

ТРЕНИНГ «УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ!»

Провела педагог-психолог Ефимова Е.Ф.

МБОУ СОШ с. Неверкино

Тренинг предназначен для повышения у учащихся мотивации на учебу и уменьшения психоэмоционального напряжения, связанного с обучением.

В общий текст тренинга встроен метафорический рассказ про дельфина, являющийся центральной частью тренинга. Во время чтения выделенные слова надо выделять голосом (громкостью, тембром, интонацией и т.п.). Обратите внимание, что в тексте встречается два типа выделения. Это означает, что при чтении следует использовать три типа интонационной окраски текста: для обычного шрифта, для жирного шрифта и для курсива. Допускается также и самостоятельное прочтение печатного текста учащимися.

ТЕКСТ ТРЕНИНГА «УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ!»

Хочется учиться – учи! Не хочется учиться – все равно учи! И не просто учи, а *учи учиться!* Это можно и вполне возможно.

Прежде чем читать (слушать) дальше, подумай: **Ты когда-нибудь чему-нибудь учился?** Прежде чем читать (слушать) дальше, вспомни: **Тебе было легко?**

Теперь можешь читать (слушать) до конца.

В школе учат многим предметам. Большинство из этих знаний вскоре забывается. Каждый знает об этом на собственном опыте. Не правда ли, да и большинство из школьных знаний в жизни не нужны. Разве не так?

Так в чем же тогда смысл этого долгого школьного обучения?

Есть у тебя ответ на этот вопрос?

Смысл обучения в школе мы понимаем обычно уже тогда, когда становимся взрослыми и учим собственных детей. Смысл обучения в школе не только в том, чтобы овладеть определенным объемом знаний. **Главный смысл обучения – приобрести само умение учиться.** *Умение учиться* – это искусство более высокого уровня, чем умение делать что-то конкретное. Если *ты умеешь учиться*, то на любом этапе жизни, в любой ситуации ты сможешь научиться чему-то новому, *полезному для себя.* *Ты можешь научиться* тому, что поможет тебе решать твои проблемы, поможет сделать правильный выбор, поможет все сделать наилучшим образом, сделать *правильно.* Разве это не нужно в жизни?

Умеешь ли ты учиться?

Ответ на этот вопрос *сам* для себя.

Если обучение для тебя бывает медленным и болезненным, то тебе не позавидуешь. Тебе труднее жить, чем другим. Людям, которым трудно учиться, бывает тяжело переориентироваться в изменившейся жизненной ситуации. Особенно тяжело им приходится в условиях экономических трудностей. Наверное, каждый знает таких людей.

Но всегда есть возможность измениться! Учись легко – и легко живи.

Важная цель каждого учащегося – стать более искусным учеником. И это умение не зависит от предмета обучения.

Каждый понимает, что обучение на простейшем уровне представляет собой цепь проб и ошибок. Учащийся делает их либо под чьим-нибудь руководством, либо самостоятельно, без чужой помощи. **Всему приходится учиться.** Вы учитесь читать, считать, играть с компьютером. Даже таким простым вещам, что красный цвет светофора означает «стой!» – тоже приходится учиться. И знаете, где сейчас те, кто не научился?!

Вы все – *талантливые ученики*. Потому что вы *здесь*. Потому что каждый из вас, и ты, и ты, научился говорить на русском языке. А ведь русский язык – один из самых трудных языков мира! Развивайте свои таланты!

Во время обучения всегда приходится делать повторы. И это полезно!

Во время обучения приходится делать ошибки. И это нормально! Хорошие ученики не боятся ошибок, ошибки помогают учиться. Что же за учеба без ошибок? Но когда научишься, *ошибки исчезают*. Ошибки должны исчезать! Экзамены можно сдавать без ошибок. И в школе, и в жизни вы поэтапно обучаетесь каким-то отдельным умениям и знаниям, приобретаете определенные навыки. Как только отдельное действие станет привычным, вы перестаете делать ошибки. **Вы делаете все правильно!** Вы усложняете задачу и идете дальше. Вспомните: сначала вы учитесь выводить отдельные буквы, потом – слоги, потом – слова. Имея навык письма, вы учитесь писать быстро и грамотно, – и у вас получается! Вы уже используете свой навык письма для написания изложений, сочинений, докладов. И опять у вас все получается! Как только ваши действия превращаются в полезную и нетрудную привычную работу – вы можете прекращать обучение. Вы все делаете правильно!

Первый важный вопрос заключается в том, чтобы решить: *какие действия вы хотите превратить в привычку, какие ситуации в своей жизни вы хотите сделать привычными для себя?* И второй вопрос: *в каких ситуациях вы хотите учиться и изменяться, чтобы менять свое поведение, менять свои действия и выбирать наилучшие решения?*

Это ключевые вопросы любого обучения. Можно сказать, что, обучаясь различным дисциплинам и учебным предметам в школе, вы на самом деле учитесь приобретать любые, самые разные умения. *Подумайте, не приходилось ли вам во время учебы размышлять не только об учебном предмете, но и о самом себе и о мире?*

УМНЫЙ ДЕЛЬФИН

Мы хотим пересказать вам историю про умного дельфина, которую рассказал Грегори Бейтсон всему миру. Грегори Бейтсон в своей книге «Шаги в экологию разума» рассказывает интересную историю о своих наблюдениях за дрессированными дельфинами. Мы расскажем вам ее по-своему.

Вот как вел себя дрессированный дельфин.

В первый день, когда дельфин делал что-то необычное, например, выпрыгивал из воды, тренер бросал дельфину рыбку. Дельфину *нравилось* кушать рыбку. Дельфин *повторял* прыжок – тренер давал рыбку! Дельфин *повторял* – тренер давал! Очень скоро дельфин усвоил, что такое поведение – прыжки – гарантирует ему рыбу. Весь день дельфин *повторял* свои прыжки *снова и снова* и подплывал к тренеру за рыбкой. *И получал свою награду*. Удачно у него получилось!

На следующий день дельфин опять начал выпрыгивать из воды и требовать рыбку. Он *сам повторял* свои вчерашние прыжки. Но никакой награды за прыжки не последовало! Дельфин повторял свои бесполезные попытки еще некоторое время, но дрессировщик их не оценивал! Представьте, как, должно быть, было обидно дельфину! Ведь он так старается, почему же ему не дают рыбку? Наконец, может быть с досады, дельфин совершал какой-нибудь *новый* трюк. И тогда-то дрессировщик бросал ему рыбку! После этого дельфин начинал *повторять свой новый* трюк. И каждый раз он *получал награду* – рыбку. Все это так и *повторялось* – несколько дней. В начале каждого нового дня дельфин некоторое время пытался получить рыбку за вчерашний трюк. Он повторял старые достижения. Но без успеха! Награды он не получал.

Представь, если бы ты был этим дельфином. Каково это – стараться, стараться, учиться, учиться, а учитель все не ставит тебе «пятерку»? Лишь когда ты делаешь что-то *новое*, ты *получаешь награду*! Вот так и дельфин – он получал награду только за какой-нибудь *новый* трюк.

На какой-то день умный дельфин вдруг стал еще *умнее*. Он *усвоил сами правила* игры! Оказывается, можно не выпрашивать рыбу за старые знания, а получать заслуженную *награду за новые!* **Дельфин научился учиться.** И он показал *удивительное* представление. Оно было *очень интересным!* Оно включало в себя целых *7 новых* элементов! Это был целый спектакль, в котором соединялись *старые и новые* трюки. Попробуйте *поставить себя* на место этого дельфина, умеющего *учиться*. *Представь* себя на его месте. Представь, что ты вдруг *с легкостью* соединяешь *старые и новые знания!* Как *весело* резвится дельфин! Как *легко* ему теперь сделать *новый трюк* и получить *награду!*

Доволен и тренер. Дельфин поднялся на *новый уровень* обучения. Дельфин научился *учиться*. И ему это *понравилось!* Он научился не просто *повторять* старые трюки, но и *выдумывать* новые. Он понял, чего от него хочет его учитель – дрессировщик. Он стал учеником высокого уровня, который умеет *смело* использовать свои *внутренние возможности*. Рыбка теперь была у дельфина всегда, когда он только захочет!

Как ты думаешь, каждый ли дельфин так может?

Мы еще недостаточно много знаем о дельфинах. Но точно известно, что **каждый человек может стать учеником более высокого класса, учеником высокого уровня.**

Подобно дельфину, каждый ученик может не только научиться тому, как *получить оценку «отлично»* за одну тему или за один урок. Каждый ученик может научиться *легко, с удовольствием учиться* и разбираться во всем учебном материале.

Согласись, всегда можно научиться тому, как *наладить отношения* с конкретным человеком. Но можно также научиться тому, как *легко* налаживать отношения вообще со всеми людьми.

Можно научиться, как *добиться успеха* в каком-нибудь одном деле. А можно научиться, как *добиваться успехов в любом деле!*

Похоже, что некоторые необученные животные решают каждую новую задачу каждый раз заново. А вот умные дельфины, так же, как и *все люди*, так же, как и ты, могут *научиться правилам*, по которым *успешно решаются* многие задачи! И тогда каждая задача будет решаться *удивительно легко!* Постарайся сделать процесс обучения *приятным и легким* для себя делом. Ведь узнавать *новое* действительно *приятно!* Постарайся не останавливаться на достигнутом, на одном усвоенном трюке. Учись *создавать* и усваивать *новое!* Можно учиться просто ради набора все большего количества знаний. А можно учиться умению *набирать знания самому* и пользоваться ими!

Подумай, для чего и ради чего учишься ты?

Ответь сам себе на простой вопрос: **ты сам хотел бы уметь учиться с легкостью дельфина?**

Вспомни, что дрессировщик вовсе не наказывал дельфина тем, что не давал ему рыбку. Дельфина все равно кормили в свое время. И дельфин мог бы целый день дуться и обижаться на своего учителя за то, что тот не дает ему награду за старые трюки. Но *умный* дельфин не обижался, – он *обучался*. Он *придумал*, как получить свою *награду*, он *придумал новые* трюки!

И когда ты захочешь научиться учиться – у тебя обязательно получится!

Бывают разные дельфины. Бывают разные люди. Бывают разные дети. Но все *люди* и все *дельфины*, также, как и все *дети* – необыкновенно *умные* существа! Просто некоторым из них нужно лишь слегка помочь *проявить* свой *ум*. **Научить учиться.** Подумай, как ты это сделаешь. Чему научил тебя пример дельфина?

Текстовая часть тренинга окончена.

«Я – дельфин»

(пример работы после прочтения текста)

Представь, что **ты и есть тот самый дельфин!** Пофантазируй, **вообрази себя дельфином.** Сочини рассказ «Я – дельфин».

Можно сочинять рассказ вольно, а можно целенаправленно задавать разные темы.

Примеры тем для рассказов и обсуждений:

1. Каковы твои впечатления от обучения новым трюкам? Какой новый трюк ты придумал сам?
2. Скоро будет представление. Как ты к нему готовишься?
3. Настал день представления. Каковы твои впечатления от представления? Как ты выступал?
4. После представления тебя решили выпустить на волю. Тебя выпустили из бассейна. Каковы твои впечатления от этого события?
5. Как тебе живется на воле?
6. У тебя, как и у всех дельфинов появились дети. Ты подплыл с ними к бассейну. Что ты им расскажешь?

Мы считаем, что не следует выполнять все задания сразу. На один урок лучше планировать что-нибудь одно.

Порядок работы:

1. Прочтение текста.
2. Сочинение рассказа от имени дельфина про себя-дельфина (устно или письменно).
3. Обсуждение впечатлений от текста.
4. Положительное заключение учителя о рассказах ребят, данных от имени дельфина (важно отметить, что в данном тренинге не предусмотрено отрицательных высказываний учителя о рассказах ребят).
5. Обсуждение разных точек зрения на впечатления дельфина от обучения трюкам.
6. Подробный разбор самых счастливых рассказов (это положительные образцы отношения к учебе, поэтому следует на них остановиться поподробнее).
7. Похвала всем участникам и благодарность за творчество и оригинальность.

При проведении данного тренинга ведущему (учителю) следует воздерживаться от следующих **ошибочных действий**:

1. Однозначные оценки.
2. Разбор ошибок (грамматических, стилистических, смысловых, нравственных).
3. Критика какого-либо мнения.
4. Выведение морали.
5. Поиск наилучшего варианта.
6. Выставление оценок.

Желательно, чтобы каждый участник тренинга имел возможность высказаться. Возможность высказаться следует именно предоставлять, а не навязывать. Важно предложить высказать свои впечатления, но если участник не хочет высказываться, то не следует его заставлять. Хорошо срабатывает такая форма предложения высказываться: «Кто *первый* хочет поделиться своими впечатлениями?»

Анализ рассказов участников может показать многое. Направления анализа:

1. Положительная или отрицательная эмоциональная окраска рассказа.
2. Оптимизм или пессимизм по отношению к учебе, к школе, к своим возможностям.
3. Мотивы уверенности и увлеченности или страха и вынужденной в поведении.

4. Метафорические символы: бассейн – школа, класс; дельфин – ученик; дрессировщик – учитель; представление – экзамен, контрольная работа; воля – взрослая жизнь (море или океан); возврат к бассейну – воспоминания о школе, взгляд на школу со стороны; дети-дельфинята – отношение к школе в будущем, установка на школу для своих детей и т.д.
5. Отношение к учителям, школе, учебе, экзаменам, жизни после школы.
6. Преобладающая модальность ученика (визуальная, аудиальная, кинестетическая).
7. Самостоятельность или подчиненность.
8. Субъективный сценарий обучения и жизни.
9. Богатство или бедность воображения.
10. Зжатость или раскрепощенность.

Учителя, проводившие тренинг «Учись учиться!» со своими учениками, оценили это занятие положительно. Ученики проявляли повышенную активность, даже несколько неожиданную для учителей. Все дети, и в школе и дома, демонстрируют творческое отношение к выполнению задания по составлению рассказа от лица дельфина. Все сочинения являются уникальными произведениями, имеют ярко выраженные индивидуальные черты и лишены стереотипности.

