

Ярослав Сивохоп

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІВ
З ПИТАНЬ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

У статті розглядаються інноваційні підходи щодо підвищення кваліфікації педагогів, психологів, соціальних працівників з питань формування навичок здорового способу життя школярів. Звертається увага на важливість використання у цьому процесі інтерактивних методів навчання. Особливе значення надається підготовці педагогів до проведення соціально-просвітницьких тренінгів з підлітками як одній з дієвих форм організації занять щодо формуванню навичок здорового способу життя.

Ключові слова: *інновації, здоров'я, здоровий спосіб життя, тренінг, інтерактивні методи, підвищення кваліфікації, підлітки.*

Гуманізація освіти, орієнтація на особистість дитини потребує турботи про її здоров'я. Важливою складовою ефективної системи освіти є забезпечення здоров'я дітей та їх здатності навчатися. При цьому посилюються вимоги до стану здоров'я дітей в умовах інтенсифікації освітніх програм, диференціації навчання, впровадження нових педагогічних технологій.

В сучасних умовах розвитку освіти великого значення набуває процес формування у школярів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя. На Україні за останні роки суттєво погіршилися показники здоров'я населення. Проблема здоров'я молоді є особливо актуальною внаслідок посилення впливу соціально-економічних та соціально-культурних чинників. Вчитель покликаний формувати позитивне ставлення дітей та молоді до здорового способу життя, до чого його слід готувати як в системі вищої освіти, так і перепідготовки й підвищення кваліфікації.

Цінним є напрацьований історичний досвід України щодо підготовки вчителя в системі вищої освіти. Особливої уваги заслуговують в цьому плані праці А. Алексюка, Н. Біб'юк, Н. Дем'яненко, М. Євтуха, В. Кременя, В. Лугового, В. Майбороди, Н. Ничкало, Н. Побірченко, С. Сірополко, Т. Стоян, О. Сухомлинської, О. Мартиненко, О. Микитюка, С. Черкасової та ін.

Заслуговують на увагу праці, присвячені дослідженню інтерактивного навчання, авторами яких є вчені в Україні та за її межами. Деякі дослідники розглядають можливості інтерактивного навчання для розвитку здібностей та особистісних якостей студентів, їх пізнавальних інтересів (С. Бізяєва, О. Сорочинська), екзистенціальних цінностей (А. Алімпієва, Н. Бондаренко),

комунікативної компетенції та спілкування (М. Винокурова, Л. Гейхман, І. Сімаєва), творчих здібностей студентів (Р. Рафікова), англомовної лексичної компетенції (Ю. Семенчук).

Останніми роками інтерес дослідників викликали і такі дидактичні аспекти застосування інтеракції, як розробка інтерактивних навчаючих курсів (І. Горбаченко), педагогічні умови застосування інтерактивних форм навчання в педагогічному вузі (Т. Добриніна), теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до застосування інтерактивної технології (О. Комар), запровадження інтеракції у передпрофільну підготовку учнів сільської школи (А. Закиєва), використання вірогіднісних моделей навчання в інтерактивному навчанні (В. Чистов).

Метою статті є дослідження особливостей застосування тренінгових технологій для формування навичок здорового способу життя підлітків у процесі підвищення кваліфікації педагогів.

Використання інтерактивних методів в практиці превентивної освіти дозволяє активізувати профілактичний процес, внести значні позитивні зміни у процес формування навичок здорового способу життя учнівської молоді.

Останні дослідження щодо навичок здорового способу життя учнівської молоді дають підстави стверджувати про стійку тенденцію щодо теоретизації знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Так учні дають «правильні» відповіді, що вживати тютюн, алкоголь, наркотичні речовини – це погано, а вести здоровий спосіб життя – це «добре», проте мало хто реалізує це у повсякденному житті.

На нашу думку, педагоги недостатньо володіють спеціальними методами роботи у здобутті знань, формуванні умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків, мало, а інколи не правильно, використовують у цій роботі сучасні методи.

Доречною буде цитата Гудйонсона «Кожний, хто має певний досвід тренінгу в різних групах, знає, що ігри та вправи – інструменти, які можна використовувати досить невміло та неефективно, а іноді – зі шкідливими наслідками. Саме тому вирішальна умова використання інтерактивних методик – власний досвід участі в груповій динаміці самопізнання» [9].

Отже на даному етапі, в процесі підвищення кваліфікації вчителів, психологів, соціальних працівників наше завдання – навчити їх ефективно використовувати у роботі з підлітками щодо питань формування навичок здорового способу життя саме інтерактивні методи навчання, як такі, які можуть не просто інформувати дитину, а й сприяти у формуванні цих навичок. Важливо дати можливість педагогам, перш ніж вони використають той чи інший метод, спробувати самим це зробити.

На нашу думку, серед інтерактивних технологій доцільно відмітити таку форму роботи як тренінги.

У педагогічному просторі не існує загальноприйнятого визначення

поняття «тренінг», що дає підстави для широкого тлумачення методу і позначення інколи цим терміном самих різних прийомів, форм, які використовуються в освітній практиці.

Дослівний переклад терміну «тренінг» (від англ. train, training) має ряд значень: виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність притаманна і науковим визначенням тренінгу. Так, зокрема Л. А. Петровська дає наступне визначення тренінгу: «Це засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування, засіб розвитку компетентності» [6]. Інше визначення пропонує Ю. Н. Ємельянов: «Тренінг – це група методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння різними складними видами діяльності» [1]. Тренінг – це форма організації навчання, яка використовує інтерактивні методи навчання і дає можливість учасникам під час спілкування в комфортній емоційній атмосфері обмінюватися досвідом й знаннями з метою отримання нових знань та засвоєння навичок [3].

Існують різні види тренінгів: комунікативні, психологічні, особистісного росту, соціально-просвітницькі, психотерапевтичні, бізнес-тренінги тощо. Вид тренінгу обумовлено його основними завданнями. У нашій статті акцентується увага саме на інформаційно-просвітницькому тренінгу, так як його може проводити кожен зацікавлений у просвітницькій роботі, за умови отримання відповідної підготовки та оволодіння навичками групових форм роботи.

Тренінг, як форма організації навчально-виховного процесу, має свої особливості:

- дотримання певних принципів групової роботи;
- спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому допомога надходить не тільки від ведучого групи, а й від самих учасників;
- наявність більш-менш постійної групи з 8–16 учасників, що періодично збираються на зустрічі чи працюють безперервно протягом двох-п'яти днів (за певних умов кількість учасників може бути більшою до 24–25);
- певна просторова організація (частіше за все – робота у зручному приміщенні, де учасники переважно частину часу сидять у колі);
- акцент на взаємовідносинах учасників групи для аналізу та розвитку в ситуації «тут і тепер»;
- використання активних та інтерактивних методів групової роботи;
- об'єктивізація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи стосовно один одного та подій, які відбуваються в групі, рефлексія;
- атмосфера розкнутості та свободи спілкування між учасниками групи, клімат психологічної безпеки.

Аналіз діяльності педагогів з проведення тренінгових занять показав неоднозначні знання стосовно структури тренінгового заняття. Власне тому, вважаємо за доцільне запропонувати класичну схему соціально-просвітницького тренінгового заняття.

Структура тренінгового заняття

1	Вступ. Привітання	}	Початок тренінгу
2	Знайомство		
3	Прийняття/повторення правил роботи групи		
4	Оголошення теми, мети, завдань тренінгового заняття		
5	Визначення очікування учасників	}	Основна частина
6	Оцінка рівня інформованості		
7	Актуалізація проблеми		
8	Інформаційний блок	}	Заклучна частина
9	Набуття, відтренування практичних навичок		
10	Завершення роботи. Отримання зворотнього зв'язку	}	

У соціально-просвітницькому тренінгу обов'язково мають реалізуватися всі етапи. Акцентуємо на цьому увагу, так-як на практиці бувають випадки, коли педагоги з метою економії часу деякі етапи не проводять. Це рахується грубою помилкою і той процес, який відбувається, вже не є соціально-просвітницьким тренінгом. Структура соціально-просвітницького тренінгу складається з перерахованих структурних елементів. Однак співвідношення таких елементів може бути різним.

Ли Д етапи тренінгу пропонує об'єднувати у три блоки: початок, основна частина, заключна частина [2].

Початок тренінгу складається з таких компонентів:

- визначення умов проведення тренінгу: необхідно зазначити, чому присвячене заняття, які питання в ньому розглядатимуться;
 - визначення актуальності проблеми, пояснення причин проведення певного тренінгу та його переваги перед іншими;
 - зацікавлення учасників;
 - представлення програми тренінгових занять;
 - розповідь про себе;
 - процес знайомства учасників тренінгового курсу один з одним.
- Ця процедура може відбуватися з використанням різноманітних технік знайомства;
- зменшення хвилювання учасників групи. Слід надати групі можливість обговорити своє хвилювання, визначити очікування, тим самим завоювавши їхню прихильність;
 - прийняття правил роботи під час тренінгових занять. Ця частина

введення надзвичайно важлива, оскільки зорієнтована на майбутнє і значною мірою визначає ефективність усього тренінгового процесу.

Основна частина обумовлена завданнями та змістом тренінгового курсу. Однак є кілька правил, характерних для основної частини тренінгу:

- дослідження предмета;
- розподіл зібраної інформації за темами;
- організація матеріалу.

Заклучна частина – це можливість:

– дати відповіді на запитання, які в ході основної частини були не достатньо висвітлені;

– визначити наскільки результативно учасники групи засвоїли запропонований матеріал та інформацію (теоретичний матеріал, практичні навички);

– визначити, чи справдилися очікування учасників групи;

– визначити перспективи застосування отриманих знань і вмінь у реальному житті учасників.

Важливо, щоб учасники групи, які пройшли навчання за програмою тренінгу, закінчили роботу з високою мотивацією до подальшої діяльності та почуттям впевненості в собі.

В цілому всі слухачі курсів, які були учасниками тренінгового заняття, дали позитивні відгуки про таку форму роботи. В той же час варто відмітити цілий ряд труднощів, з якими ми зустрілися під час проведення тренінгових занять. Багато учасників, особливо педагоги, мають дещо викривлену уяву про тренінг як форму навчання, вважаючи що це розвага, гра, розслаблення в той момент, коли це є напружена внутрішня робота в першу чергу над самим собою. Вона включає в себе не тільки ігри і різного роду вправи, але ще і обмін думками, обговорення. Також більшість учасників не готові до такого роду діяльності, так як в основному зорієнтовані на традиційні форми навчання: лекції та практичні заняття.

Завдання післядипломної освіти полягає в підвищенні кваліфікації педагогів, психологів та керівників навчальних закладів, зміст діяльності спрямовано на постійне інформаційне «підживлення» слухачів у плані теоретичних та практичних нововведень в освітній галузі. Активне впровадження тренінгових технологій в процес підвищення кваліфікації працівників освіти допоможе вирішити цілий ряд проблем, а також підвищить якість роботи з підлітками щодо формуванню навичок здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов – Л. : 1985. – 167 с.
2. Ли Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. – СПб. : 2001. – 224 с.
3. Методика освіти «рівний-рівному»: Навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Заверико та ін. – К. : Наш час, 2007. – 104 с.

4. Превентивна робота з молоддю за методом «рівний-рівному»: Навч. посібник / За ред. І. Д. Звереві. – К. : Навч. Книга, 2002 – 256 с.
5. Сивохоп Я. М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді / Я. М. Сивохоп, – Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота» – № 18. – 2010 р. – С. 94–98.
6. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – М. 1982. – 208 с.
7. Химинець В. В., Сивохоп Я. М., Петрус В. В. Психолого-педагогічні аспекти інноваційних технологій: Навчально-методичний посібник / В. В. Химинець та ін. – Ужгород : Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2006. – 148 с.
8. Химинець В. В. Інноваційна освітня діяльність / В. В. Химинець – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2007. – 364 с.
9. Gudjons H. Spielbuch interaktionionserziehung. Klinkhard, 1992. – 236 s.