

# ТРЕНИНГ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ: ПРИНЦИПЫ, ПРАВИЛА, КРИТЕРИИ

Педагогическая поддержка личности учащегося

(Продолжение. Начало в № 9)



**Е. А. Земцова,**

старший преподаватель ИПК и ПК БГПУ им. Максима Танка

С 2007 г. Институт повышения квалификации БГПУ им. Максима Танка проводит целевые курсы для классных руководителей «Организация деятельности классного руководителя в контексте личностно-ориентированного подхода». Разработка тематики курсов шла с учетом пожеланий классных руководителей о том, какие темы занятий были бы для них наиболее интересны. По итогам опросов и анкетирования было выяснено, что классных руководителей особенно интересуют современные интерактивные методы, применимые в воспитательном процессе. В их числе метод тренинга – способ интерактивного взаимодействия с учащимися, целью которого является развитие способностей к чему-либо. Он наиболее удовлетворяет потребностям школьника в общении, открытии себя, своих возможностей, творческих способностей. Особенно любят тренинги подростки, у которых, как известно, в этом возрасте общение – ведущий вид деятельности. Классным руководителям тренинги интересны тем, что это мощное средство для сплочения класса и учитель может наблюдать за своими воспитанниками, за проявлением их индивидуальности, а также тем, что использование тренинга не требует особой подготовки, ведь сегодня классный руководитель очень загружен. Подготовить тематический классный час, организовать дискуссию, беседу, подобрать литературу, раздать задания учащимся, потом проследить за тем, как идет подготовка, – все это требует много времени. Тренинг требует от педагога одного: быть самому заинтересованным в проведении тренинга, проявлять эту заинтересованность вербально и невербально.

Особенно часто в психолого-педагогической литературе встречаются разработки тренинга личностного роста, коммуникативной компетентности. Для подростков разработаны тренинги общения, толерантности, самосознания личности. Для меня как учителя, имеющего опыт работы классного руководства в школе, наиболее интересными представляются тренинги межличностного общения, креативности, эмпатии, сензитивности, развивающие особенно ценностные личностные качества школьника. Кроме этого важно, что развивающиеся на тренинге коммуникативные умения – эффективное средство профилактики отклонений в формировании личности. Упражнения в тренинги подбирались нами из различных источников: прежде всего, это разработки института тренинга в Санкт-Петербурге, а также книги В. М. Лизинского, А. Л. Браткина, А. Г. Грецова, И. А. Мальхановой, Е. К. Лютовой, И. В. Шевцовой, Е. В. Сидоренко, А. В. Коняхина, Д. Льюиса.

Очень важно, чтобы классный руководитель понял специфику упражнений для развития того или иного качества, и тогда можно будет подбирать новые упражнения по аналогии с данными или, проявляя изобретательность и творчество, придумывать их самому.

Попробуйте, уважаемые коллеги, провести классный час в такой форме, и вы увидите, как это интересно вашим детям. И даже если не все ребята сразу примут данную форму работы, то через какое-то время они обязательно будут участвовать в тренинге вместе с остальными.

Предлагаемые разработки тренингов для подростков и старших школьников могут быть использованы классным руководителем для проведения воспитательных занятий. Педагог может и сам выбрать упражнения для тренинга. Важно хорошо представлять, какого рода упражнения могут быть использованы для развития определенных качеств личности.

## Тренинг межличностного общения

Перед каждым классным руководителем, кроме особо важного вопроса о повышении успеваемости в его классе, рано или поздно встают вопросы: как сделать общение и взаимодействие в классе эффективным? Как сплотить, сдружить класс?

Возникают и другие вопросы: как создать мотивацию на взаимодействие в классе? Как сделать, чтобы в классе царил доверие? Как разрешить возникающие в классе проблемные ситуации.

Однозначно дать ответы на все вопросы невозможно, ведь основное в любой ситуации – это внутреннее «Я» педагога, его опыт, педагогические способности, умения. Но существует тренинг, упражнения в котором подбираются таким образом, что помогают решать многие психолого-педагогические проблемы в классе, помогают ребятам понять себя, выработать

адекватные способы поведения в классе, преодолеть трудности и барьеры непонимания, а это и является педагогической поддержкой личности учащегося.

Таким образом, общая **цель тренинга межличностного общения – развитие компетентности в общении**. Тренинг межличностного общения способствует сплочению классного коллектива, сокращению дистанции между одноклассниками, выработке умений согласовывать свои действия с действиями других, быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии другого человека, учиться принимать на себя ответственность.

#### **Упражнение 1: «Приветствие»**

Участники образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр и здоровается со всеми, подбирая для приветствия все новые и новые слова. Остальные вместе отвечают, повторяя (хором) его же приветствие. Способы приветствия участников не должны повторяться.

#### **Рефлексия:**

– Какое из приветствий вам особенно понравилось?

#### **Упражнение 2: «Поза или жест»**

Все образуют круг. Тренер кому-либо бросает мяч и называет его имя. Кто получит мяч – принимает любую позу или делает какой-нибудь жест, а все эту позу или жест повторяют. Мяч должен побывать один раз у каждого.

#### **Рефлексия:**

– Как вам кажется, если судить по позам и жестам, то какое состояние у каждого из нас? Кто смог разгадать состояние другого человека на данный момент?

#### **Упражнение 3: «Заверши фразу»**

Все садятся в круг. Тренер бросает кому-либо мяч. Тот, кто получил мяч, заканчивает фразу «Никто не знает, что я (или – у меня)...». Мяч должен побывать у каждого участника тренинга.

#### **Рефлексия:**

– Что мы получили в ходе участия в упражнении?

#### **Упражнение 4: «Задание из чисел»**

Выполняется сидя в кругу. Тренер называет числа (5, 4, 7, 2 и т. д.). Должно встать такое количество человек, какое число прозвучало. Сесть можно тогда, когда тренер скажет «Спасибо». Задание выполняется молча.

#### **Рефлексия:**

- Что помогало, что затрудняло выполнение задачи?
- На что вы ориентировались, когда принимали решение встать?
- Какая у вас была тактика?
- Что вы увидели в ходе реализации упражнений?

#### **Упражнение 5: «Арифмометр»**

По кругу один называет число, другой – какой-то арифметический знак «+»; «-»; «:»; «х», следующий – число, далее «=» и далее – число, которое получилось. По ходу игры темп ускоряется.

#### **Рефлексия:**

– Какие способности развивает данное упражнение?

#### **Упражнение 6: «Атомы и молекулы»**

Все поднимаются со своих мест. Тренер предлагает под музыку или без нее двигаться по классу в беспорядочном направлении, представив себя атомами. Как только будет названо какое-то число (4, 5, 8 и т. д.) – это сигнал к тому, чтобы «соединиться в молекулу» по соответствующему количеству человек.

- Кто всегда находил себе место в молекуле? Почему?
- Кому часто не хватало места в молекуле? Почему это происходило?

#### **Упражнение 7: «Кто вы?»**

Тренер раздает всем карточки, где написаны названия животного. Названия повторяются на двух карточках.

– Прочитайте название на полученной карточке так, чтобы это видели только вы. Теперь задача каждого, – не говоря ни слова, найти свою пару, т. е. того, у кого на карточке написано название того же животного. Можно использовать мимику и жесты. Когда находите свою пару глазами, подходите к ней и садитесь рядом. Говорить ничего нельзя, пока не услышите обращение к вам «Кто вы?»

#### **Рефлексия:**

- Как вы себя чувствовали в ходе выполнения упражнения?
- У вас получилось быть выразительными?
- Какие средства выразительности вам удалось найти, чтобы они были понятны другим?

#### **Упражнение 8: «У кого какой цвет?»**

Все снова садятся в круг. Тренер раздает всем карточки с названием цвета. Один цвет повторяется два раза. Объявлять, у кого какой цвет, нельзя. Тренер перечисляет названия фруктов, цветов, предметов, овощей. Встают в этот момент те, у кого тот цвет, который соответствует названным словам. Упражнение выполняется молча. По ходу выполнения внимательно следить, кто на какой предмет встает, чтобы определить его цвет.

– Помидор, незабудка, слива, огурец, мак, одуванчик, шуба Деда Мороза, янтарь, виноград, листья деревьев, заяц, небо.

– Теперь молча подойдите к тому человеку, у кого такой же цвет, как и у вас, и выясните, угадали ли вы?

– Объявите, какой у каждой пары цвет.

**Рефлексия:**

- Что помогло вам угадать свою пару?
- Что особенно сложным было при выполнении данного упражнения?

**Упражнение 9: «Реклама»**

Организовать 3–4 микрогруппы, например таким образом: рассчитать на 1–5 и предложить создать микрогруппу всем первым номерам, всем вторым и т. д. В течении 5–6 минут микрогруппам составить текст рекламы. «Лучший класс нашей школы». Затем каждая микрогруппа прочитывает текст своей рекламы. Выбирается лучшая реклама для размещения ее в классном уголке.

**Рефлексия:**

- Какую возможность получил каждый из вас, принимая участие в упражнении?

**Упражнение 10: «Необитаемый остров»**

– Вы всем классом оказались на необитаемом острове. Случайно нашли пещеру. В ней есть всё. Каждый может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. (5 мин. индивидуальной работы.)

Далее каждый читает свой список.

Но из пещеры можно унести только 10 предметов. Посоветуйтесь все вместе и решите, что вы возьмете из того, что каждый уже взял.

Кто-то один читает составленный список и объясняет, почему решили, что эта вещь нужна.

**Рефлексия:**

- Тяжело ли было договариваться?
- Что помогало договариваться?
- Был ли лидер?

**Упражнение 11: «Чемодан общения»**

– Мы завершаем нашу работу. У каждого есть возможность что-то положить в «чемодан общения»: одно качество, которое помогает, другое – которое мешает нам спокойно и легко общаться друг с другом. Каждый по кругу называет эти качества, а все высказываются (голосуют): надо или не надо. Если все «за», тренер пишет эти качества на доске.

**Упражнение 12: «Прощание»**

– Наша встреча подошла к концу, сейчас мы разойдемся, но прежде пусть каждый (по цепочке) попрощается со своим соседом справа так, чтобы тот ощутил, что он нашему классу нужен, ему всегда рады и его здесь ждут. А он пусть ответит: «Спасибо всем, до завтра».

**Тренинг креативности**

Специальными исследованиями доказано, что три фактора повышают умственную активность: здоровый сон, хорошее настроение, физические упражнения. Развитый интеллект проявляется в умении эффективно решать проблемы и достигать намеченных целей. Основой интеллектуальных высокоразвитых способностей является хорошая память, пространственное, логическое, вербальное мышление и креативность ума. Креативность, как известно, – способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, способность к разрешению проблемных задач и ситуаций, чувство юмора и т. д. Условие актуализации этой способности – самообладание и уверенность в себе.

С помощью тренировок и упражнений каждый человек может развить свои творческие способности до очень высокого уровня. Для подростка и старшего школьника участие в тренинге дает возможность, не создавая критичных уровней напряжения, получить личностно-окрашенную обратную связь.

Таким образом, общая **цель тренинга креативности**: развитие беглости, гибкости, точности, оригинальности мышления, способности к разрешению проблемных задач и ситуаций.

**Упражнение 1: «Приветствие»**

Все участники садятся по кругу. Каждому нужно придумать девиз сегодняшнего дня. Далее по кругу каждый скажет свой девиз и пожелает всем успешной работы на тренинге.

**Рефлексия:**

- Какой девиз вам понравился больше всего?

Учитель рассказывает о креативности, о проявлении качеств личности креативного человека, о том, что каждый человек с помощью тренировок и упражнений может развить свои творческие способности до очень высокого уровня.

- А какие еще качества креативного человека вы можете назвать?
- А его антипода?

**Упражнение 2: «Нестандартное применение»**

Сейчас я брошу мяч любому из вас и назову предмет. Тот, кто поймал мяч, должен будет назвать два нестандартных способа его применения. Например, «таз для стирки белья» можно использовать: 1 способ – как вазон для высадки цветов на даче; 2 способ – как стульчик

**Рефлексия:**

- Кто остался доволен своей изобретательностью?
- Чья изобретательность вас особенно удивила?

**Упражнение 3: «Апельсин»**

– Мяч – это апельсин. Мы бросаем мяч друг другу, говоря при этом, какой апельсин (сладкий, сочный, испанский, ароматный, шероховатый, оранжевый и т. д.). Названное качество и свойство уже не повторять. Все должны получить мяч 1 раз.

**Рефлексия:**

– Какое качество мышления в таком упражнении развивается?

**Упражнение 4: «Цвет-слово»**

– Теперь тот, кто бросает мяч, называет цвет, а кто его получает, подбирает два-три слова, которые могли бы быть этого цвета.

**Упражнение 5: «Земля, вода, воздух»**

– Теперь тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух». Тот, кто принимает мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух», – название птицы, «земля» – название животного, «вода» – название рыбы.

**Рефлексия:**

– Какое качество мышления этих двух упражнений развивается?

– Кто остался доволен своей скоростью извлечения информации из памяти?

**Упражнение 6: «НГОК»**

Все получают листы бумаги. Вверху написаны буквы НГОК.

– По сигналу за 3 мин. надо составить как можно больше предложений из четырех слов, где первое слово начинается на Н, второе – на Г, третье – на О, четвертое – на К. Например, «Наш город очень красив».

– Теперь каждый скажет, сколько у него предложений, и прочитает самое удачное.

**Упражнение 7: «За и против»**

– Будем бросать мяч друг другу, выдвигая аргументы «за» и «против» занятия спортом. Мы будем чередовать наши доводы: первый бросающий мяч – «за», второй – «против», третий – «за» и т. д.

Формулировка «Заниматься спортом надо, потому что...»

«Заниматься спортом не стоит, потому что...»

**Рефлексия:**

– Какое качество мышления в таком упражнении развивается?

**Упражнение 8: «Все автомобили желтого цвета»**

Каждый по кругу предлагает самую невероятную ситуацию. Например, все автомобили на земле желтого цвета, или собака говорит, или на Земле только день. Сидящий справа называет плюс этой ситуации, кто сидит слева – минус.

**Рефлексия:**

– Чья ситуация отличалась особой оригинальностью?

– Чей выход из ситуации был самый интересный?

**Упражнение 9: «Упал нож»**

– Все знают такую примету: упал нож – придут гости. Сейчас мы будем развивать эту область примет. Я бросаю мяч и говорю, что упало (монетка, тарелка, билетик, настроение, и т. д.), получивший – придумывает, что произойдет.

**Рефлексия:**

– Чья примета была особенно оригинальна?

**Упражнение 10. «На пальму»**

Сейчас тот, кто бросит мяч, назовет имя адресата и какое-то место, куда он этого человека направляет. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять в самые необычные, фантастические места – в холодильник, в космос, в Древнюю Грецию, на пальму и т. д. Тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать три предмета, которые возьмет туда, куда его направили. Названные места не повторять.

**Рефлексия:**

– Кому понравилась собственная идея отправления адресата?

**Упражнение 11: «Рисуем 10 секунд»**

У каждого лист бумаги и фломастер.

– Я говорю «начали», и все что-то рисуют 10 сек., затем я хлопну в ладоши, и лист передается соседу. Вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо что-то еще дорисовать, развивая начатый сюжет. Лист должен вернуться, пройдя круг.

**Упражнение 12: «Ассоциации»**

– Мы заканчиваем наш тренинг. Сосредоточьтесь на своем соседе справа. Вспомните, что он делал, как делал. Вспомните чувства, которые возникали у вас по отношению к нему. Теперь решите, какое время года соответствует вашим впечатлениям об этом человеке.

Каждый по кругу говорит о своих впечатлениях.

– Теперь сосредоточьтесь на своем соседе слева. Представьте, что вокруг вас все движется: колышутся листья, поют птицы, падает снег, бегают дети, летают бабочки. Найдите движущийся образ для вашего соседа слева.

**Рефлексия:**

– Как вы себя чувствовали на тренинге?

– Каким было настроение?

– Что нового о себе вы сегодня узнали?

– Кто из класса вас сегодня особенно удивил?

**Упражнение 13: «Прощание»**

– Встанем и попрощаемся друг с другом за руку, никого не пропуская, можно даже два раза, главное всем сказать «Спасибо за взаимодействие!»

**(Окончание следует)**