**Тренинги как форма развития подростка**

Тренинг может решить многие из актуальных для подростков проблем. Тренинги способствуют регуляции эмоциональных состояний, помогают в решении профессионального самоопределения, могут служить одним из вспомогательных средств для личностного развития подростков.

Тренинги помогают учиться понимать свой внутренний мир, свои чувства и переживания, формировать себя как личность, повышать личную психологическую культуру. В свою очередь психологическая культура является показателем социальной зрелости личности.

Тренинги прекрасное средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, творчества, умений и опыта в области межличностного общения, устранения неэффективного психологического напряжения, формирование положительного образа Я и самооценки.

Многие педагоги особенностью нашего времени называют распространение девиантного(отклоняющегося) поведения среди молодёжи. И здесь роль психологических тренингов выходит на первый план.

Подростковый возраст - это тот период жизни, когда у человека формируются нормы и способы построения общения. И помогает этому общественно полезная деятельность в любых ее формах: производственно-трудовой, художественной, общественно-организационной, спортивной, учебной, а главное - свободный переход от одной ее формы к другой. Однако приходится признать, что организация школьной жизни не удовлетворяет пока требованиям этой ведущей деятельности подросткового возраста. Поэтому именно в данном направлении необходимо совершенствовать учебно-воспитательный процесс.

Становление психологического механизма, позволяющего учитывать интересы другого человека, происходит именно у подростков. Поэтому от характера и организации их общественно полезной деятельности на этом этапе жизни во многом зависит богатство форм и способов человеческого общения, их нравственного поведения в будущем.

Сущность психологического тренинга заключается в активном обучении с помощью приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр и осознается в ходе дискуссий.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению.

Разнообразие психологических тренингов велико. Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. *Соблюдение принципов групповой работы*, таких как активность участников, партнерское общение, осуществление обратной связи.

2. *Применение активных методов групповой работы.* Основных методов два: сюжетно-ролевая игра и групповая дискуссия. В то же время велико количество конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе.

3.*Интенсивное межличностное взаимодействие.* Тот жизненный опыт, который и обеспечивает основной обучающий потенциал тренинга, возникает как раз в ходе игрового моделирования взаимодействий, а предметом осознания становится в процессе групповых дискуссий.

4. *Организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников (*размещение участников в кругу, наличие автономного звукоизолированного помещения, четкое регламентирование времени протекания тренинга, введение правил взаимодействия).

5. *Атмосфера раскованности и свободы общения.* Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего — создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения. В дальнейшем, при благополучном протекании тренинга, открытость и искренность становится общепринятой нормой взаимодействия в группе.

6. *Наличие более или менее постоянной группы.* Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии.

7. *Нацеленность на психологическую помощь участникам группы.*Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. В целом тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные социальные навыки. Их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они направлены «не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы».

Стоит отметить, что в процессе тренинга с подростками нужно решить следующие задачи: побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору предложенных тем; создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты; разработка и поддержание в группе определенных норм.

         Социально- психологический тренинг с подростками на сегодняшний день является наиболее эффективным методом работы.