

## ТРЕНІНГ ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНА ФОРМА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ

Страшко С.В. (Київ)

Тренінг виник у XIX столітті в медицині як методика проведення психотерапевтичної роботи. У XX столітті він набуває поширення в професійній освіті як форма навчання, та в практичній психології як ефективна технологія розвитку особистості. Останнім часом тренінгові технології впроваджуються і процес навчання у вищих навчальних закладах і певні їх елементи з'являються на уроках в загальноосвітніх школах. Особливо активно тренінгові методики використовуються в тих випадках, коли процес навчання спрямований не на накопичення наукової інформації, а на формування життєвих навичок і компетенцій. Тому саме тренінгові технології мають бути основою процесу навчання на уроках основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності в школі.

На сьогоднішній день не існує загальновизнаного визначення тренінгу. Так, Б.Ф. Ломов розглядає тренінгові технології як ефективний засіб психічного розвитку людини. Б.Д. Паригін вважає, що тренінг є одним із методів групового консультування. Він описує його як активне групе навчання навичок спілкування і життя в суспільстві взагалі: від навчання професійно-корисних навичок до адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією "Я-концепції" і самооцінки. С.Д. Щеколдіна вважає, що тренінг — це форма спеціально організованого навчання, яка базується на активних методах групової роботи. Цю точку зору поділяють Т.В. Воронцова і В.С. Пономаренко. Вони визначають тренінг як форму групової роботи, що забезпечує активну і творчу взаємодію його учасників між собою та тренером (учителем).

На нашу думку, можна дати наступне визначення тренінгу:

*Тренінг — це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій.*

Мета будь-якого тренінгу полягає не в аналізі та інтерпретації проблем особистості, задля подальшого їх усунення або зміни мотивації поведінки, а в активному, свідомому навчанні бажаної поведінки.

В залежності від мети та завдань, які повинен вирішувати тренінг, можна виділити такі його види:

1. *соціально-психологічний тренінг* — спрямовується на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми;
2. *тренінг особистісного зростання* — спрямовується на самовдосконалення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, суперечностей тощо;
3. *тематичний або соціально-просвітницький тренінг* — спрямовується на розгляд конкретної теми, зміст якої потрібно засвоїти, і набуття таких умінь та навичок:
  - *комунікативних* — вони напрацьовуються під час усього тренінгу за допомогою спеціальних ігор і вправ;
  - *навичок прийняття рішень* — для цього тренер може використовувати: "мозкові штурми"; обговорення однієї проблеми всією групою; ігри, спрямовані на усвідомлення та вирішення проблеми; алгоритми прий-

- няття рішення тощо;
- *навичок зміни стратегії поведінки*, які допомагають людині: гнучко реагувати в будь-якій ситуації, краще пристосовуватися до оточення, швидше знаходити вихід із складних ситуацій, реалізовувати свої плани і досягати мети;
4. *психокорекційний тренінг* — спрямовується на корекцію психічних процесів, тренування певних якостей і здібностей особистості;
5. *психотерапевтичний тренінг* — спрямовується на виправлення хворобливих відхилень особистісного розвитку (невротичний розлад, декомпенсація, акцентуації характеру тощо).

Перші чотири види тренінгу можуть широко використовуватися вчителями при вивченні різноманітних тем стосовно попередження проблем здоров'я. Але право проводити психотерапевтичний тренінг повинен мати лише психолог або лікар-психотерапевт.

Останнім часом у різних сферах і, зокрема, у навчанні здоров'я широко використовуються "*тренінги життєвих компетенцій (умінь, навичок)*", які з'явилися в 60-ті роки і ґрунтуються на ідеях гуманістичної психології К.Роджерса. Відповідно до концепції цих тренінгів припускається, що індивід недостатньо володіє уміннями, необхідними для ефективного міжособистісного функціонування.

Зазвичай життєві компетенції об'єднують у декілька груп:

- 1) *компетенції, які визначають соціальне благополуччя* — це навички ефективного спілкування, навички співчуття, навички вирішення конфліктів, навички поведінки в умовах тиску, загрози і дискримінації, навички спільної діяльності й співпраці;
- 2) *компетенції, які визначають психологічне благополуччя* — це:
- 3) *інтелектуальні компетенції* — навички самоусвідомлення і самооцінки, навички аналізу проблеми і прийняття рішень, навички критичного мислення і визначення життєвих цілей та програм;
- 4) *емоційно-вольові компетенції* — навички самоконтролю, навички управління стресами, навички, що формують мотивації до успіху і сприяють гартуванню волі;
- 5) *компетенції, які визначають фізичне благополуччя* — це навички раціонального харчування, навички рухової активності та загартовування, санітарно-гігієнічні навички, навички раціональної організації праці та відпочинку.

Тематичні або соціально-просвітницькі тренінги зазвичай включають вправи, які спрямовуються на розвиток усіх перерахованих компетенцій. Обговорення кожної вправи дає можливість учасникам проаналізувати інформацію, знання чи власний досвід, отриманий під час виконання вправи, зосередитись на навичках, які вони відпрацьовують. Запитання для обговорення – відкриті, тобто – припускають багато варіантів відповідей. На тренінгу немає правильних і неправильних відповідей, кожен має право на особисту думку і саме вона є цінною, адже вона відображає особистість в усіх аспектах.

Форми і методи, які використовуються під час проведення тренінгів, ґрунтуються на активності кожного учасника освітнього процесу, на співіснуванні різних точок зору та вільному їх обговоренні. Одним із принципів організації тематичного або соціально-просвітницького тренінгу є партисипаторний підхід. Цей підхід базується на вірі в те, що люди ефективніше вчать, коли цінуються їхні власні знання та спроможність щось зробити, а також, коли вони здатні проаналізувати власний досвід та

поділитися ним у комфортній обстановці.

#### Література

1. Страшко С.В., Животовська Л.А., Міненко А.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДУ / За ред. Страшко С.В // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Освіта України, 2006. – 260с.
2. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192 с.

### **КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА**

*Ефимова В.М. (Симферополь)*

Интернет-ресурсы, как показывает анализ, предоставляют широкие информационные и интерактивные возможности для решения учебных и методических задач при изучении здоровьесберегающей тематики. Однако работа с материалами из Интернета имеет свою ярко выраженную специфику, к которой, на наш взгляд, относится высокая вероятность получения некачественной и некорректной информации по проблемам здоровья и здоровьесбережения. В тоже время медиа-источники здоровьесберегающей направленности обладают рядом преимуществ перед другими учебными ресурсами: наглядностью, доступностью, оперативностью, интерактивностью.

В связи с этим профессиональная деятельность педагога по сохранению и укреплению здоровья учащихся требует навыков критического мышления, что предполагает развитие умений работы с валеологической информацией, ее анализ, селекцию, корректную трансляцию в соответствующей целевой группе. Работа с информацией по проблемам здоровья включает:

- поиск и критический анализ информации из различных источников: печатных, звуковых, электронных и т.д.;
- умение анализировать различные тексты (научные, публицистические, нормативные документы, справочные материалы на разных носителях, научно-популярные и т.п.);
- умение систематизировать и обобщать полученные данные в соответствии с поставленной учебной или воспитательной задачей;
- умение делать аргументированные выводы, выстраивать систему доказательств;
- умение сопоставлять информацию из разных источников;
- умение оценивать информацию с точки зрения ее достоверности, достаточности для решения проблемы (задачи);
- умение определять возможность использования проанализированной информации в профессиональной деятельности.

Информация по проблемам здоровья может носить научный, псевдонаучный, популистский, рекламный характер. В профессиональной деятельности учителя по здоровьесбережению сложность составляет не только критическое осмысление текста, оценка его научности и достоверности, но и умение аргументировано донести свою точку зрения до учащихся и их родителей.

Образовательные технологии развития критического мышления имеет в