

5. **Синтез:** використовуються тестові завдання на надання розгорнутої відповіді, яка може бути довільною за розміром та формою. Вона повинна містити повний розв'язок задачі з поясненнями. Студент повинен показати вміння синтезувати знання. Наприклад, завдання на повне дослідження функції мають алгоритм розв'язку та кінцевою метою такого завдання є побудова графіку функції. Тобто спочатку студент функцію розкладає на складові (точки екстремуму, перегину і т.д.) , а потім зі складових будує графік.

Таким чином, ми вважаємо, що для підсумкового оцінювання з вищої математики теоретичний матеріал доцільно перевіряти тестовими завданнями закритого типу, а узагальнення з вищої математики тестовими завданнями розширеного вибору.

#### **Список використаних джерел:**

1. Хом'юк В. В. Етапи формування математичної компетентності майбутніх інженерів. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*. Херсон. 2016. № 29. С. 198 – 203.
2. Bloom B. S. Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. New York. 1984. 207 p.

## **ТРЕНІНГОВА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ**

**Мільчевська Ганна Сергіївна, Свистак Поліна Федорівна**

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана  
Хмельницького  
Україна*

Актуальність означеної нами теми полягає у широкому розповсюдженні застосування тренінгу як форми та методу не лише психологічної (І. Бех, Е. Помиткін та ін.), а й соціально-педагогічної (І Івашенко, Л. Канішевська, Г. Хархан та ін.) роботи. Тренінги заповнюють потреби у навчанні, вимагають небагато часу і приносять позитивні емоції. Тренінг – це система вправ, що допомагає людині розвинути нові навички та компетенції. У професійно-розробленому тренінгу повинна бути продумана методична основа, меншу частину займає теоретична частина, а більшу частину відводиться практиці. Людині потрібно не тільки дізнатися способи усунення проблеми, а й за допомогою практичних дій навчитися її вирішувати самостійно.

У своїх працях Л. С. Виготський підлітковий вік характеризував як переломний, перехідний, критичний, але частіше як вік статевого дозрівання. Психолог розрізняв три точки дозрівання: органічне, статевий і соціальне. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму,

особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси. Підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 14-15 років, що відповідає середньому шкільному вікові, тобто 5-9 класам сучасної школи.

Усі типи тренінгів допомагають придбати або розвинути так звані soft skills, тобто особисті якості або, як кажуть психологи (Т. А. Верняева, Н. А. Аминова, М. В. Молоканова та ін.), універсальні компетенції, що кожна людина виховує в собі сама. На відміну від бізнес-тренінгів, тренінги для підлітків вирішують завдання, що є характерними для даного вікового періоду. Зазвичай, діти 13-16 років відчують труднощі в соціальній взаємодії і емоційній сфері. Для подібних проблем психологи та соціальні педагоги вже більше 50 років розробляють психологічні тренінги спеціально для підлітків та допомагають вирішувати проблеми у соціальній сфері.

Головним кроком у доросле життя для підлітків є вибір майбутньої професії та самовизначення у житті. Тож тренінг «Я керую своїм майбутнім» сприятиме розв'язанню ряду питань даної проблеми у вирішенні такої проблеми. У свою чергу заняття розвивають впевненість в собі і позитивний настрій, тренують вміння управляти своїми емоціями і справлятися зі стресом, вміння спілкуватися і виходити з конфліктів як з ровесниками, так і з дорослими. Тренінг підвищує інтерес до навчання, розвиває логічне і творче мислення, увагу, пам'ять, вміння планувати час, силу волі і відповідальність, вміння протистояти негативному впливу. В контексті нашого дослідження тренінг складається із декількох занять, у нас їх 5. Кожне заняття мало таку структуру: вступ, теоретичну частину, практичну та рефлексію. Задача першою зустрічі – знайомство та налагодження позитивної атмосфери у колективі учасників тренінгу. Надамо стислий опис проведених нами вправам. Так, наприклад, у першій вправі на знайомство «У світі геометричних фігур» ми пропонували підліткам обрати по одній геометричній фігурі, що повністю може їх охарактеризувати. Далі кожна дитина розповідає по черзі про себе від імені вибраної фігури. Необхідно також запитати, чому саме така геометрична фігура була обрана ними. Наприклад: «Мене звали Дмитро, я дуже енергійний хлопець, тому мені здається, що «трикутник» повністю охарактеризує мене, а його зелений колір – це ознака руху, позитиву...тощо».

Аналізуючи дану вправу, ми зробили висновки, що не всі підлітки відкриті до спілкування, деякі з них не можуть виразити свої почуття та дуже стримані на яскраві фрази. Одна дівчинка була дуже сором'язливою і навіть відмовилась розповідати про себе.

Вправа №2 «Further more» («Далі-більше»). Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу. Тренер просить підлітків написати, що саме вони очікують від занять у тренінгу спілкування. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

Наступне заняття і не менш важливе – усвідомлення себе як повноправного члена суспільства та аналіз соціальних ролей. Практичніправи до цього заняття:

Вправа №1 «Social roles». Мета: розвиток вміння аналізувати різні соціальні ролі, бачити в кожній з них як позитивні, так і негативні моменти. Зміст: учні розбиваються на пари (по порядку, по колу), кожна пара витягує по 2 картки з різними соціальними ролями. Учням пропонується висловити свою думку про плюси і мінуси кожної ролі в такій формі: Бути .... добре, тому що ....; Бути ... .. погано, тому що...

Потім хлопцям задаються питання: чи було важко знайти гарне і погане в різних соціальних ролях? Чому?

Вправа №2 «Назад у майбутнє». Мета: актуалізація життєвих цілей. Зміст: Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть заглянути в своє майбутнє за допомогою «чарівного дзеркала», в якому вони зможуть себе побачити в будь-якої соціальної ролі. «Дзеркало» передають по колу, і кожен говорить вголос, що він там «побачив». Після закінчення діти діляться враженнями, наскільки важко було уявити себе дорослими в будь-якої соціальної ролі.

Вправа №3 «Мої цілі». Мета: розвиток вміння ставити цілі і аналізувати умови необхідні для їх досягнення. Зміст: учням пропонується протягом 2-х хвилин написати на листочках мети, які необхідні для досягнення тієї соціальної ролі, яку вони побачили в «чарівному дзеркалі» (в попередній вправі). Є важлива умова: мета повинна бути сформульована в позитивних термінах, конкретна і виконання її залежало в більшій мірі від вас.

Після виконання завдання учням пропонується обрати 3 найбільш головні цілі і написати можливі способи їх досягнення. У свою чергу діти дуже відповідально виконали завдання та з радістю чекали наступного заняття.

Основною частиною тренінгу є 3 та 4 заняття протягом яких підлітки навчаються контролювати свої емоції, налагоджувати соціальні зв'язки з людьми різного віку, ставити перед собою мету та досягати її.

Практична частина заняття: Вправа №1 «Я зробив це сьогодні, завтра зроблю ще більше». Мета: розвиток вміння знаходити в собі сильні сторони і спиратися на них при досягненні поставлених цілей.

Зміст: психолог каже, що в кожному з хлопців вже зараз є те, чим вони можуть пишатися, чого вони досягли вже зараз. Потрібно пишатися своїми успіхами і не боятися про них заявити. Ваші успіхи зараз – це ваші внутрішні ресурси, які можуть вам допомогти в досягненні поставлених цілей. Учням пропонується по колу розповісти про свої успіхи і досягнення, використовуючи незакінчені пропозиції: Я пишаюся тим, що я ... Особливо добре мені вдається... У мене добре виходить... Своїм успіхом я вважаю ....

Після закінчення кола діти розповідають чи з'явилося у них почуття гордості за себе, коли вони розповідали про свої досягнення. Також психолог запитує дітей, що їм ще може допомогти в досягненні поставлених цілей.

Вправа №2 «Who I am?». Мета: розвиток спостережливості, емпатії, надання допомоги один одному в професійному визначенні.

Зміст: доброволець виходить з кабінету. Решта учнів загадують одного з присутніх. Ведучий повертається. Йому необхідно відгадати, кого загадала група, ставлячи питання. Але є одна умова: можна задавати групі тільки такі питання, які були б пов'язані з інтересами, захопленнями задуманого людини, його майбутньою професією. Не можна ставити прямих питань (як звуть, якої статі та ін.). Приклади питань, які можна задавати: Які професії найбільш підійшли б цій людині? Чи є у нього захоплення, хобі? Які? До яких шкільних предметів він проявляє інтерес? Чи змогла би ця людина працювати вчителем (військовим, тощо)?

Після того як відгадали задуманого учня, пропонується обговорити питання: Чи складно було здогадатися, кого загадали? Відповідь на яке питання найбільш сприяв відгадки? Що цікавого дізнався про себе людина, яку загадали?

Спостерігаючи за процесом вправи, можна зробити висновок, що завдяки нашим заняттям діти стали більш відкритими у спілкуванні та дізналися багато нового один про одного.

Останнє заняття – підведення підсумків та загальна рефлексія. Після завершення тренінгу діти були вмотивовані, натхненні та озброєні новими знаннями. Кожен підліток розповів про свої враження, вже не соромлячись своїх емоцій та почуттів.

Отже, важливо розвивати здатність робити самостійний вибір і вміти діяти у відповідності з власними рішеннями та формувати прагнення не покладатися на «обов'язкову» правильність групової поведінки, уявлення про силу групової поведінки на особистість.

Таким чином, перспектива наших подальших наукових розвідок спрямована на удосконалення тренінгової роботи з підлітками відповідно актуальних проблем сьогодення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / Упоряд. Т. Червона. К.: Шк. світ, 2008. 128 с.
2. Гаджиєва Н. М. Основи самовдосконалення. *Тренінг самосвідомості*. Єкатеринбург: Ділова книга. 1998. 143 с.
3. Попова Ж. Умейте говорить и слушать. О тренинге эффективного общения. *Служба кадров*. 2002. N 9. С. 77-80.
4. Филиппова Г. Г. Как обучать искусству общения. *Классный руководитель*. 2002. N 8. С. 87-122.