

УДК 37.011.3-051-027.561

**НАТАЛІЯ ДЕНЬГА**

Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С.Макаренка

## **ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ПЕДАГОГА**

---

У статті обґрунтовано актуальність дослідження тренінгу як методичного заходу для розвитку професійної рефлексії педагога. Професійна рефлексія педагога розглядається, як така, що здійснюється на основі аналізу власного досвіду, його упорядкування, розуміння й використання у власній діяльності досвіду інших; дозволяє контролювати свою поведінку в конфліктних ситуаціях та мобілізувати власний вольовий потенціал. Підкреслюється, що тренінг є особливим серед методичних заходів для розвитку професійної рефлексії педагога тому, що допомагає не тільки навчити, а й закріпити у свідомості фахівця бажані особистісні зміни.

***Ключові слова:** професійна рефлексія педагога, тренінг професійної рефлексії педагогів, мета, зміст, вимоги, структура, вправи й методики тренінгу.*

**Актуальність проблеми.** Педагогічна рефлексія є однією з важливих професійно-значущих технологій педагога, яка дає змогу об'єктивно аналізувати власний досвід, упорядкувати його, розуміти й використовувати в діяльності досвід інших, що зумовлює ціннісне ставлення педагога до професії [3]. Педагог як ніхто інший має контролювати свою поведінку в конфліктних ситуаціях та мобілізувати власний вольовий потенціал. Для професійного зростання педагога необхідно навчитися аналізувати свої вчинки, їх мотиви та наслідки, досвід та педагогічні ситуації. Отже, формування й розвиток у педагога здатності до рефлексії на сьогоднішній день є досить актуальним. Для розвитку професійної рефлексії педагога потрібно ряд педагогічних умов, зокрема використання різних методичних заходів для розвитку рефлексії (засідання предметно-циклових комісій, самоаналіз проведеного заняття, аналіз відкритого заняття, семінари, тренінги, дебати, атестація).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні положення щодо технологій

створення та проведення тренінгів розкривають В.Бевз, О.Главник, О.Сидоренко, Ю.Ємельянов, А.Семенова, Н.Бухлова та інші автори.

Вправи з розвитку рефлексії представлено в роботах Л.Алексєєвої, В.Бінаса, Б.Вольфова, О.Калашникової, І.Шиндіної, О.Рау, О.Левінтова, В.Левєвра та інших дослідників.

Досвід розвитку рефлексії різних клієнтських груп описано в дослідженнях І.Кондратець, Н.Сас, Т.Сімакової, О.Ноженкіної.

Формулювання **цілей** статті. Важливим, на наш погляд, є дослідження тренінгу як засобу формування професійної рефлексії педагога.

Виклад основного матеріалу. У тлумачному словнику української мови слово «тренінг» означає тренування, а також тренувальний режим [10]. У Вікіпедії ми знаходимо, що «тренінг (англ. training) — це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі» [11]. В.Бевз, О.Главник зазначають, що тренінг – це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування вмінь і навичок; форма розширення досвіду [1]. О.Сидоренко під тренінгом розуміє навчання технологіям дії на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі [8, с.11]. А.Семенова вважає, що тренінг – організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [9]. Тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності розглядає Ю.Ємельянов [4, с. 10]. На думку Н.Бухлової, тренінг – форма комплексного використання інтерактивних технологій навчання. З іншого боку, тренінг – груповий освітній захід, спрямований на зміну вмінь учасників та їхнього ставлення до чогось і побудований на методах інтерактивного навчання й навчання через досвід [2]. Психологічний тренінг – форма активного навчання навичкам поведінки. На тренінгу учаснику пропонується виконати ті або інші вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей або навичок [11]. Виходячи з цих тверджень, можна говорити, що тренінг є одним із засобів формування та розвитку професійної рефлексії педагога, який допомагає не тільки навчити, а й закріпити у свідомості зміни, які відбуваються в особистості фахівця.

Кожен тренінг має певну мету. Це може бути інформування, набуття нових навичок та вмінь, зменшення чогось небажаного, опанування новими технологіями, пошук ефективних шляхів розв'язання проблемних ситуацій, формування позитивного ставлення до себе, оточуючих та життя, тощо. Виходячи з цього, зазначимо, що тренінгові заняття із вказаної проблеми мають на меті навчити учасників технології рефлексії та рефлексивного аналізу професійної діяльності.

Зміст тренінгу (етапи, тематика, ідеї, питання, закономірності явищ) має важливе значення для його результативності й повинен відповідати таким вимогам:

- бути максимально спланованим;
- наближеним до потреб і проблем учасників;
- відповідати рівню розвитку учасників;
- повинен бути не просто корисним, а й абсолютно необхідним для учасників;
- відповідати цінностям, знанням, умінням і навичкам позитивної поведінки.

Тренінг має структуру й зазвичай складається з трьох блоків: вступного, основного та заключного. Вступний блок включає в себе знайомство з тренерами, учасниками, правилами проведення та метою тренінгу. В основному блоці тренінгу проводиться реалізація поставленої мети за допомогою виконання конкретних завдань (вправ), під час проведення яких відбувається оцінка рівня інформованості учасників, актуалізація проблеми, надання інформації, набуття практичних навичок і представлення

результату. Заключний блок включає в себе підсумки тренінгу та оцінку зміни рівня інформованості учасників.

Прийоми, методи, які застосовуються під час проведення тренінгу, різноманітні: інформаційні повідомлення, бесіди, міні-лекції, лекція-диспут, проблемна лекція, дискусії, роботи в складі малих груп, метод конкретних ситуацій (метод кейсів), метод модерації, «снігова куля», «мозковий штурм», проективне малювання, аналіз ситуацій, ігрові методи, завдання на самопізнання, тощо. При виборі методів тренінгу користуються такими правилами: відповідність завданням тренінгу, рівню групи, кваліфікації тренера та розміру групи, урахування часу тренінгу.

На нашу думку, розглянутий зміст, структура та методи тренінгу мають застосовуватися під час складання та проведення тренінгів на розвиток рефлексії професійної діяльності.

І.Кондратець говорить, що рефлексія – шлях до професійного вдосконалення, і розглядає можливість навчити рефлексувати, пропонуючи при цьому вправи «Моя мета», «Сяйво успіху», «Квітка успіху» [5]. І.Шиндіна, учитель початкових класів, на сайті «Соціальна сеть работников образования» пропонує комплекс вправ, спрямованих на розвиток рефлексії: «Автопортрет», «Без маски», «Карусель», «Якості», «Комісійний магазин», «На якій я сходинці?», проективний малюнок «Я такий, який я є», «Три імені», образно-рефлексивна процедура «Дерево», образно-рефлексивна вправа «Подаруй собі ім'я», тощо [12]. О.Рау підготувала заняття для педагогів з елементами тренінгу «Розвиток і вдосконалення рефлексивних здібностей педагога», у якому використовує ряд вправ «Дерево мети», «Посудомийна машина», «Робота в групах», «Скляні двері», «Рефлексія по колу» [6]. Указані вправи проводяться в парах або в групах. Завдання цих вправ доволі різноманітні:

- описати себе незнайомій людині (зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, стиль одягу);
- без попередньої підготовки продовжити незакінчену фразу;
- з'ясувати стан, настрій та відчуття одного з учасників за допомогою питань, на які треба отримати відповідь «Так»;
- легко ввійти в контакт, познайомитися, підтримати бесіду й попроситися до наступної зустрічі із незнайомою людиною;
- визначити свої найкращі й найгірші якості та порангувати їх;
- указати своє місце розташування на сходинці із десяти східців;
- записати три варіанта свого імені та охарактеризувати себе відповідно до вказаних імен;
- представити себе у вигляді якого-небудь дерева та описати його;
- намалювати дерево, що символізує шкалу досягнень, та відмітити місце, на якому перебуває учасник;
- представити себе посудиною й дати чіткі інструкції за доглядом за нею;
- виступити в ролі вихователя (давати завдання) або вихованця (виконувати надане завдання);
- без слів і на відстані описати колезі місце й час наступної зустрічі;
- висловлювати один одному компліменти;
- намалювати сонце й на промінчиках записати складові професійного успіху;
- намалювати квітку й на звороті пелюсток записати перешкоди, які заважають досягти успіху;
- намалювати коло, яке схематично означає добу, і розділити його на частини, які визначають кількість часу, витрачену на роботу, сім'ю, друзів, відпочинок, домашні справи, тощо;
- дати відповіді на ряд запитань, які стосуються найважливішої справи на цей час для учасника;
- скласти текст про те, що найбільше непокоїть учасника;
- обговорити цитати відомих людей.

Обговорення результатів проводиться в ході виконання завдання або після виконання вправи всіма учасниками. Час на виконання завдання відводиться від 3-4 хвилин до 15-20 хвилин залежно від його складності.

Зазвичай, указані вправи спрямовані на вироблення в учасника компетентностей педагога, який готовий до рефлексії, усвідомлює свої професійні знання й навички, переосмислює стереотипи власної поведінки, приймає виважені рішення, планує та організовує професійну діяльність, готовий до творчості в роботі, здатний до самооцінки, самоаналізу, самопізнання та самоактуалізації, розуміє внутрішній стан і причини поведінки іншої людини, механізм організації колективної діяльності, координує різні соціальні ролі в групі. З метою створення тренінгу на розвиток рефлексії та педагогічної рефлексії необхідно провести аналіз указаних вправ на предмет мети його проведення (Таблиця 1).

З таблиці видно, що більшість запропонованих вправ на формування та розвиток рефлексії мають на меті сформувати навички саморозуміння, самоаналізу, самопізнання, самокритики, самооцінки, тобто сформувати навички рефлексії.

Таблиця 1

**Мета проведення вправ на формування та розвиток рефлексії**

| <b>Назва вправи</b>                            | <b>Мета проведення вправи</b>  |
|--|--|
| Моя мета                                       | Вироблення вміння «входити» в рефлексію тут і тепер.   |
| Сяйво успіху                                   | Формування потреб і мотивів самопізнання та навчання способів його здійснення; розвиток здатності ідентифікувати й рефлексувати, підвищувати рівень самоповаги, схвалення, долати страхи й вибудовувати захисти. |
| Квітка успіху                                  |  |
| Автопортрет                                    | Формування вмінь розпізнавати незнайому особистість, розвиток навичок опису інших людей за різними ознаками.   |
| Без маски                                      | Зняття скованості емоцій та поведінки, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».   |
| Так  | Удосконалення навичок емпатії та рефлексії.  |
| Карусель                                       | Формування навичок швидкого реагування під час налагодження контакту; розвиток емпатії й рефлексії в процесі навчання.   |
| Якості   | Сприяння виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.  |
| Комісійний магазин                             | Формування навичок самоаналізу, саморозуміння й самокритики; виявлення суттєвих особистісних якостей; поглиблення знань один про одного через розкриття якостей учасника.  |
| На якій я сходинці?                            | Допомога учасникам вибудувати адекватну самооцінку.  |
| Проективний малюнок «Я такий, який я є»        | Сприяння виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.  |
| Три імені                                      | Розвиток рефлексії.  |
| Образно-рефлексивна вправа «Подаруй собі ім'я» | Досягнення кожним учасником емоційного ресурсного стану.   |
| Процедура «Рефлексія тут і тепер»              | Знайомство з суттю процесу рефлексії, опрацювання навичок рефлексії.   |
| Картина світу                                  | Побудова ідеального образу світу й себе самого в учасників групи, усвідомлення того, що ти не єдиний у світі, збільшення здатності бачити спільне в різному.   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Намалюй своє ім'я    | Розширити уявлення про себе.   |
| Дерево мети          | Усвідомлення учасниками власних можливостей, а також динаміки процесу змін.                |
| «Посудомийна машина» | Глибше відчуті іншу людину й зрозуміти себе.   |
| Робота в групах      | Розвиток здібностей ставати на місце іншої людини та аналізувати ситуацію з її точки зору. |
| Скляні двері         | Розвиток емпатії та невербальних засобів виразності.                                       |
| Рефлексія по колу    | Розвиток уміння аналізувати свої почуття, емоції й усе, що відбувається навкруги.          |
| Компліменти          | Розвивати почуття власної самоцінності.  |

**Висновки та перспективи дослідження.** На нашу думку, розвиток професійної рефлексії в педагогічному середовищі є актуальною проблемою. Одним із засобів розвитку професійної рефлексії є проведення тренінгу із указаної теми, який матиме чітку мету, зміст, що відповідає ряду правил, структуру й методи (вербальні, візуальні, демонстраційні, інтерактивні, технологічні). Різними авторами описано ряд вправ на розвиток рефлексії. З огляду на тему дослідження існує необхідність розробки системи тренінгів поетапного розвитку професійної рефлексії педагогів. Надалі плануємо вивчити прийоми розвитку рефлексії та саморефлексії, що виокремлюються на підставі характеру ситуацій, де вона виявляється: повтор, індивідуальне консультування, техніки рефлексивної бесіди, рефлексивні ігри; ситуації групової взаємодії; методи групової дискусії, рефлексивного супроводу, рефлеінтерв'ю або полілогу, рефлексивно-групові методи [7].

#### **Список використаних джерел**

1. Бевз В. Основні положення щодо проведення тренінгів [Електронний ресурс] / В. Бевз, О. Главник // Osvita.ua. Методика и технология. – Режим доступу : <http://gu.osvita.ua/school/method/technol/598/>. – Назва з екрана.
2. Бухлова Н. В. Тренінг про тренінг : формування самоосвітньої компетентності учнів / Наталя Бухлова. – Київ : Шк. світ, 2009. – 128 с. – (Б-ка «Шкільного світу»).
3. Деньга Н. М. Характеристика педагогічних умов розвитку професійної рефлексії педагога / Н. М. Деньга // Розвиток наукової та інноваційної діяльності в освіті: здобутки, проблеми, перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Умань, 13–14 жовт. 2016 р.). – FOLLIA COMENIANA : вісник Польсько-української науково-дослідної лабораторії дидактики ім. Я. А. Коменського / гол. ред. Муковіз О. П. – Умань : ФОРМ Жовтий О. О., 2016. – С. 82-88
4. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. – Ленинград, 1985. – 342 с.
5. Кондратець І. Рефлексія – країна педагогічного задзеркалля / Кондратець І. // Дошкільне виховання. – 2012. – № 7. – С. 28–31.
6. Рау О. Заняття для педагогів з елементами тренінга [Електронний ресурс] / Рау Оксана // Международный образовательный портал. – Режим доступа : <http://www.maam.ru/detskijasad/zanjatie-dlja-pedagogov-s-yelementami-treninga-razvitiie-i-sovershenstvovanie-refleksivnyh-sposobnostei-pedagogov.html/>. – Название с екрана.
7. Сас Н. М. Тенденції професійної підготовки майбутніх керівників навчальних закладів до інноваційного управління (теоретико-методологічний аспект) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 : «Теорія та методика професійної освіти» / Сас Наталя Миколаївна ; Черкас. нац. ун-т ім. Богдана Хмельницького. – Черкаси. – 2015. – 558 с.
8. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь :ООО «Сидоренко и Ко», 2007. – 336 с.

9. Словник-довідник з професійної педагогіки / [за ред. А. В. Семенової]. – Одеса : Пальміра, 2006. – 272 с.
10. Словник української мови : в 11-ти т. / ред. : І. К. Білодід ; АН УРСР, Ін-т мовознав. ім. О. О. Потебні. – Київ : Наук. думка, 1979. – Т. 10. – С. 245.
11. Тренінг [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3>. – Назва з екрана.
12. Шиндина И. А. Комплексы упражнений, направленных на развитие рефлексии : учеб.-метод. материал [Электронный ресурс] / Шиндина И. А. // Социальная сеть работников образования. – Режим доступа : <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2016/02/01/kompleks-uprazhnenie-napravlennyh-na-razvitie-refleksii>

Стаття надійшла до редакції 12.09.2016 р.

#### **ДЕНЬГА Н.**

Кременчугский педагогический колледж имени А.С. Макаренко, г. Кременчуг, Полтавская область, Украина

#### **ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ ПЕДАГОГА**

В статье обоснована актуальность исследования тренинга как методического мероприятия для развития профессиональной рефлексии педагога. Профессиональная рефлексия педагога рассматривается как такая, которая осуществляется на основе анализа собственного опыта, его упорядочения, понимания и использования в собственной деятельности опыта других; позволяет контролировать свое поведение в конфликтных ситуациях и мобилизовать собственный волевой потенциал. Автор подчеркивает, что тренинг является особенным среди методических мероприятий для развития профессиональной рефлексии педагога потому, что помогает не только научить, но и закрепить в сознании специалиста желаемые личностные изменения.

***Ключевые слова:** профессиональная рефлексия педагога, тренинг профессиональной рефлексии педагогов, цель, содержание, требования, структура упражнений и методик тренинга.*

#### **DENGA N.**

Kremenchuk Teachers' Training College named after A. Makarenko Kremenchuk, Poltava Region, Ukraine

#### **TRAINING AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF TEACHER'S PROFESSIONAL REFLECTION**

In the article the urgency of the research of the training as a methodical measure for the development of professional reflection of a teacher is justified. Professional reflection of a teacher is considered as one which is based on the analysis of own experience, its organization, understanding and usage in own activities of the experience of others; allows to control the behavior in conflict situations and mobilize own volitional capacity. The author emphasizes that the training is distinctive among the methodological activities for the development of professional reflection of a teacher because it helps not only to teach but to reinforce specialist desired personal changes. The author explores the training as the mean of the development of professional reflection of a teacher by conducting the analysis of the objectives, content, requirements to the procedure and the structure of the training. The author examines the methods, exercises and techniques that are used during the training on the subject of forming of skills of professional reflection of a teacher. In particular, these are information messages, conversations, mini-lectures, lecture-debate, problem lecture, discussion, small groups work, the method of definite situations (case study), the method of moderation, «snowball», brainstorming, projective drawing, analysis of situations, gaming methods, self-knowledge tasks, etc. The author analyzes the exercises that are used during the training to develop professional reflection according to the quantitative structure of groups, the tasks for the participants, discussion, time limit for completion the tasks. As a prospective task the author offers the task of the development of the training system for the phased development of professional reflection of teachers.

**Key words:** *teacher's professional reflection, training of teacher's professional reflection, goal, content, requirements and structure of the exercises and methods of training.*