

УДК 159.9.07

**Сиразиев Марсель Рустемович**  
ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Россия, Казань<sup>1</sup>  
Аспирант  
E-Mail: [makshoom@gmail.com](mailto:makshoom@gmail.com)

## **Программа антиципационного тренинга как метода групповой работы**

**Аннотация.** В статье представлена программа антиципационного тренинга как метода групповой работы в котором представлены упражнения, на развитие прогностических способностей подростка, умения правильно выстраивать диалог при возникновении конфликтных предпосылок, а так же вовремя увидеть возникновение конфликта и предпринять попытки для его нейтрализации. Разработанная программа антиципационного тренинга может быть применена в рамках специального курса в образовательных учреждениях, а так же при частном консультировании. Метод групповой работы является более действенным, позволяя охватить большее количество испытуемых и создать в искусственной среде социально-психологическую ситуацию, равноценную реальной конфликтной ситуации, где подростка на практике будут обучать антиципирующему совладанию при возникновении конфликтных ситуаций Тренинг содержит 11 упражнений общей продолжительностью в 2 часа. Представленная программа содержит, вводные, разминочные и основные упражнения. Тренинг направлен на:

1. Развитие уровня антиципационной состоятельности;
2. Повышение способности к прогнозированию событий;
3. Развитие многовариантного типа мышления;
4. Умение видеть предпосылки межличностного конфликта.

Актуальность программы антиципационного тренинга заключается в первую очередь в том, что впервые в научной среде рассматривается вопрос группового обучения подростков антиципационным (прогностическим) способностям для минимизации конфликтности и конфликтных предпосылок в процессе межличностного общения.

**Ключевые слова:** антиципационная состоятельность; тренинг; антиципация; прогнозирование; предвосхищение; межличностный конфликт; тест Розенцвейга; подросток.

Идентификационный номер статьи в журнале 51PVN314

---

<sup>1</sup> 420087, г. Казань, ул. Курчатова 6-72

Программа антиципационного тренинга разработана с целью формирования бесконфликтного общения в подростковой среде и служит профилактическим методом формирования адекватного и конструктивного диалога при межличностном общении. Программа предназначена для психологов-педагогов, консультирующих и практических психологов.

**Актуальность** программы антиципационного тренинга заключается в первую очередь в том, что впервые в научной среде рассматривается вопрос группового обучения подростков антиципационным (прогностическим) способностям для минимизации конфликтности и конфликтных предпосылок в процессе межличностного общения. Упражнение в тренинге направлены на развитие коммуникативного аспекта антиципационной состоятельности, где происходит обучение подростков умению увидеть предпосылки агрессивного и конфликтного поведения по вербальным и невербальным каналам передачи информации, заранее определить исход ситуации и на этой основе предпринять конструктивных ход действий для нейтрализации конфликта.

**Цель тренинга:** Обучение подростков способности прогнозировать события, для формирования антиципационной состоятельности, которая позволит предупреждать возникновение межличностных конфликтов в подростковой среде, выделять существенные признаки и предпосылки предконфликтной ситуации и разрешать ее на стадии первичного формирования

**Задачи:**

1. Формирование у подростков представления о антиципационных способностях и умении прогнозирования;
2. Обучить и выработать умение опознавать признаки предконфликтной ситуации;
3. Обучение навыкам многовариантного типа мышления (противоположность однотипному «ригидному» типу мышления), т.е. умению увидеть разрешение ситуации с нескольких сторон;
4. Проиграть реальные жизненные ситуации межличностных конфликтов в искусственно-созданной социально-психологической среде, где подростки на практике смогут отрабатывать умение прогнозировать;
5. Обучение подростков методам бесконфликтного и адекватного общения, улаживание споров и разногласий посредством стратегии сотрудничества.

**Продолжительность тренинга:** 1,5 часа (2 академ. часа).

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитие уровня антиципационной состоятельности: личностно-ситуативной и временной;
2. Повышение способности к прогнозированию событий;
3. Развитие многовариантного типа мышления;
4. Умение увидеть предпосылки появления межличностного конфликта.

## **Программа тренингового занятия**

### **1. Организационная подготовка к тренингу (5 мин.)**

Приветствие участников, каждому выдается бейдж, на котором нужно будет написать свое имя. Затем тренер озвучивает принципы и правила проведения тренинговой работы

### **2. Лекция-презентация на тему (5 мин.)**

Тренер рассказывает о понятии антиципации, антиципационных способностей и антиципационной состоятельности. Раскрытие понятия прогнозирования и предупреждения. Переход на тему конфликтности в современном обществе среди подростков. О том, как прогнозирование межличностных конфликтов может помочь сформировать подросткам адекватные формы общения. Рассказать о профессиях во взрослой жизни, о том что умение предотвратить конфликт для них будет являться фактором успешной личности.

### **3. Разминочное упражнение «Все мы особые» (5 мин.)**

**Цель:** развитие наблюдательности и обучение навыкам социальной перцепции

Участники, разбившись на пары, 6 секунд молча смотрят друг на друга. Затем тренер приглашает в круг пару. Не глядя на партнера, нужно будет описать черты его лица, цвет глаз волос. Затем нужно назвать главную особенность внешности партнера.

Вопросы к упражнению:

Как развитие наблюдательности помогает в прогнозировании конфликта?

Трудно ли вам было анализировать своего партнера?

### **4. Упражнение «Я – высказывания» (10 мин.)**

**Цель:** совершенствование коммуникативного умения передавать информацию не создавая при этом напряжения.

Тренер рассказывает о понятии Я-высказывания.

Я - высказывание – это способ выражения вашего отношения к ситуации без обвинения и требований к человеку.

Я - высказывания помогают в конфликтных ситуациях.

Затем представляется схема «Я-высказывания».

1. Событие. Когда...(описание ситуации)

2. Ваша реакция – я чувствую...(чувства)

3. Исход – мне хотелось бы...

Затем каждому участника тренинга предлагаются обидные высказывания, которые они должны переформулировать по схеме Я-высказываний. Это могут быть какие-то личные высказывания, в неразрешенной ситуации конфликта конкретного участника.

Вопросы к упражнению:

- Как вы считаете, может ли поводом для конфликта быть коммуникативный барьер?
- Можно ли используя Я-высказывания снять напряжение оппонента.

## 5. Лекционная вставка (5 мин.)

Тренер рассказывает о невербальных каналах информации, по которым можно распознать уровень напряжения, недовольства или агрессии оппонента. О жестах и мимике, расположении рук, ног и головы в предконфликтной стадии.

## 6. Упражнение «Понять партнера» (10 мин.)

**Цель:** умение воспринимать невербальные каналы информации, как важный признак прогнозирования.

Один человек из группы выходит на 10 минут из аудитории. Группа разбивается на 2 лагеря: те, кто будет демонстрировать неприязнь к вышедшему и те, кто будет демонстрировать расположение к нему. Все при этом молчат, сохраняют невозмутимое выражение лица, контактируют только глазами.

Вышедшему участнику необходимо определить, кто в какой группе.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было определять, по поведению людей кто как настроен?
- Помогает ли вам в жизни умение определять настрой людей?

## 7. Упражнение «Внутренний и внешний круг» (10 мин.)

**Цель:** дать участникам почувствовать себя в ситуации конфликта, определить правильные стратегии регулирования конфликта

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внутренний стоит спиной друг к другу, а внешний лицом к внутреннему. По команде тренера участники разыгрывают конфликтную ситуацию, затем дается 2 минуты, для того чтобы эффективными способами разрешить ее на предконфликтной стадии. Тренер дает команду и внешний круг смещается на один шаг влево, для того чтобы поменять партнера, затем предлагается другая ситуация.

Ситуация 1: Ответственный за театральную постановку (внешний круг) замечает, что один из его участников труппы (внутренний круг) регулярно опаздывает на репетиции и не выполняет поставленный план, вышестоящее руководство при внеплановой проверке, замечая этот факт отчитывает ответственного. Он встречает этого участника и ...

Ситуация 2: Местный авторитет школьников (внутренний круг) слышит, что один из учеников (внешний круг) отзывается негативно о группировке, и считает что это ему ни к чему и не имеет ценности. Авторитет встречает этого школьника на перемене и... ..

Ситуация 3: Организатор поездки друзей за город (внешний круг) поручил однокласснику (внутренний круг) закупить мяса на определенную сумму. После закупки организатор обнаруживает, что мяса закуплено меньше, чем на положенную сумму. Он встречает одноклассника и говорит ему...

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было нейтрализовать конфликтную ситуацию? Смогли ли вы уладить данный спор?
- Что может вам помешать предотвратить конфликт в реальной жизненной ситуации?

## **8. Упражнение «Инстинкты конфликта» (10 мин.)**

**Цель:** умение анализировать инстинктивное поведение в предконфликтной стадии, умение определить что испытывает оппонент и принять соответствующие меры.

В ситуации напряжения на предконфликтной стадии испытывает 3 инстинкта в стали опасности или конфликта:

- Реакция «Борись» (норадреналин и адреналин) проявляются агрессивные и наступательные движения колющего и режущего характера. Сжатие кулаков, взгляд из – под лобья, наклонение корпуса вперед;
- Реакция «Беги» (адреналин) – проявляется в виде выставления барьеров, оглядывания по сторонам, оттягивание воротничка, отступы назад, опора на другие предметы (стула, стола), кивки головой;
- Реакция «Замри» (ацетилхолин) будет характеризоваться некоторым оцепенением, заторможенностью жестов и мимики.

Участникам тренинга предлагается по парам и проиграть следующую ситуацию:

« Во время занятия-семинара в классе группа учащихся (в которой находится участник №1) создает шумную обстановку, ученик сидящий рядом (участник №2) не может из-за этого сосредоточиться и подготовиться к ответу на доклад и говорит участнику №1 следующее...

Задача участников выбрать один из 3 типов инстинктивных реакций в предконфликтной стадии и выбрать метод, как урегулировать предконфликтную стадию.

## **9. Ролевая игра «Отработка конфликта» (на примере методики фрустрационных реакций С. Розенцвейга) (25 мин.)**

**Цель:** оценка прогностических способностей участников, выявление умения прогнозировать посредством теста Розенцвейга и составление картины коллектива участников на основе упражнения. Определить на каких ситуация спора и разногласий в представленной методике подростки акцентируют особое внимание.

Тренер описывает задание, что сейчас группе будет предложена, в порядке группового обсуждения, методика С. Розенцвейга, где будут представлены 24 схематических контурных рисунка, на которых представлены два или более людей, занятые еще не законченным разговором. Задача участников состоит в следующем. Каждый человек из группы выбирает любой рисунок и, подумав, описывает продолжение разговора или ситуации спора. Ответ следует давать так, как бы поступил сам участник в данной ситуации. После того как участник высказал свое мнение, группа и тренер высказывает свои замечания и свои варианты, как следовало повести себя в данной конкретной ситуации. Каждый имеет право высказаться о том, как следовало поступить. Затем рисунок берет второй участник и упражнение заканчивается по окончанию рисунков.

Важность данного упражнения состоит в том, что в процессе группового обсуждения будет выявлено то, насколько тренинг повлиял на каждого участника в развитии его прогностических способностей, упражнение является завершающим и формирует общее представление о антипационной состоятельности группы.

На основе данного упражнения мы можем сформировать представление о том видят ли подростки конфликтной каждую из представленных на рисунках ситуацию и на каких акцентируют особое внимание. Исходя из этого мы сможем дополнительно определить на какие конкретно ситуации следует сделать упор при дальнейшем исследовании.

В конце упражнения можно подвести итог о важности развития антиципационных способностей, умения прогнозировать.

Вопросы к обсуждению:

Легко ли вам было описывать каждую конкретную ситуацию?

Согласны ли Вы были с мнение группы относительно вашего высказывания?

Какие методы вы использовали для предотвращения конфликта?

Что вам нужно изменить в себе?

#### **10. Рефлексия по тренингу (10 мин.)**

Каждый участник высказывается по кругу об общих впечатлениях о тренинге, что понравилось, какие навыки он выработал в процессе групповой работы. На что следует обратить внимание при возникновении предконфликтной ситуации.

#### **11. Аплодисменты по кругу (5 мин.)**

**Цель:** завершающее упражнение тренинга, оставляющее хорошее эмоциональное впечатление и состояние включенности в группу.

Тренер начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя постепенно и 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 вся группа.

Разработанная программа антиципационного тренинга может быть применена в рамках специального курса в образовательных учреждениях, а так же при частном консультировании. Метод групповой работы является более действенным, позволяя охватить большее количество испытуемых и создать в искусственной среде социально-психологическую ситуацию, равноценную реальной конфликтной ситуации, где подростка на практике будут обучать антиципирующему совладанию при возникновении конфликтных ситуаций.

Актуальность программы антиципационного тренинга заключается в первую очередь в том, что впервые в научной среде рассматривается вопрос группового обучения подростков антиципационным (прогностическим) способностям для минимизации конфликтности и конфликтных предпосылок в процессе межличностного общения. Существует множество практических и тренинговых работ, посвященных проблеме уже сложившегося конфликта, но на сегодняшний день преобладает недостаток работ по предупреждению межличностного конфликта, обучения подростков способности прогнозировать появление конфликтных ситуаций. Поэтому программа антиципационного тренинга является продуктивным методом формирования бесконфликтного общения в подростковой среде.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Т.В. Психология семьи: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Речь, 2010. – 383 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М.: Владос, 2003. – 208 с.
3. Асмолов А., Бурменская Г, Володарская И. Формирование универсальных учебных действий в основной школе. От действия к мысли. Система заданий. – М.: Просвещение, 2013. – 158 с.
4. Екимова В. Победы конфликт. Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста. – М.: Аркти, 2008. – 63 с.
5. Менделевич В.Д. Тест антиципационной состоятельности и прогностической компетентности - экспериментально-психологической оценки готовности к невротическим расстройствам/ В.Д. Менделевич// Социально-клиническая психиатрия. – 2003. - №1. – с. 35-40
6. Михайлина М., Павлова М. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – М.: Учитель, 2013. – 208 с.
7. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – М.: Владос, 2010. – 128 с.
8. Реан А.А. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак., 2011– 128 с.
9. Сиразиев М.Р. Антиципационная состоятельность личности подростка при разрешении конфликтных ситуаций// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №2; URL: <http://www.science-education.ru/116-12436>
10. Фиофанова О.А. Педагогика взросления. – Ижевск: Знак, 2005. – 230 с.

**Рецензент:** Менделевич В.Д., профессор, д.мед.н., Института педагогики и психологии, ФГАОУ ВПО «Приволжского федерального университета»

**Marsel Siraziev**

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan University, KFU  
Russia, Kazan  
E-Mail: [makshoom@gmail.com](mailto:makshoom@gmail.com)

## Anticipation training program as a method of group work

**Abstract.** The article presents a program anticipation training as a method of group work in which exercises are presented on the development of the predictive abilities of teenage ability to properly build a dialogue with conflict, as well as in time to see the emergence of conflict and make attempts to neutralize it. The developed program anticipation training can be applied in the context of a special course in educational institutions, as well as in private counseling. Method of group work is more effective, allowing to cover a larger number of subjects and create a semi- medium socio-psychological situation equivalent real conflict situation where a teenager in practice will teach anticipatory coping with conflict situations Training contains 11 exercises total duration of 2:0. Submitted program contains introductory, warm-up and basic exercises. The training is aimed at:

1. Development anticipation solvency level;
2. Improved ability to prediction;
3. Development multivariate type of thinking;
4. Ability to see the background of interpersonal conflict.

Relevance of the program anticipation training is primarily in the fact that for the first time in the scientific community discusses group teaching teenagers anticipation (predictor) ability to minimize conflict and conflict prerequisites in the process of interpersonal communication.

**Keywords:** anticipation opulence; anticipation; interpersonal conflict; adolescence; prediction; teenager; Rosenzweig test.

Identification number of article 51PVN314



## REFERENCES

1. Andreeva T.V. Psihologija sem'i: Uchebnoe posobie dlja studentov VUZov. – M.: Rech', 2010. – 383 s.
2. Ancupov A.Ja. Profilaktika konfliktov v shkol'nom kollektive. – M.: Vlados, 2003. – 208 s.
3. Asmolov A., Burmenskaja G, Volodarskaja I. Formirovanie universal'nyh uchebnyh dejstvij v osnovnoj shkole. Ot dejstvija k mysli. Sistema zadaniy. – M.: Prosveshhenie, 2013. – 158 s.
4. Ekimova V. Pobedi konflikt. Treningovye zanjatija i rekomendacii dlja raboty s uchashhimisja podrostkovogo vozrasta. – M.: Arkti, 2008. – 63 s.
5. Mendelevich V.D. Test anticipacionnoj sostojatel'nosti i prognosticheskoj kompetentnosti - jeksperimental'no-psihologicheskoj ocenki gotovnosti k nevroticheskim rasstrojstvam/ V.D. Mendelevich// Social'no-klinicheskaja psihiatrija. – 2003. - №1. – s. 35-40
6. Mihajlina M., Pavlova M. Psihologicheskaja pomoshh' podrostku v krizisnyh situacijah. – M.: Uchitel', 2013. – 208 s.
7. Petrusinskij V.V., Rozanova E.G. Psihotehnicheskie igry i uprazhnenija. Tehniki igrovoj psihokorrekcii. – M.: Vlados, 2010. – 128 s.
8. Rean A.A. Psihologija podrostka ot 11 do 18 let. Metodiki i testy. – M.: AST, Prajm-Evroznak., 2011– 128 s.
9. Siraziev M.R. Anticipacionnaja sostojatel'nost' lichnosti podrostka pri razreshenii konfliktnyh situacij// Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. – 2014. – №2; URL: <http://www.science-education.ru/116-12436>
10. Fiofanova O.A. Pedagogika vzroslenija. – Izhevsk: Znak, 2005. – 230 s.