

Практические приемы и методы для повышения эффективности обучения с пожилых людей

Агапова О.В., независимый эксперт в сфере образования взрослых,
кандидат педагогических наук

Обучение на курсе важно начать со знакомства и формулирования ожиданий от обучения. Познакомьтесь с приемами, которые рекомендуется использовать в работе с пожилыми

*«Интервью в парах»: Ведущий предлагает участникам разбиться на пары (по желанию), и в течение пяти минут «взять интервью» друг у друга. Вопрос для интервью формулируется в зависимости от темы встречи. После того, как участники взяли друг у друга интервью, они возвращаются в круг, и ведущий просит их представить своего собеседника, поделиться впечатлениями.

*«История моего имени»: Ведущий предлагает участникам рассказать историю своего имени.

* «Никто не знает...»: Участники сидят в кругу. Ведущий говорит: Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...». Каждый участник должен принять участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать несколько раз.

* «В моей сумке живет...»: Ведущий просит участников провести «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который связан с темой занятия. Что он символизирует? почему он оказался в сумке? Участники в течение двух-трех минут обдумывают вопросы, а затем каждый из них поочередно получает слово для того, чтобы в течение одной минуты представиться и представить свой предмет.

*«Карта ожиданий»: Участникам дается задание: «Напишите на карточках 3 основных ожидания от образовательного мероприятия» (задание выполняется индивидуально). Затем участники объединяются в подгруппы (по 3-4 человека), формируя общий список ожиданий. По окончании работы представляют списки группе, ведущий комментирует получившуюся «карту ожиданий», соотнося ее с собственными образовательными задачами.

*«Предубеждения и страхи»: Ведущий делит участников на небольшие группы по 4-6 человек. Каждая группа выбирает человека, ведущего записи на больших листах. Нужно быстро дать ответы на вопрос: «Какие страхи, беспокойства или предубеждения были у вас до того, как вы пришли на сегодняшнюю встречу?» Каждый в мини-группе высказывает свои мысли, один записывает. После этого те, кто записывал на листах, зачитывает записи в кругу всей группе. Это дает прекрасную возможность для ведущего учесть запросы обучающихся и показать, как семинар или иное мероприятие затрагивает эти страхи и каким образом можно снять эти опасения.

*«Выбери расстояние»: Ведущий заранее выбирает какой-либо символ, соответствующий теме занятия, и ставится в центре помещения. Участникам предлагается встать на таком

расстоянии от предмета, которое отражает уровень их знакомства с темой, представления о ней. Для упрощения задания можно на каком-то расстоянии поставить на полу нулевую отметку. Затем участники по очереди одним предложением объясняют, почему они выбрали именно это место по отношению к нулевой отметке.

Упражнения и задания, которые помогают вхождению в новую тему, улучшают восприятие новых знаний, повышают энергию на занятии

* Игровые «ритуалы». 1. для поднятия настроения в начале работы можно предложить подчеркнуто-весело потереть ладони, как бы в предвкушении приятной работы; 2. упражнение «комплимент» (вариант: слова благодарности) соседу, когда участники по очереди говорят добрые слова друг другу, обычно это меняет настрой в лучшую сторону; 3. если обстановка и состав группы позволяют, можно предложить спеть песню.

* Формы физической активности (упражнения-разминки) пожилых слушателей на занятиях:

Цель	Упражнения/задания
Улучшение внимания и памяти	Круговые и «качательные» движения; упражнения на координацию движений (работа разноименных рук/ног); соединение движения с произнесением текста вслух
Повышение энергии	любая двигательная активность, ритмические упражнения, самомассаж, хлопки в ладоши
Переключение внимания, расслабление	упражнения для глаз, дыхательные упражнения

*Упражнения для развития наблюдательности и памяти:

- Задания-разминки: Вспомните дорогу от остановки до нашего здания. Какие цвета вам встретились? Сколько человек шли вам навстречу? Что вас удивило по дороге сюда?
- Задания-разминки на развитие слуховой памяти: с закрытыми глазами прослушать звуки, открыть глаза и последовательно описать их.
- Упражнения-знакомства. «Снежный ком имен»: участники по очереди (по кругу) называют свое имя + комплимент себе, который начинается с той же буквы, что и имя (например: Оксана Оптимистка, Любознательная Люда). Потом также, по кругу называют по очереди участников, каждый раз начиная с первого участника (то есть с того, кто начинает игру) и заканчивая своим именем. Таким образом, каждый следующий произносит на одно имя больше.

Методы вхождения в тему и передачи нового знания. Методы улучшения групповой атмосферы. Разминки

*«Никто не знает...». Для упражнения нужен маленький мячик. Участники сидят в кругу. Ведущий говорит: Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...». В выполнении задания обязательно все должны принять участие. У каждого мяч должен побывать несколько раз.

*«Правила». Ведущий говорит о необходимости принятия правил работы, которые будут способствовать созданию комфортной и безопасной обстановки в группе, и о том, что группа будет придерживаться их на протяжении всего времени обучения. Затем участники по очереди вытягивают по одной бумажке (на них написаны «полнота информации», «аккуратность», «добровольное участие в групповой работе», «доброжелательная атмосфера», «открытость», «искренность», «порядочность», «взаимоуважение» и пр.) и по одному или в мини-группах дают толкование этих понятий и отвечают на вопрос: что мы должны сделать, чтобы это стало реальностью? Затем эти понятия прикрепляются к плакату с названием «Правила работы на образовательном мероприятии».

*«Ассоциации». Это упражнение помогает участникам настроиться на работу. Ведущий пишет на доске ключевые понятия, имеющие отношение к теме, и просит участников записать на карточках возникающие у них ассоциации относительно каждого из этих понятий (по очереди). Ассоциации могут быть из самых разных сфер жизни. На следующем этапе участники делают следующий шаг к новому материалу, например, они должны ответить на вопрос: что общего в названных словах, какое понятие ближе всех по смыслу, и т.д.

*«Листок с секретом». Ведущий предлагает участникам разбиться на пары. Каждый участник получает лист бумаги, на котором он должен записать вопросы, касающиеся темы образовательного мероприятия. Потом пары обмениваются листками и пытаются ответить на вопросы друг друга. Те вопросы, которые остаются без ответа, передаются ведущему. Он может их проанализировать, прокомментировать, учесть при передаче информации.

*«Спорные утверждения». Ведущий заранее готовит четыре плаката, на которых написаны следующие утверждения:

- «Совершенно согласен»
- «Согласен, но не полностью»
- «Совершенно не согласен»
- «Не знаю, не понимаю, не уверен»

Эти плакаты развешиваются в разных углах помещения, где проходит занятие. Далее ведущий зачитывает по одному утверждению, касающемуся темы образовательного мероприятия. Прослушав их, участники должны встать и подойти к тому утверждению, которое соответствует их точке зрения. Ведущий просит объяснить, почему участники выбрали именно этот «угол». Выслушав различные точки зрения, участники могут изменить свою позицию, и, соответственно, перейти в другой угол.

*«Светофор». Ведущий знакомит участников с «порцией» новой информации, они по просьбе ведущего поднимают соответствующую карточку (зеленая – «да, согласен», красная – «стоп, не понял», желтая – «сомневаюсь, не совсем понятно»). При необходимости ведущий может попросить участников объяснить свою позицию.

«Улы». Ведущий предлагает участникам поделиться с соседями своими впечатлениями. В таких мини-командах обсуждается какой-либо вопрос, отношение к услышанному. Пример: Что для меня лично связано с только что сказанным? Что меня взволновало? Какие у меня есть вопросы к ведущему? После того, как работа в мини-командах заканчивается, участники садятся в круг. Представители от каждой мини-команды по очереди обобщают результаты обсуждения.

Варианты: Этот метод можно использовать до начала или во время инпутов, чтобы активизировать обучающихся, чтобы дать возможность выразить спонтанные реакции и эмоции.

При использовании этого метода у участников снижается психологический барьер и смущение при необходимости выступить в малой, а затем большой группе.

Методы оценки результатов обучения и разминки

Методы оценки результатов обучения

*«Комплимент». Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «а зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека, которое он заметил во время групповой работы. В конце работы каждому участнику возвращается его лист. Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

*«А еще я хотел сказать...». Упражнение помогает участникам выявить те моменты, которые остались непроработанными в ходе занятия. Ведущий просит участников сесть в круг и предлагает поговорить о том, что они не успели сказать/обсудить/спросить в ходе занятия. До того, как мысли будут озвучены, участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и максимально подробно вспомнить занятие с самого начала. Как правило, у каждого участника есть моменты, которые «тронули» его сильнее всего, в том числе и в отношении недосказанного. После такой своеобразной медитации, участники по очереди в свободной форме высказывают свои мысли.

*«Повар» Обратная связь организуется в виде метафорических «советов» повару относительно рецепта «блюда» (то есть проведенного семинара):

Этих ингредиентов было слишком много.....

Я бы добавил.....

Это моя (не моя) кухня! (нужное подчеркнуть)

Поясните, пожалуйста

*«ХИМС»: Ведущий пишет на листе флип-чарта заглавные буквы ХИМС и дает расшифровку:

Х – Хорошо

И - изменить

М – мешало

С – уношу с собой

Затем предлагает участникам на карточках написать ответы на вопросы (что для них было хорошо, что бы хотелось изменить, что мешало, и что было самым ценным, то есть что хочется взять «с собой»). Карточки прикрепляются к общему плакату.

*"Мельница". Ведущий рисует на листе блокнота мельницу. Число лопастей у мельницы должно соответствовать количеству вопросов, на которое будут отвечать участники. В центре круга, к которому примыкают лопасти, пишется начало вопроса, например, "Я доволен":

А далее, около каждой лопасти мельницы вопрос дописывается. Например:

- Атмосферой
- Результатами работы
- Условиями
- Работой ведущего
- Своей работой
- Содержанием
- ...

Каждому участнику ведущий предлагает подойти к мельнице и поставить на каждой лопасти маркером отметку в зависимости от своего самочувствия: чем ближе отметка к центру мельницы, тем выше попадание «в цель», чем дальше от центра - тем ниже оценка. Общий вид "Мельницы" представляет собой наглядную картину, выявляет основные тенденции при оценке работы по отдельным ее аспектам. При необходимости ведущий может провести дополнительно общее обсуждение итогов.

*«Изменения». Участники получают следующую инструкцию: иногда после окончания семинара мы забываем о том, что хотели изменить в своей жизни. Чтобы этого не произошло, попрошу вас написать три слова, которые будут обозначать те изменения, которые вы планируете в своей жизни. Участники эти три слова пишут себе в «напоминания» в телефоне, которые должны сработать через две недели.

*«Прошлое, будущее, настоящее». Ведущий записывает на листе блокнота три слова: Прошлое, Настоящее, Будущее, и предлагает участникам ассоциировать свои впечатления

и чувства от прошедшего занятия с этими временами. При этом в «Прошлом» участникам необходимо оставить все сложное, напряженное, негативное, если такое они ощущали в ходе занятия; к «Настоящему» отнести то, что они поняли, осознали, приобрели в ходе образовательного мероприятия, что они чувствуют в данный момент времени; в «Будущее» участники записывают то, что они планируют взять с образовательного мероприятия с собой с целью применения в личной, общественной, профессиональной деятельности. Итоги представляются в группе.

Разминочные упражнения

*«Елочка». Все участники сидят или стоят в общем кругу. Ведущий просит всех хором начать рассказывать любой хорошо известный всем стишок (например, это может быть текст песни «В лесу родилась елочка»). После того как все подстроились друг под друга и нашли общий темп, ведущий сообщает следующее задание: участникам нужно вставать со стульев (либо если участники стоят, то садиться на стулья) каждый раз, когда в тексте появляется буква «о» (можно другие буквы)

*«Летающие игрушки». Участники стоят в общем кругу. Ведущий бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему и т.д. пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к ведущему. Когда игрушка возвращается к ведущему, он снова кидает ее тому участнику, который кинул вначале, и просит группу повторить и запомнить последовательность, кидая игрушку как можно быстрее, затем спрашивает группу, могут ли они еще ускорить темп. После того как группа достигает максимального темпа, ведущий сразу вслед за первой игрушкой кидает вторую, после нее третью и всех остальных, в результате чего игрушки летают везде, а участники приходят в состояние веселого сумасшествия.

* «Все наоборот». Упражнение помогает участникам взбодриться после напряженной статичной работы. Группа стоит в общем кругу. Ведущий предлагает провести разминку, подвигаться, но с одним условием: все надо будет делать «наоборот», например: «сделать шаг вперед» (участники должны сделать шаг назад), «опустить левую руку» (значит – поднять правую) и т.д.

* «Ручки» Упражнение позволяет настроить на рабочий лад после перерыва. Необходимо взять в руки ручки или какие-либо мелкие предметы. Объединиться по парам. Удерживая предметы только указательными пальцами, надо одновременно сесть и одновременно встать, не уронив предметы. Затем это же упражнение выполняется по три человека. На следующем этапе это же упражнение выполняется всей группой.

*«Достать звезду». Участники должны встать, поставить ноги на ширину плеч. Поднять руки над головой, потянуться вверх. Теперь нужно потянуть правую руку вверх, как будто хочется достать с неба звезду. Потом расслабить правую руку и сторону тела, поднять левую. Представить себе, что снова хотите достать звезду. Дышать нужно равномерно и глубоко. Это упражнение помогает расслабить руки, плечи, позвоночник, стимулирует кровообращение и дыхание.

*«Земля, воздух, огонь, вода». «Воздух»: участники стоя начинают глубоко дышать. Каждый представляет, что его тело – большая губка, которая впитывает воздух. Каждый

старается услышать, как воздух входит все глубже, заполняет грудь, проникает к кончикам пальцев на руках, на ногах... «Земля»: участникам нужно почувствовать контакт с землей. Нужно сильно давить ногами в пол, стоя на месте, пошаркать... Это действие придает нам уверенность и стабильность. «Огонь»: здесь участники двигаются наподобие язычков пламени, быстро перемещаются. «Вода». Все представляют себе, что находятся в воде, делают мягкие свободные движения, следя за тем, чтобы двигались суставы.

*«Равновесие». Символическое упражнение, которое помогает обрести внутреннее равновесие. Участники должны сесть на край стула и начать раскачиваться из стороны в сторону. Постепенно нужно уменьшать амплитуду движений и приблизиться к центру, одновременно вытягивая позвоночник вверх. В позе полного равновесия нужно остаться в течение одной минуты.