

# **«Методические рекомендации по проведению тренинга»**



**Составитель:  
А.М.Шериева**

**Куба-Таба, 2024г**

Тренинг (от английского training – тренироваться) – в самом общем значении рассматривается как способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков, умений, личностных качеств.

Как мы видим из определения «тренинг» означает действия: тренировать, обучать, формировать, развивать. Исходя из этого, можно сделать вывод, что он предполагает определенную совокупность упражнений, объединенных в систему, сгруппированных в комплекс занятий и результатом его является обретенный новый опыт, новые знания, сформированные умения, качества.

Тренинг является многофункциональным методом для психологических изменений отдельной личности или группы с целью ее развития и гармонизации. Тренинг представляет собой совокупность отобранных и систематизированных методов воздействия, которые используются для коррекции поведения, развития личности, формирования навыков самопознания, самосовершенствования.

**Специфическими чертами тренинга являются:**

- наличие постоянной группы и определенная ее пространственная организация;
- обязательное соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;
- ориентация на психологическую поддержку участников;
- атмосфера закрепощенности, доброжелательности, свободы общения.

**Цели тренинга для детей конкретизируются в частных задачах:**

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), формирования учебной мотивации;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
- изучение индивидуальных приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;
- приобретение коммуникативных умений и навыков;
- овладение тактиками и стратегиями конструктивного поведения в конфликтах;
- коррекция поведения, формирование и развитие социальных установок, необходимых для успешного взаимодействия с людьми в разных сферах жизнедеятельности;
- формирование профессионально значимых качеств и умений;
- развитие эмпатии, рефлексии, толерантности и пр.

Стоит отметить, что тренинг предполагает не только активную интеллектуальную деятельность его участников, но также работу с эмоциями и чувствами. Он позволяет очень быстро (за считанные дни) сплотить коллектив.

Достоинством тренинга, как формы проведения практических занятий, является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности, а разнообразные методические приемы тренинга (ролевые игры, дискуссии, упражнения, анализ конкретных ситуаций и др.), игровые технологии (игры-знакомства, разминки, кооперативные игры и др.) выступают как современные составляющие учебного процесса.

**Тренинг имеет следующие преимущества:**

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы;
- здесь происходит принятие ценностей и потребностей других людей;

- в группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим;

- наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения;

- группа может облегчить процесс самоисследования и самораскрытия;

-тренинг привлекает участников своей эффективностью, конфиденциальностью, внутренней открытостью, комфортной психологической атмосферой.

### **Основные типы и виды тренинга**

В зависимости от того, на какую цель делается акцент в тренинге, их условно можно подразделить **на два типа**:

1. *Инструментально-ориентированные тренинги*, целью которых является овладение эффективными моделями поведения.

2. *Личностно-ориентированные тренинги* — тренинги, затрагивающие «Я» каждого члена группы и направленные на личностные изменения членов группы.

Конечно, в обоих типах групп решаются параллельно и цели из другого типа групп. Так в личностном тренинге будут решаться, в том числе, и задачи повышения компетентности в общении. А в коммуникативном тренинге идут процессы, затрагивающие «Я» участников группы для развития личности.

Остановимся отдельно на характеристике каждого типа тренинга.

**К первому типу, т.е. инструментально-ориентированным тренингам** относится социально-психологический тренинг поведения.

Его цель — овладеть эффективными моделями поведения. К данной группе тренингов также относятся следующие виды:

- тренинг делового общения;
- тренинг уверенности в себе;
- тренинг социальных навыков и т.д.

**Второй тип тренингов это личностно - ориентированные тренинги.**

К личностно-ориентированным тренингам относятся группы личностного роста или, так называемые психокоррекционные группы. Основные задачи этих групп — взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, её развитие и раскрытие. Основным процессом в данных группах является личностный рост — активный процесс открытия и развития самого себя через соприкосновение с внешним миром. Необходимо отметить, что данный тип тренингов используется в основном профессиональными психологами.

### **Методы тренинга**

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы (ролевую и деловую игру) и психогимнастику.

**Групповая дискуссия в тренинге** - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

**Игра** эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

**Приемы психогимнастики** служат вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников.

### **Правила и принципы проведения тренинга**

Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения (уроков, лекций, семинаров) не только по форме проведения, но и по основным принципам.

### *1. Принцип и правило максимальной активности.*

В процессе тренинга дети должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

### *2. Общение по принципу «здесь и теперь».*

На тренинге дети общаются «здесь и теперь», т.е. обсуждают только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

### *3. Принцип и правило персонификации высказываний.*

Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, так как напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

### *4. Принцип творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний.*

В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

*5. Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности.* Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

### *6. Принцип объективности. Правило обратной связи.*

Важнейшие моменты тренинга – осознание детьми мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет ребенку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

7. Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует обязательное *правило строгой конфиденциальности и доверительности* общения.

8. *Искренность и открытость.* Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати дети, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное педагогом, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

9. Кроме того, всем детям предлагается выбрать себе на время тренинговой работы *"игровое имя"* – то имя, по которому все остальные обязаны обращаться к нему.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу детей. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат. Дети, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

## **Требования к организации тренинга**

### **Размер группы**

Оптимальным количеством детей в группе считается 10-15 человек.

### **Оптимальная продолжительность тренинга**

Продолжительность тренинга зависит от:

- целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность тренинга должна быть не менее 3-х дней);
- возможностей педагога.

В качестве рекомендации можно отметить, что продолжительность каждого занятия в образовательных учреждениях должна составлять от 35-45 минут до максимум 3-х часов с одним 10-минутным перерывом.

### **Помещение**

Также учитывается такой организационный момент как выбор помещения для тренинговой работы.

Помещение для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех в работе. *В случае организации тренинга на территории организации, настоятельная рекомендация – не проводить тренинг в тех же помещениях, где обучаются эти дети. Если мы хотим помочь им избавиться от некоторых стереотипов, следует исключить факторы, которые могут автоматически запустить действие этих самых стереотипов.*

Если занятие предполагает проведение медитаций, релаксационных упражнений, необходимо заранее подготовить маты или ковровые покрытия.

### **Структура тренинга**

Все тренинги состоят из одних и тех же этапов.

#### **Введение (5% рабочего времени)**

Это этап, в который входит краткое представление целей и задач тренинга. Цели и задачи тренинга всегда объявляет педагог.

#### **1 этап. Знакомство (5% рабочего времени)**

Дети присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии, а иногда и антипатии.

Педагог первый представляется аудитории. Он может сделать это так: «Здравствуйте, меня зовут... Я рад видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять бейджи и написать свое игровое имя и прикрепить его.

А если занятие проводит педагог, который знаком с группой, данный этап также имеет место быть. В этом случае всем предлагается выбрать себе на время тренинговой работы «игровое имя» – то имя, по которому остальные будут обращаться к нему.

#### **2 этап. Ожидания участников (3% рабочего времени)**

На этом этапе дети высказывают свои ожидания от тренинга. Данный этап можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу. Возможные формулировки вопросов ведущего: «Как вы думаете, что будет происходить здесь?»; «Что вы хотите получить/узнать на этом занятии?»; «Чего вы ждете от занятия?». Эти же вопросы можно вставить в процедуру игры «Интервью» и совместить 2 этапа - «Знакомство» и «Ожидания».

#### **Другой вариант проведения:**

Детям раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от тренинга. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «ожидания» и «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем, каждый имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено». Можно предложить детям по ходу тренинга дополнять графу «ожидания». Если в течение тренинга были проработаны не все пожелания, то педагог должен в конце тренинга обсудить это с группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующий семинар, предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать литературу.

#### **3 этап. Принятие правил группы (5% рабочего времени)**

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать.



Педагогу можно начать так: «Любая деятельность нуждается в определенных правилах, поэтому я предлагаю несколько правил. ВОТ ОНИ».



**1. Право говорящего.** Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.



**2. Правило поднятой руки.** Это правило является продолжением предыдущего. Ребенок поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

**3. Конфиденциальность.** Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

**4. «Не давать оценок».** Это важное правило, мы часто нарушаем в жизни. Считаю вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки. Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**5. Конфиденциальность.** О информации, что здесь была, никому не рассказывать.

Следует отметить, что группа может предложить и другие правила. Если кто-то из группы не согласен с тем или иным правилом, это правило не принимается.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил.

#### **4 этап. Оценка уровня информированности (5-10% рабочего времени)**

Чтобы не повторять хорошо известную информацию, необходимо выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины. Еще один способ, узнать о пробелах в знаниях детей, попросить их написать анонимно на листке вопросы педагогу по теме тренинга. Ответы на вопросы могут составить основной объем информационного блока. Это будет интересно!

#### **5 этап. Актуализация проблемы (10% - 30% рабочего времени)**

Этот этап можно использовать для того, чтобы пробудить интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения.

Задача этого этапа - сделать проблему актуальной для каждого.

Этот этап можно провести:

- с помощью вопросов: «Что для вас значит...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с ...», «Что вы чувствовали, когда...» и др.;
- с помощью игр и групповых упражнений (например, «Жизнь с болезнью», «История про...»).

#### **6 этап. Информационный блок (20% - 40% рабочего времени)**

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей, которые распределены по всему тренингу, включающих сообщения подробной информации (например, о причинах и последствиях заболеваний и социальных явлений, их влиянии на личность и общество, об их профилактике).

#### **7 этап. Приобретение практических навыков (20% - 60% рабочего времени)**

Целью любого тренинга является выработка следующих навыков:

##### **1. Коммуникативные.**

Нарабатываются в ходе всего тренинга и с помощью специальных игр, упражнений.

##### **2. Принятия решений.**

Для развития данного навыка можно использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.

##### **3. Изменения стратегии поведения.**

Этот навык помогает ребенку:

- гибко, пластично реагировать в любой ситуации;

- лучше приспосабливаться к окружающей обстановке;
- быстрее находить выход из сложных ситуаций;
- реализовывать свои планы и достигать цели. Для того чтобы ребенок мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры.

Необходимо отметить, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.

#### **8 этап. Завершение работы. Получение обратной связи (5% рабочего времени)**

Задачи этапа:

- 1) подвести итоги тренинга;
- 2) выяснить, сбылись ли ожидания детей;
- 3) оценить изменение уровня информированности.

Можно начать этот этап так: «Наш тренинг завершается. Если остались неясные вопросы и не высказанные мнения, можете сказать об этом сейчас. У нас есть еще время на обсуждение». После ответов на вопросы, все дети по кругу говорят свое мнение о тренинге.

Возможные варианты вопросов: «Что вы получили на тренинге?», «Получили ли вы от тренинга то, что ожидали?». Ответы могут быть самыми разнообразными. Задача педагога - вычленив из них самое рациональное и подвести итог. Кроме этого, можно попросить детей ответить на вопросы анкет.

Работа завершается прощанием группы.

Еще одним немало важным вопросом является, а как же оценить эффективность тренинга?

**Тренинг считается эффективным** в том случае, если он достиг поставленной цели. Поэтому очень важно при подготовке тренинга четко осознавать его цели и задачи.

Так, например, целью профилактического тренинга является повышение уровня информированности детей и подростков по вопросам наркомании, а также формирование мотивации для изменения поведения на более безопасное. В связи с этим можно выделить следующие критерии оценки эффективности тренинга:

- повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на тренинге;
- формирование установок на изменение поведения;
- оценка тренинга как процесса.

**Для оценки тренинга как процесса необходимо выяснить:**

- эмоциональное состояние детей (комфортность),
- оценку форм тренинга детьми,
- «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

Теперь рассмотрим методики, с помощью которых можно провести **оценку эффективности проведенного тренинга:**

- Обсуждение с персональными высказываниями.

По окончании тренинга каждый из группы высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Педагогу необходимо проанализировать отзывы и сделать выводы.

- Анкетирование.

Заранее готовится анкета, которую дети заполняют по окончании тренинга. Желательно, чтобы анкета состояла из открытых вопросов, что позволит высказываться в свободной форме. Следует попросить детей давать ответ на каждый вопрос, не пропуская ни одного. В такую анкету могут входить следующие вопросы: какие темы тренинга были для вас новыми, по каким темам вам не доставало информации, какие игры вам понравились больше всего.

Также может использоваться анкета, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на тренинге. Такая анкета должна быть небольшой (можно на листе формата А4), вопросы лучше сформулировать в закрытой форме, с данными заранее вариантами ответов. Согласно данной методике проводятся два замера - до тренинга и после. Обратите внимание на то, что в обоих замерах заполняются совершенно одинаковые анкеты. Задача педагога – выяснить, уменьшилось ли количество неправильных ответов после окончания тренинга, информация по какой теме осталась не понятой детьми. Если в анкетах, заполненных по окончании тренинга, количество неправильных ответов уменьшилось, то можно считать, что проведенный тренинг повысил информированность по проблеме.

Итак, мы рассмотрели с вами такую форму проведения занятий как тренинг, главным достоинством которого является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности. Тренинговые занятия позволяют педагогу, проводящему занятия, глубоко и всесторонне изучить детей, участников тренинга, понять основные особенности личности каждого из них, повлиять на отношения, которые сложились в группе, изменить мировоззрение детей, настроить их на дальнейшую самостоятельную работу над собой.