КЛУБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ИНВАЛИДОВ

Лихобабо Екатерина Игоревна, психолог
государственного казённого учреждения
социального обслуживания Краснодарского края
«Ейский комплексный центр реабилитации инвалидов»

Аннотация: в статье рассмотрено содержание деятельности психологического клуба взаимоподдержки «Мы вместе», работающего на базе государственного казённого учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Ейский комплексный центр реабилитации инвалидов». Подробно описана структура тренинга, а так же преведены примеры психологических упражнений. Автор делает вывод о том, что клубная форма работы обладает широким спектром возможностей для реализации психологического сопровождения, развития личностного и коммуникативного потанциала участников.

Ключевые слова: психологический тренинг, клубная форма работы, центр реабилитации инвалидов, психологическое упражнение, коммуникативные навыки.

В последние годы в обществе растёт интерес к созданию психологических клубов взаимоподдержки людей с ограниченными возможностями здоровья различного возраста из-за высокой результативности такой работы. На наш взгляд, среди форм организации психологической практики клубная деятельность занимает значимое место. Ейский комплексный центр реабилитации инвалидов более восьми лет оказывает всестороннюю помощь людям с инвалидностью. Несколько лет на базе учреждениия работает психологический клуб взаимоподдержки «Мы вместе». Он был создан для:

- объединения людей с общей проблемой;
- преодоления психологических барьеров в общении;
- оказания взаимоподдержки;
- консультативной помощи;
- создания условий для полноценной жизни в социуме;
- привлечение к социальной активности.

Ежемесячно психологом учреждения проводятся тренинги по специально разработанному плану - программе, которая направлена на развитие коммуникативных навыков

членов клуба. [Таблица №1]

Цель программы: формирование потребности и способности к социализации, самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Задачи программы:

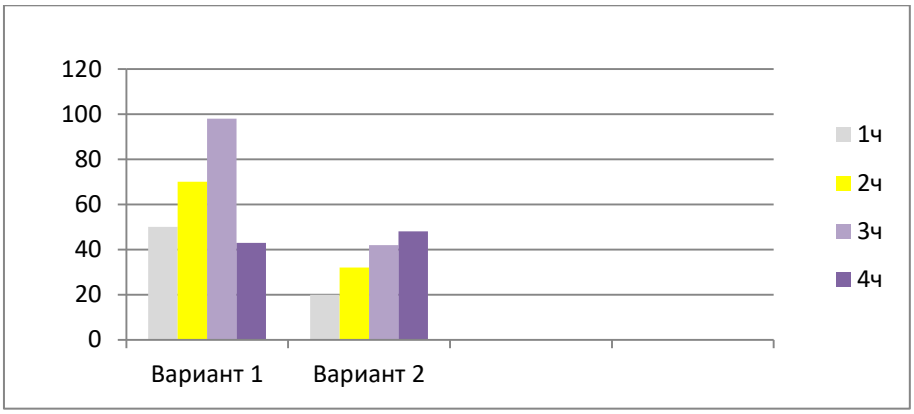
- формирование коммуникативных навыков;
- углубление и развитие процессов социализации, самоосознания и самопознания;
- формирование собственной позиции по отношению к происходящим переменам в обществе;
- формирование чувства личной ответственности за поступки и действия;
- развитие навыков саморегуляции.

В рамках клуба проводится систематическая диагностика по выявлению у участниц уровня коммуникативных умений.

[Приложение № 1,2]

Рисунок 1

Результаты первичной диагностики коммуникативных умений



Вывод: после проведения первичной диагностики уровня сформированности коммуникативных умений у участников клуба «Мы вместе» были выявлены трудности общения в социуме. Члены группы критически относятся к высказываниям, им недостает некоторых достоинств хорошего собеседника и слушателя.

В тренингах постоянно принимают участие 4-5 человек. Все из них координально разные. Кто-то очень коммуникабельный, а кто-то черезмерно стеснителен, но, не смотря на это, уже после одного – двух тренингов все участники подружились, и стали вместе с психологом Ейского комплексного центра реабилитации инвалидов заниматься творчеством, посещать различные досуговые мероприятия (концерты, выставки в музеях, библиотеки).

Клубные мероприятия проходят в кабинете психологической разгрузки с использованием сенсорного оборудования:

- зеркального уголка с пузырьковой четырёхцветной колонной с подсветкой и безопасным оптиковолоконным пучком торцевого свечения;
- зеркального шара с приводом вращения;
- профессионального источника света к зеркальному шару;
- музыкального сопровождения.

Сенсорное оборудование способствет:
- снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- релаксации;
- стимулированию положительных эмоциональных реакций;
- коррекции психоэмоционального состояния и многом другом.

Каждый тренинг состоит из нескольких частей:

- разминка (вводная часть),
- создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы,
- повышение сплочённости группы,
- основная часть,
- раскрытие темы тренинга,
- решение задач поставленных перед участниками тренинга
- дискуссия по теме тренинга,
- рефлексия (заключительная часть),
- осуществление обратной связи о состоянии участников тренинга.

В клубе «Мы вместе» разработаны принципы работы, которые выдаются каждому участнику.

Принципы работы: *(памятка)*

• обязательное участие в работе группы в течение всего времени;

• искренность в общении;

• невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы;

• право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;

• обязанность и право говорить за себя, от своего имени;

• признание права каждого на высказывание своего мнения;

• общение между всеми участниками и ведущим – на «ты» (этот принцип очень желателен, так как позволяет снять определенные личностные барьеры, однако его введение требует деликатности и группового обсуждения).

• налаживание контактов между членами группы.

После каждого тренинга задаётся домашнее задание на отработку темы, затронутой в ходе занятия, выполнение которого обсуждается и проверяется на первом этапе следующего тренинга.

Примеры упражнений использующихся на первом этапе занятия:

Упражнение «Мое имя».

Цель: знакомство, налаживание контакта между членами группы, создание в группе атмосферы доброжелательности

Инструкция: Чтобы мы лучше запомнили имена друг друга, расскажите о своем отношении к своему имени. Может быть, вы знаете, как ваши родители

выбрали вам это имя, и может вспомните семейную историю или легенду, связанную с вашим именем. Добавьте к своему имени глагол, который начинался на одну букву с вашим именем. А затем вся группа по кругу будет давать свои ассоциации по отношению к вашему имени. В заключении эпизода традиционные вопросы: Что вы чувствовали, когда группы говорила ассоциации? Что вы нового узнали о своем имени? Что вы переживали? [https://studfile.net/preview/1664882/page:2/]

Медитация: «Путешествие в страну детства к маленькой девочке».

Участницы обращаются к воспоминаниям приятных событий детства, создаётся атмосфера защищенности, поддержки, внимания.

[https://klubfedotova.ru/trenirovki/psihologicheskoe-uprazhnenie-na-prinyatie-proshlogo-opyta-psihologicheskie/]

Упражнение «Картинная галерея».

Цель: сформировать мотивацию на достижение положительного образца и позволить участницам провести комплиментарную идентификацию с известными и успешными женщинами.

Содержание: на всем свободном горизонтальном пространстве помещения, в котором проводится занятие, ведущая выкладывает репродукции портретов и фотографии женщин, (предъявляются портреты Натальи Нарышкиной, Екатерины Великой, Серебряковой, мадам Губаревой, «смолянок» работы Левицкого, Анны Ахматовой, крестьянок и комсомолок, политиков и актрис, т.п.)

Инструкция: «Чтобы мы могли вспомнить разные лица и судьбы женщин, предлагаю вам погулять по «картинной галерее» и выбрать те портреты, в которых вы чувствуют какое-то сходство с собой, своим внутренним миром, или душевным состоянием».

Задача ведущей: провести обсуждение личностных черт героинь, которые определили сходство и повлияли на выбор и помочь участницам закрепить представление о собственных положительных, устойчивых чертах характера. [https://mehockey.ru/na-trenazhyorah/psihologicheskie-uprazhneniya-rabota-nad-soboi-scenarii-treninga.html]

Упражнение «Волшебная рука»

Цели:

- создание атмосферы, способствующей групповой сплоченности, комфортной обстановке на тренинге;
- формирование установки на самопознание;
- обучение навыку правильно представлять себя и уметь давать характеристику окружающим людям.

Инструкция: на листе бумаги обводим свою руку. На изображении пальчиков пишем свои хорошие качества, а на ладошке – то, что вы хотите изменить.

При выполнении данного упражнения, возможно, возникнут затруднения при определении качеств характера которые необходимо записать. Можно предложить подумать, дать для этого некоторое время (3 – 5 минут). Предложить вспомнить яркие жизненные эпизоды, которые помогут охарактеризовать себя. Обсуждение провести в форме продолжения знакомства. Если вы не задумывались раньше о том, какой вы человек после нашего упражнения, наверняка, согласитесь, что знать о себе интересно и необходимо. [https://infopedia.su/5x911e.html]

Примеры упражнений использующихся на втором этапе занятия:

Упражнение «Сотворение мира»

Цель: творческое самораскрытие участников, умение вырожать свои мысли.

Инструкция: (Каждый участник получает чистый лист бумаги А3). Придумать свой мир (страну, континент, государство). На листке, слева участники обводят свою руку. Далее, каждый из полученного контура делает флаг этого мира, используя карандаши, цветную бумагу.

После того, как рисунок выполнен, необходимо:
- подчеркнуть характерные и отличительные особенности своего мира;
- кто населяет этот мир;
- сферы деятельности;
- предметы иморта и экспорта;
- приблизительная численность неселения;
- чем занимается население, наиболее востребованные профессии;
- угрожает или может ли угрожать миру что-либо;
- культурные традиции (флаг, герб, правила, мифы, легенды, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в этот мир).

После этого происходит презентация готовых миров. *Обсуждение.* Что было сложного в упражнении? Что было легко? [https://www.b17.ru/article/52691/]

Техника «Выход из конфликтной ситуации»

Цель: разрешение конфликтной ситуации между людьми.

1. ВС или ВО - конфликтная ситуация.
2. Что делаю я чтобы конфликтная ситуация продолжалась?
3. Что делает он (она) чтобы конфликтная ситуация продолжалась?
4. Что делаю я чтобы конфликтная ситуация прекратилась?
5. Что делает он (она) чтобы конфликтная ситуация прекратилась?
6. Что мы должны сделать вместе, для прекращения конфликтной ситуации
7. Что мы получим после выхода из конфликтной ситуации, какие новые отношения. [Загурская Ю. А.]

Рисунок «Я такой, какой я есть»

Цель: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку. [https://poisk-ru.ru/s30997t1.html]

Примеры упражнений использующихся на третьем этапе занятия:

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа. [https://studfile.net/preview/2673376/page:4/]

Упражнение «Горячий стул».

Цель: подведение личностного итога тренинга каждой участницей. Содержание: в круге выбирается стул, на который по очереди садятся все участницы и отвечают на вопрос «Что я вынесла для себя из наших встреч». Задача ведущей: невербально приветствовать все высказывания, касающиеся самоопределения, и отметать благодарность ведущей и прочие высказывания, не имеющие отношения к теме. [https://infopedia.su/16x2dde.html]

Упражнение «Клубок»

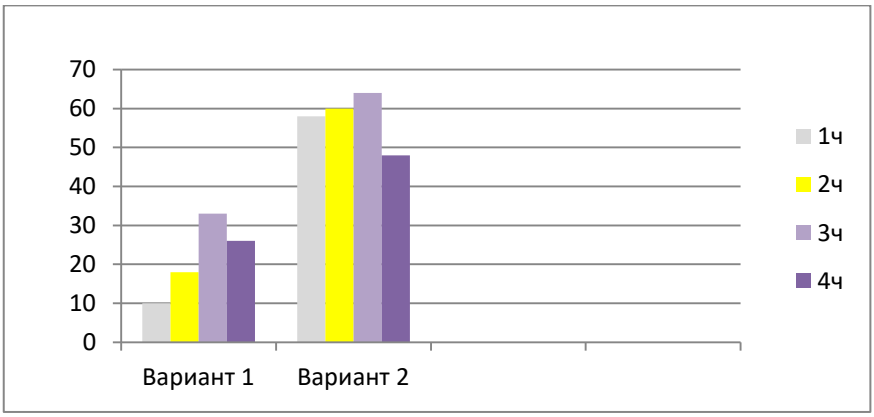
Цель: подведение личностного итога тренинга.

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека. [https://portal.tpu.ru/SHARED/b/BELPEN/img1/Posob/ctr9.html]

После проведения нескольких тренингов была проведена вторичная диагностика по выявлению у участниц изменений уровня коммуникативных умений. [Приложение 1,2]

Рисунок 2

Результаты вторичной диагности коммуникативных умений



Вывод: после проведения вторичной диагностики уровня сформированности коммуникативных навыков у участников клуба «Мы вместе» были выявлены улучшения коммуникативных умений. Члены группы стали отличными собеседниками, которые умеют слышать и слушать

За два года работы клуба «Мы вместе», было проведена колосальная работа. А именно: участники тренингов научилсь общаться, нашли единомышленников, преобрели возможность социальной активности, лучше узнали собственное «Я», научились отстаивать свою позицию по отношению к происходящим переменам, а так же преобрели навыки саморегуляции и веру в собственные силы. Все участницы стали более коммуникабельными и уверенными в себе, начали улыбаться и интересоваться жизнью, что подтверждают результаты повторной диагностики.

Можно сделать вывод, что групповая (клубная) психологическая работа является очень эффективной. Она позволяет мягко и в то же время эффективно проработать проблемы каждого участника тренинговой деятельности.

ФИО автора: Лихобабо Екатерина Игоревна;

Должность и место работы: психолог ГКУ СО КК «Ейский КЦРИ»;

Адрес: 353680, Краснодарский край, г. Ейск, ул. Коммунаров 4.;

Тел. 8(86132) 2-36-62; e-mai: eisk-kzri@mtsr.krasnodar.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Тест оценки коммуникативных умений

Вариант 1

Шкалы: уровень развития коммуникативных умений

Назначение теста

Понятие "коммуникативные умения" включает в себя оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Методика предназначена для проверки этих качеств.

Инструкция к тесту

"Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник".

Тест:

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается по сторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.

18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом:" Вы тоже так думаете?" или "Вы с этим не согласны?"

Интерпретация результатов теста

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.

• 70%-100% – Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

• 40%-70% – Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

• 10%-40% – Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспосабливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

• 0%-10% – Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих. [Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.50-53.]

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Вариант 2

Инструкция к тесту

"На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются":
• "почти всегда" – 2 балла;
• "в большинстве случаев" – 4 балла;
• "иногда" – 6 баллов;
• "редко" – 8 баллов;
• "почти никогда" – 10 баллов.

Тестовый материал

1. Стараетесь ли Вы "свернуть" беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, название, вульгаризмы?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Обработка и интерпретация результатов теста

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель "выше среднего уровня". Обычно средний балл слушателей. [Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.50-53.]

Таблица №1

План программа работы клуба взаимоподдержки «Мы вместе» на 1 год

№ п/п	Дата проведения	Тема тренинга	Кол-во часов
1.	03.01.2019	«Сплочение и доверие»	1,5
2.	07.02.2019	«Здравствуйте друзья!»	1,5
3.	07.03.2019	«Выход из конфликтных отношений»	1,5
4.	04.04.2019	«Я познаю себя»	1,5
5.	02.05.2019	«Мы нужны друг другу»	1,5
6.	06.06.2019	«Мозаика моей души»	1,5
7.	04.07.2019	«Акцентуации характера»	1,5
8.	01.08.2019	«В центре внимания»	1,5
9.	05.09.2019	«Жизненные и личностные ценности»	1,5
10.	03.10.2019	«Управление жизнью»	1,5
11.	07.11.2019	«Путь к себе»	1,5
12.	05.12.2019	«Вкусная Жизнь»	1,5