



С.И. Маслаков

Формирование ценностных ориентаций молодых преподавателей в начале трудовой деятельности



Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №№ 3, 4 за 2008 год и №1 за 2009 год.

День седьмой

Цель: повышение самооценки участников; создание благоприятного психологического фона для успешного окончания тренинговой работы; завершение тренинга.

Используемые упражнения:

1. «Мои ощущения» (10 минут)

Аналогично второму дню тренинга.

2. «Бегущие огни» (10 минут)

Упражнение направлено на создание благоприятной атмосферы последнего тренингового дня.

Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!». Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время футбольных матчей. Упражнение необходимо выполнять с максимальной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение одного из участников. Например, хлопок в ладоши. Теперь все последующие участники должны выполнять именно такой комплекс: «Доброе утро!» и хлопок. Еще через полкруга новый участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

3. «В кругу симпатий» (15 минут)

Упражнение создает благоприятный фон для тренинговой работы в последний день.

Каждый участник пишет на маленьком листочке что-то приятное (действительно существующее) о другом участнике. Это послание, под которым можно не подписываться, опускается в общий пакет. Затем бумажки достаются и зачитываются вслух.

4. «Похожие и разные» (35 минут)

Упражнение дает возможность участникам поговорить о различиях в ценностях, установках, предпочтениях людей.

Участники получают бумагу и карандаш. Каждый на листе бумаги пишет два имени: того человека из группы, который, как ему кажется, похож на него больше всего, и того, кто совершенно на него не похож — по установкам, ценностям, поведению, характеру и пр. Затем он сообщает группе имена этих двух лю-

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



дей и кратко объясняет, почему он их выбрал. В ключевой дискуссии все участники могут кратко прокомментировать произошедшее и обсудить ряд вопросов:

- насколько верно каждый воспринимает себя и окружающих?
- насколько высока степень настоящего сходства и различия и насколько велика степень проекций?
- имеет ли выбор данных людей какое-то символическое значение?
- возможно, они напоминают людей, с которыми выбравшему их человеку доводилось встречаться в жизни?
- каких членов группы особенно часто выбирали другие участники, каких очень редко?
- что это означает?
- как ощущали себя выбранные участники?
- был ли выбор, по их мнению, адекватен?

5. «Рулетка имен» (15 минут)

Развлекательное упражнение, позволяющее расслабиться.

Группа делится на две команды, каждая из которых должна образовать круг. По команде «Марш!» оба круга начинают вращаться в противоположных направлениях (по часовой стрелке и против нее). Направление движения должно быть оговорено заранее. Приблизительно через 15 секунд нужно сказать «Стоп!». В этот момент два игрока из расположенных рядом кругов обязательно окажутся спинами друг к другу. По команде «Смотри!» эти игроки поворачиваются друг к другу лицом. Тот, кто первым назовет имя своего «визави», перетягивает соперника в свой круг. Далее игра продолжается по тем же правилам, в том же ритме.

6. «Дни рождения» (25 минут)

Упражнение направлено на развитие навыков межличностного взаимодействия и умения работать в группе.

При выполнении этого упражнения участники должны работать сообща, используя навыки и умения взаимодействия, и найти подходящую стратегию для решения задачи. Все встают в ряд в узком «коридоре», откуда не могут отступить ни вправо, ни влево. Следует обозначить границы «коридора»: его длина должна быть около 4 м, ширина — около 50 см. Если в группе более шестнадцати человек, она разбивается на две подгруппы и, соответственно, создаются два «коридора». Тогда участники двух команд могут наблюдать за действиями друг друга. Игрокам дается возможность потренироваться — попробовать, что они смогут сделать, чтобы поменять порядок построения, не выходя за границы «коридора».

Затем ведущий объявляет задание: участники должны построиться в ряд в порядке следования сво-

их дней рождения (год, месяц, день), не выходя за границы «коридора». При этом вводятся следующие правила: не разрешается покидать «коридор»; нельзя прикасаться к полу вне «коридора». Группа сама решает, на каком конце коридора будет стоять самый младший и, соответственно, самый старший, чтобы меняться местами пришлось как можно меньшему количеству игроков.

В начале упражнения участники часто скованны, но затем придумывают стратегию перемещения и начинают выполнять задание. По окончании упражнения подводятся итоги.

7. «Я подарок для человечества» (30 минут)

Упражнение учит анализировать свои сильные стороны, способствует принятию участниками самих себя как личности.

Инструкция: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем проявляется ваша исключительность, уникальность. Аргументируйте свое утверждение, начиная со слов «Я подарок для человечества, так как я...». На первом этапе у вас будет несколько минут для того, чтобы вы могли написать небольшие тезисы своего выступления. На втором этапе вы объединитесь в микрогруппы по 3—4 человека. Представитель каждой группы будет зачитывать свои записи, комментируя их и отвечая на вопросы остальных участников.

После выступления всех участников, микрогруппа оценивает выступление каждого».

Затем проводится общее обсуждение. Сложно ли было выполнять задание? Какие выступления особенно запомнились?

8. «Я отвечаю за тебя» (20 минут)

Упражнение направлено на развитие способности принимать ответственность за другого человека, которая весьма важна при осуществлении педагогической деятельности.

Инструкция: «В этом упражнении вы должны суметь взять на себя реальную ответственность за другого человека. Все участники разбиваются на пары. Один из пары завязывает глаза другому и водит партнера по залу, комментируя все, что попадает на пути. Контроль за передвижением участника с завязанными глазами осуществляется его партнером только с помощью одной руки. Надо постараться провести его везде и вернуть на прежнее место целым и невредимым. На втором этапе тот же человек ходит с завязанными глазами, а его партнер руководит его действиями на расстоянии, совсем не дотрагиваясь до него, направляя его только голосом. Задача та же — провести игрока по всей аудитории, «показать» как можно больше, комментируя, где он идет и что попадает ему на пути».

Затем ведущий и ведомый обмениваются впечатлениями, рассказывают о своих ощущениях.



9. «Плюсы и минусы» (25 минут)

Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые, на первый взгляд, воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Оно развивает умение находить хорошие стороны в негативных ситуациях и видеть минусы там, где все кажется благополучным, что необходимо уметь педагогу при осуществлении профессиональной деятельности.

Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участники просят объединиться в подгруппы по 3—4 человека, в них обсудить свои примеры и выделить в каждом из них по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться как хороших, так и плохих событий.

Представители каждой из подгрупп озвучивают примеры событий и отмечают положительные и отрицательные последствия каждого из них.

10. «Поймать в круг» (15 минут)

Упражнение направлено на снятие напряжения, оно обеспечивает разгрузку от умственной работы.

Два участника группы встают лицом друг к другу и берутся за руки; остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих — поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем и он тоже присоединяется к их кругу и т. д. Задача — поймать всех участников.

11. «Ресурсы» (20 минут)

Упражнение развивает способность к анализу педагогической деятельности.

Участникам дается задание составить коллаж, отражающий их ресурсы — факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигать поставленных целей при осуществлении педагогической деятельности в высшей школе. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

- внутренние — личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта;
- внешние — место жительства, материальные возможности, место учебы и т. п.;
- социальные — люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей (родственники, друзья, другие преподаватели и др.).

В работе могут использоваться цветные карандаши, фломастеры, различные предметы, начиная

от пластилина и бумаги и заканчивая личными вещами участников.

После создания композиций проводится их презентация и обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Какие ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

12. «Заезженная пластинка» (20 минут)

Упражнение направлено на отработку техники отстаивания своих интересов и требований, способствует формированию конкретного коммуникативного навыка.

Суть упражнения сводится к тому, что участник раз за разом повторяет свое требование, какие бы возражения он ни услышал, уподобляясь при этом поцарапанной грампластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)».

Упражнение выполняется в группах по 4 человека, при этом два участника отстаивают свои интересы с помощью указанной техники, а другие два — предъявляют претензии и отказываются выполнить требование. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не тренировочное упражнение, а реальная жизненная ситуация.

13. «Кто без стула» (15 минут)

Упражнение направлено на формирование умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку и имеет развлекательный характер.

Стулья расставлены по кругу, их количество на один меньше, чем число игроков. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, после чего еще один стул убирается, проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3—4 участника, оставшиеся в игре дольше всех.

14. «Качества, которые ценю» (25 минут)

Упражнение направлено на развитие способности к самоанализу.

Участники должны на трех листах бумаги написать три качества, которые они больше всего ценят в людях. Затем все листы складываются в папку, перемешиваются и зачитываются тренером. Находятся ценные качества, которые выделили несколько участников тренинга, и особые личностные качества, представленные в единственном экземпляре. Участники выступают в свободной дискуссии и поясняют, что они понимают под теми или иными выделенными ими качествами.

**15. «Сидим без стула» (20 минут)**

Это развлекательное упражнение направлено на снятие напряжения и усталости.

В аудитории надо освободить побольше места, отодвинув столы и стулья в сторону, подобрать для игры бодрую танцевальную музыку.

Члены группы расходятся по комнате. Тренер включает музыку, и все участники начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка прекращается (ведущий ее выключает), участники как можно быстрее образуют пары. Пары должны принять определенную позу: один из участников наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог сесть другой. Два участника, выполнившие это упражнение последними, выбывают из игры и садятся на пол. Как только включается музыка, оставшиеся участники продолжают двигаться по комнате. Игра продолжается дальше аналогичным образом. Последняя оставшаяся пара может исполнить под музыку импровизированный танец.

16. «Конверт откровений» (25 минут)

Упражнение направлено на развитие способности к самоанализу.

Тренер предлагает каждому участнику вынуть из конверта вопрос, написанный на листе бумаги, и ответить на него. Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать каковы их ценности, убеждения и т. д.

17. «Подарки» (15 минут)

Упражнение направлено на создание благоприятной атмосферы в конце тренинга.

Участники группы располагаются по кругу. Один из них подходит к любому другому участнику и вручает ему вымышленный «подарок», при этом он может сказать несколько комплиментов и объяснить, почему он дарит именно этот «подарок». Игрок, получивший «подарок», встает и направляется к какому-либо другому члену группы, чтобы в свою очередь сделать «подарок» ему. Участники должны позаботиться о том, чтобы никто не был забыт. Каждый может получить только один «подарок». Ведущий участвует в игре наряду со всеми.

18. «Прощальный круг» (20 минут)

Тренер и участники занимают места в круге. Тренер подводит итоги тренинга. При этом он может выразить свое личное отношение к проведенной работе: что получилось хорошо, а что не так хорошо, как

хотелось бы, что запомнилось. Ведущий может отметить каждого участника тренинга, кратко охарактеризовать те или иные его положительные особенности. Завершение тренинговой работы должно обязательно проходить в позитивном ключе. Тренеру необходимо создать особую атмосферу доверия и открытости участников, а для этого он сам должен быть максимально открыт и настроен на положительную заключительную речь. После подведения итогов ведущим выступают сами участники. Они по очереди выражают собственное мнение о работе в целом и о каких-либо отдельных моментах.

Главным предполагаемым результатом последнего тренингового дня является обеспечение благоприятного окончания всей проведенной работы.

Отметим, что приведенная тренинговая программа находится еще только в стадии совершенствования и дальнейших опытных исследований. Однако уже первые полученные результаты ее применения свидетельствуют том, что предлагаемый тренинг оказывает реальное практическое воздействие на совершенствование процесса овладения педагогической деятельностью молодыми специалистами высшей школы и формирование у них соответствующих профессионально-педагогических ценностей [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. — СПб: Социально-психологический центр, 1996.
2. Ли Д. Практика группового тренинга. — СПб: Питер, 2001.
3. Макшанов С.И. Профессиональный тренинг // Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов. — СПб: Питер, 2001. — С. 387—402.
4. Маслаков С.И. Формирование ценностных ориентаций преподавателя высшей школы в начале трудовой деятельности посредством тренинга // Вестник Костромского гос. университета им. Н.А. Некрасова, 2008, Т. 14, №1. — С. 148—151.
5. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982.
6. Торн К., Маккей Д. Тренинг: настольная книга тренера. — СПб: Питер, 2001.