



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Наталія Вадимівна Лук'янчук,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної творчості
Національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова,
м. Київ

УДК 159.92+371.321

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

В статті представлені вправи, завдання, міні-лекції для розвитку комунікативної компетентності педагогів і студентів педагогічних навчальних закладів. Вправи направлені на розвиток комунікативних умінь майбутніх педагогів, на попередження конфліктів в час бесіди і використання невербальних способів в педагогічній комунікації. Описані техніки, що сприяють розумінню в час комунікації між співрозмовниками і перешкоди йому.

Ключевые слова: комунікативні вміння педагога, комунікативна компетентність, соціально-психологічний тренінг, вправи, техніки.

The article presents the exercises, assignments, mini-lectures for the development of communicative competence of teachers and students of pedagogical educational institutions. Exercises are aimed at developing the communicative skills of future teachers, preventing conflicts during the conversation, and using non-verbal methods in pedagogical communication. Techniques are described that facilitate understanding during communication between interlocutors.

Key words: communicative skills of the teacher, communicative competence, social and psychological training, exercises, techniques.

Професійна діяльність вчителя вимагає від нього високих фахових компетенцій, однією з яких постає *комунікативна*. Засадами комунікативної компетентності є здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з оточуючими, наявність певного комплексу знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування; ситуативна адаптивність; вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної поведінки; розгорнута рефлексія тощо [5]. Учителі, які мають високий рівень комунікативної компетентності, проявляють емоційну чуйність, емпатію, чутливість до учнів, здатні до співпереживань та співчуття. Також яскраво демонструють здатність до співпраці, ініціативність, адекватність під час спілкування, організаторські здібності тощо. Вони виявляють бажання контактувати і розуміти учнів, колег та адміністрацію; можуть передбачати поведінку співрозмовника, а також конструктивно розв'язувати проблеми, що виникають між людьми під час спілкування.

У сучасній середній освіті з метою психологічної підтримки і розвитку професійних умінь вчителів заходять соціально-психологічні тренінги для поліпшення міжособистісного спілкування, комунікативних навичок, прояву творчих здібностей під час взаємодії, підвищення мотивації тощо [2].

Готовність учителя до реалізації комунікативних умінь, використання їх як чинника педагогічного впливу є складною системою єдності структурних компонентів професійно-педагогічного спілкування. Студент, маючи чітку педагогічну спрямованість, формується не як майстер слова, а як фахівець, який володіє комунікативною компетентністю, адже тренінг існує не лише для отримання нової інформації, а й для перевірки отриманих знань на практиці. Згідно зі словами практичного психолога О. Євтихова, «груповий психологічний тренінг є методом навмисних змін людини, спрямованих на його особистісний та професійний розвиток через придбання, аналіз та переосвідчення особистісного життєвого досвіду в



процесі групової взаємодії» [3]. Психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи, дає змогу учасникам тренінгу свідомо переглянути власні сформовані погляди та вміння у сфері спілкування, відпрацювати форми взаємодії з оточуючими, спробувати «безболісно» розв'язати складні ситуації, виходити з конфліктів тощо. Одна з головних переваг тренінгу спілкування полягає в тому, що під час серії занять триває активна взаємодія учасників одне з одним, у процесі якої вони вчаться по-новому діяти в непередбачених ситуаціях комунікації, розв'язувати конфліктні ситуації, застосовувати вивчені техніки слухання та висловлювання.

Приділяючи увагу підготовці майбутніх учителів, у ВНЗ починають запроваджувати «Тренінг розвитку комунікативної компетентності викладача вищої школи» [9]. Для допомоги майбутнім учителям пропонуємо тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток їхніх комунікативних умінь.

Вправа на підготовку до співпраці учасників

Мета: познайомити учасників тренінгу.

Один з учасників виходить за двері. Решта розподіляється на дві групи за певною ознакою (наприклад, за кольором очей або деталлю гардеробу). Учасник, який повертається до аудиторії, визначає, за якою ознакою група розділилася.

Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування»

Мета: уточнення розуміння учасниками теми групових занять, їхнє власне судження про якості та вміння щодо ефективного спілкування.

Кожному учаснику пропонують протягом 5 хв самостійно скласти і записати список якостей і вмінь людини, що, на його думку, є необхідними для ефективного спілкування. Після цього проводять дискусію, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити думку, наводячи аргументи та приклади.

Після завершення роботи над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування» тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального [8].

Мозковий штурм «Спілкування – це...»

Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з учасниками групи. Під час мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкування. Тренер має обговорити цю проблему і підвести до висновку, що конструктивно розв'язати будь-яку проблему можна лише за допомогою ефективного спілкування [1].

Вправа «4 × 3»

Мета: поліпшення групової атмосфери, скорочення дистанцій між членами групи; усвідомлення кожним учасником: необхідності бути в ситуації «тут і зараз» під час спілкування; помилковості перенесення власного досвіду і настрою на іншу людину, своїх реакцій, що виникають у відповідь на слова співрозмовника; важливості вміння спілкуватися безоціночно [4].

Обладнання: годинник.

Вправа виконується в парах.

Учасники обирають собі в пару найменш знайомого члена групи. Ця вправа містить декілька завдань. Кожне завдання розраховано на певний час. Ведучий говорить, що необхідно виконувати, стежить за часом і повідомляє, коли він закінчується.

Завдання 1. Протягом 4 хв мовчки дивимось один на одного.

Завдання 2. У кожному з вас є 4 хв, протягом яких ви маєте розповісти співрозмовнику кого ви бачите перед собою, тобто описуєте партнера. Розповідь починає словами: «Я бачу перед собою...» і далі говорять лише про зовнішній вигляд, не зазначаючи в розповіді оцінювальних понять, а також не вживаючи слів, що містять інформацію про особистісні особливості людини (наприклад: добрі очі, розумний погляд тощо). Спочатку один говорить 4 хв, а інший слухає, потім – навпаки.

Завдання 3. Кожному з дається 4 хв для того, щоб розповісти співрозмовнику яким він (ваш співрозмовник) був, коли йому було 5 років. Причому можна говорити не лише про зовнішній вигляд, а й про особливості поведінки, характеру.

Зміст вправи: учасники, розбиваючись на пари і виконуючи перше завдання, мовчки дивляться один на одного впродовж 4 хв. Під час другого завдання вони описують співрозмовника, не надаючи оцінок і не характеризуючи особистісні особливості. Виконуючи третє завдання, учасники намагаються уявити, яким був їхній партнер у віці 5-ти років і розповідають йому про це. Після того, як перші 4 хв минуть, тренер пропонує слухачу виконати протягом однієї хвилини зворотний зв'язок стосовно того, що відповідало реальності, а що – ні. Після виконання трьох завдань учасники сідають у коло і обмінюються враженнями.

Тривалість вправи: 40 хв.

Очікувані результати: покращення групової атмосфери, скорочення дистанції між учасниками. Учасники відпрацьовують навички говорити про те, що бачиш перед собою (ситуація «тут і зараз»), описувати іншого, не оцінюючи і не характеризуючи його особистісні особливості, виявляють значущість контакту очей під час спілкування, усвідомлюють хибність прагнення перенести власний досвід на іншу людину і приписати їй те, що властиво собі.

Обговорення вправи: ця вправа дає різні можливості для обговорення. Можна запропонувати учасникам поділитися враженнями від завдань: «Яке з завдань виявилось більш складним?», «Як вам було, коли слухали розповідь про себе?», «Чи важко було утриматися від оцінювання?».

Роль і завдання тренера: тренер виконує роль ведучого, відстежуючи реакції учасників та спрямовуючи хід обговорення [4].

Необхідним умінням учителя є вміння слухати співрозмовника. Тому можна починати з невеликої лекції про різні техніки під час ведення бесіди.



Міні-лекція «Техніки ведення бесіди»

Лекцію про техніки ведення бесіди [7] необхідно розпочати з опису технік, які не сприяють розумінню під час спілкування: негативне оцінювання, ігнорування, егоцентризм. Під час негативного оцінювання партнера оцінюють у процесі спілкування як невдачу, нерозумну, несамостійну особу, використовують фрази: «Та дурниці ти кажеш... Я бачу, що ти нічого не розумієш у цьому питанні». Коли партнер не зважає на висловлювання співрозмовника, нехтує його думкою, то це ігнорування. Люди, які використовують техніку егоцентризму, зосереджені на власних проблемах, їх цікавить лише те, що хвилює самих, а характерними фразами є: «А ось у мене було подібне... І я також...».

Існують проміжні техніки: випитування, зауваження про хід бесіди, підтакування. Техніка випитування виявляється тоді, коли співрозмовник ставить питання за питанням, хоче щось дізнатися, однак не пояснює цілей. Постійно каже: «А чому? І як? І що?». Зауваження про хід бесіди виглядає як переривання та коментарі про те, що турбує лише одного зі співрозмовників. Наприклад: «Необхідно зосередитися на темі розмови. Ми відхилилися від теми нашої розмови». Підтримка без вдумування у зміст розмови – це підтакування зі словами: «Угу... Так-так...».

Проговорення, повторення, перефразування, інтерпретація та розвиток ідей є ефективними техніками, що сприяють порозумінню між співрозмовниками. Дослівне повторювання висловлювання співрозмовника у проговоренні та повторенні, починати краще з фраз: «Як я вас розумію...», «На вашу думку,...», «Ви вважаєте...». Відтворення висловлювання у скороченому, узагальненому вигляді, коротко сформульоване і, саме головне, у фразі – це перефразування, краще починати з фраз: «Як я розумію, вашими основними ідеями є...», «Іншими словами, ти вважаєш...».

Інтерпретація та розвиток ідей – це спроба вивести логічний висновок висловлювання або висування припущення щодо причин висловлювання, починається з фраз: «Якщо виходить з того, що ви сказали, то...», «Ви вважаєте, що це сталося, тому що...» [4].

Вправа «Суперечка при свідку»

Мета: закріплення навичок активного слухання.

Учасники групи об'єднуються у трійки. Один із членів трійки бере на себе роль спостерігача-контролера. Його завдання – стежити за тим, щоб учасники суперечки здійснювали підтримку висловлювань партнерів, не пропускали другого такту («З'ясування») і у парафразі використовували «інші слова». Тобто він виконує функції ведучого, як і в попередній вправі. Два інших учасники цієї трійки, попередньо вирішивши, яку з альтернативних позицій вони будуть займати, суперечать на обрану ними тему, дотримуючись схеми ведення діалогу. Під час вправи учасники міняються ролями, тобто роль спостерігача-контролера по черзі виконують усі члени трійки. Вправа триває

15 хв. Після її закінчення вправу учасники групи обговорюють вправу. Орієнтовні запитання для обговорення можуть бути такими:

- Які труднощі постали перед вами під час розмови?
- Чи були випадки, коли після парафраза відбувалося уточнення позиції?
- Кому з учасників не вдалося зрозуміти іншого [1]?

Відповіді на важливі запитання можна дати за допомогою метафоричного відображення: історій, казок, притч.

Історія про рай і пекло

Якось один іудейський мудрець звернувся до Бога з проханням показати йому рай та пекло.

Бог погодився та відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках вони тримали ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі – довші за руки.

«Так, це справді пекло», – сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була така сама, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею. а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі та веселі.

«Так це ж рай!» – вигукнув мудрець.

Запитання для обговорення

1. Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій?
2. Що зробили щасливі люди і були в змозі зробити нещасні?
3. Що допомогло людям у раю бути щасливими [1]?

Притча про цвяхи

Жив собі хлопець з жакливим характером. Якось батько дав йому мішок цвяхів і звелів по одному забивати їх у паркан щоразу, коли той буде втрачати терпіння і з кимось свариться. За перший день він забив 37 цвяхів. Згодом навчився контролювати себе, і кількість цвяхів щодня зменшувалася. Хлопчик зрозумів, що легше опанувати емоціями, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це. Тоді батько звелів витягати з паркана по одному цвяху в ті дні, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться.

Минав час, і згодом син зміг похвалитися батьку, що у паркані не залишилося жодного цвяха. Батько відповів: «Ти добре поводишся, але подивися, скільки дірок залишилося... Паркан ніколи не буде таким, як колись».

Обговорення. Основною думкою є те: якщо ви з кимось посварилися, говорите неприємне, то залишаєте після себе такі самі рани, як ці дірки від цвяхів. Рани залишаються, попри те, скільки разів ви потім вибачитесь. Словесні рани заподіюють такий самий біль, як і фізичні.



Не залишайте на своєму шляху таких дірок! Не забивайте цвяхів ворожнечі, непорозуміння, жорстокості в душі людей! Будьте толерантними [1]!

Східна мудрість радить: «Запалюйте під час кожної зустрічі, коли тільки можете, свічку любові, радуйте та надихайте кожне серце. Дбайте про кожну людину, як про близьку вам. Обдаруйте чужих людей такою ж любов'ю та добротою, як і ваших вірних друзів».

Для запобігання конфліктів під час педагогічно-го спілкування можна пропонувати виконувати такі вправи.

Вправа «Толерантність у спілкуванні»

Ця вправа спрямована на засвоєння конструктивних засобів виходу з конфліктних ситуацій. Вибирають декілька цікавих ситуацій, що були запропоновані самими підлітками, і розігруються добровільними учасниками перед групою.

Приклад: мати вичитує сина при друзях за те, що він неохайний.

Потім пропонують схему толерантнішої моделі виходу з цієї ситуації.

1. Почни розмову з матір'ю з конкретного і точно-го повторення ситуації, що тебе не влаштовує: «Коли ти кричиш на мене при друзях...»

2. Висловити почуття, що виникають у тебе через цю ситуацію і таку поведінку людини стосовно тебе: «...я почувався незручно...»

3. Запропонуй варіант поведінки, який влаштовує тебе: «...тому я прошу наступного разу висловлювати свої зауваження не в присутності моїх друзів...»

4. Скажи, як будеш поводити себе ти, якщо людина готова змінити поведінку: «...тоді я буду прислухатися до твоїх зауважень».

Пам'ятайте про тон розмови, жести, позу. Не поводьтеся зверхньо, шантажуючи. Особливої уваги надавайте внутрішнім шкільним конфліктам.

Обговорення. Висловлюються думки про те, який вихід із ситуації був найкращим, чому?

Вправа «Вчимося спілкуватися»

Мета: переосмислити власні тривоги і страхи під час встановлення контакту зі співрозмовником.

Учасники визначають для себе чотирьох членів групи, по відношенню до яких відчувають утруднення у встановленні контакту. По команді тренера кожен з учасників підходить до одного з цих людей. Вибір здійснюється трічі. Кожного разу утворюється пара та розповідає один одному протягом 5 хвилин (кожен партнер) про будь-що.

Перша тема «Розповідь про себе», друга – «Щоб я хотів і міг змінити у своєму житті», третя – «Що трапилося зі мною в останні 10 днів». Тривалість вправи – 50 хв.

Невербальні засоби педагогічного спілкування можна розвивати завдяки наступним вправам.

Вправа «Знайди собі пару»

Мета: за допомогою невербального спілкування знайти собі партнера – пару.

Обладнання: картки з назвами тварин, квітів, дерев тощо (по дві з однаковими назвами).

Роздаються картки. Учасники групи зачитують те, що написано на їхній картці, причому інші гравці не повинні бачити напис. Завдання кожного – знайти пару, користуючись невербальними виразними засобами. Знайти пару, потім розповісти, хто ви.

Вправа «Плутанинка»

Станьте всі в коло, щільно притиснувшись один до одного плечем до плеча. Усі заплющити очі, витягніть руки вперед. Завдання полягає в тому, щоб у кожного в руці була рука іншого учасника групи. Далі можна розплющити очі. Наступний етап передбачає те, що необхідно розплутатись, не розмикаючи рук.

Учасники разом з тренером стоять у колі. Тренер стоїть з розплющеними очима і допомагає знайти руку того, у кого виникають труднощі, стежить за тим, щоб у руці кожного була одна рука.

Тренер бере участь у грі, але не проявляє активності у розплутуванні живого ланцюга, ретельно виконуючи роль гравця.

Обговорення. Потрібно обговорити переживання та враження від процесу розплутування і звернути увагу на роль кожного учасника у цьому процесі (хто керував процесом розплутування, висував ідеї, як це зробити, хто пасивно виконував вказівки інших). Тренер резюмує вправу та проводить аналогію між процесом розплутування та розв'язанням колективного комунікативного завдання [4].

Таким чином, узагальнюючи вищезазначене, можна констатувати, що впродовж заняття кожний тренер збирає власний «тренерський портфель вправ»: власні улюблені вправи, завдання та техніки, що сприяють ознайомленню учасника з власною проблемою, набуттю нових знань та перевірки їх на практиці. Теоретичні знання учасників тренінгу можна поповнювати за допомогою не лише міні-лекцій, а ще й історій, розповідей, казок і притч. Підбираючи вправи і завдання, готуючи необхідні теоретичні тексти для тренінгу, тренер зобов'язаний враховувати вік учасників, їхню підготовленість до заняття, специфіку групи, час, відведений на проведення тренінгу тощо.

Використані літературні джерела

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів [текст] / уклад. : А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. – Харків : Основа, 2010. – 191 с.

2. Барчій М. С. Психолого-педагогічні аспекти набуття комунікативних умінь майбутніми педагогами [текст] / М. С. Барчій // Науковий вісник Мукачівського державного університету. – 2015. – Вип. 2 (2). – С. 98–102. – (Серія «Педагогіка та психологія»).

3. Евтихов О. В. Практика психологічного тренінгу [текст] / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.

4. Лук'янчук Н. В. Програми тренінгів з розвитку комунікативності [текст] : посібник / авт.-уклад. Н. В. Лук'янчук. – Київ : Інформаційні системи, 2012. – 127 с.



5. Лук'янчук Н. В. Робота з комунікативно обдарованими учнями [текст] : метод. рек. / Н. В. Лук'янчук. – Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 126 с.

6. Психологічні тренінги в школі [текст] / упоряд. Т. Шаповал. – Київ : Шкіл. світ ; Вид-во Л. Галичина, 2006. – 128 с.

7. Сидоренко Е. В. Тренінг комунікативної компетентності в деловому взаємодії [текст] / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2004. – 208 с.

8. Технології роботи організаційних психологів [текст] : навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – Київ : ІНКОС, 2005. – 366 с.

9. Тренінг розвитку комунікативної компетентності викладача вищої школи: роб. навч. прог. для спеціальності 8.01010101 «Дошкільна освіта» (галузь знань – 0101 «Педагогічна освіта» освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр», за вимогами кредитно-модульної системи) [текст] / [розробн. Козак Л. В.]. – Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 42 с.

Bibliography

1. Administratoru shkoly. Treninhy z rozvytku komunikatyvnosti vchyteliv [tekst] / ukklad. : A. H. Derbenova, A. V. Kuntsevska. – Kharkiv : Osnova, 2010. – 191 s.

2. Barchii M. S. Psykholoho-pedahohichni aspekty nabuttia komunikatyvnykh umin maibutnimy pedahohamy [tekst] / M. S. Barchii // Naukovyi

visnyk Mukachivskoho derzhavnogo universytetu. – 2015. – Vyp. 2 (2). – S. 98–102. – (Seriiia «Pedahohika ta psykholohiia»).

3. Evtykhov O. V. Praktyka psykholohycheskoho trenynha [tekst] / O. V. Evtykhov. – SPb. : Rech, 2005. – 256 s.

4. Luk'yanchuk N. V. Prohramy treninhiv z rozvytku komunikatyvnosti [tekst] : posib. / avt.-uklad. N. V. Luk'yanchuk. – Kyiv : Informatsiini systemy, 2012. – 127 s.

5. Luk'yanchuk N. V. Robota z komunikatyvno obdarovanymy uchniamy [tekst] : metod. rek. / N. V. Luk'yanchuk. – Kyiv : Instytut obdarovanoi dytyny, 2014. – 126 s.

6. Psykholohichni treninhy v shkoli [tekst] / uporiad. T. Shapoval. – Kyiv : Shkil. svit ; Vyd-vo L. Halitsyna, 2006. – 128 s.

7. Sydorenko E. V. Trenynh kommunykatyvnoi kompetentnosti v delovom vzaymodeistvyi [tekst] / E. V. Sydorenko. – SPb. : Rech, 2004. – 208 s.

8. Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykholohiv [tekst] : navch. posib. / za nauk. red. L. M. Karamushky. – Kyiv : INKOS, 2005. – 366 s.

9. Treninh rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti vykladacha vyshchoi shkoly: rob. navch. prohr. dlia spetsialnosti 8.01010101 «Doshkilna osvita» (haluz znan – 0101 «Pedahohichna osvita» osvitno-kvalifikatsiinyi riven «mahistr», za vymohamy kredytno-modulnoi systemy) [tekst] / [rozrobn. Kozak L. V.]. – Kyiv : Kyiv. un-t imeni Borysa Hrinchenka, 2012. – 42 s.

