

Профессионально-личностный рост педагога

Тренинговое занятие

Профессионально-личностный рост педагога предполагает общее понимание своих профессиональных задач и готовность к самосовершенствованию и саморазвитию. Ничто так не способствует решению этой задачи, как работа с собственным сознанием на специально организованных занятиях. Педагоги (и только начинающие свою профессиональную деятельность, и с опытом работы в школе) с интересом участвуют в тренинговых занятиях.

Тренинговое занятие похоже на урок по своей длительности (45 минут); по обязательности присутствия участников; тем, что проводит его коллега, которого все знают; по поставленной педагогом (психологом) цели — научить определенному виду деятельности.

Особенность тренингового занятия в том, что акцент переносится с индивида на группу.

Работа на таком занятии строится по ряду специфических **принципов**.

Принцип активности. Активность на тренинговом занятии особая. Участники вовлекаются в специальные действия: выполняют упражнения, размышляют, проживают возникающие в ходе занятия ситуации, наблюдают друг за другом и т. п.

Принцип исследовательской (творческой) позиции. Участники тренинга обнаруживают и осознают свои личные ресурсы. Предлагаемые упражнения направляют их на поиск нестандартных решений вполне стандартных задач. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой выступают проблемность, неопределенность, поиск.

Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Партнерским, или субъект-субъектным, общением называют такое общение, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается личность другого человека. Реализация этого принципа возможна при наличии в тренинговой группе атмосферы открытости,

доброжелательности, доверия, принятия всех существующих мнений, что снимает страх перед участием и вовлекает в деятельность.

Принцип рефлексии. Рефлексия — обязательное и важнейшее понятие для групповой работы. Каждый участник на любом этапе тренинга должен иметь представление о том, что здесь и сейчас происходит, как он сам изменяется и как изменяются другие в результате выполнения упражнений. Рефлексия — это не только отражение уже состоявшегося достижения, но и осознание своей зоны ближайшего развития.

Тренинговое занятие — процесс развития навыков, направленный на освоение отдельными участниками и группы в целом новых задач, приобретение новых умений, поэтому очень важно отслеживать, есть ли результат, каков он, что надо сделать, чтобы действовать эффективнее.

Большинство упражнений на тренинговом занятии содержит элемент рефлексии. Высказывания по кругу, групповая или парная работа, подведение итогов состоявшегося взаимодействия имеют собственную ценность и одновременно содержат рефлексивные действия. Задача тренера (так называется педагог или психолог в момент проведения тренингового занятия) — не только организовать рефлекссию, но и делать ее конструктивной, направленной на движение и развитие.

Работа на тренинговом занятии окажется эффективной, если участниками будут соблюдены основные правила работы в группе, регулирующие процесс общения в любом коллективе. По сути своей это **внутригрупповой этикет**, включающий:

- активность — обязательное участие в интенсивном межличностном взаимодействии;
- доброжелательность — внимательное и доверительное отношение к каждому; доброе, равное отношение ко всем участникам тренингового занятия;

- персонификацию высказываний — принятие позиции “Я-высказывание”, где суждения “Все считают”, “Мы так думаем” заменены на “Я считаю”, “Я думаю”, “Я полагаю”;
- безоценочность суждений — отсутствие оценок, критики при возникновении полярных мнений, высказывание по принципу “да, но”;
- конфиденциальность — рекомендацию не выносить содержание взаимодействия за рамки занятия.

Эти правила можно предложить в готовом виде, а можно выработать совместно с участниками под руководством тренера в начале занятия. Они необходимы для поддержания атмосферы, способствующей эффективности взаимодействия.

Следует также выделить **критерии эффективности** тренингового занятия.

Эмоциональность. Степень включенности участников зависит от их эмоциональности. Задача тренера — быть самому достаточно эмоциональным в процессе тренинга, стараясь своей эмоциональностью заряжать всех и держать их на позитивной волне до конца занятия.

Контакт глаз и открытая поза. Очень важно, чтобы все участники могли хорошо видеть друг друга, встречаться глазами. Это способствует установлению более доверительных отношений. Значит, участникам лучше всего располагаться по кругу.

Атмосфере доверительности способствуют также открытая поза (отсутствие “замка” — скрещенных на груди рук, что воспринимается как закрытость человека), живая мимика, не скованные жесты, положительный тон голоса. Все эти показатели свидетельствуют о принятии заданий и желании их выполнять.

Четкость инструкций. Всякое задание должно быть объяснено доступно и понятно. Для этого самому тренеру нужно хорошо понимать условия предлагаемого упражнения (все упражнения должны быть выполнены тренером заранее).

Оформление. Инструментарий занятия (мяч, ручки, бумага, карточки и т. п.) должен быть продуман и подготовлен.

Доведение начатого до логического конца. Сохранить целостное впечатление о тренинговом занятии можно, лишь участвуя в нем до конца. В финале нужно поставить жирную точку, т. е. предложить такое упражнение, которое было бы и рефлексией, и прощанием друг с другом. Логическим окончанием занятия может быть общая рефлексия состоявшегося взаимодействия.

Упражнений, реализуемых на тренингах личностного и профессионального роста, множество.

Предлагаемые для данного тренингового занятия упражнения были тщательно отобраны и многократно проработаны.

Упражнение для эмоциональной разминки “Сильная сторона”

Оборудование: мяч.

Задание: бросая по очереди друг другу мяч, нужно говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того коллеги, кому бросается мяч. Следует быть внимательными, чтобы мяч побывал в руках у каждого участника.

Рекомендации: тренеру нужно следить за тем, чтобы участники говорили друг другу комплименты, а не выходили на пожелания, так как это уже другое упражнение.

Упражнение “Любимый фильм”

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Задание: педагог называет определенную позицию (любимый кинофильм, поэт, актер, певец, певица, художник, город, книга, цветок, ученик, направление в музыке, время года, занятие), каждый записывает свои ответы, которые затем зачитываются по кругу. Можно по желанию что-то прокомментировать.

Рефлексия:

Чьи предпочтения вам запомнились? Почему? Что дало вам участие в этом упражнении?

Можно ли это упражнение связать с профессионально-личностным ростом?

Упражнение “События моей жизни”

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Задание: на листе начертить горизонтальную линию, символизирующую протяженность собственной жизни (“линию жизни”), отметить на ней вертикальным штрихом момент настоящего времени. После этого вспомнить основные события вашей жизни, которые, как вы считаете, оказали влияние на то, что происходит с вами сейчас, и на то, что будет происходить в будущем.

Рефлексия:

В чем была трудность при выполнении этого задания?

Какие из этих событий вашей жизни случайны, а какие закономерны?

Упражнение “Ценности”

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Задание 1: определить для себя, в чем состоят собственные важнейшие ценности, которые хотелось бы воплотить в работе. Записать на листах бумаги те собственные ценности, которые в данный момент воплощаются (или которые хотелось бы воплотить) в работе педагога.

Задание 2: в группах-тройках разобраться, в какой мере каждый, исходя из своих собственных важных ценностей, может разделить ценности педагогического сообщества, педагогического коллектива и составить общий список.

Рефлексия:

Зачитывается, что получилось в итоге групповой работы.

Упражнение "Позитивная оценка"

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Задание 1: взять любую имеющуюся здесь и сейчас вещь, которая нравится, которая приобреталась лично. Показать эту вещь всем участникам занятия, рассказать о ней и о своем отношении к этой вещи.

Задание 2: рассказать коллегам о каком-либо профессиональном деле, которое особо удастся. Затем рассказать, когда и как это стало получаться и об испытанных по этому поводу чувствах.

Рефлексия:

Чей рассказ особенно понравился?

Упражнение "Четыре состояния"

Задание: представить четыре ситуации. Рассказать, как каждый участник реагирует на:

- 1) сильное волнение (например, перед открытым уроком);
- 2) критику;
- 3) неожиданный вопрос;
- 4) несправедливый упрек.

Рефлексия:

Какая из описанных реакций наиболее подходит для педагога?

Как выработать наиболее эффективную линию поведения в данных ситуациях?

Упражнение "Приведи в порядок мысли"

Оборудование: листы бумаги формата А4, ручки.

Задание: составить три разных аспекта знаний собственной педагогической деятельности:

- 1) что вы знаете о профессиональном росте от других?
- 2) что вы знаете из своего опыта?
- 3) что еще вы хотели бы для себя прояснить в профессии?

Чистый лист бумаги надо разделить на четыре части, проведя вертикальную и горизонтальную линии. В первой части в нескольких словах напи-

сать, чему вас научили другие педагоги (коллеги, руководители подразделений); во второй — чему вы научились сами; в третьей — что вам еще не известно, что вы хотите узнать; в четвертой — изложить свои идеи, наблюдения, планы, проекты, которые возникают (или пришли в голову здесь и сейчас) в процессе работы в школе.

Рефлексия:

Из каждой колонки зачитывается по одной (или все, если позволяет время) записи.

Упражнение "Поддержка себе"

Оборудование: листы бумаги, стикеры, ручки.

Задание 1: написать на листах бумаги несколько положительных высказываний о самом себе, затем выбрать то утверждение, которое представляется наиболее важным и которое хотелось бы в будущем постоянно иметь в виду. Например: "Я всегда с удовольствием получаю новые знания о самом себе", "Моя профессия — учитель. Я должна учить. И учить хорошо", "Я хороший и справедливый человек", "Я горжусь собой".

Задание 2: написать одно из предложений на стикере и передать тренеру.

Все записи на стикерах зачитываются тренером и повторяются всей группой.

Рефлексия:

Какой смысл данного упражнения?

Общая рефлексия состоявшегося на занятии взаимодействия:

Что вы можете сказать о своем состоянии? самочувствии? настроении?

На какие размышления навело вас участие в тренинговом занятии?

ЛИТЕРАТУРА

Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. — М.: Академия, 2002. — 250 с.

Пугачев, В. П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов / В. П. Пугачев. — М.: Аспект Пресс, 2003. — 285 с.

Тренинговые занятия в воспитательной работе с учащимися / сост. Е. А. Земцова. — Минск: Красико-Принт, 2014. — 128 с.

Е. А. ЗЕМЦОВА,
старший преподаватель ИПКиП
БГПУ им. М. Танка.