

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ**

*У статті розкрито суть поняття «психологічний тренінг», визначається його значення для підняття рівня домагань та досягнення успіху в пізнавальній діяльності молодших школярів. Подається розробка психологічного тренінгу для учнів початкових класів.*

**Ключові слова:** психологічний тренінг, самопізнання, успіх.

*В статті раскрывается суть понятия «психологический тренинг», определяется его значение для поднятия уровня притязаний и достижения успеха в познавательной деятельности младших школьников. Подается разработка психологического тренинга для учеников начальных классов.*

**Ключевые слова:** психологический тренинг, самопознание, успех.

*The article deals with the definition of psychological training and depicts its role in stimulating the activity of junior pupils in their creative work. The methods of psychological training for junior pupils are also given in this work.*

**Key words:** psychological training, self-knowledge, success.

Психологічний тренінг як умова для формування пізнавальної мотивації розкривається у його спрямуванні на відчуття успіху та насолоди від праці. Коли діяльність здатна породити почуття задоволення, позитивні емоції, то заняття нею викликає інтерес й бажання до подальших дій у вирішенні нових завдань. Використання тренінгів в початкових класах є явищем нерозповсюдженим, а для учнів – цікавим та незвичайним. Це в першу чергу гра, яка спрямована на розвиток. Під час проведення тренінгу в психіці дитини поступово відбувається подолання таких особистісних вад, як: скутість у спілкуванні, занижена самооцінка, злість, лінь, розвиваються комунікативні вміння, здатність до самоаналізу та самооцінки.

*Мета статті.* Розкрити сутність поняття «психологічний тренінг» та визначити його значення для підняття рівня домагань та досягнення успіху в пізнавальній діяльності молодших школярів.

Використання ігрових методик в навчальному поміжовищі практикується здавна, а тренінг як новий метод, основою якого є рольові ігри, виник у 50-х роках нашого століття. Відомо, що вперше ввів поняття «соціально-психологічний тренінг» німецький психолог М. Форверг. Проте наш вітчизняний соціальний психолог Л. Петровська вперше створила програму перцептивно-психологічного тренінгу та написала з цього питання фундаментальну роботу. Необхідно назвати й О. Сидоренко, як провідного керівника тренінгів, та А. Ситнікова, який висував думку про те, що тренінги – це навчальні ігри, які проходять в умовах моделювання різних ігрових ситуацій. Назвемо наших сучасників, які продовжують вивчати, удосконалювати та втілювати на практиці психологічний тренінг, як необхідну умову для розвитку особистості: М. Паскаль, О. Решетнікова, І. Вачков, А. Шадура, С. Коробко, О. Рідкоус.

У психологічному словнику В. Шапара зазначено: тренінг – це спеціальний тренувальний режим, тренування [5, с. 548].

Тренер-психолог М. Паскаль висловлює думку про те, що тренінг – це не лише метод навчання, а й метод розвитку здатностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності [3, с. 3].

Під час тренінгу, наголошує М. Паскаль, вирішуються завдання різних сфер особистості:

- 1) мотиваційні (підвищення активності, актуалізація потреб, саморозвиток);
- 2) когнітивні (підвищення самооцінки, корекція уявлень про себе);
- 3) емоційні (корекція поточного стану й формування вмінь саморегуляції);
- 4) поведінкові (формування ефективних умінь і навичок) [3].

Психологічний тренінг є важливою умовою для створення комфортної психологічної атмосфери в колективі. Підтримуємо думку психолога С. Коробко про те, що тренінг сприяє формуванню в дітей самосвідомості, здатності до самооцінки й почуття власної гідності, наче дозволяє їм поглянути на себе зі сторони, очима інших [2; 5].

При проведенні тренінгу науковці пропонують урахувати такі принципи:

- 1) принцип добровільності в участі у тренінгу (для кожного учня визначається мотиваційна необхідність для участі в тренінгу, хоча він добровільно приходить на психологічне заняття);
- 2) принцип співробітництва та зворотного зв'язку;
- 3) принцип конфіденційності, який дозволяє не розповсюджувати інформацію про інших учасників за межами тренінгової аудиторії;
- 4) принцип вільного простору, оскільки тренінг потребує пересування в приміщенні;
- 5) принцип образності дозволяє зафіксувати всі думки учасників тренінгу (малюнки, схеми, таблиці, що створюються по ходу заняття);
- 6) принцип відкритого спілкування, діалог між учасниками тренінгу;
- 7) принцип колективного психологічного комфорту та доброзичливого ставлення учасників один до одного;
- 8) організація самоконтролю та самодіагностики;
- 9) принцип творчого саморозкриття учасників тренінгу;

10) принцип індивідуального підходу дозволяє врахувати реальний рівень можливостей і досягнень кожного учасника заняття;

11) принцип ширості та відкритості (налаштування дітей на те, що вони повинні бути чесними та відвертими). Принцип спрямований на інших, але дозволяє поглянути на себе зі сторони; сприяє розвитку самосвідомості.

Визначаємо структуру тренінгу, що складається з таких етапів:

- Вступ. Привітання та підготовка до психологічної взаємодії учасників тренінгу.
- Основна частина складається з різних за формою завдань.
- Рефлексія дозволяє підвести підсумки заняття.

Завдання в свою чергу різняться за формою: індивідуальні (кожен учасник говорить та відповідає за себе); парні (учасники діляться по двоє для інтерв'ю, діалогу); міні-групи (учасники діляться на групи по чотири); групи з 7 – 8 учасників (обирається головний, що захищатиме колективний доробок); учасники об'єднуються в дві великі групи; велике тренінгове коло, масова вільна діяльність.

Проведення психологічного тренінгу можливе за врахування умов:

- місце проведення достатнє для вільного пересування учасників тренінгу;
- необхідний реквізит для передачі інформації (стікери, кольорові олівці, маркери, папір, ножиці);
- вибір актуальної для вікового періоду теми тренінгу та його наповнюваності;
- налаштування учасників на проведення тренінгового заняття;
- звукове оформлення, необхідне для налаштування учасників на позитивний настрій;
- постійна зміна видів діяльності;
- чітка вимова, поміркований стиль поведінки ведучого тренінгу, демократичне ставлення до його учасників;

– практикувати партнерські (суб'єкт-суб'єктні) стосунки між вчителем (тренером) та учасниками тренінгу, оскільки взаємодія відбувається з урахуванням інтересів, почуттів, рівня домагань, власної думки обох сторін.

М. Паскаль пропонує враховувати необхідні навички, якими повинен володіти вчитель (тренер) групи під час проведення заняття:

- тримати в полі зору всю групу;
- зопоміжжуватися на тому, що відбувається в групі;
- запам'ятовувати найбільш істотні моменти тренінгу;
- аналізувати процеси, що відбуваються в групі [3; 8].

Підтримуємо думку тренерів щодо правил, яких повинні дотримуватися ведучі тренінгів:

1. Чітко сформульовані цілі тренінгу.
2. Тема тренінгу повинна відповідати віковим потребам учасників.
3. Учасників тренінгу інструктувати чітко та небагатослівно.
4. Постійно змінювати види діяльності.
5. Чергувати форми роботи (індивідуальні, парні, групові, колективні).
6. Бажано використовувати музичний або відеосупровід, якщо є можливість, записувати на відео процес проведення тренінгу.
7. Слідкувати за культурою спілкування учасників групи.
8. Дотримуватися правил, що були прийняті на початку тренінгу.

На основі викладеного матеріалу, пропонуємо тренінг для учнів початкових класів для підвищення рівня впевненості в собі та підвищення рівня домагань в навчальній діяльності.

Тренінг для учнів 3 – 4 класу: «Я зможу досягти успіху».

Завдання тренінгу:

- допомогти дітям зрозуміти що є справжнім успіхом;
- сприяти формуванню навичок колективізму, позитивного ставлення до однокласників;
- зміцнювати віру у власні сили;
- сприяти розвитку самосвідомості та самоаналізу;
- викликати бажання до дій та співпраці.

Матеріали: папір, ватмани, маркери, малюнки, роздатковий матеріал.

I. Діагностичне завдання на виявлення провідного мотиву для участі в тренінгу (запропоноване М. Паскалем).

Дітям потрібно уявити чарівний замок. У цьому замку 6 дверей.

- Якщо увійти в перші двері, то можна знайти скарби (матеріальні потреби).
- Якщо увійти в другі двері, то можна стати першовідкривачем, найвідомішою людиною в світі (потреба у визнанні).
- Якщо увійти в треті двері, то можна розкрити силу-силенну надзвичайних таємниць природи й людини (пізнавальні потреби).
- Якщо увійти в четверті двері, то можна побачити розкішні картини й краєвиди, найбільшу картину світу (естетичні потреби).
- Якщо увійти в п'яті двері, то можна по-справжньому комусь допомогти (потреба в допомозі).
- Якщо увійти в шості двері, то можна знайти щирого друга й людей, із якими можна прожити все життя (потреба в спілкуванні).

Двері в будь-який момент можуть зачинитися назавжди. Потрібно вибрати, у які двері увійти в першу чергу, в другу, третю і т. д. (Відповідно до обраної потреби, проводиться мотивування учнів до участі в

тренінгу).

II. Налаштування на тренінг, психологічне входження.

Діти сідають у коло, включається приємна музика. Дітям пропонується заплющити очі й пригадати приємну подію, що відбулася з ними найближчим часом. Вправа триває 1 хвилину. Потім діти на маленьких кольорових стікерах записують 1 – 2 емоції, які відчули. Кожен по черзі називає, що записав, і прикріплює на папір, що висить на дошці (радість, задоволення, любов, гарний настрій, приємно, гарні відчуття, ура).

III. Основна частина.

Завдання 1. «Привітання носами»

Діти повинні за одну хвилину привітатися з якомога більшою кількістю дітей за допомогою рук, носів, колін – на вибір учасників.

Завдання 2. «Знайомство»

Так як діти вчать разом – вони знають один одного. Тому під час цієї вправи пропонується дітям придумати для себе ігрове ім'я (улюбленої іграшки, казкового чи мультиплікаційного героя, але обов'язково – позитивного) та назвати його, зафіксувати на папері та прикріпити на фігуру дитини, що заздалегідь вивішена на дошці.

Завдання 3. «Цікаво дізнатись про тебе»

Група ділиться на пари за принципом обраного кольорового листочка (жовтий і зелений). Діти об'єднуються по двоє вільно, у кожній парі один учень – з жовтим листком, другий – із зеленим.

Необхідно у свого сусіда взяти невеличке інтерв'ю. Треба задати йому 3 запитання, а відповіді записати. Обмінятися ролями, а потім розповісти про свого співрозмовника іншим. Листочок прикріпити на гілочку намальованого дерева.

1) Яке твоє нове ім'я?

2) Що ти очікуєш від заняття?

3) Що ти зараз відчуваєш?

Завдання 4. «Подумаємо разом»

Дітей розподіляють на дві групи за принципом жовтого й зеленого листочка. Обирається завдання: I – випадковий успіх, II – успіх від наполегливої праці.

Необхідно на окремих аркушах навести приклади успіху випадкового (I команда) та від наполегливої праці (II команда). Із кожної команди обраний учень оголошує результати роботи (виграш у лотерею, гарна оцінка за зроблене домашнє завдання, зроблене щось своїми руками, пощастило, бо вчитель не запитав на уроці і т.д.).

Релаксація. Діти, стаючи в коло та тримаючись за руки, роблять колективні вправи:

- усім разом підняти руки – вдих, опустити руки – видих;
- усім разом тупнути однією, потім іншою ногою, присісти, піднятися;
- усім разом вигукнути слово «Успіх».

Завдання 5. «Стаємо, як літачок»

Діти слухають одну цікаву притчу про маленького літачка (з матеріалів психолога С. Коробко), а після прослуховування відповідають на запитання: «Що знадобилося літачку, щоб злетіти?»

Був собі маленький Літачок, який не вмів, але дуже хотів навчитися літати. Він стояв на землі і дивився, як великі літаки кружляють в небі, випісуючи вигадливі візерунки. Літачок хотів літати так само легко, як інші, та чомусь йому здалося, що він ніколи не зможе навчитися цього. Інколи досвідчені літаки казали йому:

- Ех ти! Усі вмюють, а ти – ні. Це ж так легко! Летімо з нами!
- Вам легко, а я не вмю, – сумно думав Літачок.

Якось Літачок із захопленням спостерігав за фігурами вищого пілотажу, які випісували в небі інші літаки. Раптом слід однієї з фігур, подібний до літери «Ц», перетворився на маленьке біле Цуцня.

- Вітаю тебе, – сказало Цуцня. – А ти чому не літаєш?
- Я не вмю. Я навіть спробувати боюся, – відповів Літачок.
- Знаєш, коли я дивлюся звідти на землю, я можу одним поглядом охопити і аеродром, і поле, і ліс.

Розумієш, згори набагато легше зрозуміти різні речі, ніж унизу, коли стоїш на одному місці. Це так само, як зрозуміти літери, що написані на папері. Окремі літери складаються з кружечків, паличок, гачків. Разом вони утворюють слова. А ціле слово сприйняти набагато простіше, ніж побачити його тоді, коли палички, гачки, кружечки ще не об'єдналися.

І літачкові закортіло подивитися згори на рідний аеродром, на поля та ліси. Захотілося самому малювати візерунки, що, виявляється, як і літери, складаються із зовсім простих ліній. Літачок уявив як випускає ці лінії, як вони перетворюються у слова, візерунки. Він розбігся і злетів саме так, як уявляв це собі у мріях, відчуваючи, що повітря підтримує і допомагає йому. Летіти було легко і приємно. Літачок дивився вперед і підіймався все вище й вище, залишаючи за собою в небі літери.

- Що допомогло Літачку злетіти? (бажання)
- Він досяг успіху в своїх спробах злетіти? (так)
- А як думаєте, що він написав у небі, коли злетів? (Я зміг це зробити)
- А ви хочете досягти успіху в навчанні?
- Зараз разом дізнаємося, що треба для цього зробити.

Завдання 6. «Докладаємо зусиль»

Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записано один з шкільних предметів: математика, українська мова, читання, основи здоров'я, фізкультура. Згідно з обраними карточками діти

об'єднуються в міні-групи по 4. Дається завдання:

– Подумайте разом над запитанням: «Що треба зробити, щоб досягти успіху у вивченні обраного предмету?». Відповіді запишіть.

Діти записують можливі варіанти відповіді на папері, один учасник оголошує результат роботи. Листок з відповідями кріпиться на стіну. Результати колективно обговорюються. І так кожна команда.

Під час виконання кожного завдання вмикається приємна музика.

IV. Рефлексія.

Діти пригадують, які відчуття супроводжували їх протягом заняття. Записують 5 найважливіших думок, що спали їм на думку під час заняття.

Зафіксовані думки діти кріплять на дерево, що було виставлено на початку заняття на дошці.

По черзі на прощання говорять своєму сусідові гарне слово.

#### **Література**

1. Бех І. Б. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання / І. Б. Бех // Педагогіка і психологія. – 2004. – №4. – С. 5–15.
2. Коробко С. Психологічний тренінг для молодших школярів / Світлана Коробко // Психолог. – 2009. – №21. – С. 3–10.
3. Паскаль М. Як провести тренінг? Теорія і практика / Марчел Паскаль // Шкільний світ. – 2007. – №23. – С. 3–49.
4. Тренінг успіху // Обдарована дитина. – 2004. – №7. – С. 29–33.
5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар – Х. : Прапор, 2007. – 640 с.