

Городнова Н. М.,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
Українського НМЦ практичної
психології і соціальної роботи
МОН і АПН України

Організація проведення тренінгу з формування здорового способу життя у дітей та молоді

В статье представлены основные принципы,
направления и методы проведения тренинга
по формированию здорового образа
жизни детей, подростков и молодежи.
Определены понятия тренинга, его
формы и методы. Расписанный процесс
подготовки и проведение тренинга,
способы его оценивания.

У статті представлені головні принципи,
спрямування та методи проведення тренінгу з
формування здорового способу життя дітей,
підлітків, молоді. Визначено поняття тренінгу
та його форми і методи, стилі. Описаний
процес підготовки і проведення тренінгу,

способи його оцінювання.

In article main principles, directions and methods of carrying out of training on formation of a healthy way of life of children, teenagers and youth are presented.

Concepts to training, its forms and methods are defined. The painted process of preparation and training carrying out, ways of its estimation.

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави, визначеними Конституцією України.

Проблеми здоров'я в наш час значною мірою обумовлюються загальнопланетарними наслідками науково-технічної революції, які нерідко справляють негативний вплив на фізичне і соціальне середовище існування людини. Руйнування екологічного балансу планети, застосування нових небезпечних технологій і речовин, підвищення рівня стресогенності в інформаційному суспільстві, гіподинамія призвели до погіршення здоров'я багатьох людей.

Природно, ці події негативно позначилися на здоров'ї, соціальному самопочутті переважної більшості населення країни, і що особливо небезпечно, – на стані духовного та фізичного здоров'я підрастаючого покоління. Так, упродовж останніх років відбулося підвищення рівня захворюваності і поширення хвороб серед молоді за всіма класами хвороб, зокрема в молодіжному середовищі загрозливих масштабів набули такі соціально небезпечні хвороби, як туберкульоз, хвороби, що передаються

статевим шляхом, СНІД, наркоманія, що у свою чергу призвело до зростання смертності, скорочення народжуваності.

Крім всього погіршення здоров'я серед дітей і молоді ускладнюється поширеним явищем як тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків. Бажання «йти в ногу з часом» спонукає деяких молодих людей до прийняття моделі стильного і модного життя, яке для багатьох з них пов'язується із згаданими явищами. Ситуація обтяжується у зв'язку з наявністю в Україні широкого асортименту доступних алкогольних та тютюнових виробів, порівняно з легким доступом до наркотиків та лібералізації статевих зв'язків.

Проблему поширення серед неповнолітніх шкідливих звичок, пов'язаних зі споживанням наркотиків, токсичних речовин, тютюну, алкоголю, досліджували відомі науковці Н.Ю.Максимова, В.М.Оржеховська, та ін. У дослідженні Н.Ю.Максимової висвітлено психологічний аспект профілактики алкоголізму та наркоманії серед підлітків. Особливості педагогічної профілактики вживання наркогенних речовин учнями загальноосвітніх шкіл розглядаються у дослідженні О.І.Пилипенка.

Д.Е.Касенко досліджував процес формування моральних цінностей здорового способу життя старшокласників, було виявлено, що категорія «здоровий спосіб життя» виникла як відбиток життєвого процесу людини в певних соціальних умовах і зумовлена зовнішніми і внутрішніми чинниками. Зовнішні чинники, детермінуючи здоровий спосіб життя, визначають його умови протікання (соціальне середовище, культура, матеріальні, побутові і природні умови). Внутрішні або психолого-педагогічні детермінанти і умови складають: мотиваційно-ціннісна сфера особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, ставлення, індивідуальні якості та особливості.

Зроблений аналіз психолого-педагогічної літератури та проведені дослідження показують, що проблема формування здорового способу життя молоді в процесі навчальної діяльності є актуальною для сучасної теорії і практики. Сучасна тенденція погіршення здоров'я дітей і молоді стимулює до пошуку нових шляхів охорони і зміцнення їх здоров'я, використовувати психолого-педагогічні технології щодо формування у дітей і молоді позитивного ставлення до власного здоров'я.

Ключову роль у процесі формування здорового способу життя молоді відіграють педагогічні працівники, практичні психологи і соціальні педагоги закладів освіти, до обов'язків яких входить виявлення дітей з афективною поведінкою, зокрема тих, хто вживає наркотики, алкоголь тощо.

Засобом впливу на особистість учня, спрямованого на формування умінь і навичок здорового способу життя дітей і молоді, слід використовувати соціально-психологічні тренінги, які мають відповідати індивідуальному віковому та психологічному розвитку сучасних дітей, підлітків та молоді.

Слово «тренінг» походить від англійського «to train», що означає «навчати, тренувати». Л.А.Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг як засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь та досвіду в сфері міжособистісного спілкування, засіб розвитку компетентності у спілкуванні.

Н.Ю. Хряцова акцентує увагу на глибшому розумінні тренінгового процесу і пропонує визначити тренінг як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації особистісного буття людини. Таке трактування моделі соціально-психологічного тренінгу є домінуючим у вітчизняній психології та висвітлене в роботах В.Ю. Большакова, І.В. Вачкова, та ін.

Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю сутністю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо.

Науковими дослідженнями встановлено, що людина, як правило, засвоює лише близько 20-25% (або ще менше) інформації, яку вона чує або бачить, або чує та бачить одночасно. А коли люди беруть активну участь, наприклад, у обговоренні питань, рівень засвоєння зростає приблизно до 55-60%. Під час практичних дій, особливо коли люди

обговорюють свої дії в ході практичних занять, рівень засвоєння зростає приблизно до 80%. Найвищий рівень засвоєння (близько 90%) спостерігається тоді, коли люди одразу застосовують набути знання в реальному житті та навчають інших. Таким чином тренінг є оптимальним засобом формування здорового способу життя дітей і молоді.

При плануванні тренінгу психологу слід подбати про те, щоб: ідея проведення тренінгу була схвалена керівниками того підрозділу, де він проводитиметься; мати кошти на придбання необхідних матеріалів; учасники тренінгу заздалегідь знали про тематику занять і, за можливості, завчасно отримати для ознайомлення відповідні інформаційні матеріали, рівень засвоєння яких має перевірятися під час тренінгу; здійснити «вхідне» та «вихідне» опитування учасників занять за допомогою міні анкет з метою оцінки їх початкового ставлення до проблеми, що буде опрацьована, та його змін наприкінці тренінгу; для проведення тренінгу необхідно відповідне приміщення, в якому учасники можуть розміститися досить вільно, за необхідності утворювати мікрогрупи для обговорення окремих питань, організувати роботи в парах та виконувати тренінгові вправи; учасники тренінгу могли перепочити під час перерв (їх треба робити через кожні 1,5 год. занять), випити чаю чи кави; кількість учасників тренінгу не перевищувала 20-25 осіб, оптимальна кількість членів тренінгової групи – 14-15 осіб; учасники засвоїли правила поведіння під час тренінгу та дотримувалися їх; надана учасникам інформація та тренінгові вправи відповідали визначеній меті, були необхідними та достатніми для її досягнення, оптимальними за обсягом та рівнем складності; психолог тренінгу міг скористатися необхідними засобами наочності (дошкою, фліпчартом, діaproектором або мультимедійним проектором, відео та аудіотехнікою); учасники мали можливість вести записи (мали зошити, блокноти, ручки).

Чим більше часу психологом витрачено на підготовку тренінгу, тим ефективнішим буде процес навчання, тим більш змістовною і корисною виявиться надана учасникам інформація. Готуватися до проведення тренінгу доцільно у три послідовні етапи – визначити зміст роботи, скласти загальний план проведення занять, детально опрацювати процес ведення тренінгу відповідно до його структури (передбачити, які дії, вправи тощо виконуватимуться у відповідній частині заняття).

Перший етап підготовки – опрацювання змісту тренінгу. Скласти чітко уявлення щодо змісту майбутнього тренінгу допомагає тренеру опрацювання семи важливих питань, які спочатку можна зафіксувати на чернетках.

По-перше, слід записати мету тренінгу, тобто те, чого хоче досягти тренер за підсумками всієї роботи, враховуючи потреби учасників, вік, стать, тощо. Метою проведення тренінгів здорового способу життя є: підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти гарного здоров'я, вести здоровий образ життя; розвиток асертивної поведінки; зміна власних стереотипів та поглядів на конкретні питання здоров'я та пошук шляхів їх вирішення, тощо.

По-друге, слід визначити, яким має бути зміст тренінгу, тобто про щот учасникам необхідно дізнатися в процесі навчання.

По-третє, слід чітко уявляти очікувані результати тренінгу, тобто те, що учасники мають усвідомити або чому навчитися в ході роботи. Тренер коротко занотує, що зміниться для учасників після проведення тренінгу, формулюючи свої записи так, щоб зрозуміти потенціал для змін.

По-четверте, слід уявляти попередній досвід та рівень знань учасників тренінгу. Це дає можливість не лише дати учасникам нову для них інформацію, а й передбачити можливе зіткнення поглядів, яке створюватиме доцільну напругу, що слугуватиме розвитку групової динаміки.

По-п'яте, потрібно точно знати тривалість тренінгового курсу (півдня, два дні, тиждень тощо). Знання відведеного часу допомагає визначити пріоритети матеріалів змісту тренінгу, певною мірою визначає методи навчання (різні методи потребують різного часу), дає можливість раціонально спланувати тренінг, забезпечуючи достатньо часу на інтелектуальні й рухові вправи, викладання змісту, обговорення роботи, запитання учасників тощо.

Шосте, що необхідно зафіксувати тренеру, готуючись до роботи, – це методи, які застосовуватимуться в ході навчання. Вибір тренером методів в кожному конкретному випадку залежатиме від часових меж, змісту матеріалів, рівня підготовки й характеру взаємин у аудиторії, технічних умов приміщення та обладнання, наявності та якості наочних матеріалів –

загалом багато чинників, знання й уміння враховувати та ефективно використовувати які становить невід'ємну частину майстерності тренера.

Саме психологу слід уважно ознайомитися з майбутнім місцем проведення тренінгу: передбачити, як можна змінити розташування столів та стільців; де зможуть працювати малі групи; де можна організувати короткі перерви на кшталт «кава-брейк»; визначити розташування точок електроживлення апаратури, потребу у електропродовжувачах; рівень шуму у приміщенні, можливості регулювання температури й чистоти повітря тощо – загалом вирішити низку технічних і господарських питань, від яких суттєво залежить успіх тренінгу.

До наступного етапу підготовки слід віднести розробку плану проведення занять. План заняття – це документ, який містить інформацію, потрібну тренеру для проведення тренінгу, посібник і ресурсний матеріал, який дає змогу раціонально й організовано провести заняття. Дотримуючись плану, тренер гарантує собі можливість подати доречний матеріал повністю, у логічній послідовності. Для розробки власне змісту занять використовуватиметься тематична інформація з інших книг цієї серії навчальних матеріалів. Нижче наведені загальні рекомендації щодо техніки, технології, структури і форми складання плану занять.

Текст плану складається із вступу, де мають бути відображені: організація процедури знайомства учасників; господарські питання (розташування місць для коротких перерв, задоволення гігієнічних потреб учасників, порядок використання мобільних телефонів під час занять тощо); загальний огляд тренінгового курсу; загальний огляд першого заняття.

Далі в тексті відображаються зміст заняття та методи, що застосовуватимуться, у тому числі наводяться: докладний опис теми; час, відведений для оцінювання кожної теми; використання технічних засобів; використання різних методів навчання; щодо певних дій (роздати матеріали, виконати певну вправу тощо).

У тексті плану також відображається порядок підведення підсумків тренінгу, процедури і вправи, що виконуватимуться на завершення роботи. До плану прикладаються додатки, які містять усі необхідні додаткові матеріали тренінгу.

Наступний матеріал підготовки – детальне опрацювання процесу ведення тренінгу відповідно до його структури, яка має досить чітку структуру, частини якої мають визначене змістовне наповнення і рекомендовані часові межі.

Вступна частина тренінгу. Її найбільш характерними компонентами є власне вступ, правила, знайомство та очікування.

Вступ включає: представлення тренерської команди; коротку інформацію про організаторів проведення тренінгу; повідомлення теми тренінгу; ознайомлення учасників із методичними та організаційними особливостями роботи на тренінгу.

Правила групової роботи передбачають, що: основні правила пропонує тренер; правила записуються на великому аркуші паперу і розташовуються на видному місці; після написання кожного правила (або всіх разом) важливо, щоб кожний учасник погодився з цим.

Знайомство – це процедура, у ході якої учасники знайомляться один з одним, придивляються один до одного. Ведучий перший вітається з групою. Пропонує розпочати роботу із знайомства, тощо.

Очікування. Для успішності тренінгу важливо знати, навіщо підлітки і молодь прийшли на тренінг і які знання з тематики тренінгу вони вже мають. Висловлювання учасників щодо їх очікувань від навчання допоможуть правильно спрямувати роботу групи. Тож перед початком роботи тренер та група повинні домовитись щодо бажаного результату спільної роботи.

Основна частина. Вона складається з послідовних блоків, які спрямовані на визначення проблеми, котрій присвячений тренінг; пошук шляхів її розв'язання; розвиток практичних навичок, потрібних для цього, а саме:

Визначення та актуалізації проблем і спрямований на якомога чіткіше з'ясування проблеми, яку повинна вирішити група, міри її важливості для кожного учасника, ознайомити учасників з поняттями та термінами теми заняття.

Пошуку шляхів розв'язання проблеми та надання необхідної для цього інформації включає вправи та методи розробки планів конкретних дій для

вирішення поставлених завдань, необхідних для розв'язання проблеми тренінгу; стимулювання індивідуального пошуку кожним учасником власних шляхів розв'язання цієї проблеми.

Розвиток практичних навичок, а саме формування нових практичних навичок певних дій або зміна відповідних старих стереотипів, основною метою яких є поліпшити стан здоров'я.

Руханки – вправи для забезпечення належного рівня рухової активності учасників тренінгу – часто застосовуються після завершення перерви, щоб всі учасники скоріше включилися в навчальний процес (для повноцінного включення зазвичай потрібно близько п'яти хвилин).

Завершальна частина. Щоденно тренінгові заняття завершуються спеціальними вправами, які входять до ритуалу прощання. Передус прощання оцінка-аналіз з заняття. Оцінка сприяє самоаналізу учасників процесу, стимулює народження нових ідей, допомагає зрозуміти, наскільки учасники досягли поставленої мети, допомагає коригувати плани наступних занять.

Незалежно від того, яка тривалість загального тренінгового курсу, кожне окреме заняття повинне мати завершену форму, тобто включати проведення всіх частин та етапів тренінгу. Відповідно до загальної тривалості, часові межі частин та етапів тренінгу змінюватимуться.

Оцінювання, що проводиться наприкінці кожного навчального дня. Воно створює міцний зворотній зв'язок між учасниками і тренером, дає можливість своєчасно й ефективно розв'язати незрозумілі питання та скоригувати навчання. Мета оцінювання в тренінгу полягає в тому, щоб визначити: які потреби учасників тренінгу необхідно задовільнити, які нові потреби виникли в ході тренінгу; чи досягли поставленої мети тренінгу психолог та учасники; які складові змісту та методики навчання виявились більш, а які менш ефективними тощо.

Таким чином, технології тренінгової роботи дадуть можливість психологу проводити тренінги щодо формування здорового способу життя, на достатньо професійному рівні, а дітям і молоді зміст тренінгового курсу дасть можливість сформувати вміння й навички здорового способу життя та позитивне ставлення щодо збереження свого власного здоров'я.

Література

1. Вачков И. В. *Основы группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие.* – М.: «Ось-89», 2001. – 224 с.
2. *Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хряцевой.* – СПб.: Ювента, Институт тренинга, 1999. – 256 с.
3. Петровская Л.А. *Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга.* – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 208 с.
4. *Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівській і студентській молоді : Метод. посіб. / Кудрявцева Ю.В., Осадько О.Ю., Гулько О.М. та ін.; За наук. ред. Панка В.Г., Городнової Н.М., Лунченко Н.В.* – К.: Ніка-Центр, 2008. – 180 с.
5. Фопель К. *Технология ведения тренинга . Теория и практика/Пер. с нем.* – М.: Генезис, 2003. – 272 с.
6. Фопель К. *Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем.* – М.: Генезис, 1999. – 256 с.
7. Фопель К. *Создание команды: Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.* – М.: Генезис, 2003. – 400 с.
8. *Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко (кер.), О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін.* – К.: УІСД, 2000. – 207 с.
9. *Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н.Ю. Максимова, А.Й. Капська, та ін.* – К.: Ніка-Центр, 2002. – 280 с.