



Психология — учителю



С.И. Маслаков

Формирование ценностных ориентаций молодых преподавателей в начале трудовой деятельности

Маслаков Сергей Игоревич — преподаватель психологии Старооскольского филиала Воронежского экономико-правового института.

Продолжение. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №3 за 2008 год.

День третий

Цель: проведение самоанализа участников, позволяющего раскрыть отношение к самому себе и другим; выявить особенности планирования собственного жизненного пути; сформировать достаточно высокий уровень самооценки и принятия себя как неповторимой интересной личности, способной эффективно решать различные задачи, в том числе и педагогические.

Используемые упражнения

1. «Мои ощущения» (10 минут)

Здесь и далее аналогично второму дню тренинга.

2. Упражнение «Разогрев» (5 минут)

Участники здороваются, бросая друг другу мяч со словами приветствия: «Доброе утро!», «Я рад тебя видеть!», «Привет, хорошо выглядишь!» и т. д.

3. «Живой круг» (10 минут)

Все участники садятся в круг, каждый кладет свои руки на колени соседям: левую руку на правое колено соседа слева, а правую руку на левое колено соседа справа. Затем ведущий начинает игру, хлопнув рукой по коленке соседа слева. Далее все участники должны хлопать по коленкам своих соседей по часовой стрелке. Со временем убыстряйте ход игры, введите вторую волну, которая будет направлена против часовой стрелки. Пусть две волны, направленные в противоположные стороны, существуют одновременно.

Упражнение направлено на подготовку участников к основной работе, концентрацию внимания и разогрев.

4. «Ценности» (60 минут)

Упражнение направлено на осознание ценностных ориентаций. Участники смогут поговорить о том, что они ценят в жизни, и обнаружить друг у друга как сходство во мнениях, так и различия.

Для работы понадобятся листы с написанными на них незавершенными предложениями — по одному на каждого участника.

От хорошей команды я жду, что...

Руководитель должен, прежде всего...

Я не выношу, когда кто-нибудь...

Я чувствую себя угнетенным, когда...



В группе я прежде всего хочу...
 Я чувствую себя лучше всего, когда другие...
 Я бы хотел, чтобы политики, наконец...
 Я никогда не...
 Родители обязаны...
 Я надеюсь, что мои дети...
 Мир был бы устроен лучше, если бы...
 Больше всего я опасюсь того, что...
 Мне совершенно все равно, когда...
 Еще бы я хотел в своей жизни...
 Мне нравятся люди, которые...
 Я злюсь, когда...
 Я нахожу ситуацию сложной, угнетающей, когда...
 Я требую от себя, чтобы я...
 Когда я совершаю ошибку, я...
 Перемена — это...
 Учить — значит...
 Если бы я мог пожелать что-то одно, я пожелал бы...
 От мужчин я ожидаю...
 От женщин я ожидаю...
 Деньги значат для меня...
 Я считаю, что я достоин уважения, потому что я...
 Мне сложно простить человека, если...
 Природа для меня значит...
 Больше всего меня обязывает...
 Лучше всего я чувствую и понимаю людей, которые...

Группа делится на две равные части и ставит стулья в два концентрических круга. Участники садятся таким образом, чтобы каждый человек, сидящий во внутреннем круге, находился лицом к лицу с человеком из круга наружного. Таким образом образуются пары.

Каждый участник получает листок с незаконченными предложениями и сначала заканчивает только первое предложение из списка. Законченные предложения обсуждаются в парах (2—3 минуты). Затем игроки внешнего круга пересаживаются на стул, стоящий слева от них, так что у каждого теперь новый партнер. Участники дописывают второе предложение из списка и также обсуждают его в парах. Сидящие во внешнем круге снова сдвигаются влево, встречаясь с новым партнером. Упражнение продолжается до окончания списка.

В конце можно обсудить следующие вопросы: часто ли вы находили сходство во мнениях с другими участниками? удивил ли вас кто-нибудь? когда совпадение мнений было важным для вас? какие ценностные конфликты наблюдаются в группе?

5. «Вопросы — сюжеты» (35 минут)

Упражнение направлено на анализ ценностных ориентаций.

Участникам тренинга предлагается разделить на несколько подгрупп, каждой из которых раздаются карточки с описаниями сюжетов и предлагается подготовить и представить свои варианты ответов. При этом испытуемые должны указать те ценности, которые затрагиваются в сюжетах.

- На улице скользко. Вы подошли к старушке и помогли ей перейти дорогу. Почему вы это сделали?
- Вы сидите на концерте. Вам не понравилось, как спел песню певец, и вы стали свистеть. На вас осуждающе посмотрели другие люди. Что вы им ответите в свое оправдание?
- Вы сели в трамвай без билета. Подошедшему кондуктору вы попытались объяснить, что заплатить не можете, что приводит к спору. Остальные пассажиры принимают сторону кондуктора и начинают укорять вас. Что вы им скажете в свое оправдание?
- Ваш близкий знакомый начал употреблять наркотики. Вы не раз говорили с ним о вреде и возможных последствиях, однако ему все равно. Как вы думаете, что побуждает его заниматься этим делом?

Проводится общее обсуждение, какая из предложенных тем является для участников наиболее актуальной и почему.

6. «Сквозь игольное ушко» (25 минут)

Подготовка к упражнению

Ведущий говорит, что хотел бы предложить им несложный эксперимент, который, тем не менее, способен поменять отношение участников тренинга к достижению поставленных целей. Ведущий объясняет, что будет видеть каждого и будет следить за тем, чтобы все соблюдали правила.

Участники расходятся по комнате, закрывают глаза и принимают «позу безопасности»: руки на уровне груди, ладонями наружу (это необходимо, чтобы столкновение не привело к травме). С закрытыми глазами участники начинают медленно ходить по комнате и пытаются определить, что происходит вокруг: приближаются ли они к другим людям, идут ли к стене, к окну, столам и т. д. (2—3 минуты). Каждый должен пытаться избежать столкновения с другими людьми. Чтобы это получилось, движения должны быть медленными и точными. Затем ведущий просит участников открыть глаза и определить, соответствует ли их реальное местонахождение тому, что они себе представляли с закрытыми глазами.

Собственно эксперимент

Группа становится в круг. Все снова закрывают глаза и держат руки перед собой, принимая защитную позу. Задание состоит в том, чтобы все участники одновременно попытались достичь противоположной стороны круга. Разумеется, при этой попытке в центре круга окажется сразу много людей. Задача



каждого — пройти через толпу, не наступив никому на ноги и ни с кем не сталкиваясь. Тот, кто достигает противоположной стороны круга, останавливается, поворачивается лицом в центр круга и открывает глаза. Когда группа выполнит это задание, можно его повторить. Упражнение завершается, когда все участники группы выполняют задание без серьезных столкновений друг с другом. Можно облегчить задание, предоставив участникам возможность провести несколько раундов с открытыми глазами и лишь затем работать с закрытыми.

В конце упражнения можно задать следующие вопросы: что вы чувствовали во время упражнения? были ли критические ситуации во время выполнения задания? постоянно ли у вас были закрыты глаза или вы иногда открывали их? как вы думаете, пригодится ли вам этот опыт в вашей профессиональной деятельности?

Это упражнение показывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе необязательно во что бы то ни стало пробиваться к цели, расталкивая всех на своем пути), что люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам так же.

7. «Три судьбы» (45 минут)

Инструкция: «Представьте, что дело происходит в школе будущего, где-то в середине следующего столетия. К нам на диспут о смысле жизни приглашены три уважаемых человека, каждому из которых примерно по 70 лет. Но гости наши необычные: мы решили пригласить разных по своим жизненным ориентациям людей. Первый — это труженик, уверенный, что только в честном труде заключается настоящее счастье. Второй — «выдающийся лентяй», считающий, что работать должны только дураки. Третий — «удивительная бездарность», убежденный, что высшее счастье — это сидеть на высоких постах (даже не обязательно соответствуя им)».

На роли гостей выбираются три участника, они отправляются в коридор, чтобы разобраться с игровыми ролями и продумать основные этапы своей жизни. Остальные участники придумывают каверзные вопросы, касающиеся не только профессиональной деятельности, но и их личной, семейной жизни, досуга и всего, из чего складывается жизнь.

Главные игроки приглашаются в класс, усаживаются на «почетные места» и по очереди кратко рассказывают об основных этапах прожитых жизней. После этого ведущий предлагает остальным участникам тренинга задавать вопросы.

После получения ответов идет обсуждение: как выполнили свои роли три участника, что они сами чувствовали? кто из «гостей» показался более счастливым и почему?

Упражнение направлено на анализ того или иного образа жизни и ценностных ориентаций различных людей.

8. «Если я тебя правильно понял» (10 минут)

Упражнение выполняется в кругу. Участники по очереди высказываются на тему «Что я ценю в людях?». После того как один из участников закончил говорить, его сосед справа кратко повторяет изложенное, начиная свой монолог словами «если я тебя правильно понял...». Первый участник должен оценить точность передачи смысла высказывания. Затем на предложенную тему высказывается второй участник, его слова повторяет третий — сосед вторго справа и т. д. по кругу.

Упражнение развивает у участников тренинга умение слушать других, что способствует уменьшению конфликтов и недопонимания в общении, а в осуществлении педагогической деятельности это очень важно.

9. «Зеркало» (10 минут)

Группа встает в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные — зеркальная комната — его изображают.

После этого упражнения важно обсудить, что чувствовал каждый из участников, находясь в центре.

Упражнение направлено на эмоциональную разрядку участников и невербальное выражение чувств.

10. «Колесо жизни» (30 минут)

Инструкция: «Представьте свою жизнь в виде колеса. Нарисуйте на листе бумаги круг, символизирующий вашу жизнь. В центре круга обозначьте себя.

Когда колесо крутится, то его части, расположенные вплотную к оси, вращаются быстрее, чем те, что лежат ближе к ободу. Что в вашей жизни более стабильно, постоянно, долговременно? А что более подвижно, непостоянно, склонно к изменению? Напишите название всех этих категорий на колесе вашей жизни».

После выполнения инструкции, происходит обсуждение. Каждый представляет и комментирует свои рисунки.

Упражнение направлено на осознание индивидуальных жизненных ценностей.

11. «Все, некоторые, никто» (60 минут)

Упражнение направлено на анализ участниками собственных преимуществ в плане осуществления педагогической деятельности.

Каждому участнику понадобятся три листа бумаги: розового, зеленого и красного цвета.

Участник кладет перед собой листы бумаги и пишет на каждом из них в правом верхнем углу свое имя. На листе розового цвета он отвечает на вопрос «В чем я похож на всех остальных преподавателей?». На зеленом листе он отвечает на вопрос «В чем я похож на некоторых преподавателей?». И, наконец, на красном листе — «В чем я как преподаватель совершенно уникален и не похож ни на кого?». Ведущий говорит, что каждый пишет столько, сколько хочет.



Участники обмениваются впечатлениями: какой круг вопросов вызвал наибольшие трудности? на какую тему я смог написать больше всего ответов? задавал ли я себе когда-нибудь подобные вопросы?

Затем участники берут розовые листы («чем я похож на других преподавателей»). Ведущий говорит: «Походите по комнате и побеседуйте друг с другом. Поговорите о том, что написано у вас на розовом листе. Когда вы найдете кого-нибудь, кто не обладает указанным качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные качества присущи не всем. Было бы совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности то же, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна ваша запись не совпадает с записями других. В этом случае оторвите от розового листа уголок».

Участники ходят по комнате и беседуют с как можно большим числом других участников. Затем все собираются и делятся впечатлениями: что общего вы нашли у себя с другими участниками? кто оторвал от своего листа уголок? кому пришлось подкорректировать свой текст?

Теперь участники берут зеленый лист («что меня объединяет только с некоторыми преподавателями»). Все снова ходят по комнате и разговаривают друг с другом. Каждый пытается найти в группе людей, которые написали то же, что и он. Когда такие люди найдены, образовавшаяся группка усаживается в стороне и пытается найти новые общие характеристики. К ней могут присоединяться и другие участники.

После этого следует обсуждение: сколько похожих на меня людей мне удалось найти? сколько групп единомышленников образовалось? была ли работа с зеленым листом бумаги сложнее или проще, чем работа с розовым листом?

Последним берется красный лист бумаги («в чем я как преподаватель совершенно уникален и не похож ни на кого»). Все снова ходят по комнате и разговаривают друг с другом. Если кто-то встретил человека, у которого на листе значится то же самое, оба должны прояснить это обстоятельство (например, уточнить, имеют ли они в виду одно и то же) и в случае совпадения отметить для себя, что они записали не уникальное свойство.

Заключительный обмен мнениями и впечатлениями: почему так сложно описать свои уникальные свойства? в чем проявляется многообразие характеров в нашей профессии? насколько важно для меня то общее, что связывает меня с остальными участниками? какие наиболее важные качества и ценностные ориентации можно выделить у преподавателей высшей школы?

12. «Уникальность каждого» (40 минут)

Упражнение направлено на развитие внутреннего принятия участниками самих себя.

Ведущий акцентирует внимание участников на том, что каждый человек неповторим, уникален. У всех свои особенности, жизненный опыт, пристрастия и т. п. Совокупность целого ряда факторов создает неповторимую личность. Каждому игроку предлагается рассказать о том, в чем заключается его уникальность. Рассказ можно проводить по следующей схеме:

- неожиданные факты (например, «я один из тройни»);
- интересный жизненный опыт (например, «я прожил год в Берлине»);
- особые награды (например, «я окончил школу с золотой медалью»);
- кулинарные способности;
- особые интересы (например, «я прекрасно разбираюсь в литературе русского зарубежья»);
- необычные умения (например, «я могу ходить на руках») и пр.

Ведущий просит участников написать на листе бумаги свои имена и эту необычную, интересную или просто важную информацию о себе. Затем по кругу участники рассказывают о себе эти интересные вещи.

13. «Не урони» (5 минут)

Игровое упражнение. Участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мяч так, как будто это какой-то предмет. Например: хрустальная ваза, колючий еж, кусок льда и т. п. Задача ловящего — поймать мяч так, как он стал бы ловить названный предмет.

Это упражнение всегда проходит очень живо, снимает напряженность, способствует раскрепощению.

14. «Мои впечатления» (15 минут)

Среди предполагаемых результатов третьего тренингового дня самым главным можно признать самоанализ участников, направленный на осознание возможности положительных изменений в собственной системе ценностей.

День четвертый

Цель: формирование дополнительных коммуникативных навыков участников, позволяющих более эффективно осуществлять педагогическую деятельность в высшей школе и решать необходимые для этого задачи, связанные, прежде всего, с межличностным взаимодействием.

Используемые упражнения

1. «Мои ощущения» (10 минут)

2. «Фигурные построения» (15 минут)

Упражнение способствует формированию взаимопонимания, уверенности в себе при принятии решения в условиях дефицита информации.

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую



кую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и др.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

3. «В лесу родилась елочка» (15 минут)

Разогревающее упражнение перед началом основной работы.

Группа выстраивается в две шеренги, лицом друг к другу. Ведущий предлагает участникам читать вслух какое-нибудь общеизвестное стихотворение, например, «В лесу родилась елочка». Вариантов проведения этого упражнения несколько. Например, первое слово стихотворения произносят правофланговые обеих шеренг, второе слово — стоящие рядом с ними, и т. д. Или — первое слово стихотворения (и все нечетные слова) говорит хором одна шеренга, а второе (и все четные слова) другая шеренга. Или — участники рассказывают стихотворение по одному слову, по очереди, но пропуская глаголы.

4. «Маленькие жертвы» (30 минут)

Упражнение направлено на анализ процесса общения. Обсуждение «обычного» поведения дает богатый материал для анализа собственных ошибок, совершаемых в процессе общения.

Инструкция: «Общение — это всегда взаимные уступки, маленькие жертвы, которые помогают найти общий язык, прийти к общему решению. На какие жертвы со своей стороны вы идете чаще? Чем вы жертвуете обычно? Или вы совершенно непримиримы и всегда принципиальны? Чем в этом случае заканчиваются ваши контакты, беседы, деловые встречи? Запишите те маленькие жертвы, которые вы делаете в каждом конкретном случае.

А теперь объединитесь в группы по 3—4 человека и обсудите то, что вы записали. Члены группы должны выслушать каждого человека и принять решение, оправдана ли данная жертва или не стоило так поступать. Если жертва признана неоправданной, то человеку нужно посоветовать, как быть, как лучше поступать в этой ситуации, если она повторится снова».

5. «Неожиданная встреча» (30 минут)

Упражнение направлено на формирование дополнительных навыков коммуникации.

Инструкция: «Часто в жизни нам приходится реагировать на неожиданные ситуации. Например, вы входите в комнату, а там... человек, которого вы не видели уже пять лет и даже забыли о том, что он есть на этом свете. Как вы будете себя вести? Сделаете вид, что не помните? Или скажете ему о своем сожалении по поводу столь долгой разлуки? Что вы будете делать? Это очень важное умение — вступать в разговор в самой неожиданной ситуации, устанавливать доброжелательный контакт, показывая тем самым человеку, что вы готовы общаться с ним. В педагогической деятельности это умение играет большую роль.

Ваша задача заключается в том, чтобы легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, а также приятно расстаться.

Примеры ситуаций «встреча»:

- Перед вами человек, которого вы видели последний раз, когда учились вместе в первом классе, причем вы не сразу узнали его. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...
- В компании сверстников вы встречаете своего знакомого, который на целых два года уезжал за границу, и вы были уверены, что он еще до сих пор там. Что вы ему скажете?
- Вы давно не видели своего дядю (тетю) и даже забыли, что они есть. Однажды утром он (она) приехал(а) к вам в гости. Вот он (она) стоит на пороге вашей квартиры. Как вы его (ее) встретите?

6. «Попасть в круг» (15 минут)

Упражнение способствует развитию взаимопонимания, позволяет тренировать настойчивость в достижении поставленных целей.

Участники встают в плотный круг лицами вовне и держатся за руки. Один из участников выходит из круга. Его задача — в течение минуты попасть внутрь круга. Это разрешается делать любыми способами кроме тех, которые могут нанести физические повреждения другим участникам (драка, таран с полного разбега и т. п.). Можно попытаться преодолеть преграду физически (раздвинуть соседних участников, проползти под ними, перелезть сверху и т. д.) или психологически — например, уговорив кого-то пропустить себя в круг.

7. «Сообщение» (30 минут)

Упражнение способствует отработке навыков безошибочной коммуникации, которые являются важными факторами успешной педагогической деятельности.

Инструкция: «В этом задании вы быстро узнаете хорошо знакомую с детства игру «Испорченный телефон». Задача: передать информацию по возможности без искажения».

Участники делятся на группы по 8 человек. Первый участник получает информацию, которую нужно быстро и точно передать второму, второй передает третьему, третий четвертому и т. д. Чья группа сделает это быстрее и с меньшими искажениями, объявляется победителем.

8. «Скажи «нет» всем» (15 минут)

Упражнение направлено на формирование способности твердо отказываться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений причин. Обсуждаются жизненные и профессиональные ситуации, когда стоит вести себя таким образом.

Участники делятся на две равные подгруппы и встают в два концентрических круга лицами друг к другу. Каждый из стоящих во внешнем круге обращается к



находящемуся напротив него с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «нет»; «к сожалению, не смогу»; «нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы. Участники двух кругов движутся в противоположных направлениях, и упражнение продолжается.

9. «Два подсказчика» (25 минут)

Упражнение направлено на формирование навыка общения в ситуациях информационной перегрузки, которые часто встречаются в педагогической деятельности.

Одному из участников завязывают глаза. В помещении прячут какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача — разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время играют роль наблюдателей, их задача — по внешним признакам заметить, в какой момент какому из подсказчиков доверяет водящий.

10. «Другими словами» (20 минут)

Упражнение направлено на тренировку беглости и гибкости речи, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5—6 слов. Тот должен передать ее другому напарнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением предлогов и частиц). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова, и т. д., пока она не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2—3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование.

11. «Синонимы и антонимы» (20 минут)

Упражнение направлено на развитие таких качеств как речевая гибкость и быстрота словесной реакции. Эти качества необходимы в педагогической деятельности.

Участники объединяются в команды по 4—5 человек. Ведущий говорит какое-либо слово (из числа распространенных в русском языке и имеющих много синонимов и антонимов) и просит подобрать к нему

синонимы. На размышление дается минута. Затем представители каждой из команд последовательно произносят по одному варианту синонима, причем повторяться нельзя. Команда, у которой варианты исчерпались, выбывает из игры. Побеждает та команда, которая остается в игре дольше других.

Игра повторяется: команды получают новое слово и очередную минуту для размышления, но теперь участники называют уже не синонимы, а антонимы.

12. «Кошки-мышки» (20 минут)

Упражнение направлено на тренировку умения эффективно действовать в быстро меняющейся ситуации, а также на расслабление участников после основной работы.

Участники, взявшись за руки, образуют максимально широкий круг. В центре круга два водящих: «кошка» и «мышка». Глаза «кошки» завязаны, и она ловит «мышку», которая может свободно перемещаться в кругу и не реже чем через каждые три секунды издает писк. Выходить за пределы круга нельзя. Если «кошка» подходит слишком близко к кому-либо из остальных участников, тот начинает издавать предостерегающее шипение.

После самой игры идет обсуждение. «Кошка» и «мышка» обмениваются впечатлениями и мнениями о том, какие качества данное упражнение позволяет развивать. Выступают и участники, образовавшие круг. Обсуждают, какие моменты игры показались наиболее интересными и поучительными.

13. «Открытый и закрытый» (15 минут)

Упражнение тренирует адекватное реагирование в быстро меняющихся ситуациях, связанных с неожиданностью.

Участники сидят в кругу, водящий — в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

- закрытые — подразумевающие короткий, односложный ответ («да», «нет», «не знаю»);
- открытые — подразумевающие развернутый, многословный ответ.

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то сосед справа, а если открытый, то слева. Кто ошибается — сам становится ведущим.

14. «Три слова» (15 минут)

Упражнение направлено на тренировку умения быстро ориентироваться в поступающей информации, объединять ее фрагменты, генерировать идеи, а также развитие речевой гибкости.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя. А чет-



Международный форум студенческой и учащейся молодежи

«Первый шаг в науку — 2009»

(21—24 апреля 2009 года, Минск)

Организатор: Национальная Академия наук Беларуси, Совет молодых ученых НАН Беларуси, Информационно-организационный студенческий научный отдел.

К участию в форуме приглашаются выпускники вузов 2009 года, магистранты, студенты и учащиеся.

Научные направления форума включают в том числе:

- Гуманитарные науки и искусства (экономика, литературоведение, языкознание, история, философия, социология, психология, педагогика и т. д.) — e-mail: Forum-hum@stremlenie.com тел.: (+375-29) 760-58-42 (Виктория Осипчик)
- Биологические науки — e-mail: Forum-bio@stremlenie.com тел.: (+375-29) 573-49-33 (Андрей Русак)
- Медицинские науки — e-mail: Forum-med@stremlenie.com тел.: (+375-29) 659-71-33 (Александр Тарасик)

Рабочие языки конференции: белорусский, русский, английский.

Оплата участия. Для участия в конференции предусматривается организационный взнос в размере 10 долларов США для граждан стран Содружества Независимых Государств (оплачивается в белорусских рублях по курсу Национального банка Республики Беларусь в день регистрации участника).

Взнос следует перечислять на расчетный счет 3632927800009 ОАО «АСБ Беларусбанк» филиал 529 «Белсвязь» г. Минск, код 720. Адрес банка: г. Минск, пр. Независимости, 56 УНП 101078490, ОКПО 00019287, получатель платежа Национальная академия наук Беларуси, назначение платежа «за участие в молодежной конференции».

Материалы форума будут опубликованы в сборнике, а также размещены на сайте Молодежного проекта «Стремление». Иногородним участникам, по предварительной заявке, будет забронировано место в гостинице. Расходы на проезд и проживание за счет участников форума.

Текущую информацию по конференции и форуму можно получить на **сайте:** www.stremlenie.com

Телефон оргкомитета: (+375-17) 284-26-42

вертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

Проводится обсуждение: какая роль кому понравилась больше? какие варианты запомнились, показались наиболее интересными и оригинальными?

15. «Два дела» (25 минут)

Упражнение тренирует умение распределять внимание между несколькими действиями, что пригодится в педагогической деятельности.

В упражнении принимают участие четыре человека. Один из них садится на стул — он водящий. Напротив него садится другой участник и начинает совершать различные движения, постоянно меняя их. Водящий должен выполнять роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два оставшихся участника в это же время садятся по бокам от ведущего и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и правильно. Затем на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? что помогало распределить внимание? когда в жизни возникают подобные ситуации? какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

16. Релаксация (20 минут)

Участников просят сесть поудобнее, расслабиться, закрыть глаза и в течение нескольких минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют (также в течение нескольких минут), что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес. Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится несколько меньше, чем она была до начала упражнения. Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

Обсуждение: удалось ли расслабиться? возникали ли у участников при этом какие-нибудь зрительные образы?

17. «Мои впечатления» (15 минут)

Среди предполагаемых результатов четвертого тренингового дня самым главным можно признать развитие и укрепление коммуникативных навыков, так необходимых в педагогической деятельности.

Продолжение в следующем номере.