

*ІО. Залізко,  
директор опорного закладу освіти  
«Овруцька гімназія імені Андрія Малишка»  
Овруцької міської ради Житомирської області,  
вчитель біології, вчитель-методист,  
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії*

## **Тренінгові форми роботи в процесі навчання та виховання учнів**

Існує думка, що робота з однією конкретною людиною менш ефективна, аніж вплив на групу людей. По-перше, робота з групою значно заощаджує час. По-друге, груповий ефект швидше піддається впливу, тому поставленої мети досягти легше. У групі проходить взаємонавчання: її члени мають можливість дискутувати один із одним, обмінюватися досвідом, знаходити правильні рішення. Види групової роботи можуть бути різними: лекція, семінар, моделювання й тренінги.

Тренінги – це нова форма групової роботи, яка виникла в 50-ті роки минулого століття як метод клінічної психології. Сьогодні тренінгові методики можна успішно використовувати в шкільному навчанні у процесі викладання деяких предметів, під час проведення виховних заходів та в позашкільній освіті. Адже використовуючи тренінги, ми зможемо забезпечити високу пізнавальну активність дітей в оволодінні необхідними практичними знаннями та комунікативними вміннями. На тренінгових заняттях запрошуємо дітей сісти в коло й обмінятися думками. Багатьом підліткам важко зосередитися на навчанні. Відчуття "самотності" може підштовхнути дітей до компаній, нормою в яких є вживання алкоголю, наркотиків, насилля та інші протиправні дії. Тренінгові заняття допомагають усвідомити цінності й пріоритети, наставити дітей на правильний шлях, навчити уникати невинуватих ризиків. За допомогою тренінгів ми можемо навчити дітей долати стреси, протистояти соціальному тиску. В умовах інтенсивного навчального процесу важливо вміти розподіляти час на навчання та відпочинок. Тренуючи навички відмови, вчимо їх підвищувати стійкість до пропозицій, які можуть спричинити проблеми.

Тренінгові заняття допомагають жити у світі без насилля. Навчають учнів спілкуватися й розуміти один одного, допомагають їм набути досвіду мирного розв'язання конфліктів і пошуку компромісів. Пробуджують в дітей інтерес до того, що відчувають і як думають інші люди, розвивають у них толерантність, співчуття та милосердя.

На заняттях діти вчаться приймати рішення й діяти з позицій здорового глузду. Розвивають навички критичного мислення, вчаться всебічно аналізувати ситуації, зважують альтернативи, робити вибір і брати на себе відповідальність за його наслідки.

Тренінги вселяють у дітей надію, розвивають навички самооцінки, найбільше допомагають тим школярам, які змушені дорослішати в складних

життєвих обставинах. На заняттях вчимо дітей захисту від негативного впливу оточення, яке щодня нагадує про відсутність життєвої перспективи.

Тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників з учителем. Термін «тренінг» походить від англійського «to train» – навчати, тренувати. Це запланований процес, призначений надати, поновити знання та навички й перевірити певні ставлення, погляди, переконання, поведінку з метою їхньої зміни чи оновлення.

Основні принципи тренінгу:

- співпраця, відкритість, активність, відповідальність;
- інтенсивне засвоєння знань чи їх уточнення;
- позитивні цінності, ставлення, ідеали;
- нові уміння та навички.

Тренінг – це нова форма організації освітнього процесу, він не схожий на традиційні уроки. На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися в школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати). Головними правилами тренінгу, які приймаються самими учасниками, – бути доброзичливими, толерантними та активними.

Тренінг, як форма педагогічного впливу, передбачає використання активних методів групової роботи. Характерними рисами тренінгів є:

- наявність чітко визначеної групи учасників (10–15 осіб);
- у тренінгах усе відбувається й обговорюється тут і тепер, без домашніх завдань і попередньої підготовки;
- переважає активність учасників групи та їхній особистий досвід;
- заняття спрямовані на розуміння практичного досвіду учасників та групи;
- використання активних та інтерактивних методів роботи.

Тематика тренінгу повинна бути максимально наближена до проблем учасників. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, потрібно врахувати рівень їхнього актуального розвитку й завдання на майбутнє. Дітям важко усвідомити, що саме негативно впливає на ефективність діяльності. Тренінгова група створює модель соціальних стосунків, де відбувається відверте та безпечне спілкування. Це дає учасникам можливість випробовувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе. Створити відповідну атмосферу в групі та побудувати систему проблем і запитань – це основні завдання тренера.

Існують різні види тренінгів: комунікативні, особистісного росту, соціально-педагогічні, психологічні, соціально-просвітницькі. Під час викладання шкільних предметів проводять соціально-просвітницькі тренінги, основна мета яких – надання учасникам та усвідомлення ними соціально важливої інформації. Під час просвітницького тренінгу учні отримують повну інформацію, розширюють знання, проходить процес формування цінностей і переконань, напрацювання практичних умінь і навичок.

Щоб допомогти дітям, які відчувають труднощі в спілкуванні, успішно соціально-психологічно адаптуватися, проводять соціально-психологічні й психологічні тренінги. В групі відбувається не тільки процес самопізнання, саморозкриття, але й виникає можливість отримати зворотний зв'язок з учасниками.

У курсі середньої школи тренінги успішно використовуються в процесі викладання основ здоров'я, курсу «Уроки для стійкого розвитку», під час проведення позаурочних заходів та виховних годин.

Допустимою нормою проведення тренінгів є не більш як 20 % часу в шкільному розкладі.

Для повноцінного навчання й виховання сучасних дітей замало традиційного уроку. Час вимагає чогось нового, незвичного. І такою новизною може стати тренінг. Така форма організації освітнього процесу зближує дітей, спонукає їх до праці, дає можливість повірити у власні сили, долає інертність, небажання працювати, навчає правилам спілкування, вмінню висловлювати свою думку, відстоювати власну позицію. Крім того, під час групового навчання відсоток засвоєння навчального матеріалу досить високий, тому що здійснюється принцип «навчаючись – вчуся». Рефлексія, яка проводиться після кожної вправи тренінгу, сприяє розумінню значимості отриманих знань, вчить застосовувати набуті знання практично.

На тренінгах рівноправно працюють усі, байдужих немає. Діти, які гарно навчаються, стають лідерами. Деякі учні дістають можливість зайняти активну позицію, намагаються спробувати себе в ролі лідера, а це піднімає рівень самооцінки, викликає бажання підвищити рівень своїх знань, стати кращим. Діти, яким навчання дається важко, на тренінгах не відчують себе зайвими, адже в групі вони виконують посильні завдання, до їхніх думок і пропозицій прислухаються, вони включаються в обговорення. Рухливі діти можуть порухатися, побігати, пострибати, пересісти на інше місце, що забороняється на традиційних заняттях. «Балакунам» дається можливість поговорити, тому що на тренінгах не мовчать, а 70–80 % розмов стосуються заданої теми.

Техніки, що використовуються під час занять тренінгу, багато, але можна виділити найкращі.

*Мозковий штурм.* Використовується для стимуляції висловлювань дітей по темі або питанню. Учасників просять висловити ідеї або думки без будь-якої оцінки або обговорення цих ідей або думок. Ідеї фіксуються ведучим на ватмані або дошці, а мозковий штурм триває доти, доки не починають виснажуватися ідеї або скінчиться відведений для мозкового штурму час.

*Групова дискусія* – це спосіб організації спільної діяльності учасників під керівництвом провідного з метою вирішити групові завдання або впливати на думки і установки учасників в процесі спілкування. Використання методу дозволяє:

- дати учасникам можливість побачити проблему з різних сторін;
- уточнити персональні позиції і особисті точки зору учасників;
- послабити приховані конфлікти;
- виробити спільне рішення групи;
- підвищити активність роботи учасників дискусії;
- підвищити інтерес учасників до проблеми і думки інших;
- задовольнити потребу дітей у визнанні і повазі одногрупників.

*Рольове моделювання.*

Рольове моделювання може здійснюватися у формі драматичних вистав,

рольових ігор, телевізійних шоу тощо. У цих видах діяльності підлітки тренують соціально бажану поведінку на очах у ведучого. За рахунок включення в активну діяльність вони зазвичай зацікавлені в рольовому моделюванні. Учасники намагаються діяти так, як в реальному житті, або так, як вони хотіли б діяти в реальності.

*Вправа - енергізатори.*

Учасники в ході спільної діяльності періодично відчувають зниження енергії. Засобом подолання спаду енергії може служити вправа-енергізатор (рухлива гра), що сприяє активізації різних аналізаторів і актуалізує різні здібності підлітків.

Робота на тренінгових заняттях згуртовує дітей. Вони краще пізнають один одного. Навіть ті, що декілька років навчаються разом в одному класі, дізнаються про своїх друзів багато нового. Діти відкриваються з позитивної сторони не тільки перед ровесниками, але і перед учителем. Інколи можна й не підозрювати, що ті діти, які постійно мовчать, є добрими, чуйними й творчими душами. На тренінгах зникають стереотипи, тому всі почувають себе комфортно.

Саме в дружньому колі, за підтримки позитивно налаштованих учасників, всі діти відчувають, що вони особистості. Можливо, саме тут у когось вперше виникло бажання висловити свою думку, а не сидіти, чекаючи дзвінка з уроку. Можливо, саме тут, на тренінгу, працюючи разом із товаришами, хтось позбувся важкого душевного тягаря, а хтось знайшов друга чи однодумця. Адже в колі ми вчимо дітей слухати інших, розвиваємо почуття емпатії та толерантності. Тренінгові заняття допомагають долати конфлікти, разом вирішувати складні проблеми, аналізувати життєві ситуації, робити висновки.

Тренінги знімають всі ті негативи, які накопичуються в дітей за шкільний трудовий день. Вони дають заряд енергії та багато позитивних емоцій. Тому тренінги діти відвідують із задоволенням.

Принципи тренінгової роботи базуються на гуманістично спрямованому та демократичному підході.

Основні принципи тренінгу:

1. Учасники тренінгової групи та її ведучий беруть добровільну участь у роботі групи.
2. Усі учасники тренінгу мають однакові права й обов'язки.
3. Робота тренінгових груп відрізняється від інших форм навчання, зокрема лекцій. Учасники спрямовують свої зусилля на отримання максимуму знань, практичних навичок, емоційно-чуттєвого досвіду.
4. Учасники повинні дотримуватися дослідницької позиції, тренер не оцінює їхню роботу.
5. Тренер переконує усіх учасників, що певна інформація, яку вони отримують на тренінгу, носить особистісний характер. Обговорення її поза групою порушує принципи і правила тренінгової діяльності.

Для тренінгу характерне високе емоційне напруження, діти щиро переживають за те, що відбувається в групі. Це допомагає їм налаштуватися на відверте спілкування. Тренінг активізує і інтелектуальні аналітичні процеси. Головна форма такої інтелектуальної діяльності – групова дискусія, яка використовується протягом усіх занять.

Тренінг дає учасникам змогу практично застосувати отримані знання, перетворивши їх на вміння. Тому тренінгові форми роботи активніше застосовують у сучасних системах навчання.

У кожній формі роботи є свої переваги та недоліки. Так і тренінгові заняття мають свої переваги та недоліки.

Переваги:

- активність групи;
- поєднання інформації та емоційного ставлення до неї;
- підвищення рівня мотивації;
- здатність групи до колективного мислення та прийняття рішень;
- практична перевірка та закріплення отриманих знань.

Недоліки тренінгу:

- ця форма непридатна для подолання великого обсягу суто теоретичного матеріалу (формул, історичних відомостей тощо);
- має бути відносно невеличка група;
- теоретична підготовка членів групи має бути однаковою.

Тренінги дуже подобаються дітям, під час їх проведення можна навчитися й збагнути набагато більше, ніж під час звичайного уроку.

### **Список використаних джерел**

1. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: навч. посіб./ К.Л. Мілютіна – К., 2004.
2. Панченко А., Пометун О., Ремех Т. Навчання в дії. – Київ: АПМ, 2003.
3. Пехова О.М. Освітні технології. – Київ: АСК, 2004.
4. Пометун О., Пилипчатна Г. Уроки для стійкого розвитку: посібник для вчителя. – Київ, 2005.
5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.