

# **ТРЕНИНГ** **метод активного** **обучения**

метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.

Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат — это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике



# Краткая история

История развития тренингов как и история развития обучения насчитывает тысячи лет, но начало возникновения тренингов можно отнести к периоду деятельности известного социального психолога Курта Левина

- ❖ В 1946 г. Курт Левин вместе с коллегами основали первые тренинговые группы (**Т-группы**), направленные на повышение компетентности в общении.
- ❖ В 1954 г. появляются тренинговые группы ориентированные на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности, они получили название **групп сензитивности**
- ❖ В 60-е гг. возникает опирающееся на традиции гуманистической психологии Карла Роджерса движение **тренинга социальных и жизненных умений**, который применялся для профессиональной подготовки учителей, консультантов, менеджеров в целях психологической поддержки и развития.
- ❖ В 70-е гг. в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан метод, названный **социально-психологическим тренингом**. Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создающие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков.



# Специфические черты и основные парадигмы тренинга

- **Специфическими чертами тренингов**, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:
- **соблюдение ряда принципов групповой работы;**
- **нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии**, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- **наличие более или менее постоянной группы** (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- **определенная пространственная организация** (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- **акцент на взаимоотношениях между участниками группы**, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";
- **применение активных методов групповой работы;**
- **объективация субъективных чувств и эмоций** участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- **атмосфера раскованности и свободы общения** между участниками, климат психологической безопасности.

# **Специфические черты и основные парадигмы тренинга**

- Тренинга, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких **парадигм** можно выделить несколько:
- **тренинг как своеобразная форма дрессуры**, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные образцы поведения, а при помощи отрицательного подкрепления "стираются" вредные, ненужные, по мнению ведущего;
- **тренинг как тренировка**, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;
- **тренинг как форма активного обучения**, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;
- **тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.**

# Цели тренинговой работы





# Цели тренинговой работы

Тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции. Вследствие этого цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей, кроме того, связано с обилием резко различающихся подходов к пониманию тренинга. Вместе с тем, Выделим **общие цели**, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

# Преимущества групповой формы психологической работы

1. групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем
2. группа отражает общество в миниатюре
3. возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами
4. в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;
5. в группе участники могут идентифицировать себя с другими
6. взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого
7. группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания
8. групповая форма предпочтительней и в экономическом плане

# **Принципы групповой работы**

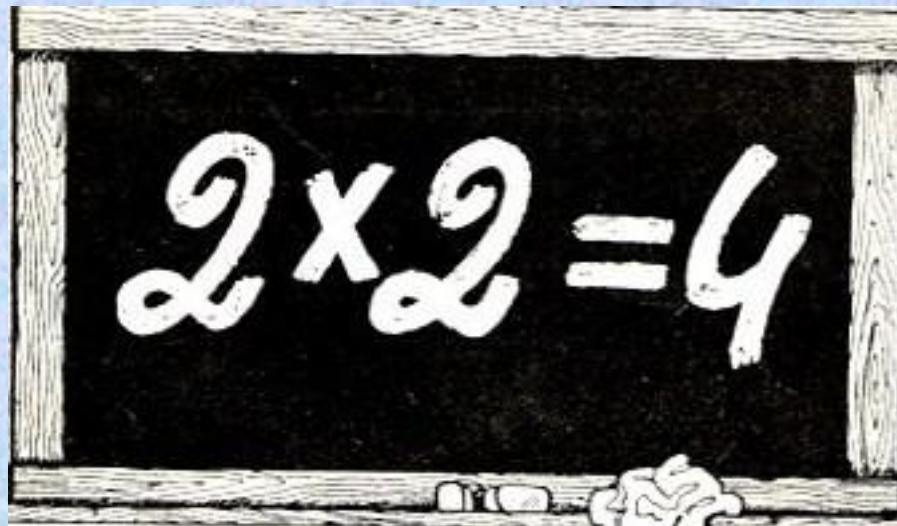
- 1. «Здесь и теперь»**
- 2. Искренность и открытость**
- 3. Принцип Я**
- 4. Активность**
- 5. Конфиденциальность**



# Пример обучающего тренинга в школе

**Школа:** Урок математики.

Учитель говорит и пишет на доске  $2*2=4$  . Вопрос любого ребенка (пусть про себя) : "Почему?". Ответ (утрируем) : "Потому!"(конечно же не вслух). Ребенок никак не может возбудиться таким ответом. А соответственно, учить ничего не хочет, ему не хочется того, что его не возбуждает.



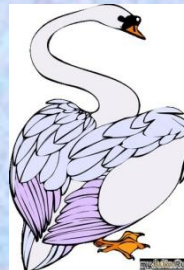
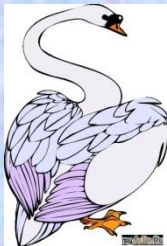
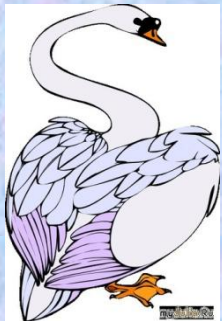
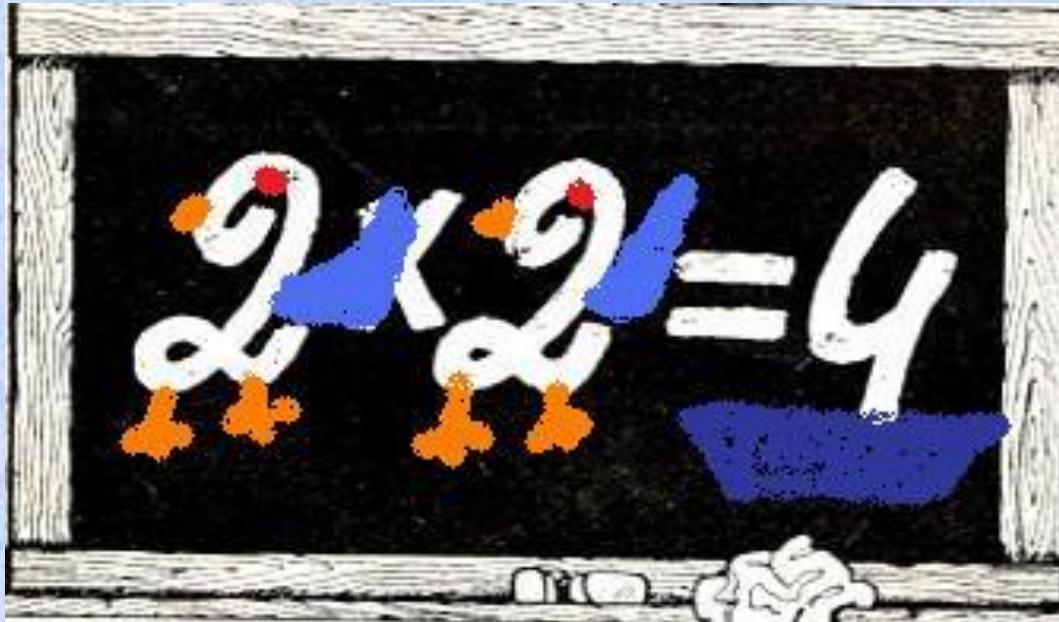
# Пример обучающего тренинга в школе

Вот почему психолог Мартынов утверждает, что через 3-4 класса такого обучения ребенок начисто теряет фантазию и воображение и как следствие, концентрацию внимания. Как смог бы сработать как можно превратить объяснение математики в тренинг в приведенном примере? Подрисовываем к двойкам крылышки и клювики - это лебеди, а четверку делаем парусом на паруснике, потом садимся с детьми на корточки, машем руками, изображая лебедей, гоняемся друг за другом, переворачиваем стул- это парусник и играем, играем (можно заменить физическую игру рисованием фломастером на листке бумаги).

Через 15 минут дети навсегда запоминают этот пример, при этом развивая фантазию и воображение. Таким образом, играя, можно построить весь процесс обучения. Яркое воображение возбуждает человека, т.е. дает ему энергию, и автоматически ведет к усилению концентрации.



# Пример обучающего тренинга в школе





***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ***