

УДК 159.97+159.922.8

**Игнатенко Ольга Евгеньевна**

*Старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики и психологии,  
Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск.  
E-mail: fppd-205@mail.ru*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К ПРОЩЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

В статье рассматривается профессионально направленный психологический тренинг, целью которого является формирование и развитие способности к прощению у подростков с нарушением интеллекта. Формирование данной способности у умственно отсталых школьников с помощью специального психологического тренинга предполагает выделение следующих структурных компонентов: аффективного, когнитивного и поведенческого. Автором раскрывается концептуальная основа психологического тренинга и структура тренингового занятия. Представлена программа тренинга, состоящая из трех блоков, формирующих отношение к прощению разной направленности: выражение прощения, поиск прощения, согласованность поведения.

*Ключевые слова:* психологический тренинг, прощение, выражение прощения, поиск прощения, согласованность поведения.

**Ignatenko Olga Evgenyevna**

*Senior Lecturer of the Department of Correctional Pedagogy and Psychology,  
Novosibirsk State Pedagogical University*

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF FORMATION OF ABILITY TO FORGIVENESS IN ADOLESCENTS WITH IMPAIRMENT OF INTELLIGENCE**

The article considers the professionally directed psychological training aimed at formation and development of ability to forgiveness in adolescents with impairment of intelligence. Formation of this ability in mentally retarded schoolchildren by means of special psychological training assumes allocation of the following structural components: affective, cognitive and behavioral. The author reveals the conceptual basis of psychological training and structure of training classes. The program of training consisting of three blocks aimed at development of attitudes towards forgiveness of different orientations is presented. Among them are expressions of forgiveness, search for forgiveness, coherence of behavior.

*Keywords:* psychological training, forgiveness, expression of forgiveness, search for forgiveness, coherence of behavior.

Интолерантные процессы, протекающие в современном обществе, характеризуются ростом социальной напряженности, нетерпимости, конфликтности, что отражается в межличностных трудностях как в диаде «взрослый – взрослый», «взрослый – ребенок», так и в диаде «ребенок – ребенок». Многие психологи утверждают, что в сфере детских отношений эмоциональная напряженность и конфликтность значительно выше, чем в сфере общения со взрослым. Особенно актуальной данная проблема становится в подростковой среде, поскольку средний школьный возраст – это один из важных периодов в индивидуальном развитии человека, период двойственности и парадоксальности, он характеризуется излишней конфликтностью во всех сферах [8].

Конфликтные ситуации могут решаться путем снисхождения обидчика по отношению к обиженному, забыванием причиненной обиды, договоренностями. Среди альтернатив разрешения можно назвать и прощение, в этом случае оно выполняет регулятивную функцию межличностных отношений [10].

Подростки с интеллектуальной недостаточностью нуждаются в специальной помощи по преодолению обиды, принятию или выражению прощения, так как страдают нарушениями эмоционально-волевой сферы, незрелостью личности, которая открыто проявляется в неверной оценке окружающих, неумении делать правильные выводы из происходящего, неадекватной самооценке. Прощение у таких детей играет важную роль в регуляции эмоций и чувств, что,

в свою очередь, положительно сказывается на физическом и психическом здоровье личности [6].

Подростки с умственной отсталостью находятся в невыгодном положении, так как их специфические характеристики препятствуют спонтанному усвоению значительного числа умений и навыков. Формирование механизмов прощения у таких детей требует создания специальных условий и целенаправленных воздействий [7].

Для формирования способности к прощению у подростков с умственной отсталостью необходимо вести целевую работу в этом направлении, а закрепление осуществлять через практическую отработку ситуативных шаблонов, чтобы по возможности уменьшить количество неожиданных для учащихся ситуаций. Для подростков с нормой интеллекта отработка шаблонов поведения является излишней, но для детей с нарушениями такая постановка вопроса вполне приемлема. Связано это с неспособностью учащихся коррекционной школы осуществлять перенос знаний, умений и навыков, поэтому каждая новая ситуация, если она не идентична предыдущей, воспринимается ими как иная, таким образом, процесс ее осмысления будет осуществляться заново. Следовательно, чем больше ситуативных реакций будет накоплено личным опытом учащегося, тем быстрее будет происходить осмысление происходящего, тем адекватнее будет подбор способов реакции, кроме того, эмоциональный режим будет щадящим. В рамках данного положения у подростков с умственной отсталостью необходимо проводить специ-

альные тренинговые занятия, имеющие своей целью развитие не только способности к прощению, но и эмпатии, понимание ситуаций в процессе диалогического общения и других параметров межличностного взаимодействия [5].

Термин «тренинг», или «тренинговая работа», различными авторами трактуется по-разному. В целом можно говорить о тренинге как об особой разновидности обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта. В процессе такого обучения участник напрямую соприкасается с той реальностью, которая существует в данный момент в группе [2].

Таким образом, психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии с помощью упражнений (экспериментов) и осознается в ходе дискуссий [4].

Доказано, что сама форма групповой тренинговой работы дает ряд преимуществ. Поскольку группа представляет собой миниатюрное общество, любой участник может освоить новые навыки и умения, различные стили поведения, которые затем он сможет применить в реальной жизни. Правильно созданное групповое пространство способствует развитию процессов рефлексии и самопознания, а также получению обратной связи и поддержки для всех участников, что приводит к установлению близких отношений с окружающими и реше-

нию различных личностных и межличностных проблем [3].

Программа психологического тренинга была разработана и апробирована на базе МКОУ города Новосибирска «С(К)Ш № 1».

Цель тренинга: формирование и развитие способности к прощению у подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Задачи тренинга:

- 1) формировать интерес к новому;
- 2) развивать психологическую компетентность, навыки самоконтроля и самообладания в новых ситуациях;
- 3) познакомить с понятием «прощение», его позитивным воздействием на физическое и психическое здоровье;
- 4) формировать умение воспроизводить алгоритм поведения при разных эмоциональных состояниях.

Также формирование способности к прощению у умственно отсталых школьников с помощью специального психологического тренинга предполагает развитие следующих структурных компонентов [1]:

- 1) *аффективного* (рефлексивность, наличие собственного отношения к субъекту прощения, способность выражать и аргументировать свою точку зрения, самообладание, отказ от негативных эмоций: гнев, ненависть, обида, печаль и/или презрение);
- 2) *когнитивного* (знания о прощении, об этапах процесса получения и факторах, влияющих на этот процесс);
- 3) *поведенческого* (желание и готовность участвовать в предлагаемых мероприятиях; самоуважение, уважение прав других людей, признание

права на свободный выбор каждого человека, способность отказа от места, принятие правил социальных отношений).

Программа состоит из трех блоков, формирующих отношение к прощению разной направленности: выражение прощения, поиск прощения, согласованность поведения.

### 1. «Выражение прощения».

Первый блок направлен на формирование правильной ориентации на обидчика как субъекта прощения. При помощи упражнений подростки должны научиться слышать других людей и понимать, что любой человек может быть подвержен ошибкам. Наблюдая и анализируя отношения между людьми, характер восприятия и реагирования на происходящие вокруг события и явления, легче привести учащихся к пониманию феномена прощения, к ориентации на условия, связанные с морально-нравственными побуждениями. Твердая убежденность в своей личной самооценности поможет человеку с умственной отсталостью в первые моменты встречи с проступком не потерять самообладание, сохранить эмоциональное равновесие, спокойно приступить к анализу ситуации.

### 2. «Поиск прощения».

Второй блок нацелен на формирование правильного изменения отношения к себе, через осознание своего поступка, раскаяния. Он предполагает серьезную внутреннюю работу, которая проявляется в решении попросить прощения. Для обидчика это серьезное решение, требующее осмысления и волевых усилий. Многие подростки с нарушением интеллекта настолько

сосредоточены на себе и своем Я, что другие дети становятся лишь фоном их собственной жизни: их интересует не столько сверстник сам по себе, сколько его отношение к ним. Они не замечают, что могут своими действиями причинить вред, обиду, унижение другому человеку. Для решения поставленной задачи нужно предложить подросткам задания, успешное выполнение которых требует пристального внимания к другим детям: их действиям, внешности, мимике, голосу, жестам и пр. В процессе упражнений подросток должен максимально сосредоточиться на сверстнике.

### 3. «Согласованность поведения».

Третий блок направлен на формирование умения подростка согласовывать собственное поведение с поведением других детей. Правила и упражнения игр третьего блока задавались таким образом, что для достижения определенной цели подростки должны действовать с максимальной согласованностью. Это требует от них, во-первых, большого внимания к сверстникам и, во-вторых, умения действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей. Такая согласованность способствует ориентации на другого, сплоченности действий и возникновению чувства общности. Упражнения данного раздела должны научить подростков методам контроля своих действий, адекватному реагированию на практическую ситуацию, бесконфликтному разрешению спорных вопросов, гибкому подходу к решению практических задач.

Основным принципом при составлении программы тренинга мож-

но считать наличие в его содержательной основе задач, направляющих педагогическое воздействие на формирование у учащихся основных механизмов межличностного взаимодействия, составляющих процесс прощения, выделенных В. А. Сысенко [9]:

- 1) эмпатия,
- 2) идентификация,
- 3) рефлексия.

Упражнения, задания, формирующие данные личностные характеристики, помогут в конечном итоге развить способность к прощению умственно отсталых школьников.

Рассмотрим этапы, которые входили в структуру занятий при реализации тренинговой программы.

#### 1. Ритуал приветствия:

– разминка. Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2. Основная часть (направлена на решение задач данной программы).

#### 3. Заключительная часть:

– подведение итогов, получение обратной связи.

#### 4. Ритуал прощания.

В рамках тренинга учащимся предлагались групповые формы работы, а также работа в парах, которая одновременно способствует формированию способности к прощению и развитию коммуникативных навыков.

Для проведения занятий необходимо оборудовать отдельное помещение, обстановка и наполнение которого будет обеспечивать предпосылки к формированию основных механизмов межличностного восприятия. Личность психолога в полной мере должна располагать к возникновению творческой обстановки, атмосферы искрен-

ности и доверия. Необходимо обязательно соблюдать основные принципы в работе психолога с группой: конфиденциальность, добровольность и безопасность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, такая частота проведения дает возможность подросткам осмысливать и усваивать произошедшее, но в то же время позволяет сохранять воспоминания о занятии «свежими» и волнующими.

Цели тренинга ориентированы на практическую деятельность, а задания доступны для понимания и выполнения умственно отсталым школьником. Учитывая сниженную познавательную активность подростков, занятия должны гарантировать простоту содержания и интересное изложение. Все упражнения направлены на активность коммуникативной функции психики учащихся, а также способствовать повышению их самооценки и социальной активности.

В завершении цикла занятий следует отметить внешние показатели, измерение которых исследованием не планировалось, а именно: учащиеся проявляли достаточный и даже повышенный интерес к работе в группе, наблюдалась стойкая потребность в предложенных формах общения, высказывания носили активный характер, а учитывая повышенную внушаемость подростков, установки, которые давал психолог, воспринимались охотно и безоговорочно. После окончания работы подростки стали более общительными, образовались новые устойчивые внутригрупповые связи.

Необходимо отметить, что проблема изучения способности к прощению у подростков с нарушением интеллекта для отечественной специальной психологии является достаточно новой. Это открывает возможности для дальнейшего исследования данно-

го феномена: его динамики, структуры, условий функционирования, факторов, оказывающих на него влияние, взаимосвязи с личностными особенностями человека.

#### Список литературы

1. *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. *Баркли Р., Кэйпл Д.* Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
3. *Вачков И. В.* Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. *Горбатова Е. А.* Теория и практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
5. *Джус К. Я.* Характеристика альтруистического поведения личности // Сборник «Вестник Кемеровского Государственного Университета» № 2 (22). – Кемерово: «Компания ЮНИТИ», 2005.
6. *Игнатенко О. Е.* Формирование способности к прощению у подростков с нарушением интеллекта // Современные направления психолого-педагогического сопровождения детства: материалы научно-практического семинара (г. Новосибирск, 17–18 апреля 2015 г.). – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – С. 140–143
7. *Пузанов Б. П.* Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития. – М., 2000. – 272 с.
8. *Рогова Е. Е.* Особенности межличностных конфликтов в подростковом возрасте // Science Time. – 2015. – № 12 (24). – С. 647–653. – URL: <http://cyberleninka.ru/journal/n/science-time>.
9. *Сысенко В. А.* Устойчивость брака. – М.: Мысль, 1981. – 184 с.
10. *Чукова А. С., Гриценко В. В.* Теоретические основы исследования прощения как феномена межличностного общения // Психологический журнал. – 2011. – Том 32. – № 5. – С. 16–22.

Принята в печать: 21.04.2016 г.