

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИНГА НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОСТИ У ДЕТЕЙ

Олеся Владимировна Бесхмельнова

магистрант факультета психолого-педагогического и специального образования
ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,
beshmelnova@yandex.ru

Аннотация. В статье описываются методы конструирования и проведения нового направления тренинга – тренинга по детской безопасности на актуальные для общества темы: защита от неприятностей (от похищения), интернет безопасность, травля или сексуальная безопасность ребенка. Так как эта тема нова для нас, требуется тщательное методологическое изучение вопроса, и важным пунктом является исключение формального отношения к конструированию и самому проведению тренинга. Тренер должен иметь основы психолого-педагогического образования и уметь адаптировать методики исходя из целей и задачи тренинга, запросов и психологического настроения участников.

Ключевые слова: тренинг, психологический тренинг, детский тренинг, детская безопасность, методология, школьники, подростки, тренинговые методы.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF SAFETY SKILLS TRAINING FOR CHILDREN

O.V. Beskhmelnova

master student of the Faculty of Pedagogical and Special Needs Education
Saratov State University
beshmelnova@yandex.ru

Abstract. The article describes the methods of designing and conducting a new training direction – training on child safety on topics relevant to society: protection from trouble (from abduction), Internet security, bullying or sexual safety of a child. Since this topic is new to us, a thorough methodological study of the issue is required, and an important point is the exclusion of a formal attitude to the design and the very conduct of the training. The trainer must have the basics of psychological and pedagogical education and be able to adapt the methods based on the goals and objectives of the training, requests and psychological mood of the participants.

Key words: training, psychological training, children's training, child safety, methodology, schoolchildren, teenagers, training methods.

Психологический тренинг прочно вошел в стандарт психологической работы, однако, не во всех образовательных организациях используют этот метод. Тренинг по детской безопасности – это новое направление тренинговой деятельности у нас в стране, которое только начинает набирать популярность. Темы, которые интересны и востребованы по безопасности: интернет-безопасность, защита от неприятностей (возможное похищение или встреча на улице с неприятной компанией), травля ребенка и тренинги по сексуальному

воспитанию. Как психологи, мы понимаем, что основная работа по профилактике негативных последствий лежит на семье, тем не менее, просветительская и тренинговая деятельность в школе весьма познавательна и может дать детям набор инструментов для личной безопасности.

Большинство взрослых воспитывают своих детей точно так же как воспитывали их самих, особо не вникая в новые методы обучения или возрастную психологию. Они считают, что если они сказали про какую-то опасность много раз, если наказали за нарушение запрета, то этого вполне достаточно. Увы, это не так. Ребенок снова и снова реагирует на просьбы незнакомых людей, считает, что подъезд – это безопасное место, где можно спрятаться, и делится в сети местами, где они бывают и как зовут их родителей и прочее. Если внимательно посмотреть на поведение взрослых, то, зачастую, в нем также можно много рисков для безопасности. Следовательно, психологические тренинги по детской безопасности – это актуальный и действенный способ, который помогает ребенку справиться с некоторыми опасностями в нашем обществе.

Чтобы лучше разобраться в методологии тренинга, сначала обратимся к его определению.

И.В. Вачков дает такое определение: «Именно тренинг – один из тех психологических методов, которые позволяют создать психологические условия для развития профессионального и личностного самосознания людей и актуализации их ресурсов, дают возможность изменить их поведение и отношение к миру и другим людям» [1, с. 61].

В.Г. Ромек: «Под тренингом поведения обычно имеют в виду целенаправленную и стандартизированную последовательность действий по формированию новых навыков поведения» [2, с. 28].

В.В. Никандров: «Психологический тренинг это метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования и совершенствования различных

психологических качеств, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей» [3, с. 6].

У школьников младших возрастов проведение тренинга имеет особенности в методологических и организационных аспектах. С подростками и старшеклассниками можно проводить довольно развернутые и продолжительные тренинговые программы, так как в этом возрасте активное групповое обучение позволяет полноценно формировать навыки, учитывая возрастные особенности каждой возрастной группы.

Основной целью детских тренингов по безопасности является формирование у детей навыков личной безопасности, практическая проработка разнообразных угрожающих ситуаций. Помимо этого, решаются задачи развития ребенка, и создание позитивных изменений в его жизни. Дети приходят на тренинг без явного запроса, обычно родители организуют такие мероприятия, чтобы ребенок мог получить навыки, которыми вполне возможно, они сами и не владеют.

В тренинге используется прием, когда осознание ошибочности своих действий приводит к формированию новых концепций и умозаключений у ребенка. Ярким примером служит упражнение, когда детей просят составить портрет преступника. Обычно приводят примеры очень злого, неприветливого лица, видимые шрамы, горбатого человека, темная или рваная одежда. Дети младшего возраста рассказывают о преступниках, похожих на мультяшных злодеев в масках, шляпах и с оружием в руке. Когда они убеждаются в абсурдности своих фантазий, тренер объясняет, что преступником может быть кто угодно, даже приятная женщина, что преступника невозможно распознать по внешности, а только по подозрительному поведению.

Также эти занятия направлены на снятие ограничений в общении, которые были выстроены родителями. Как ни странно, но современные дети разучились кричать. В одном из тренингов по защите от похитителя требуется прокричать простую фразу «Помогите! Я не знаю этого человека!» По нашему опыту, каждый второй ребенок сделать это не может. Возникает ступор, так как часто

актуализируется родительский запрет на крик. Из-за социальных ограничений и страха общественного осуждения, родители запрещают ребенку кричать как дома, так и на улице. На детских площадках можно услышать от родителей такие фразы: «Не кричи!», «Что ты делаешь, на тебя ведь все смотрят!», «Не пачкайся!». Список можно продолжать бесконечно. Способом снятия ограничений в этом случае будет обучение ребенка громко кричать в случае опасности, особенно важно, чтобы он мог это сделать в общественном месте. Тут огромное значение имеет групповая форма работы, – ребенок смотрит, как кричат другие дети и понимает, что это нормально, и иногда даже необходимо [4].

К социальным ограничениям можно отнести боязнь ребенка испачкаться, ведь родителя столько времени и денег тратят на покупку, стирку одежды, чтобы было не быть хуже других. Ну а порванная вещь в некоторых семьях вообще приравнивается к очень серьезному проступку. Поэтому, например, в упражнении «защита от похитителя», тренер показывает прием, когда при нападении незнакомого взрослого и его попытке утащить ребенка, последнему нужно упасть на землю. Таким образом, ребенок превращается в 30-40 килограммовый мешок, который утащить гораздо сложнее. Дети не могут себе позволить упасть даже на пол в классе, они же испачкаются. Даже тот факт, что от этого зависит их жизнь, не может заставить их нарушить запрет мамы.

Таким образом, к задачам детских тренингов безопасности можно отнести:

1. мотивацию участников на получение информации и навыков по данной теме, чтобы дети увидели смысл в этих знаниях и умениях, чтобы они по-настоящему захотели овладеть этими навыками;
2. получение участниками новых представлений об угрозах и рисках, формирование новых убеждений и расширение картины мира;
3. формирование навыков и умений распознавания угрожающей безопасности ситуации и грамотного поведения в ней: технологических, стратегических и диспозиционных. Технологические навыки – это набор инструментов для решения той или иной ситуации. Стратегические – это умение

выбрать нужный инструмент, правильную стратегию. И диспозиционные – это определить верную диспозицию или отношение к ситуации, когда дается возможность «прожить» ее [1].

Самым важным отличием психологического тренинга от обычного урока в школе, как раз в том, что он не только формирует навыки, но и учит какую именно стратегию выбрать. Самая частая ошибка школьника в ситуации, опасной для жизни, заключается в том, что ребенок пытается договориться с преступниками, или просто пристающими подростками, а по факту, нужно просто убежать. Неверно выбранная стратегия может стоить ребенку жизни, потерей имущества и грозить серьезной психологической травмой.

Методы, которые используются в детском тренинге, подбираются исходя из темы и возраста участников. Для примера возьмем темы детской травли, интернет безопасности и защиты от неприятностей.

Метод работы с прошлыми событиями. Эта группа методов включает в себя регрессивный метод – метод, при котором психолог (ведущий тренинга) предлагает детям погрузиться в определенный момент в прошлом, который вызывал мощную эмоциональную реакцию. Это очень актуально во всех вышеуказанных тренингах. В теме детской травле можно предложить ребенку погрузиться в события неприятного прошлого, когда он столкнулся с агрессией в свой адрес со стороны сверстников. В тренинге интернет безопасности, например, можно вспомнить каким образом ребенок пользуется социальными сетями, а в защите от неприятностей, как было неуютно проходить мимо выпивающей компании подростков. Метод регрессии в этом случае необходим для того, чтобы изменить отношение к какому-то объекту. Всем детям из перечисленных примеров необходимо почувствовать себя более уверенно, что у них есть ресурсы для отражения агрессии или интервенции в свой адрес.

Еще один метод – метод обмена опытом. Используя этот метод, психолог обращается с просьбой к детям поделиться с группой, случались ли у них ситуации, связанные с темой тренинга – травлей, как они сами пользуются интернетом или опасные ситуации на улице. Эффект данной методики гораздо

продуктивнее, чем индивидуальная работа с психологом, ведь ребенок видит, что его проблема не единственная, все дети в той или иной мере сталкиваются с ней, и самое главное, что из нее есть выход [5].

В имитационном методе психолог в безопасном пространстве для ребенка может воссоздать ситуацию в прошлом. Для этого лучше всего подходят ролевые игры: ситуационно-ролевые, игры-проживания, драмы, творческие игры, спонтанно-импровизационные.

Тренинговые методы работы со случаем событиями – это, когда во время тренинга разворачиваются неожиданные события, которые могут изменить отношение к проблеме. Для того чтобы привлечь внимание участников тренинга на свои чувства и эмоции, переживаемые в данный момент, используется метод концентрации присутствия. Он дает ребенку возможность оценить важность своих ощущений, что он имеет полное право испытывать их, что это нормально чувствовать гнев, если тебя обижают.

Метод групповой рефлексии занимает центральное место в методах работы со случаем событиями. Детям дается возможность самостоятельно подискутировать на предложенную тему тренинга. В тренинге по интернет безопасности участники могут сами путем обсуждения выявить опасности, которые подстерегают их в виртуальном пространстве. Тренер тут лишь немного управляет процессом и вмешивается, если возникают конфликты. Значительная часть ролевых игр в тренинге относится к методам построения диспозиций. Благодаря этому методу, в группе приходит понимание, что они представляют собой общество в миниатюре, и взаимоотношения внутри этой группы отражают их отношения в обществе. Они могут поменяться ролями, побыть и на месте жертвы агрессии и самим агрессором, это очень важный опыт для понимания мотивов людей.

Тренинговые методы работы с конструируемыми событиями ориентированы на будущее. Психолог дает участникам инструменты, для того, чтобы справиться с событиями, которые могут произойти в будущем. Работа с бессознательным находит свое отражение в методе символизации. В рамках

работы с детскими тренингами продуктивно использовать сказкотерапевтические и другие арт-терапевтические методы. Например, в тренинге по защите от неприятностей детям можно предложить проанализировать сказку о Красной Шапочке, что она сделала неправильно, и как можно было избежать негативных последствий (вступить в разговор с незнакомым взрослым, рассказать ему куда идет и зачем). В методе группового решения проблем участникам предлагается посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Этот метод похож на методику «мозгового штурма». Например, детям можно предложить придумать, что можно сказать обидчику, чтобы выйти из ситуации.

Метод операционализации можно также назвать методом формирования технологических умений. Здесь предлагаются ролевые игры для формирования навыков, которые потребуются ребенку в будущем. Примером может служить навык противостоять внешнему влиянию, иметь решительность сказать «нет».

Все вышеперечисленные тренинговые методы могут использоваться в каждом детском тренинге в том или ином виде. Все зависит от объема задач и отведенного времени. Это схема или карта, которую всегда можно использовать для любой возрастной группы, разница лишь в подборе техник, продолжительности встреч и способах регулирования эмоциональной нагрузки и разгрузки.

Сейчас мы живем в очень сложное и турбулентное время, многие взрослые люди еще не успели подстроиться под меняющуюся действительность, поэтому детские тренинги по безопасности сейчас актуальны как никогда. Кроме приобретения жизненно важных навыков у ребенка, они дают возможности приспособиться к новой реальности, а как мы знаем из личного опыта, навыки, полученные в детстве, остаются с нами на всю жизнь.

Библиографический список

1. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
2. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 175 с.

3. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга. СПб.: Речь, 2003. 176 с.
4. Тугулева Г.В., Овсянникова Е.А., Хабибулин Д.А. Профилактика и пути преодоления ситуативных страхов у детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65 ч. 3. С. 315 – 318.
5. Зубко И.П. Тренинг эмпатии для подростков // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2019. № 4. С. 73 – 84.