на один день. Если ты дал ему удочку и научил удить — ты накормил его на всю жизнь.

Тренинг личностного роста в работе школьного психолога— это разновидность учебно - тренинговых психологических программ, где дается не только конкретно-навыковое обучение, но происходит обучение навыкам универсального плана. Тренинги личностного роста могут иметь две разные направленности — как личностную, так и деловую. [2]

 Тренинги личностного роста «Человек среди людей», «Умеем ли мы общаться?», «Здравствуйте, это Я» и другие, которые проводятся психологом в разное время и с разными целями, имеют одно общее значение - личностную направленность. Личность — ключевой момент успешной деятельности. Если успешный старшеклассник является еще «ребенком», мы не поставим его на лидерскую позицию в школьном самоуправлении. Если наш выпускник не умеет разговаривать со взрослыми людьми, этим придется заниматься нам: тем, кто умеет. Если мы теряем энергию жизни, утром не хочется вставать, не хочется готовиться к урокам, вечером не можем вовремя лечь спать, за этим обычно следуют потери - нарушения сна, отсутствие аппетита, падение жизненного тонуса и др. Если же в нашем коллективе работают сотрудники с четкими целями, сотрудническими установками, люди позитивные и ответственные — значит, наш учебный процесс имеет перспективы. Самое главное, что необходимо понять: личностный рост не есть одна дорога, по которой одинаковым образом пройдет каждый. У каждого — свой путь. Другое дело, что типовые пути хорошо прочерчены, колеи давно набиты, и основные характеристики типовых направлений личностного роста описать несложно — через те ориентиры, которые фиксируются в описании личностных черт, навыков и убеждений личности. Свои ориентиры есть на пути самоактуализации, другие ориентиры у тех, кто двигается в направлении межличностной гармонии, и существенно другие у тех, кому важнее всего деловая успешность. Мы исследовали данный вопрос и получили следующие результаты. [3]

 К чему стремится человек, ищущий личностной самоактуализации? На этот вопрос А.Маслоу, автор концепции самоактуализации, отвечал следующим образом: «Мы можем определить самоактуализацию как эпизод, или «прорыв», в котором все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт непосредственным впечатлениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, способен подняться над эго, более независим от своих низших потребностей, и т.д. [4]

 Во время этих «прорывов» он становится в большей мере самим собой, лучше реализует свои потенциальные возможности и приближается к самому сердцу своего Бытия, становится более полноценным человеком». Для успешно самоактуализирующейся личности характерны следующие черты, навыки и особенности (сформулировано на основе самоактуализационного теста (САТ), авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз):

- Умеет заниматься делом.

 - Внешнему влиянию не подвержен: советов не ищет, в указаниях не нуждается, предпочитая все решать по-своему, руководствуясь только собственными целями и ценностями.

- Легко меняет свой стиль и тактику, способен быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

- Любит читать, учиться и разносторонне повышать свою эрудицию.

 - Не любит рутины, и, как творческая личность, между привычным проверенным и новым, возможно перспективным, как правило, выбирает новое. -Ведет себя в целом позитивно, доброжелательно относится к окружению. Итак, личностный рост — это реальность вполне определенная и измеряемая, надо только понять, что есть разные направления, разные оси личностного роста. И кто-то, продвинутый как личность на оси профессионализма, оказывается малосостоятельным в межличностных отношениях, так же как и успешно самоактуализирующийся человек, может оказаться не вполне готовым, как личность, к требованиям современного мира.

 Таким образом, говорить об эффективности тренингов личностного роста в общем виде едва ли возможно и правильно. Всегда необходимо уточнять: какова была направленность личностного роста данного тренинга: на ценности личной жизни? На ценности самоактуализации? На деловые ориентиры? Только при такой конкретизации понятие «личностный рост» можно использовать операционально и ответственно.

Список литературы

1. Макшанов С.И. “Психология тренинга” С.-Пб.

2. В.М. Розин «Психология: теория и практика» М. 1998

3. Емельянов Ю.Н. “Активное социально-психологическое обучение” Л. 1985

4. Справочник по психологии и психотерапии, С-Пб. 2000