* **Садвакасова З.М. Методика проведения упражнений в социально-педагогическом тренинге // Трансформация духовно-нравственных и семейных ценностей в условиях казахстанского общества: Матер.Республ.науч.метод.конф.посвящ. 25-летнему юбилею Независимости РК 21 ноября 2016 года - Алматы: Казак университеті, 2017.-116с. (с. 96-101)**

**Методика проведения упражнений в социально-педагогическом тренинге**

Садвакасова З.М. – к.п.н, доцент кафедры

педагогики и образовательного менеджмента ФФиП

В образовательном процессе все чаще педагоги стали внедрять тренинг. Тренинг от латинского «тренировка». Тренинг осуществляется под руководством квалифицированного специалиста и представляет собой планомерно осуществляемую программу разнообразных упражнений с целью формирования и совершенствования умений и навыков, повышения эффективности трудовой (и, иной) деятельности (В.П. Пугачев).

Упражнение является основой и стержневой деятельностью всего социально-педагогического тренинга, именно он формирует и закрепляет умения, навыки участника в тренинге. Тренинговое упражнение - структурный и смысловой блок работы, построенный вокруг какого-то конкретного действия и направленный на решение общих задач.

Основными инструментами, влияющими на процесс развития личности, являются упражнения, которые являются стержневыми в организации социально-педагогического тренинга (рис.1).

**

Рисунок 1– Стержень и основа тренинга упражнения

Обратите внимание, тренеру важно на втором (основном) этапе желательно разработать одно ***основное упражнение*** и несколько дополнительных, закрепляющие знания, умения, навыки. Лучше провести одно, но качественно, чем много и не имеющих никакой эффект в коррекционном воздействии.

***После каждого упражнения проводится обсуждение (шеринг)***, для качественной проработки навыков.

На практике существуют различные классификации упражнений в тренинге (см.табл.1,2).

Таблица 1 - Виды упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Особенности |
| 1. Упражнение-разогревы (разминки) | Запуск нужного процесса, энергетической подпитки, чтобы включиться в учебный процесс. Важно их включать в начале блока, в середине, или, когда падает темп активности.  Время на разогрев 5-15 минут |
| 1. Основные (тематические) упражнения | Основные упражнения отвечают на вопрос: какие умение тренирует?  Они масштабные и длительные по времени. В них важно организовать обязательно обратную связь |
| 1. Упражнения-вызовы (проблематизирующие) | Упражнения, которые дольше остаются в памяти или хочется рассказать о содержании другим людям. Упражнение направлено на рождение инсайтов и в результате процесса происходит яркое осознание. |
| 1. Упражнения на ускорение распределение ролей в группе | Активность и четкость в действиях |
| 1. Упражнения на саморефлексию | Понимание и сложение мозаики в единое целое |

Таблица 2 - Классификация упражнений (Ф.Бурнард, Г.И.Марасанов) (http://www.trepsy.net/world/?stat=1695)

|  |  |
| --- | --- |
| Выделяемые группы тренинговых упражнений | Источник |
| Разогревающие упражнения и упражнения на знакомство Упражнения, выполняемые в парах Упражнения для малых групп Исследование зрительного контакта Исследование чувств Гештальт-упражнения Упражнения на оценивание Упражнения на развитие навыков проведения консультирования Упражнения на развитие навыков ассертивного поведения Упражнения на развитие навыков интервьюирования Упражнения на развитие навыков фасилитации | Ф. Бурнард, 2001 |
| Упражнения, связанные с наблюдением и вниманием Упражнения, связанные с умением сосредоточиться Упражнения на взаимное понимание Игры, проясняющие взаимные представления друг о друге Упражнения-шутки Сюжетно-ролевые игры Упражнения по выработке навыков | Г.И. Марасанов, 1998 |

А.Г. Лидерс, 2001, И.В. Вачков, 2000, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомова, 1988 выделяют в классификации упражнений следующие показатели:

* По организации выполнения упражнения могут быть: индивидуальные, в парах, тройках, малых группах, в общей группе.
* По характеру деятельности участников: разговорные; общения невербальными средствами; проявление физической активности.
* По возрасту на которое рассчитано упражнение
* По стадиям, на которых уместно применять упражнение: для начала тренинга; во второй половине дня; завершающие тренинги.
* По преимущественным задачам, решаемым с помощью данного упражнения.

М. Форверг выделил ***типы*** упражнений, используемых на тренинге:

1. Сухие упражнения — разучивание приема под контролем тренера и всей группы, «вот так надо делать». (Пример: перефразирование, зигзаг).

2. Полусухие упражнения — предложенное упражнение сначала выполняется под контролем ведущего, а затем закрепляются в двойках, тройках, но без видеофиксации.

3. Мокрые упражнения — упражнения, которые проводятся с отдельными участниками или со всей группой с видеофиксацией и последующим групповым анализом и обсуждением его успешности.

При подборе и проведении упражнений надо идти от простого к сложному, от сухих к мокрым упражнениям. Нецелесообразно предлагать групповое видео фиксированное упражнение, не освоив сухих и полусухих упражнений. Тренер предлагает выполнение упражнений по определенным правилам, повторяя их до формирования устойчивого навыка, нужно добиться того, чтобы каждый участник мог выполнить прием или правило по заказу. Образно говоря, фаза введения ориентировочных основ — это период обучения в спортивной тренировке. Фаза овладения приемами поведения — это спортивная тренировка. На фазе овладения приемами поведения нужно фиксировать самочувствие участников группы: «Как вы себя чувствуете?», и включать псих гимнастические упражнения на эмоциональную разгрузку. На этой фазе часто жалуются на усталость, можно использовать физкультпаузы, но надо держать темп, т.е. один навык проигрывать в разных упражнениях. Эффекта от обучающего упражнения может не быть, если оно дается рано. Если много смеха — это признак, что упражнение не идет.

При построении и разработки упражнений важно соблюдать следующие методические *условия:*

* В названии упражнения должно быть ключевое слово, с чем будет осуществляться дальнейшая работа
* Упражнения ставить после мини-лекции (предистория, метафоры, притчи, исследование), в которой вы даете некую схему для обработки навыков
* В упражнении участники должны действовать по алгоритму, при этом внося свою изюминку
* Упражнение должно иметь понятную инструкцию и интересную подоплеку, заложенную в нем.
* Содержание в задании упражнения должна быть актуальным и практико-ориентированным
* Каждое упражнение должно быть направлено на формирование одного умения
* Продумать так, чтобы в упражнении успели поработать все участники тренинга, поэтому как будет построено и в какой организационной форме: в парах, тройках, четверках и т.д.
* Нужно отобрать время после упражнения на обратную связь (рефлексия, дебрифинг), ведь она этим ценна.
* Подбирая или разрабатывая упражнение важно учитывать, когда по времени оно будет запускаться: процедура знакомства; для разминки; в начале, в середине, в конце; для снятия эмоционального напряжения; формирование навыков, умений; для активизации мыслительного процесса;
* При использовании в своей работе тренинговых упражнений тренеру следует учитывать особенности коллектива (уровень развития конкретной группы и ее участников и др.), а также специфику каждого конкретного упражнения (оптимальное число участников, оптимальный возраст участников и т.п.).
* Время выполнения некоторых упражнений может не регламентироваться. При этом группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.
* В зависимости от указанных факторов возможно изменение определенных параметров упражнений (время выполнения задания; расстояние, которое необходимо преодолеть группе и т.п.).

*Например,*

***Упражнение «Фильм-Машина времени»***

**Инструкция.** Попадаем из настоящего в будущее.

* Вы смотрите три фильма о своем желаемом будущем, как вы достигли этой цели.
* Сначала смотрим на экране, затем становимся участником действия и проигрываем роли. Вы из будущего возвращаетесь, оглядываясь в настоящее, что вы сделали, и определяете, что еще нужно сделать для будущего и прописываете план для достижения цели.
* **Конкретизация.** Закрытая и расслабленная поза по просмотру фильма (участник, режиссер, актер).
* **Рефлексия.** Что увидели, какие шаги сделали? Как себя чувствуете?

В разработке упражнений тренеру также необходимо учитывать специфику в организации тренинге:

1 «*Время выполнения*»

В упражнениях данной группы установлено время выполнения задания.

Участникам сначала предоставляется время на обсуждение тактики выполнения задания. Оно может предоставляться как в виде определенного временного промежутка, так и в виде права взять таймаут, во время которого разрешается вести обсуждение. Во время обсуждения участникам нельзя ничего записывать, трогать материалы и непосредственно выполнять задание.

По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего, при этом задание выполняется молча. За произнесенное любым участником группы слово установлен штраф во времени. Участник, у которого возник вопрос, сигнализирует об этом ведущему поднятием руки. Свой вопрос он может задать лишь с разрешения ведущего. В ином случае это расценивается как нарушение запрета говорить вслух.

Когда участники посчитают, что задание выполнено, они говорят об этом ведущему.

2. «*Молчанка»*

Особенностью упражнений данной группы является то, что участникам уже с момента объяснения задания и правил нельзя разговаривать друг с другом. Поэтому ведущий перед началом каждого упражнения предупреждает участников о том, что начинать выполнять задание можно только по его команде. Ведущий говорит о том, что рассчитывает на честность участников.

3. «*Внутренние противоречия*»

В этих упражнениях в коллективе искусственно создаются внутренние противоречия. Ведущий делит коллектив на 2–4 команды по возможности с равным количеством участников в каждой. Из формулировки задания не ясно, командное это задание или обще групповое. Ведущий не должен прояснять группе задание. Участники каждой команды самостоятельно должны истолковать формулировку задания.

Данные упражнения позволяют спрогнозировать, как поведет себя группа и ее участники при необходимости выбора между личными и коллективными интересами.

Правильным признается как вариант, при котором вся группа выполнит задание, так и вариант, при котором каждая команда выполнит задание отдельно. Как правило, в дружном, сплоченном коллективе участники будут стремиться к успеху всей группы, искать общее решение.

4. «*Игровое поле*»

В упражнениях данной группы коллективу не приходится преодолевать испытания. Упражнения носят более легкий характер, позволяют интересным образом поднять и обсудить широкий круг проблем, вызвать участников на определенную откровенность. Они могут использоваться как игровые формы.

Для планирования и проведения упражнений надо учитывать следующие моменты:

1. правильный выбор упражнения;

2. инструктирование перед его выполнением;

3. остановка и обсуждение упражнения.

*При выборе упражнения тренеру следует также учитывать:*

1. Особенности группы (количество, возраст, гендерные различия, степень мотивированности)
2. Задачи, которые планируются решать
3. Уровень готовности группы к выполнению соответствующих упражнений
4. Наличие внешних условий (сесть, рисовать)
5. Состояние и пожелание участников
6. Рассчитывать свои способности, возможности, ресурсы
7. На сколько подготовлены к этому процессу
8. Учет и внедрение инновационных возможностей и психолого-педагогические наработки в практике.
9. Выбор упражнения. Ориентируемся на следующие аспекты:

что должно произойти в результате упражнения;

изменение состояния группы как целого;

изменение состояния каждого участника в отдельности;

получить материал для продвижения вперед в содержательном плане;

отработать одну из задач содержательного плана тренинга.

*В процедуре-упражнения обозначается:*

1. цель или назначение;

2. информационная вставка, проводимая от лица ведущего;

3. содержание процедуры;

4. примечания для ведущего;

5. обсуждение в группе (рефлексия).

*Новичку желательно руководствоваться памяткой по разработке педагогического решения проведения упражнения:*

* Каким бы привлекательным ни казалось новое упражнение на стадии разработки программы, его нужно тщательно спланировать и, по возможности, проверить в пилотной программе.
* Никогда не нужно предлагать участникам сделать то, что не готовы сделать сами. Тренеры часто работают с изменением установок, однако, настоящего развития не произойдет, если участник обидится на тренера за то, что тот его выставил в невыгодном свете перед сверстниками/коллегами. Поэтому нельзя создавать упражнения или ситуации, которые «снимают с людей одежду», потому что вряд ли у вас найдется время, а возможно и навык, «одеть» их снова.
* Нужно постараться найти такой ресурсный центр, где есть видео, игры и другие упражнения. Это может быть какой-либо образовательный центр или специально оборудованное помещение.
* Регулярно нужно пересматривать свою копилку (портфолио) упражнений, чтобы удостовериться в ее соответствии потребностям участников и организации.

Таким образом, тренинг как образовательная технология уникальна тем, что она позволяет создать в учебном процессе «теорию поля» (К.Левин) и в деятельности (игровой, коммуникативной, учебной) дать воспитаннику толчок к осознанию многих вещей, которые казались бы скрытые глубинно, или не осознавались, пока не были проговорены или пропущены через себя (в парах, в малых группах, группе) через упражнения.

Подбор и разработка упражнений в тренинге зависит от профессионализма, практического опыта и достижений в психолого-педагогической сфере. Игнорирование методических рекомендаций начинающим тренером может навредить слушателям или неэффективно может быть организован целостный педагогический процесс. Характер подобранных упражнений может влиять не только на изменение личностного роста, но и динамику групповой сплоченности в целом.

Литература

1. Садвакасова З.М., Зиябекова Б.Т., Мадалиева З.Б. Тренинг в подготовке специалистов в вузе: учебно-методическое пособие для преподавателей вузов. I часть. – Алматы, 2007. – 92 с.
2. Садвакасова З.М. Социально-педагогический тренинг. Учебное пособие. – Алматы, 2017-115с.
3. Как разработать программу тренинга: типы упражнений <http://trenerskaya.ru/article/view/kak-razrabotat-programmu-treninga.-chast-1.-tipy-uprazhneniy>
4. Виды тренинговых упражнений https://docviewer.yandex.kz/
5. Разнообразие тренинговых упражнений http://velib.com/read\_book/grecov\_andrejj\_gennadevich/treningi\_razvitija\_s\_podrostkami\_tvorchestvo\_obshhenie\_samopoznanie/chast\_1\_organizacionno\_metodicheskie\_aspekty\_psikhologicheskogo\_treninga\_s\_podrostkami\_i\_molodezhju/raznoobrazie\_treningovykh\_uprazhnenijj/
6. Классификация упражнений социально-психологического тренинга http://www.trepsy.net/world/?stat=1695http://www.trepsy.net/world/?stat=1695
7. Где цель искать будем <http://wayda.livejournal.com/52399.html>
8. Фил Рэйс, Бренда Смит 500 Лучших советов тренеру <http://win-win.ru/fil.html>
9. Касен Г.А. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие- Алматы, 2015г.-145 с.