

На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних
психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»
у номінації «Розвивальні програми»

Програма підвищення соціальної
адаптації першокурсників в умовах
освітнього середовища професійно-
технічного навчального закладу
**«Адаптаційна мобільність
першокурсників»**

Автор:
Забитівська Тетяна Ярославівна
тел. +380682859196
електронна адреса:
zabytivska7@gmail.com

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ	6
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ	10
ЗАНЯТТЯ 1	17
ЗАНЯТТЯ 2	21
ЗАНЯТТЯ 3	27
ЗАНЯТТЯ 4	32
ЗАНЯТТЯ 5	36
ЗАНЯТТЯ 6	44
ЗАНЯТТЯ 7	47
ЗАНЯТТЯ 8	51
ЗАНЯТТЯ 9	57
ЗАНЯТТЯ 10	61
ЗАНЯТТЯ 11	67
ЗАНЯТТЯ 12	71
ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК ТА ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ДЖЕРЕЛ	79
СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	79
ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....	80
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	81
ДОДАТКИ.....	83
ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ.....	98
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ	104

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Проблема адаптації першокурсників широко обговорюється в системі професійно-технічної освіти, і не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього спеціаліста. Традиційно адаптація – це результат взаємодії індивіда й довкілля, що приводить до оптимального його пристосування до життя і діяльності. Відносна завершеність процесу соціальної адаптації до професійної діяльності, групи, колективу, відповідність особистості основним вимогам та соціальним очікуванням постає основною умовою нормального функціонування у сучасному соціальному оточенні. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки їй забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичних обставинах.

Життя людини це безперервна адаптація до середовища. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої здійснюється формування самосвідомості та рольової поведінки, здатності до самоконтролю та адекватних зв'язків і відносин. Психологічна адаптація здійснюється за допомогою пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей, переконань і суспільних норм.

В Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися у психофізіології, загальній психології, соціальній психології та педагогіці (І. Бондаренко, О. Борисенко, Ксенія Анатоліївна Андросович, науковий співробітник відділу проектування та розвитку обдарованості Інституту обдарованої дитини НАПН України, м. Київ, Україна О. Васильченко, О. Власова, П. Зільберман, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, В. Розов, А. Скрипко, В. Струкуленко).

Вагомий внесок у дослідження проблеми адаптації також зробили вчені, серед яких Г. Васянович, В. Казміренко, В. Медведєва, Г. Шевандрін та інші.

Різні аспекти проблеми адаптації активно досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці (Ф. Александер, Г. Андреева, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, А. Мудрик, В. Петровський, Р. Сірс, Т. Френч та ін.).

- Н.Дятленко, Л.Гармаш, Н.Коцур, Л.Клочек, Л.Косарева, Н.Любченко, О.Прудська, І.Шаповал та ін., які вивчали адаптацію студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ;
- І.Бех, М.Вієвська, Л.Красовська, Н.Фролова та ін., котрі займалися проблемою соціально-психологічної адаптації підлітка до нових умов навчання;
- педагогічні аспекти адаптації студентів досліджуються у працях В.Штифурак, В.Сорочинської та ін.;
- труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації, у своїх роботах розкривають А.Андреева, Ю.Бохонкова, С.Гапонова, В.Острова, О.Прудська;
- загальні проблеми соціальної адаптації особистості вивчали (Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, Ю. Ган та ін.);
- як інструмент пристосування до середовища, захисний механізм чи спосіб її самоактуалізації (О. Асмолов, К. Роджерс, Л. Фестінгер, В. Ядов та ін.)
- проблеми адаптаційного потенціалу (Д. Леонтєв, А. Маклаков, А. Реан) як інтегративного чинника, який є засадничим для соціалізації індивіда і його професійного становлення;
- професійно-психологічної адаптованості особистості (Ф. Березін, Ж. Вірна, Д. Завалішина, О. Маклаков, А. Налчаджян, А. Реан, О. Саннікова, О. Солодухова, А. Фурман, Л. Шпак та ін.);

Теоретичне узагальнення проблеми дозволило визначити напрями, в межах яких здійснюється вивчення адаптації: *психоаналітичний* (А. Адлер, Г. Гартман, З. Фрейд), *необіхевіоральний* (Г. Айзенк, Р. Хенкі), *біхевіоральний* (Дж. Уотсон), *інтераціоналістичний* (Л. Філіпс, Т. Шибутані), *когнітивний* (Ж. Піаже) та виділити етапи соціальної адаптації: *підготовчий* (І. Дубін),

псевдоадаптації (Н. Дерманова), *основний* (В. Бодалев), *кінцевий* (Н. Мельникова), *етап «трансформації»* (Н. Дерманова).

Проблемі адаптації та виховання учнів ПТНЗ присвячено праці останніх років таких дослідників, як: Л. Бабенко, Г. Золотова, І. Сохнович, Л. Кримчак, В. Ковальчук, О. Макаренко, Л. Фридман, Ю. Колочан та ін. [4].

Аналіз наукових джерел показав, що у загально-теоретичному аспекті краще вивчено процеси адаптації першокласників середньої освіти та студентів-першокурсників у ВНЗ. Необхідно зазначити, що тема даної програми, не зважаючи на значущість проблеми, має недостатню теоретичну розробленість та емпіричне вивчення. Поза увагою науковців залишається вивчення психологічних чинників соціальної адаптації першокурсників професійно-технічного навчального закладу (ПТНЗ). Потрібно також констатувати відсутність чітких критеріїв, за якими можна було б оцінювати рівень соціальної дезадаптації здобувачів освіти в умовах ПТНЗ. Значущість адаптаційного періоду на першому році навчання в умовах освітнього середовища ПТНЗ зумовлює актуальність вивчення особливостей процесу соціальної адаптації та вимагає розроблення психологічних засобів формування й корекції соціальної адаптованості першокурсників.

Наукова проблема дослідження психологічних чинників соціальної адаптації таких першокурсників є актуальною як з соціальної, так і з наукової точки зору.

НАУКОВО-МОТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

*«Людина народжена не для того,
щоб бути весь час щасливою – це неможливо.
Вона народжена, щоб бути Людиною.
Потрібно вступати в життя так,
як ідуть у бій: хоробро і підготовлено»
(Англійський філософ Едмунд Берк)*

Актуальність проблеми. Сучасна особистість має бути здатна і готова до конструктивного досягнення успішної життєдіяльності в мінливих суспільно-економічних умовах, самостійного і свідомого вирішення складних життєвих завдань. Постає необхідність у життєвій компетентності особистості, її здатності успішно розв'язувати власні життєві проблеми, брати продуктивну участь у розв'язанні суспільних проблем. Розвиток життєвої компетентності особистості виступає умовою як її успішної, гармонійної життєдіяльності, так і конструктивного перетворення і гармонійного розвитку суспільства.

В Україні, в умовах значного розширення сфери послуг, істотно зростає потреба у висококваліфікованих робітниках та фахівцях. Під час навчання в професійно-технічному навчальному закладі (ПТНЗ) у житті учнів відбуваються значні зміни психологічного і соціального плану. Відбувається якісний перехід від позиції учня до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста, тобто від позиції учнівської молоді до позиції професіонала. Необхідно зауважити, що першокурсники ще не є цілком самостійними, морально та соціально зрілими суб'єктами. Адаптація до умов освітнього середовища ПТНЗ є багаторівневим та багатоплановим явищем, що базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління.

Прийшовши у стіни вищого навчального закладу, абітурієнт зустрічається із низкою труднощів.

Виходячи з найважливішої сфери становлення особистості, основний зміст процесу адаптації першокурсників можна визначити таким чином: 1) нове ставлення до професії; 2) засвоєння нових навчальних норм, оцінок, способів й

прийомів самостійної роботи та інших вимог; 3) пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаям та традиціям; 4) навчання новим видам діяльності; 5) пристосування до нових умов побуту у гуртожитку, до нових зразків «студентської» культури, нових форм використання вільного часу.

Отож, адаптацію першокурсників можна розглядати як сукупність трьох аспектів, що відображають основні напрямки діяльності учнів ПТНЗ. Але можна виділити і четвертий аспект, не менш важливий, який проходять здобувачі освіти, що проживають у гуртожитку. Тому для розгляду виокремлюємо чотири аспекти адаптації першокурсників ПТНЗ:

- **адаптація до групи** (включення в колектив одногрупників, засвоєння його правил, традицій);

- **адаптація до умов навчальної діяльності** (пристосування до нових форм викладання, контролю і засвоєння знань, до іншого режиму праці й відпочинку, самостійного способу життя);

- **адаптація до майбутньої професії** (засвоєння професійних знань, умінь і навичок, рис);

- **адаптація до нових умов побуту в гуртожитку**, нових зразків учнівської культури, нових форм використання вільного часу (пристосування до умов проживання у гуртожитку, до розпорядку та правил, до побуту).

В процесі адаптації виявляється ряд труднощів, зокрема: невизначеність мотивації вибору професії; недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків; нові умови діяльності та навчання у ПТНЗ; пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах, налагодження та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, прогалинами виховання в родині і в школі. Знання індивідуальних

особливостей здобувачів освіти, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним. Тому проблема формування успішної адаптації здобувачів освіти до освітнього середовища ПТНЗ є досить *актуальною*.

Метою програми є створення сучасного, безпечного, недискримінаційного, партнерського, сприятливого середовища для успішної соціалізації та адаптації першокурсників професійно-технічного закладу.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

- розвивати вміння та використання внутрішніх ресурсів особистості для розв'язання життєвих ситуацій через формування психологічної культури першокурсників;
- пошук ефективних механізмів для згуртованості колективу першокурсників через включення їх у групові форми роботи для вирішення поставлених завдань;
- формувати навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю, адекватної самооцінки та навичок самовиховання;
- активізація соціального партнерства через навички спілкування та взаємодії в колективі (групі), соціальних ініціатив;
- створення позитивного простору, що впливає на зниження рівня тривожності та страху, позитивне відношення до власного “Я”;
- апробація та впровадження ефективних/інноваційних/інтерактивних шляхів і методів впливу на особистість першокурсника для подальшої гідної реалізації його життєвого і соціального вибору, власної значущості та відповідальності.

Цільова аудиторія. Профілактична програма стане у пригоді, психологам, соціальним педагогам, освітянам професійно-технічної освіти. Розрахована дана програма на здобувачів освіти I курсу. Рекомендована кількість учасників – 15-20 чол.

Матеріали необхідні для проведення програми: перелік необхідних матеріалів вказаний у кожному тренінговому занятті.

Вимоги до педагога, який буде реалізовувати здійснення програми:

Програма буде зручною у користуванні для практичних психологів. Та працювати за даною програмою можуть і спеціалісти, які мають досвід, знання та навички тренінгової роботи. Практичному психологу або педагогу, бажано вміти використовувати комунікативні техніки: емпатійне (активне) слухання; використання «Я висловлювань»; вирішення конфліктних ситуацій. Мати професійно важливі якості: вміти спиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості підлітка, робити позитивний прогноз подальшого розвитку; володіти технікою встановлення довірчих відносин, з підлітком на основі безоцінних суджень і прийняття здобувача освіти таким, яким він є; вміти організувати зворотний зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду та надавання йому значимості загальнолюдського буття; поважати гідність учасників тренінгу

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Програма «Адаптаційна мобільність першокурсників» спрямована на формування життєвих компетентностей першокурсників, створення умов для оптимізації особистісного розвитку та адаптації, на підвищення чутливості до змін, формування установки сприймати нові умови життя без стресу, здатності швидко змінювати свою поведінку.

Програма побудована за 5-кроковою моделлю :

1 крок - дистанціювання (розвиток рефлексії, вміння побачити себе зі сторони);

2 крок - інвентаризація (вивчення самого себе, своїх сильних і слабких сторін);

3 крок - ситуативне підбадьорювання (пошук і фіксація на внутрішніх ресурсах);

4 крок - вербалізація (формування умінь і навичок ефективної поведінки);

5 крок - розширення цілей (тренування здатності планувати своє майбутнє, бути готовим до позитивних змін).

Програма представлена трьома розділами. Кожний розділ складається із окремих тематичних занять, які містять вступну, основну та заключну частини. Кожне заняття (крім першого) починається з рефлексії попереднього. Це забезпечує наступність і цілісність програми.

Тематика занять

№	Тема заняття	Мета, завдання	Зміст роботи	Час
Розділ І. Сприйняття різноманітності – основа толерантності <i>Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, відпрацювання навичок успішного спілкування, формування толерантності до себе та до оточуючих</i>				7.5 год
1	Впізнай себе	Активізація самосвідомості; формування вміння аналізувати себе та інших в ситуаціях спілкування, самоконтролю,	Привітання та презентація розділу Вправа «Знайомство» Вправа «Правила роботи групи» Вправа «Очікування» Вправа «Заява»	90 хв

		позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.	Вправа «Витинанка» Вправа «Супермаркет» Рефлексія заняття Вправа «Емоційний потиск»	
2	Успішне спілкування для побудови успішних стосунків	Сприяти формуванню в учасників навички активного слухання, розширити їхні можливості для розуміння співрозмовника, формувати вміння домовлятися та працювати в команді	Вправа на знайомство «Це Я» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Вчимося цінувати індивідуальність» Вправа «Вміння слухати» Вправа «Малювання за інструкцією» Вправа «Як розуміти співрозмовника» Підбиття підсумків заняття. Ритуал прощання	90 хв
3	Успішне спілкування для побудови успішних стосунків (продовження)	формування компетенцій обирати емоційну реакцію відповідно до ситуації; конструктивно вирішувати емоційно-напружені ситуації, захищати свою думку; відмовляти, не ображаючи іншу людину.	Привітання Вправа на знайомство «Інтервю» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Рольова гра «Телефонний дзвінок» Вправа «Конфлікт» Вправа «Так-Ні» Підбиття підсумків заняття	90 хв
4	Вчимося розуміти та поважати інших	розвиток уміння працювати в команді на засадах поваги та толерантності; усвідомлення учасниками власних кордонів та кордонів	Привітання Вправа на знайомство «Побажання» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього	90 хв

		інших людей.	завдання Вправа «Ярлики» Рольова гра «Цивілізація» Підбиття підсумків. Ритуал прощання	
5	Ми різні – Ми особливі	ознайомити учасників з поняттям «ідентичність», визначити, що таке соціальні стереотипи та як вони впливають на формування ставлення до людей та тих чи інших соціальних груп; обговорити з учасниками прояви дискримінації в суспільстві та шляхи її попередження.	Привітання Вправа на знайомство «Я такий як усі – я не такий як усі» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Ідентичність» Вправа «Зірка» Вправа «Соціальні стереотипи» Підбиття підсумків. Ритуал прощання	90 хв
Розділ II. Побудова активної життєвої перспективи <i>Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень щодо самопізнання, формування позитивного ставлення до себе, розвиток необхідних навичок для ефективної реалізації себе у житті, відпрацювання навичок прийняття рішень, постановки цілей та побудови перспективних планів, визначення наявних та необхідних ресурсів для здійснення запланованих дій та подолання труднощів на шляху до поставлених цілей.</i>				7.5 год
6	Мріємо та діємо	сприяти побудові життєвої перспективи учасників, визначенню їхніх мрій та бажань	Привітання та презентація розділа Вправа на знайомство «Авто» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Колаж» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	90 хв

7	Самопізнання та Формування позитивного ставлення до себе	визначити загальнолюдські цінності, які існують у суспільстві, та виокремити особистісні цінності, що є важливими для власного життя; визначити свої внутрішні позитивні ресурси, що допомагають у досягненні цілей та житті загалом, розробити план турботи про себе	Привітання Вправа на знайомство «Мое імя» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Карта моєї душі» Вправа «Позитивна злива» Вправа «План турботи про себе» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	90 хв
8	Мої життєві навички	Сприяти розвитку навичок, необхідних для ефективної реалізації своїх життєвих планів	Привітання Вправа на знайомство «Перетворення» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Чарівний базар» Притча «Найважливіші речі» Вправа « Мішечок щастя» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	90 хв
9	Мій власний вибір	Відпрацювати навички здійснення власного вибору, аналізу його наслідків та прогнозування життєвих ситуацій;	Привітання Вправа на знайомство «Правда та брехня» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання	90 хв

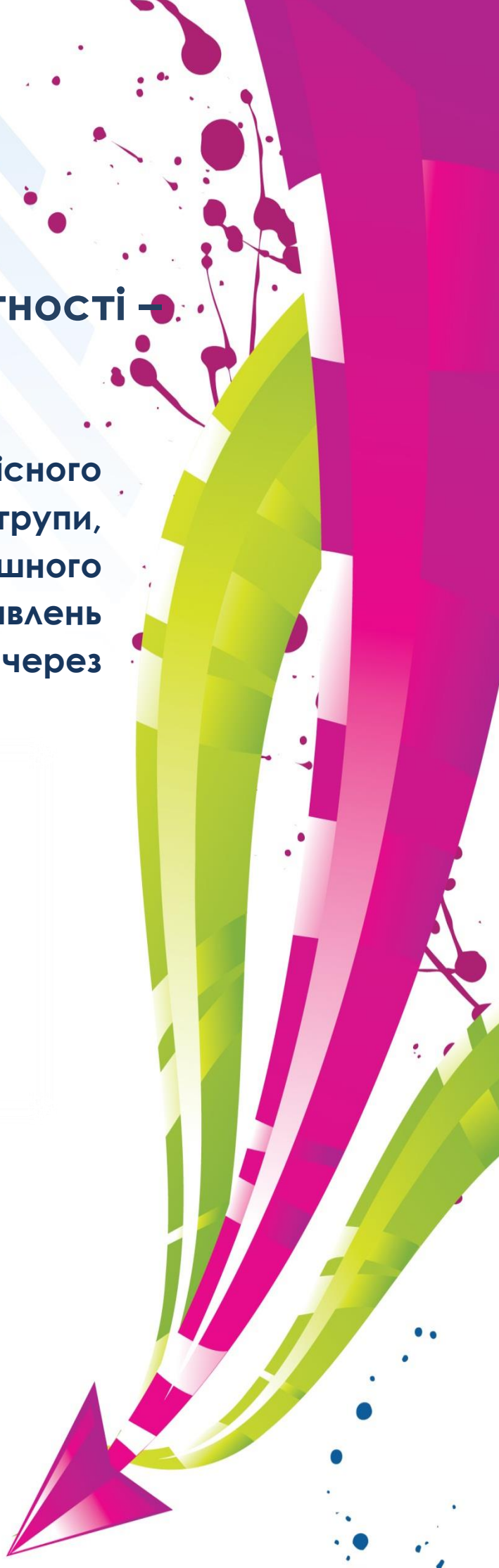
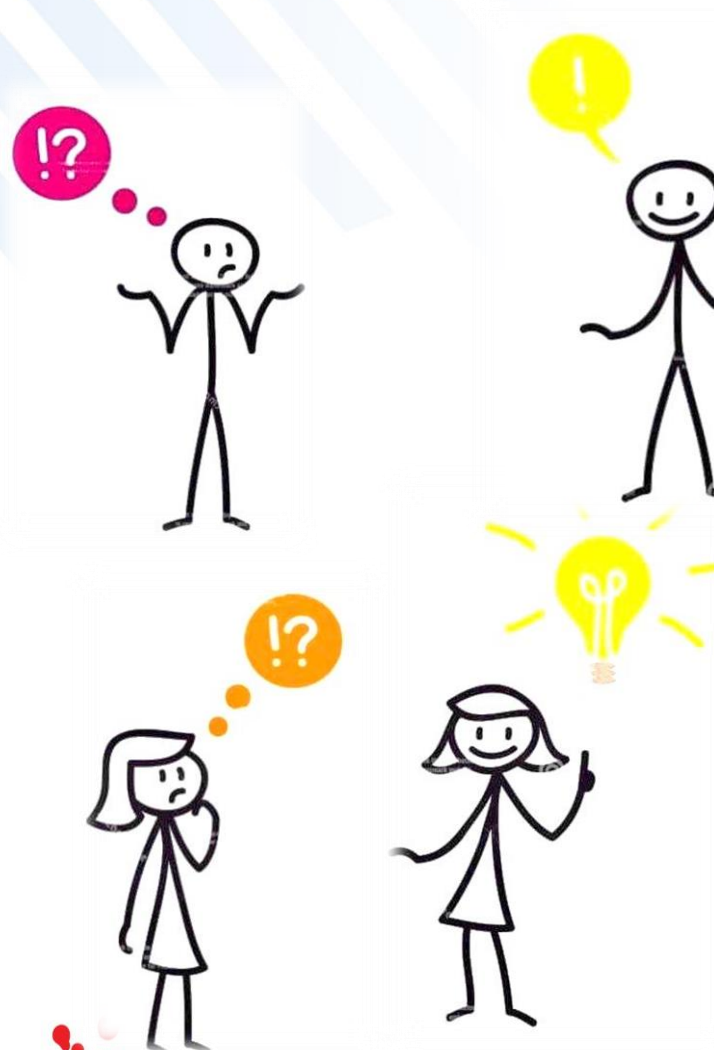
		допомога у визначенні рівня своєї придатності до участі в дорослому житті суспільства через засвоєння професійного вибору;	Мозковий штурм «В якій ситуації я роблю вибір» Перегляд відео «Життя – це вибір» Вправа «Основний мотив вибору професії?» Вправа «Рішучість не рішучість» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	
10	Долаємо труднощі	Сприяти відпрацюванню навичок подолання труднощів та визначенню учасниками власних ресурсів для цього	Привітання Вправа на знайомство «Чарівник» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Вправа «Смуга перешкод» Вправа «Стенд підтримки» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	90 хв
Розділ III. Лідерство та активна життєва позиція <i>Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін, розвиток групової взаємодії, виконання лідерських ролей.</i>				4.5 год
11	Як зростити в собі лідера	Визначити фактори, які впливають на формування лідерських якостей, сприяти формуванню в учасників почуття відповідальності за власні дії	Привітання Вправа знайомство «Коло» Рефлексія минулого заняття Повторення правил Перевірка домашнього завдання Мозковий штурм «Що робить людину лідером?»	90 хв

			Інтерактивна гра «Розбиті квадрати» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	
12	Лідер та його команда	сприяти формуванню в учасників навичок роботи у команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співробітництва, згуртованості групи	Привітання Вправа знайомство «Історія» Повторення правил Перевірка домашнього завдання Інтерактивна гра «Конструкція» Підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Ритуал прощання	90 хв

Розділ І.

Сприйняття різноманітності – основа толерантності

Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, відпрацювати навички успішного спілкування, формуванні уявлень про себе та оточуючих через призму толерантності



Заняття 1. Впізнай себе

Мета: активізація самосвідомості; формування уміння аналізувати себе та інших в ситуаціях спілкування, самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Привітання та презентація програми (10 хв)
2. Вправа на знайомство «Три слова про себе» (15 хв)
3. Правила роботи групи (15 хв)
4. Вправа «Очікування» (5 хв)
5. Вправа «Заява» (10 хв)
6. Вправа «Витинанка» (10 хв)
7. Вправа «Супермаркет» (10 хв)
8. Рефлексія (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання (5 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання та презентація програми

Мета: привітати учасників, оголосити тему I Розділу Програми, налаштувати на активну участь у занятті.

Ресурси: аркуші для фліпчарту за назвою теми та привітанням учасників.

Хід проведення:

Тренер представляється в групі і знайомить учасників із цілями програми, часом та місцем проведення.

Тренер звертається до учасників:

«Доброго дня. Мене звати.... Ми будемо зустрічатися з вами на групових заняттях в рамках програми «Адаптаційна мобільність першокурсників» Програма для підвищення соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу. Під час занять нам необхідно здійснити захопливу подорож у світ людської поведінки та стосунків між людьми. У результаті ви навчитесь розуміти себе і оточуючих, управляти своїми почуттями та знаходити вихід із важких життєвих ситуацій. Ми разом з вами спільно будемо працювати так, щоб нам було цікаво та час був проведений з користю. Від нашого з вами настрою, відповідальності та налаштування залежить, яке враження залишиться у нас від занять та спілкування один з одним. Наша робота проходить у формі

цікавих ігор, вправ та розмов на важливі теми. Сьогодні ми з вами спробуємо пізнати себе як особистість; дізнатися про свої цінності, усвідомити свою індивідуальність чи схожість із ровесниками».

Пізнання людиною самої себе, таємниць життя – один із аспектів її духовного пошуку, що сягає вглиб століть. За легендою, багато тисяч років тому сім мудреців зустрілися у храмі Аполлона у Дельфах і написали на стіні храму: «Пізнай самого себе». Що означали ці слова? Кожне нове покоління людей прагне осягнути сенс існування людини, відповісти на запитання згідно з духом свого часу. Зараз ви у віці, коли людина робить одне з найважливіших відкриттів – відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знати себе. Але зауважу, що нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця і визначити своє майбутнє. Та все ж кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе. Бажаю вам успіху і гарної та плідної співпраці.

2. Вправа на знайомство «Три слова про себе»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу для подальшої роботи в групі, створити візитки.

Хід проведення: Тренер звертається до учасників групи: *«Перед тим, як почати працювати, нам необхідно познайомитися один з одним, але це ми будемо робити дещо у незвичній формі. Кожен учасник по черзі має назвати своє ім'я та описати себе трьома словами. Наприклад: «Мене звали Катя, я весела, креативна та життєрадісна».*

«Для того, щоб ми швидше запам'ятали імена один одного, нам потрібно підписати бейджі, які ми будемо одягати на кожному занятті. На бейджі необхідно маркером написати великими літерами ваше ім'я, після чого ви можете домалювати на вільному місці фломастерами якийсь знак, що символізує або характеризує вас; таким чином наші бейджі будуть виконувати роль візитівок».

3. Правила

Мета: ознайомити учасників з правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефективної взаємодії під час тренінгу.

Ресурси: плакат «Правила» із заздалегідь прописаними правилами роботи, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер звертається до учасників:

«Для того, щоб нам легко та комфортно було проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Для початку нам необхідно розібратися:

- Що таке правила?

- Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні?»

Тренер приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого резюмує сказане. На початку наших зустрічей ми маємо сформулювати та прийняти список правил, за якими ми будемо працювати. Але вони дещо відрізняються від звичних нам».

Тренер закріплює плакат «Правила», пояснюючи кожний пункт:

Дотримуватися регламенту. Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно у призначений час; і це є головною умовою того, що тренінг завершиться вчасно. На виконання певних завдань у групі ми теж матимемо певний час, і його необхідно дотримуватися. «Правило піднятої руки» – усе просто: коли ми хочемо висловитися – підіймаємо руку. «Бути активним» – передбачає, що необхідно брати участь у всіх запропонованих вправах та завданнях. «Поважати інших» – важливо звертатися один до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник/учасниця. «Спілкуватися без критики» – слід утримуватися від зауважень та вказівок. Кожен має право висловитися, при цьому думки можуть мати розбіжності, але це не означає, що хтось правий, а хтось ні. Телефони на «вібро» – усі ми маємо телефони та інші гаджети, але під час наших зустрічей необхідно переводити їх у беззвучний режим, щоб дзвінки не відволікали вас та інших під час тренінгу. Використовувати «Я-висловлювання» – говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають». Ось такі правила ми пропонуємо. Можливо, є ще правила, які не були озвучені, але вони допоможуть нам у роботі?» Тренер приймає відповіді учасників та продовжує: «Коли всі правила озвучені та зрозумілі, пропоную затвердити їх підписом». Тренер підписує аркуш для фліпчарту з правилами, після чого розміщують його на видному місці (але так, щоб він не заважав подальшій роботі), коментуючи: «Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж всіх наших зустрічей, вони завжди висітимуть на видному місці, щоб кожен міг пригадати їх».

4. Вправа-очікування «Зебра».

Мета. Визначити очікування учасників групи.

Хід виконання.

Тренер роздає учасникам стікери і пропонує записати, чого вони очікують від заняття, а потім наклеїти їх на плакат із зображенням спектра кольорів.

5. Вправа «Заява»

Мета. активізувати учасників до самопізнання, вміння заявляти про себе, презентувати себе.

Ресурси: аркуш формату А-4, маркери

Хід роботи

Учасникам необхідно заявити про себе: це може бути оголошення в газеті або усна реклама. Цікаво з'ясувати, що є основним: бажання допомогти комусь, одержати щось чи відчуття сьогодення: «Дивіться, хто прийшов!».

Рекомендації. Після закінчення виконання вправи тренер аналізує роботи учасників, відзначає найкращі, цікавиться про те, з якими складностями зіштовхнулися учасники в процесі виконання запропонованого завдання.

6. Вправа «Витинанка»

Мета. Навчити учасників бачити різноманітність, формувати навички неполярного мислення та толерантного ставлення до індивідуальних рис особистості.

Матеріали. Аркуш паперу А4 чи серветка.

Хід виконання.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу чи серветку і просить підвестися, повернутися спиною до кола. Потім тренер пропонує виконати завдання:

1. Розгорніть серветку чи візьміть аркуш паперу А4.
2. Складіть папір чи серветку вдвоє і відірвіть верхній лівий кут.
3. Відірвіть нижній правий кут.
4. А тепер відірвіть нижній лівий кут.
5. Відірвіть правий верхній кут серветки/аркуша.

Запитання:

- Яка «сніжинка», на вашу думку, ідеальна? Чому?
- Чи можна взагалі вважати чиюсь «сніжинку» ідеальною, правильною?
- Чи бувають у природі однакові «сніжинки»

7. Вправа «Супермаркет»

Мета. Надати можливість учасникам з'ясувати, яких якостей у них не вистачає.

Хід виконання.

Тренер пропонує учасникам подумати про те, якими особистими якостями вони володіють. Потім пропонує уявити себе у супермаркеті, де один з них є продавцем. Учасники в обмін на свої якості (розум, сміливість, чесність, лінь, байдужість), яких, на їх думку, у них надмірно чи яких вони хотіли б позбутися, можуть отримати інші необхідні особисті якості. «Покупець» здає свої якості, «продавець» говорить, чи є те, що потрібно.

Яке враження у вас від вправи?

- У якій ролі вам було комфортніше — «продавця» чи «покупця»?
- Чи знайшли ви якості, які шукали?
- Чи будь-яка людська якість є цінністю?

8. Рефлексія заняття. Учасникам потрібно висловити свої враження про заняття, свої почуття та відчуття, з яким настроєм ідуть із заняття.

9. Вправа «Емоційний потиск»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід виконання

Учасники по колу висловлюють свої побажання сусіду зліва, потискаючи руку.

Домашнє завдання. Скласти розповідь від: (на вибір один варіант)

Картка 1.

Скласти розповідь чи вірш від імені каструлі.

Картка 2.

Скласти розповідь від імені стільця.

Картка 3.

Скласти розповідь чи вірш від імені окулярів.

Картка 4.

Скласти розповідь чи вірш від імені телефону.

Картка 5.

Скласти розповідь чи вірш від імені комп'ютера.

Картка 6.

Скласти розповідь чи вірш від імені кружки.

Заняття 2. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків

Мета: сприяти формуванню в учасників навички активного слухання, розширити можливості для розуміння співрозмовника, формувати вміння працювати в команді.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Вправа на знайомство «Це Я» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (8 хв)
7. Вправа «Вчимось цінувати індивідуальність» (20 хв)
8. Вправа «Вміння слухати» (25 хв)
9. Вправа «Малюнок за інструкцією» (10 хв)
10. Вправа «Як розуміти співрозмовника?» (10 хв)
11. Підбиття підсумків заняття (3 хв)
12. Домашнє завдання (2 хв)
13. Ритуал прощання (2 хв)

Хід проведення заняття

2. Вправа на знайомство «Це Я»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу, сформуванню в учасників усвідомлення того, що всі люди різні і важливо позитивно оцінювати відмінності.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Оскільки ми вчимося разом на цьому тренінгу, ділимося власним

досвідом і думками, важливо добре познайомитися якнайкраще. Отже, кожна наша зустріч буде розпочинатися із знайомства ».

Тренер просить учасників скористатися приладдям для малювання та написати своє ім'я на аркуші А4. Вони мають оформити своє ім'я як малюнок (можуть розмальовувати самі літери, малювати довкола них свої улюблені предмети тощо).

Потім учасники по колу показують свій малюнок і пояснюють його, розповідаючи про свої улюблені предмети тощо та загалом про те, чому малюнок виглядає саме так.

Після презентації робіт важливо обговорення.

Запитання:

- Чи дізналися ви щось нове про себе, коли малювали?
- Що ви дізналися один про одного?
- Які ви бачите відмінності між собою?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні моменти.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам пригадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Які питання ви обговорювали під час попередніх занять?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила»

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості. Варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На першому етапі тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші для фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

0. Не було думок стосовно цього (д/з).
1. Думав про це.
2. Я спробував щось зробити.
3. Я спробував щось зробити, і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції є саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло. На другому етапі тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання.

7. Вправа «Вчимось цінувати індивідуальність»

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що кожна людина має індивідуальні ознаки і повага до особливостей кожного є основою толерантності.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасників, ручки, торбинка чи конверт.

Хід проведення:

Тренер на першому етапі вправи звертається до учасників:

«Те, як ми сприймаємо світ, і те, що з нами відбувається, залежить від наших переконань, внутрішніх настанов, стереотипів та наших особливостей. Наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення» тощо). Зараз вам необхідно буде на аркушах паперу написати три ознаки, які відрізняють вас від інших учасників групи. Це може бути зовнішній вигляд, одяг, будь-які вміння та досягнення тощо. Аркуші підписувати не потрібно. На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин. Після завершення роботи ми зберемо ваші записи у нашу торбинку (конверт)».

Після того як учасники виконали завдання, тренер продовжує:

«Тепер ми зачитаємо всі записи, які є на аркушах. Той, про кого йдеться, має мовчати, а решта учасників повинні відгадати, хто є автором тих чи інших тверджень».

Тренер по черзі зачитує записи. Якщо учасникам важко відгадати, про кого йдеться, автор має назватися самостійно.

Після того, як усі твердження будуть зачитані, тренер ініціює обговорення.

Запитання:

- Які висновки можна зробити після цієї вправи?
- Чи цінуєте ви ту рису характеру, яку назвали щодо себе, і в інших людях?
- Якщо в інших людей є ті гарні риси, яких ми не маємо, чи гідні ці люди нашої поваги та сприйняття?
- Чи всі люди заслуговують поваги? Чому?

8. Вправа «Вміння слухати»

Мета: проаналізувати умови активного слухання, формувати в учасників навички активного слухання.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, плакат «Секрети ефективного спілкування», маркери.

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер об'єднує учасників у пари (один учасник А, інший – Б) і пояснює їм, що вони будуть виконувати завдання у чотири етапи. Він озвучуватиме ці завдання поетапно і давати кожного разу час на виконання. При цьому тренер має наголосити, що він не коментуватиме перебіг вправи, учасники мають виконувати завдання самостійно.

Етап 1: А і Б розмовляють на задану тему (наприклад, що вони робили минулого тижня). А і В розмовляють, перебиваючи один одного, і не думають про те, що говорить інший. Єдина мета - сказати людині те, що ви хочете (1,5-2 хв).

Етап 2: Цього разу учасники теж говорять навперебій, але водночас намагаються вловити, що говорить інший. Тренер дає іншу тему (наприклад, розповісти про щось цікаве, що ви пробували у житті) (1,5-2 хв).

Етап 3: Тепер А і Б слухають один одного. А розповідає на задану тему (наприклад, що його цікавить або що він любить робити у вільний час). Б слухає, ніяк не реагуючи вербально (словесно) і мінімально реагуючи невербально (жестами, мімікою, позою). Через 3 хвилини вони міняються. Ведучий просить Б переказати те, що розповів А, при цьому А поводить себе, як Б (слухає, ніяк не реагуючи вербально і мінімально реагуючи невербально) (1,5-2 хв).

Етап 4: А і Б просять вибрати сторону «за» чи «проти». Їм дається тема, яку вони обговорюють (наприклад, чи корисні соціальні мережі). А пропонує думку або аргумент «за», Б – «проти». Вони мають по черзі висловлювати свої аргументи, уважно слухаючи один одного (3 хв).

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, на що спрямована ця вправа?
- Чи можете ви пригадати свій досвід на етапі 1 або 2 виконання вправи?
- Що відбувається під час розмови, коли хтось не слухає? Що ми можемо відчувати? І чи можемо ми розраховувати на результативність такої розмови?
- Чи подобається вам, коли вас слухають уважно, не перебиваючи? Що свідчило (яка поведінка співрозмовника), що вас слухають?
- Як ви почувалися під час розмови на етапі 4?
- Що ми можемо зробити, щоб навчитися краще слухати?

На другому етапі вправи тренер надає учасникам таку інформацію:

«Важко, коли вас не слухають, а у вас є багато чого сказати. Ми повинні пам'ятати про це, коли говоримо з іншими. Щоб навчитися краще спілкуватися, нам слід тренуватися розмовляти так, щоб інші розуміли, що ми говоримо; ми також обов'язково маємо навчитися уважно й активно слухати

те, що говорять інші. Коли ми не слухаємо, то втрачаємо важливу інформацію, що може призвести до конфлікту. Є багато прийомів, які варто використовувати для того, щоб стати уважним та активним слухачем.

Активне слухання - це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника.

Серед прийомів активного слухання такі:

- *уважно дивитися на співрозмовника, кивати головою;*
- *переказувати те, що сказав інший, наприклад: "Якщо я правильно тебе зрозумів, то...";*
- *уточнювати, перепитувати, якщо щось видалося незрозумілим;*
- *показувати співрозмовникові, що його думка є важливою, та що ви цінуєте його зусилля (звісно, коли це доречно), наприклад: "Я поважаю твоє бажання вирішити проблему"; "Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи"; "Дякую за твої зусилля".*

Отже, слухаючи активно, ми проявляємо повагу, створюємо сприятливу та дружню атмосферу».

На третьому етапі виконання вправи тренер об'єднує учасників у 4 групи та дає завдання для

Групи 1 і 2 мають обговорити та написати на аркуші для фліпчарту «Що допомагає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Групи 3 та 4 мають написати на аркуші для фліпчарту «Що заважає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Кожна група пише якомога більше умов. На виконання завдання учасникам дається 7 хвилин. Потім відбувається презентація і обговорення. Тренер може запропонувати групам під час презентації доповнювати одна одну (оскільки однакове завдання отримали по дві групи).

Запитання для обговорення:

- Які основні риси об'єднують людей, з якими приємно спілкуватися?
- Якими рисами володіє людина, з якою не хочеться спілкуватися?
- Чи завжди ми аналізуємо у процесі спілкування, яке саме враження ми справляємо на співрозмовника?
- Чи часто людині, з якою нам приємно спілкуватися, ми говоримо про це? Чи потрібно про це говорити? Чому?
- Що таке успішне спілкування і що є запорукою успішного/ефективного спілкування?

9.Вправа «Малювання за інструкцією»

Мета: допомогти учасникам визначити, яким чином з'являються непорозуміння у спілкуванні і наскільки важлива точність у використанні слів.

Ресурси: картки невеликого розміру з варіантами малюнків (Додаток 1.1) за кількістю пар, які будуть утворені для виконання завдання, олівці або фломастери, аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі проведення вправи тренер звертається до учасників:

«Розмовляти один з одним – це мистецтво. Непорозуміння та конфлікти можуть виникнути через те, що хтось неправильно когось зрозумів. Дуже часто цього можна було б уникнути. Тому нам необхідно тренуватися говорити чітко і доступно - так, щоб інші люди нас розуміли».

На другому етапі вправи тренер об'єднує учасників у пари. Учасник А отримує Додаток 1.1, а саме один із трьох варіантів малюнків (так, щоб учасник Б цього додатка не бачив), а учасник Б отримує чистий аркуш А4, олівець або фломастер.

Учасник Б повинен, отримуючи інструкцію від учасника А, намалювати те, що зображено в Додатку 1.1. Розмовляти один з одним можна, але не дозволено чітко давати назву фігур. Потрібно пояснювати, що означає та чи інша фігура, називати певні асоціації. Той, хто малює, може запитувати про що завгодно. Робота над малюнком триває 5 хвилин. Учаснику А заборонено дивитися на малюнок, доки робота не закінчена. Після того, як час вичерпано, учасники в парах показують один одному малюнки і діляться думками.

Запитання для обговорення:

- Для чого, на вашу думку, ми виконали цю вправу?
- Яким чином можна цю вправу «перенести» на приклади з реального життя?
- Потрапляли ви коли-небудь у ситуації, коли інші не розуміли, про що ви говорите? У чому була причина того, як вам здається?
- Чому іноді буває важко сказати про деякі речі прямо і відкрито?
- Чи важливо бути уважними у спілкуванні з іншими людьми, щоб не залишати місце для непорозумінь?

10 . Вправа «Як розуміти співрозмовника»

Мета: розвивати емпатію, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Хід проведення:

На першому етапі тренер об'єднує учасників у дві команди.

Потім між командами, які сидять навпроти одна одної, кладе аркуш з цифрою 9 і запитує:

- Яка перед вами лежить цифра? (Цифра одна, а відповіді дві, бо для однієї команди це буде 9, а для іншої 6).

Потім тренер запитує:

- Хто правий? І перевертає цифру.

Запитання для обговорення.

- Що ви тепер бачите? Що відбулося?

- Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань?

На другому етапі тренер підсумовує:

«У спілкуванні важливо досягати взаєморозуміння. Взаєморозуміння – це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо.

Поставивши себе на місце співрозмовника, поглянувши на ситуацію його очима, ви зможете краще зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння називають емпатією. Володіти емпатією – це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та поглядів, навіть якщо вони відрізняються від ваших, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатичні стосунки ведуть до особистісного зростання. На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину».

Запитання для обговорення.

- Які способи підтримки інших людей ви використовуєте?
- Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?
- Що допомагає відчувати полегшення у важку хвилину?

11. Домашнє завдання

Мета: закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний із умінням активно слухати.

Хід проведення:

Використовуйте активне слухання у спілкуванні з батьками, друзями і робіть для себе відмітки, наскільки це впливає на якість спілкування і на те, як співрозмовники до них ставляться, хочуть з ними спілкуватися.

12. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 3. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків (продовження)

Мета: формування компетенцій обирати емоційну реакцію відповідно до

ситуації; конструктивно вирішувати емоційно-напружені ситуації, захищати свою думку; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (2 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (8 хв)
6. Рольова гра «Телефонний дзвінок» (20 хв)
7. Вправа «Конфлікт» (15 хв)
8. Вправа «Так – ні» (20 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання (2 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Наші заняття тривають, і сьогодні ми продовжимо працювати над темою «Успішне спілкування для побудови успішних стосунків».

2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: продовжити знайомство, створити дружню атмосферу, практикувати навички спілкування.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у пари. Вони мають по черзі взяти один у одного інтерв'ю з метою дізнатися у кожного про три будь-які факти (три запитання для інтерв'ю тренер пропонує учасникам на свій розсуд). Потім учасники по колу представляють один одного і розповідають усій групі, що вони змогли дізнатися.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

Хід проведення:

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

Запитання для обговорення:

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталося найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості. Тренер наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Вправа виконується згідно інструкції заняття 2 вправа 5. На другому етапі тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

Чи використовували активне слухання у спілкуванні з батьками, друзями? Які відмітки ви робили для себе: що було найважливішим? Що спрацювало, а що – ні?

Чи впливає активне слухання на якість спілкування?

6. Рольова гра «Телефонний дзвінок»

Мета: ознайомити учасників з різними типами поведінки при спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки.

Ресурси: Додаток 1.3.

Хід проведення:

На першому етапі виконання вправи тренер запрошує з кола 4 добровольців. Вони гратимуть у рольову гру, яка полягає в тому, щоб попросити телефон для дзвінка у зв'язку з терміною потребою.

Учасники отримують ролі: 3 учасника, які проситимуть дзвонити, 1 – буде тим, до кого звертатимуться з проханням. Інші учасники в колі виконуватимуть роль спостерігачів.

Тренер запрошує 4 добровольців вийти з кімнати для деталізації завдання.

Учасник 1: проситиме подзвонити, демонструючи невпевнену поведінку. Потрібно пам'ятати про мову тіла, інтонацію, які характерні для невпевненої поведінки.

Учасник 2: буде просити подзвонити, демонструючи агресивну поведінку.

Учасник 3: проситиме подзвонити, демонструючи асертивну (гідну) поведінку (чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання), демонструвати впевненість.

Учасник 4: буде вислуховувати прохання від трьох учасників по черзі і реагувати природно, так, як він би реагував у реальній ситуації.

7. Вправа «Конфлікт»

Мета: визначити, що таке конфлікт, які сторони та наслідки конфлікту можуть бути; сформувати в учасників уявлення щодо поведінкових реакцій у ситуації конфлікту.

Ресурси: підготовлені аркуші для фліпчарту з написами «Що таке конфлікт», аркуші для фліпчарту, маркери, 5 кольорових аркушів А4 різних кольорів з надрукованими назвами стадій вирішення конфлікту (1. Визнати, що ви перебуваєте в конфлікті. 2. Визначити проблему. 3. Вступити в діалог і проявляти повагу до ситуації іншої людини. 4. Знайти моменти, за якими ви згодні. 5. Знайти прийнятні рішення, які задовольняють обидві сторони.)

Хід проведення:

На початку вправи тренер просить учасників подумати над тим, що таке конфлікт, і дати приклади конфлікту, асоціації, які виникають у них у зв'язку з визначенням «конфлікт». Тренер коротко фіксує відповіді учасників на фліпчарті.

На другому етапі виконання вправи тренер просить учасників подумати, які емоції у них виникають при слові «конфлікт». Після роздумів протягом однієї хвилини учасники висловлюють свої думки.

Потім тренер об'єднує учасників у 3 групи та просить подумати щодо таких запитань:

- Чи є у конфліктів позитивні сторони/ чи розвиваючі аспекти?
- Чи можуть конфлікти призвести до чогось продуктивного?

Учасники працюють у групах і записують п'ять позитивних сторін конфліктів. Потім відбувається презентація напрацювань груп і обговорення.

Після презентації груп та обговорення тренер повідомляє таку інформацію (*поняття конфлікт, основні види конфлікту*)

Потім тренер демонструє учасникам стадії вирішення конфліктів (кожну стадію варто оформити на кольоровому аркуші і викладати на середині кола по черзі, надаючи щодо кожної стадії коментарі).

1. Визнати, що ви перебуваєте в конфлікті.
2. Визначити проблему.
3. Вступити в діалог і проявляти повагу до ситуації іншої людини.
4. Знайти моменти, з якими ви згодні.
5. Знайти прийнятні рішення, які задовольняють обидві сторони.

8. Вправа «Так – ні»

Мета: формувати навички асертивної відмови та прохання про допомогу.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На початку вправи тренер звертається до учасників:

«Вміння аргументовано і тактовно говорити «ні» допомагає уникнути багатьох проблем у спілкуванні. Деколи людина точно знає, що не зможе виконати якесь прохання, але погоджується, а потім чи його не виконує, чи виконує всупереч своїм інтересам. Окрім того, іноді трапляється так, що люди починають маніпулювати тими, хто не вміє говорити «ні». Важливо пам'ятати, що ви маєте право відмовити, у той час, як інші люди мають право звертатися з проханням.

- Чому ж так важко відмовити іншій людині й вимовити таке просте і коротке слово «ні»? (тренер може вислухати короткі відповіді учасників з їхнього власного досвіду).

Тренер наголошує учасникам, що вміння відмовитися від того, що їм не потрібно, або від того, що становить для них певні ризики, або від того, що вони не зможуть потім виконати, є важливим для уникнення складних ситуацій в житті

Тренер демонструє учасникам на аркуші для фліпчарту техніки асертивної відмови:

1. Вислухайте уважно прохання.

2. Визначте свою позицію: яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити.

3. Ввічливо і впевнено відмовте.

Варіанти відмови:

Скажіть «Ні». Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить»,

«Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти».

4. Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!» Допоможіть прохачеві почуватися гідно.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з

визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

Хід проведення:

«Попрактикуйте техніки асертивної відмови з друзями, родичами, одногрупниками, особливо з людьми, які намагаються вами маніпулювати»

11.Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 4. Вчимося розуміти та поважати інших

Мета: розвиток уміння працювати в команді на засадах поваги та толерантності; усвідомлення учасниками власних кордонів та кордонів інших людей.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Мій власний герб» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Ярлики» (10 хв)
7. Рольова гра «Цивілізація» (35 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (3 хв)
10. Ритуал прощання (2 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Сьогоднішнє заняття присвячене нашій взаємодії з іншими людьми. Ми обговоримо, що таке власний простір у спілкуванні з іншими людьми і чому важливо зберігати свій простір та поважати простір інших. Ми ознайомимся з прийомами захисту власних кордонів, щоб забезпечити комфорт і емоційну рівновагу при спілкуванні з іншими. А також з'ясуємо, наскільки важливо

формувати стосунки на засадах поваги до інших, уникаючи ярликів та образливих дій».

2. Вправа на знайомство «Мій власний герб»

Мета: продовжити знайомство, створити дружню атмосферу, посилити розуміння учасників, що всі люди різні, мають різний досвід і переконання.

Ресурси: аркуші А3 або А4 за кількістю учасників, фломастери, олівці.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«У старі часи в деяких сімей були власні сімейні герби. Переважно, це були багаті і впливові сім'ї, чиї герби склалися із символів, що характеризують родину. Якщо сім'я була віруючою, герб міг містити релігійні символи; якщо це була сім'я мисливців, на гербі часто зображували тварину. Іншими символами могли бути зерно, поля, риба, виноградна лоза та ін. Яким би кожен з вас уявив свій власний герб? (ураховуючи ваш досвід, вподобання, тощо)».

Тренер роздає учасникам засоби для малювання та пропонує протягом 5 хвилин намалювати власний герб, відповідаючи на такі питання:

- Хороше, що трапилося зі мною в житті
- Мої найважливіші інтереси
- Речі, які я дуже добре вмію робити»

Коли учасники готові, вони коротко презентують свої «герби» («герби» потрібно розвісити на стінах).

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли думали «про себе»?
- Що нового ви почули один про одного? Чи цікаво вам було слухати?
- Чи могли ми побачити з цієї вправи, що всі мають певний позитивний досвід, риси тощо?
- Яким чином ми можемо використовувати наші позитивні сторони?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

Хід проведення:

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

Запитання для обговорення:

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталось найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення: Вправа виконується згідно інструкції заняття 2 вправа 5. Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

- Чи вжалося вам використовувати техніки асертивної відмови?
- Які відчуття та емоції у вас виникали?
- Кому було найлегше відмовити?
- Як реагували співрозмовники?

6. Вправа «Ярлики»

Мета: показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички безоцінювального спілкування.

Ресурси: набори розрізаних картинок (листівок або фотокарток, або пазлів) за кількістю груп (3 або 4 групи по 5-7 осіб залежно від кількості учасників), набори «корон» з виразами: «Усміхайся мені», «Будь похмурим», «Корчи мені гримаси», «Ігноруй мене», «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років», «Підбадьорюй мене», «Кажі мені, що я нічого не вмію», «Жалій мене» (кількість корон має відповідати кількості учасників у групах).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-7 осіб. Кожному він надіває на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках). Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хвилин скласти цілу картинку з розрізаних шматочків, але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні».

Через 10 хвилин усі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера:

- Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти зі своїх ролей.

Запитання для обговорення

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?

- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?
- Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?

7. Рольова гра «Цивілізація»

Мета: формувати в учасників навички ефективної взаємодії, що ґрунтується на сильних сторонах.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери, олівці, фломастери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер об'єднує учасників у дві групи, які збираються у різних місцях тренінгової зали (або в різних кімнатах, якщо є така можливість).

Перед початком виконання вправи тренер оголошує завдання:

«Уявіть собі, що кожна з груп - це окрема прогресивна цивілізація. Ви її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль, і вам потрібно:

1. Представити свою прогресивну цивілізацію, вигадавши її назву, географічне місцезнаходження, природні ресурси, населення, систему правління й оборони, закони, за якими живе цивілізація, її культурні особливості (все це записати, додати малюнки).

2. Розподілити між учасниками в кожній підгрупі ролі парламентарів цивілізації (2-3 особи). Через парламентарів презентувати свою цивілізацію».

Після виконання завдання групи презентують свої цивілізації.

На другому етапі тренер просить кожну «цивілізацію» обговорити та за 3-5 хвилин знайти найсильніші і найслабші сторони іншої представленої «цивілізації» і передати цю інформацію через парламентарів.

З цього етапу розвитку гри тренер оголошує кризову ситуацію.

«Увага! На нашу Галактику здійснено напад вірусами. Якщо не вжити термінових заходів, використовуючи сильні сторони цивілізацій і захищаючи слабкі місця, то життя на ваших планетах загине».

За 10-15 хвилин потрібно спільно, обома групами, створити систему захисту від вірусів і представити її через парламентарів (знову записати, намалювати).

По закінченні тренер пропонує поаплодувати та подякувати один одному за плідну роботу.

Запитання для обговорення

– Що відбувалося в команді і в групі загалом у момент представлення та аналізу слабких та сильних сторін цивілізацій?

– Чи змінився настрій під час створення системи захисту Галактики? Що і яким чином вплинуло на зміну настрою?

– Які ваші думки і враження від гри «Цивілізація»? Чого вона вчить?

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для

обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

Хід проведення:

Використайте техніку «Я-повідомлення» (щонайменше тричі) при спілкуванні з друзями.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 5. Усі ми різні – всі ми особливі

Мета: ознайомити учасників з поняттям «ідентичність», визначити, що таке соціальні стереотипи та як вони впливають на формування ставлення до людей та тих чи інших соціальних груп; обговорити з учасниками прояви дискримінації в суспільстві та шляхи її попередження.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Я такий як усі – я не такий як усі» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Ідентичність» (15 хв)
7. Вправа «Зірка» (15 хв)
8. Вправа «Соціальні стереотипи» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання (2 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. На сьогоднішньому занятті ми розглянемо поняття «ідентичність» людини і як вона формується. Ми будемо говорити про ваші особливості і різні риси, та вчитися з повагою ставитися до наших «відмінностей».

2. Вправа на знайомство «Я такий як усі – я не такий як усі»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, надати можливість учасникам ідентифікувати та розповісти про свої цікаві особливості.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами:

«Сьогодні ми будемо знайомитися зі своїм внутрішнім світом та з внутрішнім світом інших людей. Тому вправу на знайомство я пропоную провести у такій формі: «Мене звати ... Я такий як усі, тому що ... Я не такий як усі, тому що ...».

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Що нового Ви дізналися про себе?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

Хід проведення:

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

Запитання для обговорення:

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталось найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що

вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Вправа виконується згідно інструкції заняття 2 вправа 5. Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання.

6. Вправа «Ідентичність»

Мета: визначити, яку ідентичність мають учасники, та допомогти їм усвідомити, як ідентичність формується.

Ресурси: ручки за кількістю учасників, аркуші А4 за кількістю учасників із заздалегідь надрукованими запитаннями:

1. Які ваші найважливіші елементи/характеристики ідентичності?
2. З якими належностями і характеристиками ви народилися?
3. Які належності ви вибрали самі?

Хід проведення:

На першому етапі виконання вправи тренер звертається до учасників:

«Чи замислювалися ви про те, скільки у вас у житті є ролей, які ви «граєте» щодня? Для батьків ви, насамперед, дитина: син або донька ,у ПТНЗ ви – учень для вчителів, а для інших учнів – однокласник/однокласниця, для друзів – друг, все це наші соціальні ролі. Також ви можете бути футболістом, співаком або актором. Річ у тому, що ви – це багато всього різного, і різні ваші сторони активізуються в різних ситуаціях, а отже – всі ми граємо багато ролей у житті і, залежно від обставин, обираємо різні ролі.

Зараз я прошу подумати 2 хвилини і написати у своєму блокноті 5 характеристик, які ви можете першочергово зазначити стосовно себе, які дають про вас інформацію як про особистість».

Потім тренер об'єднує учасників у пари та просить поділитися характеристиками, які вони зазначили щодо себе.

Запитання для обговорення:

- Чи дізналися ви що-небудь нове один про одного?
- Чи є якісь характеристики, які найчастіше зазначалися вами? Які саме?
- Як ви думаєте, чи можуть з часом змінюватися наші

характеристики і з чим це пов'язано?

- Як ви гадаєте, чи визначають наші характеристики нас як особистість? Чи роблять нас особливими?

На другому етапі виконання вправи тренер пояснює учасникам: усе, що вони визначають стосовно себе, – риси, характеристики, ознаки, які вони мають як особистість, їх належність до сім'ї, ПТНЗ, інших груп (тобто ролі, які відіграються щодня), визначає їхню ідентичність (ідентифікує їх як особистість).

«Наша ідентичність – різноманітна, і дуже багато факторів відіграють роль в її формуванні: стать, мова, національність, етнічна належність, релігія, вік, сім'я, освіта, індивідуальність, спосіб життя, наш досвід. Деякі з них не залежать від нас, зокрема: стать, наше місце народження/країна. Але ідентичність людини також формується і залежно від середовища, нашого досвіду, від нас самих. Наприклад, я мрію стати актором або спортсменом, я вважаю, що маю хист до цього, але чи використаю я ці свої ресурси та можливості, чи робитиму якісь кроки у напрямі реалізації своєї мрії?»

Не існує двох абсолютно схожих один на одного людей. Ми всі - унікальні і незамінні. Деякі аспекти нашої ідентичності з часом можуть змінюватися, наприклад ми можемо змінити професію або стати батьками – це теж дуже впливає на наше формування. Отже, всі ми різні, і важливо, пам'ятаючи про свою ідентичність, поважати ідентичність кожної людини».

На третьому етапі виконання вправи тренер пропонує учасникам шляхом обговорення з'ясувати, як формується ідентичність.

Запитання для обговорення:

- Чи запитували ви себе раніше: «Хто я є? Що я являю собою?» і «Чому я став(ла) таким(ою)»?

- З якими рисами/особливостями людина народжується? А яких набуває в житті?

- Що важливіше: етнічна належність і середовище, в яких ми народилися; або те, ким ми хочемо стати? Чи є тут взаємозв'язок?

- Чи допоміг цей аналіз побачити себе по-новому?

7. Вправа «Зірка»

Мета: дати зрозуміти учасникам, що всі люди, свідомо чи несвідомо, беруть участь у поділі людей на групи за тими чи іншими особливостями; групи можуть бути такими, що приймають або виключають тих чи інших.

Ресурси: маленькі наклейки у формі зірочок, які можна наклеїти на лоб кожному учаснику. Зірочки можуть бути чотирьох або п'яти кольорів, але щоб по декілька учасників мали зірочки однакового кольору (аби вони могли утворити малі групи); також має бути по одній зірочці одного або двох кольорів.

Хід проведення:

Тренер просить учасників стати в коло і заплющити очі. Кожному учаснику на лоб наклеюється зірка. Потім тренер інформує учасників, що вони можуть розплющити очі, і дає їм таке завдання:

- Учасники мають протягом 2-3 хвилин утворити групи, але при цьому їм не дозволено розмовляти. Колір своєї зірочки учасники бачити не можуть.

Запитання для обговорення:

- Чи було важко/легко виконувати завдання?
- Чому саме таким чином ви утворили групи? Чим ви керувалися? Чи мав колір значення при утворенні груп?
- Що ви думали, коли об'єднувалися в групи?
- Які ви мали відчуття, коли зрозуміли, що належите до якоїсь групи?
- Як почували себе учасники, які не об'єдналися? Чому можна відчувати себе самотньо, якщо ти не належиш до якоїсь групи?
- Чи є у вас в школі/технікумі групи? Чи подобається вам, що вони є? Коли ми стаємо частиною групи? Коли ми припиняємо бути частиною групи?
- Чи потрібні нам взагалі групи? Навіщо? Чи бувають випадки, що ми не наважуємося висловити свою думку в групі? Які наслідки це може мати? Що ми здатні зробити, щоб не потрапити в таку ситуацію?

8. Вправа «Соціальні стереотипи»

Мета: розглянути з учасниками, що таке соціальні стереотипи, та визначити їхній вплив на формування нетолерантного ставлення до людей та до певних соціальних груп.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі виконання вправи тренер об'єднує учасників у 4 або 5 груп. Кожна група отримує певну соціальну групу людей (наприклад, біженці, рокери, пенсіонери, футбольні фани, люди, які живуть на вулиці, готи, ВІЛ-позитивні, засуджені, інші).

Учасники в групах мають обговорити та визначити п'ять позитивних і п'ять негативних якостей цієї групи та записують їх у два стовпчики на аркуші для фліпчарту (10 хвилин). Після виконання завдання групи представляють свої результати і відбувається обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви «вийшли» саме на ці якості? Що було найлегше виявити, позитивні чи негативні якості?
- Чи легко ви дійшли згоди у вашій групі при обговоренні?
- Звідки ви знали про ці якості? Ви коли-небудь зустрічалися з ким-небудь із такої групи? Якщо ні, то звідки ви можете знати, що вони саме такі?
- Як ви думаєте, чи всі члени такої групи володіють цими якостями?
- Чи є ці якості відображенням соціальних стереотипів?

- Чи сприяють стереотипи тому, що ми вішаємо на людей «ярлики» (тобто, стигматизуємо їх)?

- Чи правильно приписувати людям особливі якості або риси характеру, якщо ви їх ніколи не зустрічали, а лише на підставі того, до якої групи вони належать?

На другому етапі виконання вправи тренер дає учасникам коротку інформацію про соціальні стереотипи:

«Стереотипи можуть бути досить незручною темою, оскільки вони демонструють не завжди позитивне ставлення до певних соціальних груп. Але знати про їх існування необхідно. Стереотипи створюються шляхом поділу людей на групи за певною ознакою, наприклад національність (усі французи люблять вино). Можливо, ви знаєте якісь подібні стереотипи?»

«Стереотип» як «картинки в нашій голові». Певні уявлення про людей складаються у нас через різні джерела інформації, а не через прямий контакт з цими людьми. Так, часто ми бачимо те, що «хочемо» бачити, а не те, що є насправді; думки наші не завжди змінюються, навіть при особистій зустрічі з представником тієї чи іншої групи.

Дуже важливо «думати» і робити свої, максимально об'єктивні, висновки, якщо ми бачимо, як певні люди поділяють інших людей на категорії та вішають на них ярлики. У людей можуть бути певні загальні характеристики: наприклад, за національністю або кольором шкіри, проте всі люди різні. Кожна людина має «свій» унікальний набір характеристик, рис та особливостей, свою ідентичність, про що ми говорили на початку заняття. Необхідно пам'ятати, що перед вами – людина, індивід, а не група або культура».

9. Вправа «Головоломка»

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що таке дискримінація, дати їм можливість відчувати власні реакції на дискримінацію.

Ресурси: картинки (фотокартки), розрізані на шматочки (4 набори) (бажано формату А4 або А3), 4 конверти, Додаток 1.5.

Хід проведення:

На першому етапі виконання вправи тренер об'єднує учасників у чотири групи і дає кожній групі конверт, в якому розрізана на шматочки листівка або картинка.

Група 1 отримує конверт з повним набором шматочків картинки. Група 2 отримує конверт зі шматочками двох картинок.

Групи 3 та 4 отримують конверт зі шматочками «збірних» картинок, тобто шматочки двох картинок змішані, розділені на 2 конверти таким чином, що кожна з груп (3 та 4) має змішані частини двох картинок.

Групи отримують завдання скласти картинку. Перед виконанням завдання тренер пояснює правила: перша група починає на одну хвилину

раніше, ніж усі інші. Другій групі дозволено використовувати тільки ліву руку при складанні картинок. Інші групи можуть працювати як захочуть. Усі групи мають якнайшвидше скласти свої картинки.

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, що нам демонструє ця вправа?
- Як це, коли в різних груп різні (нерівні) можливості?
- Чи можна зробити якісь висновки про реальне життя, виходячи з цієї вправи?
- Чи переживали ви самі або ваші знайомі певну несправедливість або дискримінаційне ставлення/умови? Як ви думаєте, які люди можуть найбільше піддаватися дискримінації в нашому суспільстві?
- Чи лежить вина за прояви дискримінації, у т. ч. на окремих людях, на суспільстві?
- До яких наслідків призводить дискримінація людей для суспільства і для самих людей?

На другому етапі виконання вправи тренер дає учасникам інформаційне повідомлення щодо дискримінації (для підготовки інформаційного повідомлення можна скористатися Додатком 2.5.1).

10. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

Хід проведення:

Подумайте/поспостерігайте і запишіть три соціальні стереотипи щодо будь-якої з груп, які існують у суспільстві, можливо, з якими особисто довелось зіткнутися.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

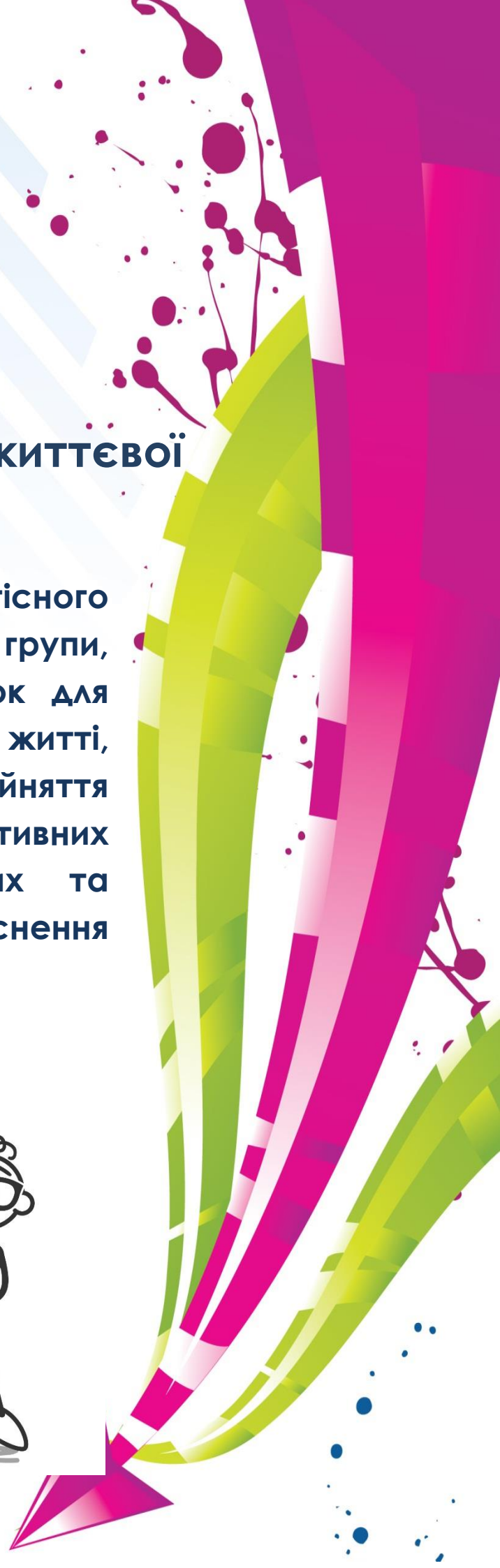
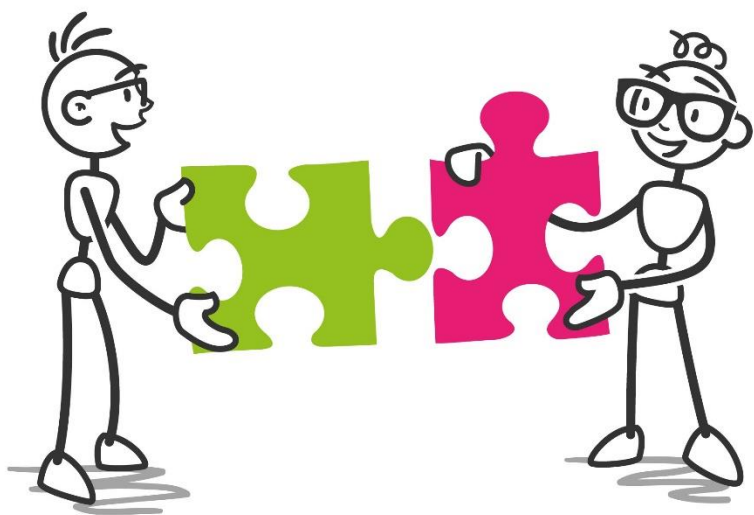
Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Розділ II.

Побудова позитивної життєвої перспективи

Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, розвиток необхідних навичок для ефективної реалізації себе у житті, відпрацювання навичок прийняття рішень, побудови перспективних планів, визначення наявних та необхідних ресурсів для здійснення запланованих дій.



Заняття 6. Мріємо та діємо!

Мета: сприяти побудові життєвої перспективи учасників, визначенню їхніх мрій та бажань.

План:

1. Привітання та презентація модуля (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Авто» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (3 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Колаж» (40 хв)
7. Підбиття підсумків заняття (4 хв)
8. Домашнє завдання (5 хв)
9. Ритуал прощання «Аплодисменти» (3 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання та презентація модуля

Мета: привітати учасників, оголосити тему розділу 2 програми, налаштувати на активну участь у занятті.

Ресурси: аркуші для фліпчарту із назвою теми та привітанням до учасників.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників занять у межах другого тренінгового модуля, представляється та пропонує розглянути детальніше мету модуля і його структуру:

«Добрий день, шановні учасники! Ми з вами підійшли до занять другого модуля. Цей модуль допоможе вам розкрити свій особистісний потенціал, сформуванати позитивне ставлення до себе, навчитися приймати важливі рішення у житті та будувати перспективні плани, визначати необхідні ресурси задля реалізації бажаного та долати труднощі на шляху до поставлених цілей.»

2. Вправа на знайомство «Авто»

Мета: познайомити учасників один з одним, дослідити ставлення учасників до власного «Я».

Ресурси: аркуш для фліпчарту із заздалегідь підготовленими запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Оскільки ми вчимося разом на цьому тренінгу, ділимося власним досвідом і думками, важливо добре познайомитися.»

Для нашого знайомства на цьому занятті я попрошу вас протягом однієї хвилини уявити себе у вигляді автомобіля (можна чарівного) та дати відповіді на такі запитання:

1. Якої марки автомобіль?

2. Якого кольору автомобіль?
3. Які завдання вміє виконувати автомобіль?
4. Які є пристрої у цьому автомобілі та яка їх функція?
5. Куди на цьому автомобілі любить їздити його власник та як він відчуває себе у цьому місці?
6. Чи хотів би власник когось покатати на автомобілі, узяти з собою в подорож?».

Коли всі учасники впоралися із завданням, кожен по черзі презентує свій автомобіль, даючи відповіді на запитання, що були запропоновані для роздумів.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Яке у вас ставлення до вашого автомобіля? Чи хочеться у ньому щось змінити, додати?
- Чи були автомобілі, які вас вражали, здивували?
- Чи були автомобілі, схожі на ваш? Чим вони були схожі?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні питання.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Які питання ви обговорювали під час попередніх занять?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила»

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Кому зі своїх друзів та знайомих ви змогли розповісти про те, що таке толерантне ставлення та як воно допомагає людям у житті?
- Чи ставили вам запитання під час розповіді?
- Чи були ті, кому ви розповідали, зацікавлені у такій інформації?

6. Вправа «Колаж»

Мета: сприяти побудові життєвої перспективи учасників на символічному рівні.

Ресурси: аркуші для фліпчарту за кількістю учасників, журнали та газети різної тематики, клей, ножиці, олівці, фломастери.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер звертається до учасників із запитаннями:

«Чи знайомий хтось із технікою «колаж» і чи застосовував її колись? Які були результати?»

Тренер вислуховує відповіді учасників, резюмує їх та повідомляє:

Зараз ми будемо з вами використовувати техніку «колаж». Суть техніки полягає в тому, що потрібно на папері наклеїти картинки, фотографії, різні деталі з газет, журналів, плакатів, об'єднуючи їх певною темою. Колаж можна домалювати або доповнити різними написами. Саме цим ми і будемо займатися. Темою ваших колажів є «Мої мрії».

Почнемо творити... Візьміть аркуш паперу, журнали, виберіть зображення, які вам подобаються, виріжте їх і розкладіть на аркуші паперу. Краще їх відразу не наклеювати. Коли ви зрозумієте, що картинок достатньо, знайдіть їм місце на аркуші. У процесі роботи, можливо, вам захочеться якісь зображення прибрати, замінивши їх іншими. Ні в чому не обмежуйте себе і наклеюйте картинки так, як вам хочеться.

По завершенні подивіться уважно на свій колаж, можливо, вам захочеться його ще чимось доповнити або написати якусь фразу.

Після закінчення роботи на звороті потрібно написати 5 асоціацій, які викликає у вас колаж».

Учасники, використовуючи необхідні ресурси, створюють власні колажі на тему: «Мої мрії».

Запитання для обговорення:

- Розкажіть про те, як проходила робота? Як створювався колаж?
- Назвіть асоціації, записані вами на ваш колаж.
- Розглядаючи зараз колаж, де для вас найприємніше місце на ньому?

Розкажіть про цю картинку.

- Чи є на цьому колажі неприємне місце?
- Чи є тут центр? Що він означає для вас?
- Розкажіть про картинку, які містяться в центрі. Що вони для вас означають?
- Чи є на цьому колажі якісь зони? Покажіть їх.

- Як ці зони пов'язані або не пов'язані з центром? Чи є тут рух/почерговість?
- Куди можна потрапити з центру?
- Чи є картинки, написи в колажі, які вам не зрозумілі?
- Подивіться загалом на весь ваш колаж, назвіть ті асоціації, які тепер він у вас викликає.

7. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити отримані на тренінгу знання, доопрацювати та розмістити свій колаж у бажаному місці.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Домашнім завданням для вас буде розмістити колаж ваших мрій на видному місці. Наприклад, у вашій кімнаті. Ви можете сфотографувати свій колаж і встановити заставкою в телефоні, комп'ютері чи планшеті. Також ви можете роздрукувати фото і завжди носити з собою зменшену копію своїх мрій. Які ще є ідеї? Кому який варіант найзручніший?»

9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 7. Самопізнання. Формування позитивного ставлення до себе

Мета: визначити загальнолюдські цінності, які існують у суспільстві, та виокремити особистісні цінності, що є важливими для власного життя.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Моє ім'я» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (8 хв)
4. Повторення правил (3 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)

6. Вправа «Карта моєї душі» (25 хв)
7. Вправа «Позитивна злива» (20 хв)
8. Вправа «План турботи про себе» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

У житті кожної людини настає період, коли вона питає себе: «Хто Я?», «Що для мене важливо?», «Що я люблю?», «Що ціную в друзях?» тощо. Отримувати відповіді на ці питання є важливим процесом, а ще важливіше бути чутливим до відповіді. Адже розуміючи свої бажання, цінності, цілі, ми будуємо своє життя, стосунки з іншими і, що не менш важливо, стосунки з собою.

Сьогодні ми з вами будемо працювати над темою «Самопізнання»: займемося вивченням себе через життєві цінності та їх дослідження. Життєві цінності дуже важливі, тому що вони формують наші стосунки, поведінку, прийняті рішення і нас самих. Тому, не визначивши своїх життєвих цінностей, неможливо зробити життя таким, як ми хочемо, оскільки для нього просто не буде фундаменту. Отже, необхідно спочатку визначити життєві цінності, щоб зрозуміти, що дійсно важливо в житті для вас. Іноді питання цінностей упускають, бо здається, що на нього дуже складно відповісти. І навіть найрішучіша людина може не відразу визначити, що для неї є важливим у житті, а що – другорядним».

2. Вправа на знайомство «Моє ім'я»

Мета: познайомити учасників та налаштувати на позитивне сприйняття один одного.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Я пропоную зараз продовжити наше знайомство. Сьогодні ми дізнаємося про ваше і.мя. Для цього дайте відповіді на запропоновані запитання, які записані на аркуші для фліпчарту:

1. Що ви знаєте про те, як обирали ім'я для вас?
2. Хто вибрав для вас ім'я? Звідки воно походить?
3. Що значить для вас ваше ім'я?

4. Чи подобається воно вам?»

Запитання для обговорення:

- Яке значення має ім'я для людини?
- Чи передаються імена у ваших сім'ях у спадок?
- Чи надаєте ви значення своєму імені та іменам інших людей?
- Як називали вас батьки в дитинстві?
- Як ви гадаєте, чи підходить вам ваше ім'я? Чи хотіли б ви його змінити? Чому?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Навіщо людям постійно пам'ятати про свої мрії?
- Як це впливає на їхнє життя (думки, переживання, поведінку)?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Інструкція вправи 5 заняття 2. Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Чи можете ви щось нового розповісти про свій колаж мрій?
- Що ви зробили зі своїм колажем? Чи доклеювали його?
- Чи ділилися ви з кимось, чи показували комусь колаж своїх мрій?

6. Вправа «Карта моєї душі»

Мета: сприяти знайомству учасників з собою, формуванню у них навичок глибокого і позитивного ставлення до своєї особистості та особистості іншої

людини.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, скотч, аркуші формату А3 за кількістю учасників, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Використовуючи ресурси (аркуші формату А3, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей) намалюйте карту своєї душі, представивши її довільним чином. Необхідно дати назви об'єктам, що зображені на карті. На виконання завдання ви маєте 15 хвилин».

По завершенні індивідуальної роботи малюнок презентується групі, учасники розповідають про свою карту, чим вона наповнена, які скарби приховані, чи живе там хтось, чим займаються, до чого прагнуть. Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання.

7. Вправа «План турботи про себе»

Мета: сприяти розвитку навичок турботи про себе.

Ресурси: бланк до вправи (Додаток 2.2.1 Додаток 2.2.2), кулькові ручки за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер ініціює обговорення:

«1. Що таке турбота про себе?

2. Хтось із вас піклується про себе? Як саме ви це робите?

3. Чому важливо піклуватися про себе?»

По завершенні обговорення тренер повідомляє:

«Важливо вносити у щоденний план якусь дію для себе. І зараз ми з вами заплануємо ці дії. Це буде ваша скарбничка улюблених справ для себе. Тому давайте кожен напише свій список улюблених справ, речей, подій та людей, давши відповіді на запитання:

1. Що я люблю робити?

2. У яких місцях мені добре?

3. Які події мене надихають?

4. Які люди мене підтримують?

5. Яка діяльність мене підтримує?

Цей список має бути великим: 30-50 пунктів. Ви його можете постійно доповнювати».

Після того, як учасники завершили, необхідно скласти план турботи про себе (Додаток 2.2.1).

Перегляньте список улюблених справ і складіть на найближчий тиждень план турботи про себе, запишіть його у бланк».

Запитання для обговорення:

Як вам було виконувати цю вправу?

Чи вдалось вам скласти план улюблених справ? А план турботи про себе?

- Чи хоче хтось поділитися своїм планом турботи про себе?
- Що допоможе вам виконати усі пункти плану?

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та вдосконалити і реалізувати план турботи про себе.

Ресурси: Бланки для заповнення (Додаток 2.2.2)

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде турбота про себе згідно із записаним планом. Найголовніше і найважливіше: почати цей план виконувати. Спробуйте чітко протриматися тиждень, кожен день щось роблячи для себе. Почніть виділяти хоча б 15-20 хвилин на день для виконання вашого плану турботи про себе.

Також вам необхідно продовжити бланк і запланувати подальшу турботу про себе на місяць, півроку, рік, назавжди».

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 8. Мої життєві навички

Мета: сприяти розвитку навичок, необхідних для ефективної реалізації своїх життєвих планів.

План:

1. Привітання (3 хв)
2. Вправа на знайомство «Перетворення» (8 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (3 хв)

5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Вправа «Чарівний базар» (20 хв)
7. Притча «Найважливіші речі» (15 хв)
8. Вправа « Мішечок щастя» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (3 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (3 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити.

Темою нашого сьогоднішнього заняття є: «Розвиток необхідних життєвих навичок».

Інколи ми думаємо, що добре було б чогось навчитися. У дитинстві ми міркуємо: я теж хочу навчитися кататися на велосипеді, навчитися плавати. І з часом нам це вдається. Підростаючи, ми думаємо: добре було б навчитися спілкуватись з протилежною статтю, запрошувати і ходити на побачення, поступити в омріяний заклад і т.д. І знову, якось виходить так, що ми вчимось. Далі ми думаємо: добре було б навчитися водити автомобіль, мати гарну самооцінку, вміти відстоювати свої права, бути гарним другом... і знову ми якось вчимося цього.

Сьогодні обговоримо, як ми розвиваємо та формуємо необхідні навички, вміння, риси, якості. І спробуємо потренуватися у цій справі».

Запитання для обговорення:

- Поділіться своїм досвідом щодо того, як ви вчитеся чогось нового?
- Як ви набуваєте необхідних вам навичок?
- Чи траплялися з вами історії, які допомогли вам розвинути важливі для вас навички, якості, риси?
- Чи є у вас близькі, знайомі, які для вас є взірцем у чомусь?

2. Вправа на знайомство “Перетворення”

Мета: сприяти самовираженню учасників за допомогою метафоричних образів та детальному знайомству один з одним.

Ресурси: плакат із незавершеними реченнями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Наше знайомство один з одним триває, і для цього я пропоную вам продумати закінчення таких речень:

1. Якби я був(ла) книжкою, то я був(ла) би...
2. Якби я був(ла) явищем природи, то я був(ла) би...
3. Якби я був(ла) музикою, то я був(ла) би...
4. У наступному житті я хотів(ла) би бути...
5. Якби я був(ла) твариною, то я був(ла) би...
6. Якби я був(ла) рослиною, то я був(ла) би...»

Кожен учасник по колу продовжує запропоновані тренером речення. Інші учасники уважно слухають.

Запитання для обговорення:

- Як вам було уявляти себе в різних образах?
- Чи були ті образи учасників, які вас здивували або вразили? Якщо «так», то що це за образи?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло попереднє заняття на ваше ставлення до себе? А до інших?
- Чому важливо турбуватися про себе і сприймати себе позитивно?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»

Тренеру варто наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля

до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Як вам було проявляти турботу про себе?
- Чи кожного дня вдавалося виконувати заплановані дії? Що допомагало в цьому?
- Скільки часу вам вдавалося виділити на турботу про себе?
- Чи заповнили ви бланк до кінця? Що саме ви внесли у перелік?
- Як ця вправа вплинула на вас?

6. Вправа «Чарівний базар»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власної активної позиції щодо набуття та використання своїх якостей та вмінь.

Ресурси: аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, набори з 10 стікерів за кількістю осіб, фломастери, шпильки.

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер звертається до учасників:

«Кожна людина може вирішувати, які якості для неї важливі, і давати їм оцінку. Згодні з цим?»

Учасники надають свої коментарі щодо твердження, далі тренер продовжує:

«У нас у всіх, ймовірно, є такі якості, які нам допомагають чи, навпаки, заважають жити. Тому зараз пропоную зіграти в гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями, рисами та вміннями.

Тому візьміть по аркушу паперу та фломастери і вгорі великими літерами напишіть

«КУПЛЮ», нижче розбірливим почерком, щоб могли прочитати торговці, великими літерами напишіть якості, які ви хотіли б придбати. Прикріпіть цей аркуш шпилькою на груди».

Кожен учасник протягом 2 хвилин записує на аркушах формату А4 ті якості, які б він хотів придбати.

На другому етапі кожен учасник має «продати» свої якості, яких він бажає позбутися, та придбати ті якості, які йому необхідні, відповідно до інструкції тренера:

«Отже, ви на «Чарівному базарі». Пройдіться по ринку, придивіться до товару, ознайомтесь, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Поводьтесь вільно, торгуйтеся. Тут немає ніяких обмежень. Ви можете обміняти свій «товар» на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте: не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши натомість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Якщо вас щось не влаштовує, то шукайте варіанти».

Тренер у процесі гри постійно стимулює активність на ринку. Гра припиняється або тоді, коли ринок самостійно «розходиться», або на розсуд тренера, який бере на себе роль директора й зі словами: «Вісімнадцята година вечора! Ринок закривається» закінчує торги.

Запитання для обговорення:

- Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати чи обміняти?
- Яка роль вам більше сподобалася: покупця чи продавця? Що при цьому відчували? Про що думали, коли грали ту чи іншу роль?
- Що в результаті ви отримали? Чи вдалося вам обміняти якісь якості? Які якості вам було складно обміняти?

7. Притча “Найважливіші речі”

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

- Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

- Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?
-

8. Вправа « Мішок щастя».

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Хід вправи

Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу. Вкинути стікери у мішечок « Мішок щастя» *Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя» А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими. Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюймося приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!*

Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та відпрацювати бажані навички.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Подумайте і виберіть, яку саме поведінку (навичку) ви хотіли б у себе розвинути. Тобто, що б ви хотіли уміти робити, як себе поводити чи відчувати? Згадайте персонажа чи героя в якого є така навичка, спробуйте поводити себе так як він. Також, після застосування цієї навички, вам необхідно записати, на які орієнтири внутрішнього світу героя ви спиралися (про що думали, як дивилися на ситуацію, на себе та інших) і як це вплинуло на ситуацію».

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 9. Мій власний вибір

Мета: відпрацювати навички здійснення власного вибору, аналізу його наслідків та прогнозування життєвих ситуацій.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Правда та брехня» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (7 хв)
6. Перегляд відео «Життя – це вибір» (15 хв)
7. Вправа «Основний мотив вибору професії» (15 хв)
8. Вправа „Рішучість – нерішучість” (10 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (3 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати та повідомити тему заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити.

Сьогодні ми з вами поговоримо про вибір. Ми щодня зіштовхуємося з необхідністю щось обирати. Інколи ми це робимо автоматично і не замислюємося над варіантами, а інколи необхідність вибору супроводжується довгими роздумами і важкими переживаннями. Тож сьогодні ми розглянемо і попрактикуємося у можливостях робити вибір».

2. Мозковий штурм „Ситуації, в яких я роблю вибір”

Мета: підготувати учасників до інформаційного повідомлення „Вибір як відповідальність”. Тренер звертає увагу учасників на те, що кожний із присутніх робив у житті вибір. Це могли бути дуже складні ситуації. Наприклад, сказати правду чи ні? Зробити те, що пропонували друзі, але заборонили батьки, чи ні? А іноді ситуації можуть бути буденними: що з’їсти на сніданок, що одягнути, яку зараз послухати музику. Згадайте ситуації, в яких ви робили вибір.

Усі учасники називають ситуації, в яких потрібно робити вибір. Після того як усі варіанти вичерпано, тренер узагальнює інформацію.

Наголошує, що ситуації бувають дуже різними. Це пов’язано з

різноманіттям як особистого, так і суспільного життя. Ми постійно робимо вибір, хоча не завжди це усвідомлюємо.

3. Вправа на знайомство «Істина та брехня»

Мета: познайомити учасників та сприяти кращому пізнанню один одного.

Ресурси: аркуші формату А4 за кількістю осіб, кулькові ручки.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Наше знайомство один з одним триває. Для цього вам потрібно взяти аркуш, написати на ньому своє ім'я та намалювати 2 прямі лінії, які розділять аркуш на 4 рівні частини. У кожній з цих частин необхідно записати якісь цікаві факти про себе, про які інші можуть і не здогадатися. Наприклад, хтось не вміє плавати, хтось здійснив стрибок з парашутом, хтось дуже любить котів. У вас має бути 4 факти про себе: 3 із них правдиві, а 1 неправдивий. Подумайте, що це можуть бути за факти, та запишіть їх на аркуші».

«Зараз вам потрібно взяти свій аркуш з фактами, підійти до кожного і вгадати, які факти є правдиві, а який факт – неправдивий. Завдання виконується у парах, які постійно змінюються. Працювати у групах по 3 і більше осіб не можна. Тільки у парах. Підслуховувати обговорення фактів також не можна. У вас є стільки спроб, поки ви не вгадаєте, який факт є неправдивим».

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи легко було вгадувати, який факт був правдивим, а який виявився неправдивим?
- Чи були якісь факти, що вас здивували? Що це за факти?
- Чи є якісь факти, що об'єднують нашу групу? Що це за факти?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як наші навички впливають на наше життя?
- Хто або що формує наші навички?
- Які з отриманих на попередньому занятті знань ви почали використовувати або хочете використовувати у своєму житті?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Як вам було розвивати у собі нову навичку?
- У яких ситуаціях ви тренували нову навичку?
- Які думки вам допомагали застосовувати нову навичку? Як дивилися на ситуацію, на себе та на інших?
- Як застосування нової навички вплинуло на ситуацію?

6. Перегляд відео «Життя – це вибір»

Мета: показати учасникам зв'язок між обраним вчинком та можливими його наслідками.

Ресурси: ноутбук, відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=vpWO9CzdSNA>.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Для кращого розуміння зв'язку між обраним вчинком та можливими його наслідками пропоную вам зараз переглянути відео під назвою «Життя – це вибір».

Учасники переглядають відео та обговорюють його.

Запитання для обговорення:

- Про що для вас був цей фільм?
- У яку ситуацію потрапив герой та який вибір він зробив?
- Як цей вчинок вплинув на його життя? На його маму? На подругу? На іншого хлопця, який зустрівся з героєм?
- Чи потрапляли ви у подібні ситуації? Якщо «так», то як з них виходили? Що допомагало вам зрозуміти, як потрібно вчинити?

7. Вправа «Основний мотив вибору професії?»

Мета: допомагає розібратися у тому, що рухає людиною, коли вона обирає професію.

Ресурси: 16 основних мотивів кожному учаснику.

Хід роботи: Тренер дає завдання закреслити 8 з 16 мотивів, які до тебе менше всього відносяться. Залишається 8 мотивів. Тренер дає завдання

закреслити 4 мотиви, які меншою мірою керують тобою. Потім потрібно виключити ще 2 менш важливих з чотирьох. І потім видаляємо ще один з двох.

Список мотивів включає 16 фраз:

1. Можливість отримати популярність, прославитися.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання з своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, громадське та державне значення професії.
7. Легкість ходження на роботу.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє проявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна професія.
16. Чиста, легка, спокійна робота.

Обговорення вправи.

«Спробуємо розібратися, як співвідноситься сфера вашого "хочу" зі сферою "можу". Для цього необхідно чітко усвідомлювати те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія

- якими мотивами ви керувалися при виборі професії?
- Хто впливав на ваш вибір?
- Чи правильний вибір ви обрали?
- якби ви діяли на даний час? Чи щось би змінили?

Відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту. Далі продовжує обговорення питання вибору:

8. Вправа „Рішучість – нерішучість”

Мета: ознайомити учасників з позитивними і негативними сторонами нерішучості, розробити варіанти подолання нерішучості.

Хід проведення

Тренер зазначає, що іноді нерішучість заважає самотійно й швидко прийняти правильне рішення. Нерішучість з однієї з причин, що стає на заваді досягненню успіху. Далі учасникам пропонується згадати й записати декілька ситуацій, в яких потрібно було зразу прийняти важливе рішення. На обдумання – 10 хв. Потім кожен може запропонувати групі свою ситуацію для обговорення й вислухати варіанти вирішення. Після цього педагог – тренер узагальнює результати роботи, окремо наголошує на швидкості й оригінальності рішень.

Запитання для обговорення:

- Яку роль відіграє нерішучість і рішучість у вашому житті?
- У яких ситуаціях вам допомогла рішучість?
- Що нам дає виконання цієї вправи?

Необхідно зробити висновок, що кожен із нас впливає на перебіг ситуації, тому й відповідальність за неї лежить на кожному з нас.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та сформувані вміння аналізувати наслідки вибору.

Хід проведення:

«Вашим домашнім завданням буде написати невеличкий твір на тему „Філософія мого життя”. Під час виконання завдання необхідно відповісти на запитання:

- Що для вас важливе в житті?
- У чому сенс вашого життя ?
- Чого ви прагнете досягти в житті?
- Як саме ви робите свій вибір у своєму житті?
- Що вам подобається і що не подобається в цьому житті?

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 10. Долаємо труднощі

Мета: сприяти відпрацюванню навичок подолання труднощів та визначенню

учасниками власних ресурсів для цього.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Чарівник» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (3 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Вправа «Смуга перешкод» (30 хв)
7. Вправа «Стенд підтримки» (20 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Протягом заняття ми поговоримо про труднощі, які виникають на шляху досягнення бажаного, і про те, як успішно долати ці труднощі.

Кожна людина у своєму житті зіштовхується з певними перешкодами та обмеженнями. І це спонукає людину щось з ними робити: обійти їх, змиритися, змінити власне ставлення до них чи шукати способів їх подолання».

Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади ситуацій подолання труднощів.
- Що вам було б цікаво почути під час сьогоднішнього заняття?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Як мотивація та підтримка себе впливає на життя?
- Чи легко себе мотивувати та підтримувати? У чому полягає

складність? У чому – успіх?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися».

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання.

- Які труднощі у вас виникали при виконанні домашнього завдання?

- Поділіться враженнями

6. Вправа на знайомство «Чарівник»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Уявіть, що ви чарівник і можете вплинути на своє життя якимось чарівним чином. Як би ви хотіли вплинути на своє життя, яке бажання втілити, що змінити у своєму житті тощо».

Учасники по черзі діляться своїми думками щодо можливих змін у своєму житті.

Запитання для обговорення:

Поділіться думками: як ви себе почували у ролі чарівника і як ви вплинули на своє життя?

Чи є якісь бажання учасників, які вас здивували або вразили? Чи є подібні бажання у вас самих?

Чи можете ви так впливати на своє життя, не будучи чарівником?

7. Вправа «Смуга перешкод»

Мета: сприяти розвитку навички подолання труднощів через ігрову діяльність учасників.

Ресурси: малярний скотч, пов'язки на очі, аркуш для фліпчарту із завданнями.

Хід проведення:

На підлозі малярним скотчем тренер разом з учасниками намічає смугу

перешкод, по якій має пройти кожен учасник (це мають бути прямі лінії з поворотами). На певних ділянках тренер виставляє перешкоди (стільці, відро для сміття, фліпчарт із зазначеними арифметичними задачами на ньому, учасники в ролі різних перешкод, наприклад цигани, які вигукують різні гасла). Після того, як смуга перешкод готова, тренер повідомляє:

«Під час досягнення бажаного ми часто потрапляємо на смугу різноманітних перешкод. Зараз я пропоную вам пройти цю смугу перешкод. Для цього вам потрібно об'єднатися у групи по три особи. Той, хто буде долати смугу, має обрати собі того, хто його підтримуватиме і допомагатиме у подоланні перешкод, і того, хто заважатиме. Допомогати і заважати можна лише словами, торкатися не дозволено. При цьому варто вказувати, куди можна іти, а куди іти не слід.

Учаснику, який долає перешкоди, закривають очі пов'язкою, і він повинен, орієнтуючись на слова помічника, йти чітко по лінії скотчу, наклеєного на підлозі. Якщо учасник сходить зі смуги перешкод, то шлях починається спочатку.

Останнім пунктом проходження смуги перешкод є падіння зі стільчика в руки інших учасників. Цей етап є безпечним для кожного учасника».

Учасники по черзі долають обрану смугу перешкод. Після чого відбувається обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почуваєте після подолання смуги перешкод?
- Як вам було долати смугу перешкод? Що допомагало у цьому, що заважало?
- Що символізує пов'язка на очах?
- Яке значення мають перешкоди? Чи зустрічаємо ми подібне в житті?
- Кого символізують помічник та шкідник?
- Що ви відчували під час подорожі?
- Як вдалося подолати останній пункт смуги перешкод?
- Що для вас означає ця вправа?

8. Вправа «Стенд підтримки»

Мета: сприяти формуванню навичок підтримки та пошуку ресурсів під час переживання невдач чи помилок.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників групи по 3-4 особи та повідомляє завдання:

«Завданням кожної групи є: створити банер, який би надихав людей не зупинятися на шляху до мети, навіть якщо вони зазнають невдач та зустрічаються на шляху з перешкодами. Під час створення свого авторського банеру продумайте відповіді на такі запитання:

1. Яка основна ідея?
2. Що на ньому зображено?

3. Які перешкоди допомагає долати? Яким чином?

Для цього ви можете використовувати аркуші, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Як ми можемо долати труднощі на шляху до досягнення бажаного?
- Який спосіб подолання труднощів для вас є найбільш прийнятним?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити засвоєні на тренінгу знання та визначити свій стан під час подолання перешкод на шляху до досягнення мети.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде описати свій стан під час подолання смуги перешкод на шляху до досягнення мети. А саме, вам потрібно зазначити: Яка ваша поведінка допомагала долати смугу перешкод? Які емоції та переживання допомагали вам? Які думки та внутрішні слова сприяли подоланню перешкод? Яка підтримка інших була для вас важливою?»

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

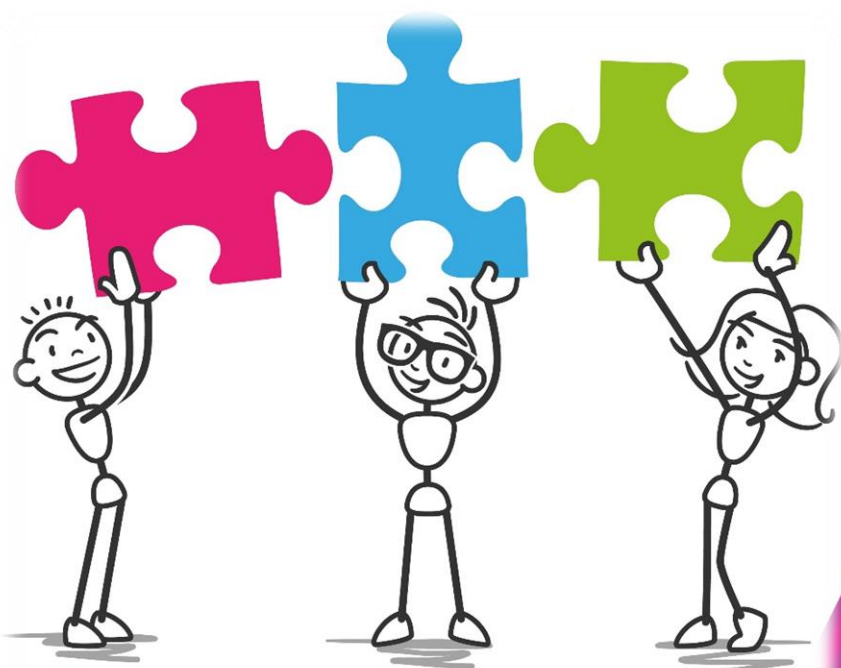
Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Розділ III.

Лідерство та активна життєва позиція

Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін, розвиток здатності до цілепокладання, групової взаємодії, виконання лідерських ролей; сприяння розумінню лідерства як складника життєвого самовизначення особистості.



Заняття 11. Як зростити в собі лідера?

Мета: визначити фактори, які впливають на формування лідерських якостей, сприяти формуванню в учасників почуття відповідальності за власні дії та розуміння їх впливу на оточуючих.

План:

1. Привітання (7 хв)
2. Вправа на знайомство «Коло» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Мозковий штурм «Що робить людину лідером?» (10 хв)
7. Інтерактивна гра «Розбиті квадрати» (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (3 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

«Доброго ранку (дня/вечора)! Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні будемо говорити про те, як зростити у собі лідера. Для початку пропоную вам послухати одну притчу:

«Два зернятка лежали поруч на родючому ґрунті.

Перше зернятко сказало: «Я хочу вирости! Я хочу пустити коріння глибоко в землю і пустити паростки над землею. Я мрію розпуститися ніжними квітами і сповістити про прихід весни. Я хочу відчувати теплі промені сонця і крапельки роси на моїх пелюстках!» І зернятко виростило, перетворившись на прекрасну квітку.

Друге зернятко сказало: «Я боюся. Якщо я пущу коріння в землю, то невідомо, з чим вони там зіткнуться. Якщо у мене виростуть ніжні стебла, то вони можуть пошкодитися під час вітру. А якщо з'являться квіти, то їх можуть зірвати. Тому краще я почекаю, коли настануть безпечні часи». І друге зернятко стало чекати. Повз нього проходила курка і склювала його».

Запитання для обговорення:

- Чого вчить ця притча?

- Як цю притчу можна пов'язати з формуванням лідерських якостей?
- Які риси характеру допомогли першому зернятку і завадили другому досягти своєї мрії? Обґрунтуйте свою позицію.

2. Вправа на знайомство «Коло»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Для нашого знайомства нам потрібно стати в коло пліч-о-пліч, міцно взявшись за руки. Також пропоную комусь із учасників спробувати себе в одній ролі. Ваше завдання: пильнувати, щоб у коло ніхто не потрапив. Один із учасників може спробувати себе в іншій ролі: йому потрібно бути за колом та зробити усе, щоб потрапити у це коло. Учасник має зважити на те, що коло дуже міцне, а люди, які його складають, не налаштовані на те, аби впустити гравця всередину».

У добровольця є всього три хвилини, аби силою переконання (вмовлянням, погрозами, обіцянками тощо), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися, врешті-решт), хитрістю (обіцянки, компліменти) та щирістю переконати коло і окремих учасників впустити його всередину».

Гравець відходить від кола на два-три метри. Усі учасники стоять до нього спиною, утворивши тісне коло, взявшись за руки. Коли усі готові, тренер вигукує «Почали!» та пильнує за часом.

По завершенні тренер дякує добровольцю за сміливість і пропонує іншим спробувати себе у цій ролі.

Наприкінці вправи відбувається обговорення стратегій поведінки гравців.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували у ролі добровольця?
- Що ви робили, аби досягти мети і потрапити усередину кола?
- Чи достатньо часу вам було на виконання завдання?
- Якщо б у вас була можливість ще раз спробувати потрапити всередину кола, що б ви змінили у своїх діях?
- Як ця гра пов'язана з щойно прослуханою нами притчею? Чого вона вчить?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні запитання, які були розглянуті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час

попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?

- Що впливає на успіх лідера та його команди?
- Що потрібно врахувати, працюючи у команді?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання. Давши відповіді на запитання домашнього завдання.

6. Мозковий штурм «Що робить людину лідером?»

Мета: визначити фактори, які впливають на формування лідерської позиції, підвести учасників до думки про взаємозв'язок лідерства та командування.

Ресурси: аркуш для флічарту, маркери, кулькові ручки, аркуші формату А4.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Подумайте, будь ласка, що робить людину лідером? Які фактори впливають на формування лідерської позиції? Думки щодо цього запишіть на аркушах. На це завдання ви маєте 5 хвилин».

Учасники виконують завдання та після завершення індивідуальної роботи по черзі називають по одному фактору, а тренер фіксує відповіді на аркуші для фліпчарту. Так відбувається доти, доки усі версії будуть озвучені.

Тренер повторно зачитує відповіді учасників і задає запитання:

«Перегляньте, будь ласка, ще раз названі вами фактори. Які з них, на вашу думку, є внутрішніми (залежать від самої людини), а які зовнішніми (не залежать від людини)?».

Учасники висловлюють свої думки щодо цього, тренер за потреби коментує.

7. Інтерактивна гра «Розбиті квадрати»

Мета: виявити структуру взаємин у групі, актуалізувати групові процеси;

сприяти підвищенню згуртованості групи та виробленню лідерських якостей; проаналізувати можливості невербальної комунікації.

Ресурси: ігрове поле (крейда, паперовий/малярний скотч або мотузка), свисток, карта болота.

Мета: актуалізувати уміння учасників працювати у групі, проектувати свою діяльність, розробляти програму дій та виконувати лідерські функції.

Ресурси: комплекти квадратів за кількістю груп учасників, де сторона квадрату дорівнює 16 см, конверти формату А4 за кількістю створених груп, конверти формату А5 по 5 шт. на кожен створену групу.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб.

Після того, як учасники об'єдналися у групи та зайняли свої місця навколо окремих столів, тренер повідомляє:

«Кожна група отримує конверт формату А4, у якому містяться 5 конвертів формату А5. У них зібрані окремі частини квадратів. Завдання усіх учасників – зібрати свої індивідуальні квадрати з частин, які ви отримали. При цьому ви маєте дотримуватися таких умов гри:

- *учасники не мають права розмовляти один з одним;*
- *учасники не мають права просити необхідні деталі й відбирати їх у інших учасників своєї групи (підморгувати, показувати на деталі інших учасників також заборонено);*

учасники можуть давати свої деталі іншим, а ті не повинні від них відмовлятися. Ознайомившись з деталлю, визначивши, чи підходить вона чи ні, учасник може передати її іншим.

Завдання не вважається виконаним, доки усі члени груп повністю не складуть свої квадрати. У кінцевому результаті в групі повинно бути зібрано 5 однакових за розміром квадратів».

До уваги тренера!

Кожна група має отримати конверти з деталями квадратів, які зібрані за таким алгоритмом:

- у конверті 1 зібрані частини А, І, Е;
- у конверті 2 – А, А, А;
- у конверті 3 – J, D, F;
- у конверті 4 – G, B, C;
- у конверті 5 – C, H, F.

У такий спосіб кожний член групи отримує невеличкий конверт з деталями різних квадратів.

Протягом гри тренер та учасники, які виконують роль експертів, уважно стежать за дотриманням правил. По завершенні тренер проводить групове обговорення.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання роботи?

- Як проходила робота у групах?
- Що заважало, а що допомагало зібрати квадрати?
- Завдяки чому вдалося досягти поставленої мети?
- Що помітили експерти під час гри?

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Чи несе відповідальність лідер групи за інших? У чому вона може проявлятися?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити отримані на тренінгу знання та сприяти формуванню в учасників умінь і навичок щодо розв'язання проблем.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Для виконання домашнього завдання вам потрібно буде пригадати ситуацію, коли вам або вашим знайомим довелося виступити у ролі лідера: організувати спільну зустріч, взяти на себе відповідальність за колектив, вирішити проблему, з якою зіштовхнулася уся група, тощо. Проаналізуйте та занотуйте труднощі, з якими ви чи ваші друзі стикалися під час цього. Визначте причини цих труднощів та яким чином їх можна вирішувати та/або запобігати їх виникненню».

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 12. Лідер та його команда

Мета: визначити особливості формування та функціонування команди, сприяти формуванню в учасників навичок роботи у команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співробітництва на шляху спільного досягнення мети.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Історія» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його команда» (5 хв)
7. Інтерактивна гра «Конструкція» (40 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. У межах цього заняття ми розглянемо тему: «Лідер та його команда». Будемо обговорювати як формується та функціонує команда, які є ролі лідера у команді. Для початку пропоную вам послухати притчу для обговорення:

«Кінь і осел ішли з базару. Так сталося, що осел ніс усю ношу, яку нав'ючив на нього господар, і був навантажений вище голови, а кінь біг без нічого. Йшли вони, йшли, пройшли півдороги. Осел втопився, крехче, ледве дихає.

– Будь другом, – попросив він коня, – допоможи мені! Візьми частину ноші! Але кінь і вухом не повів.

Трохи згодом осел уже благав:

– Мені уже несила! Допоможи! Але кінь тільки вухами веде.

Дорога пішла в гору. Осел відчуває, що ось-ось впаде, і в третій раз просить коня:

– Допоможи!

– Добре, – погодився кінь, – дещо я візьму на себе: ти неси вантаж, а я, хай так уже й буде, крехтітиму за тебе та віддуватимуся.

Осел пройшов ще десяток кроків і впав.

– Вставай, вставай милий! – благав господар, але осел не міг піднятися.

Нема що робити. Розвантажив господар осла й усю ношу звалив на коня.

Тепер осел біг без нічого, а кінь крехтав та віддувався за двох».

Запитання для обговорення:

- Чого вчить ця притча?
- Чи можна було уникнути перезавантаженості осла та коня? Як саме?
- Чи потрапляли ви у ситуації, коли доводилося усю ношу «звалювати» на себе? Що ви при цьому відчували?
- Чи буде ефективно функціонувати команда, в якій усі завдання виконує хтось один?
- Яка має бути роль лідера у таких ситуаціях?

2. Вправа на знайомство «Історія»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі..

Ресурси: аркуші формату А4 за кількістю груп, кулькові ручки.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-6 осіб і звертається до них:

«Протягом 5 хвилин група складає про себе одну спільну історію, використовуючи реальні факти та дані. Наприклад: «Ми усі навчаємося у ПТНЗ. Ми обрали одну професію. Ми живемо у Тернополі, Зборові, Збаражі.. Вдома у нас живе 9 собак, 13 кішок, 2 папуги і 1 черепаха. Двох наших мам звать Ольгами, а ще у нас два тата на ім'я Олександр». Використовуйте якомога більше цікавих фактів, які поєднують вас. Спільну історію потрібно записати на аркушах».

По завершенні виконання завдання один представник зачитує історію своєї команди.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Що таке імідж? Для чого він?
- Чи має команда дбати про свій імідж? Для чого?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Як проходить експеримент?
- Які труднощі виникають?
- Скільки було спроб, щоб отримати позитивний результат?
- Які ритуали для зміни себе ви придумали та чи почали їх втілювати у життя?
- Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його команда»

Мета: розглянути ролі у команді, визначити особливості формування та функціонування команди.

Хід проведення:

Тренер повідомляє учасникам інформацію та ініціює її обговорення:

«Найсильніше на формування «вигляду» команди, впливає, безумовно, її лідер, але міра і характер цього впливу різні.

Кожен член команди грає дві ролі: формальну (згідно із посадою, наприклад) і командну, яка безпосередньо впливає на успішність групи.

З одного боку, члени команди в чомусь схожі між собою: у них спільні цілі, цінності, ставлення до спільної справи, до себе, до колективу. Проте, у команді має сформуватися рольова різноманітність. Розрізняють дев'ять командних ролей, які становлять рольову різноманітність групи:

1. Координатор: зрілий, впевнений, сильний як керівник. Роз'яснює цілі, стимулює прийняття рішення, делегує повноваження.
2. Генератор ідей: креативний, з хорошою уявою, своєрідний, продукує нові ідеї та пропозиції, вирішує комплексні проблеми.
3. Дослідник: екстраверт, ентузіаст, дуже товариська людина, не упускає можливостей, розвиває контакти.
4. Творець: шукає щось нове для команди, динамічний, впертий у подоланні перешкод.

5. Аналітик: розсудливий, проникливий, мислить стратегічно, вміє дати точну оцінку того, що відбувається, відстежує можливості.

6. Дипломат: дипломатичний, співпрацює з іншими, м'який, сприйнятливий, вміє слухати і запобігати напрузі.

7. Реалізатор: дисциплінований, надійний, консервативний, практичний, дієвий.

8. Виконавець: старанний, копіткий, сумлінний, делікатний, знаходить помилки та упущення, виконує все вчасно.

9. Фахівець: цілеспрямований, відданий своїй справі, інформує з різних питань.

Найкращих результатів домагалися команди, що склалися з лідера, який володів достатньо високими інтелектуальними здібностями, одного генератора ідей (з високим інтелектом і розвиненою креативністю) та сильного аналітика (можливо, він же керівник або генератор). Інтелект решти членів команди був трохи нижчого рівня. Оптимальна чисельність команди – шість осіб. Мінімальне ж число членів команди – чотири особи.

У цьому ж контексті варто додати, що, крім описаних вище конструктивних групових ролей, часто трапляються і ролі деструктивні:

1. Саботажник – демонструє свідоме невиконання певних обов'язків або недбале їх виконання.

2. Керівник паніки – дослівно.

3. Сибарит – пуста, розбещена людина.

4. Паразит – «живиться» за рахунок інших і завдає їм шкоди.

5. Пожирач часу – людина, що використовує час співробітників у неконструктивних для команди цілях».

Запитання для обговорення:

Чи можуть члени однієї команди мати різні цілі? До чого це може призвести?

Чи можна говорити про те, що успіх команди повністю залежить від лідера? Відповідь обґрунтуйте.

7. Інтерактивна гра «Конструкція»

Мета: сприяти формуванню в учасників лідерських якостей, навичок роботи у команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співробітництва на шляху спільного досягнення мети, а також навичок ефективної комунікації у групі.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери, дитячі конструктори за кількістю груп з ідентичними деталями, 1 ідентичний конструктор, який слугуватиме зразком.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Зараз у кожного з вас буде можливість попрацювати у команді та виконувати свої ролі та завдання. Для цього вам слід об'єднатись у групи по 5-7 осіб».

Тренер об'єднує учасників у групи, які розміщуються окремо одна від

одної. Тренер оголошує учасникам правила гри.

«Мета кожної команди побудувати точну копію конструкції, яка розташована у сусідньому приміщенні. Кожний член команди матиме свою конкретну функцію, яку він виконує упродовж усієї вправи».

Тренер демонструє заздалегідь намальовану на аркуші для фліпчарту схему і докладно пояснює ролі:

Спостерігач

Це «очі» команди. Перебуваючи у сусідньому приміщенні, він має можливість бачити зразок необмежену кількість разів, детально вивчити усі особливості його побудови. Спостерігач не має права контактувати ні з ким із членів

команди, окрім посильного та зворотного зв'язку.

Посильний

У нього немає можливості бачити зразок конструкції. Його завдання – надати команді інформацію, необхідну для побудови точної копії конструкції. Для цього він зустрічається зі спостерігачем, котрий залишає на деякий час приміщення, де міститься зразок. Комунікація здійснюється в усній формі, у необмеженому обсязі, на нейтральній території, без використання допоміжних засобів (ручки, паперу тощо).

Повернувшись до команди, посильний усно передає отриману від спостерігача інформацію будівельникам.

Завідувач складу

Член команди, який відповідає за те, щоб усі деталі для побудови конструкції були в наявності та принесені на будівельний майданчик вчасно. На складі повинен панувати ідеальний порядок. У руках завідувача складу всі деталі. Будівельники, за необхідності, звертаються до нього з проханням видати їм деталі, при цьому за один раз їх може бути видано не більше двох.

Зворотний зв'язок

Найбільш обізнаний член команди. Він має право бути присутнім на будь-якому з етапів, зокрема бачити зразок конструкції, спостерігати за діями будівельників, перебувати поруч при зустрічі посильного та спостерігача тощо. Але його комунікація жорстко обмежена. Він не має права першим вступати у спілкування. Якщо ж хтось із членів команди захоче отримати від зворотного зв'язку інформацію, він повинен так поставити запитання, щоб зворотний

зв'язок міг відповісти «так» чи «ні». Іншим способом зворотний зв'язок спілкуватися не може.

Будівельники

Залежно від кількості членів групи, їх може бути від 1 до 4 осіб. Їхнє завдання – використовуючи отриману інформацію, зібрати копію зразка.

Після отримання від тренера інструкцій щодо функцій членів групи учасники визначають між собою, хто яку саме роль виконуватиме у вправі, та повідомляють про це тренера. Після цього кожній групі дається можливість упродовж 2 хвилин розглянути виданий їм комплект розібраного конструктора.

Гра розпочинається та триває до 30 хвилин. По завершенні часу тренер

просить усіх гравців повернутися до своїх груп і вносить із сусідньої кімнати конструкцію, точну копію якої намагалися відтворити групи.

Усі учасники мають можливість перевірити правильність побудови своєї копії конструкції.

Якщо певна деталь скопійована неправильно, мета не вважається досягнутою.

По завершенні гри відбувається аналіз, що розпочинається з емоційного аспекту, а потім переходить до рефлексії кожної з команд.

Запитання для обговорення:

Якою була ваша стратегія у процесі досягнення мети? Які зміни відбулися упродовж вправи?

Як ви оцінюєте свої дії та дії команди?

Що допомагало вам досягти бажаного результату, а що заважало?

Чи впливали на вас зовнішні фактори (відчуття нестачі часу, можливість бачити роботу інших тощо)?

Чи була ваша комунікація ефективною? Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ж ні, то що цьому заважало?

Чи був у вашій команді лідер? Це була одна людина чи кілька? Чи змінювалися лідери протягом гри?

Що саме вказує на те, що згадані вами люди виконували функцію лідера?

По завершенні обговорення запитань учасниками тренер резюмує:

«Чимало людей хочуть бути лідерами. Але багато з них не знають або ж забувають, що, крім безсумнівних «плюсів» (влада, повноваження, поліпшені умови), лідерство має і свої «мінуси», до числа яких можна з упевненістю віднести і підвищену відповідальність.

Відповідальність – свідоме ставлення людини до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.

Недаремно у приказці говориться, що лідер – це звичайна людина з надзвичайною рішучістю. Лідером людина не народжується, а стає протягом життя під дією тих, чи інших факторів, про які ми говоритимемо на наступних заняттях».

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Чому важлива скоординованість дій лідера та його команди?

9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДЖЕРЕЛ

№ п/п	Методичні прийоми та технології	Джерела
1	методика «Соціум» В. Киричука	<u>Киричук В. О.</u> Педагогічне проектування як основа управління розвитком особистості учня / В. О. Киричук // <u>Освіта та розвиток обдарованої особистості.</u> - 2013. - № 8-9. - С. 90-97
2	методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка	https://psuhologia.in.ua/images/dustan/hpl3.pdf
3	Опитувальник К. Роджерса для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості	http://ukped.com/skarbnichka/552-.html

СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Профілактична програма складається із 12 занять.

Тривалість кожного заняття 90 хв.

Заняття проводяться кожного тижня по одному занятті на тиждень. Протягом 12 тижнів.

Реалізація програми здійснюється протягом IV етапів:

I етап **Діагностичний** - комплексне індивідуально-психологічне обстеження здобувачів освіти, оцінка соматичного і психологічного статусу першокурсників, їх соціально-психологічна підтримка входження у нову освітнє середовище, отримання відомостей про середовище, в якому першокурсники перебувають, інформування про умови, організацію та зміст навчальної діяльності в ПТНЗ.

II етап *Інсталяційний* – партнерство з усіма учасниками освітнього процесу та напрацювання рекомендацій і розробка індивідуальних **траєкторій** для успішної адаптації першокурсників в новому освітньому середовищі.

III етап *Корекційний* – полягає у корекційно-розвивальній роботі із здобувачами освіти для формування згуртованості учнівських колективів і допомоги дезадаптованим здобувачам освіти, які не адаптувалися в новому середовищі. Проводиться у формі тренінгових занять, індивідуальної та групової роботи.

IV етап *Підсумковий* - проводиться вихідне анонімне опитування учасників заняття. Полягає у повторній діагностиці, з метою визначення ефективності *програми «Адаптаційна мобільність першокурсників»*

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Очікувані результати:

- зниження рівня тривожності здобувачів освіти;
- підвищення групової згуртованості;
- позитивна динаміка емоційного розвитку першокурсників, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення відчуттів;
- гармонізація образу "Я" (позитивна самооцінка);
- підвищення упевненості в собі і своїх можливостях;
- формування у здобувачів освіти позитивного відношення до закладу освіти, до педагогічних працівників і одногрупників.

Підкріплюється у ході тренінгу не досягнення кінцевої мети, а участь у навчально-спроектованій ситуації, здатність до успішного спілкування у будь-який час і з будь-яким партнером міжособистісної взаємодії в діяльності. Саме на це спрямовувались нами й професійні самовербалізації учасників групи тренінгу.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

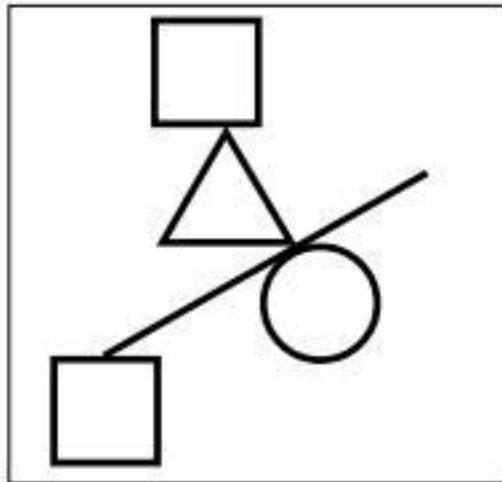
1. Рибалка В.В. Соціально-психологічний тренінг розвитку первинного освітянського осередку дієвого громадянського суспільства у партнерській взаємодії з представниками державної влади. Антрагогічний вісник : Науковий електронний журнал. 2017. Вип. 8. С. 150-158.
2. Дарвін Ч., Виникнення видів шляхом природного відбору або зберігання благополучних рас в боротьбі за життя / Ч. Дарвін. – Лондон, 1872. – 539 с.
3. Сельє Г. Очерки об адаптационном синдроме.: / Г. Сельє. – Пер. с англ.: Москва, 1960. – 354 с.
4. Ярошевский М., Чеснокова С., Уолтер Кеннон., М., «Наука», 1976 г. – 256 с.
5. Ананьев Б. Избранные психологические труды в 2-х т. / Борис Герасимович Ананьев / под ред. А. А. Бодалева / – М. : Педагогика. - Т.І. – 1980. – 287 с.
6. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже.: / Дж. Флейвелл. – Пер. с англ.: Москва, 1967. – 168 с.
7. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. – СПб., 2003. – 68 с.
8. Выготский Л. Педология підростка / Л. Выготский. – М., 1994. – 654 с.
9. Налчаджян А. Особистість, групова соціалізація і психічна адаптація / А. Налчаджян. – Єреван, 1986. – 324 с.
10. Петровський А., Особистість, діяльність, колектив / А. Петровський. – М., 1982. – 254 с.
11. Дмитриева М. Психологические факторы профессиональной адаптации. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / М. А. Дмитриева ; [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Знания, 1991– 231 с.
12. Кузнецов П. Адаптация как функция развития личности / П. С. Кузнецов. – Саратов : Изд-во саратовского унив-та, 1999. – 211 с.
13. Романова Е., Гребенников Л. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Механизмы

- психологической защиты. Генезис, Функционирование. Диагностика / Е. Романова, Л. Гребенникова. – Мытищи, 1996. – 467 с.
14. Ротенберг В., Аршавский В. Поисковая активность и адаптация / В. Ротенберг, В. Аршавский. – М., 1984. – 354 с.
15. Казначеев В. Современные аспекты адаптации / В. Казначеев. – Новосибирск, 1980. – 332 с.
16. Маклаков А., Положенцев Д., Руднев Д. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психологический журнал, 1993.-№ 6.
17. Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 298 с.
18. Реан А., До проблеми соціальної адаптації особистості. Вісник СпбГУ. Сер. 6-1995, - вип.3-№ 20
19. Реан А., Кудашев А., Баранов А., Психологія адаптації особистості / А. Реан, А. Кудашев, А. Баранов. – СПб., 2006. – 45 с.
20. Шевчук Л.І., Шамралюк О.Л. Нові підходи до підвищення кваліфікації майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів будівельної галузі України. Київ. – 2003, 95 с.
21. Інноваційні проекти у системі професійно-технічної освіти // Матеріали Всеукраїнської естафети інноваційних проектів у системі професійно-технічної освіти лютий-травень 2007 р. Частина 1. Автономна Республіка Крим – Івано-Франківська область. – К. : М О Н України, 2007. – 212 с.
22. Литвинова Л. Фактори успішної вузівської адаптації студентів-першокурсників: соціально-психологічний аспект / Л. Литвинова // Соціальна психологія.
23. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник у 2-х кн.; Кн.. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування.; К.: Академвидав, 2004.
24. Коменчук Т.М. Психологічна сумісність студентів молодших курсів вищих навчальних закладів в контексті формування особистості / Т.М. Коменчук, Д.Х. Штофель // Матеріали ІХ МНПК «Гуманізм та освіта».; 2008.

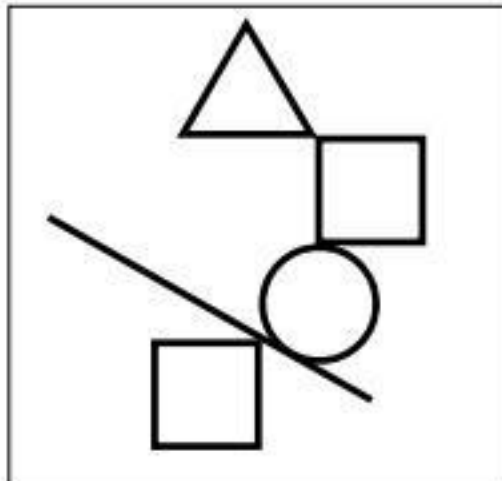
ДОДАТКИ

Додаток 1.1.1

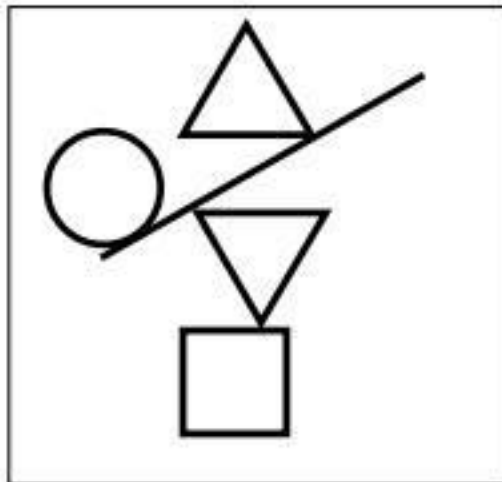
Варіант малюнка 1



Варіант малюнка 2



Варіант малюнка 3



Типи поведінки при спілкуванні

Виокремлюють три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.

Пасивна поведінка

Зміст пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

Ознаки пасивної поведінки: заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їхньою добротою; схильні накопичувати образи; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

Наслідки: потреби таких людей не задовольняються, вони відчувають себе жертвами; недостатньо управляють власним життям, дають можливість іншим керувати собою; не вміють себе захистити; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

Агресивна поведінка

Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують прав і справедливих вимог інших.

Зміст агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших людей.

Ознаки агресивної поведінки: вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі: вимог, наказів, звинувачень, погроз; перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та оточуючих.

Наслідки: задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто спричиняють конфлікти; втрачають довіру й повагу людей.

Асертивна поведінка

Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою.

Зміст асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (у конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей.

Ознаки асертивної поведінки: такі люди відповідальні за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з

іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть, і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності. Наслідки: досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; з ними хочуть мати справу ділові партнери; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій.

Додаток 1.5.1

Дискримінація

Відповідно до Конституції України, всі особи незалежно від їх певних ознак мають рівні права і свободи, а також рівні можливості для їх реалізації.

Стаття 1 Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» визначає поняття «дискримінація»:

Дискримінація – ситуація, за якої особа та/або група осіб за їх ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, віку, інвалідності, етнічного та соціального походження, громадянства, сімейного та майнового стану, місця проживання, мовними або іншими ознаками, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними, зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі, встановленій цим Законом, крім випадків, коли таке обмеження має правомірну, об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними.

Закон встановлює такий перелік ознак, за якими заборонена дискримінація: раса, колір шкіри, політичні переконання, релігійні та інші переконання, стать, вік, інвалідність, етнічне походження, соціальне походження, громадянство, сімейний стан, майновий стан, місце проживання, мова або інші ознаки.

Фраза «або інші ознаки» означає те, що наведений у положенні Закону перелік є невичерпним та ілюстративним. Таке тлумачення підтверджується як аналізом міжнародного права, так і практикою Європейського суду з прав людини. До переліку ознак, за якими заборонена дискримінація, входять сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність (трансгендерність або транссексуальність), членство у профспілках, ВІЛ-статус, інвалідність, генетичні характеристики особи, належність до національної меншини, тощо.

Соціальні стереотипи можуть призвести до дискримінації. Дискримінація – це необґрунтоване порушення прав людини або групи людей. Дискримінувати □ значить обмежувати в правах; зазвичай з метою демонстрації власної переваги

над тією або іншою людиною. Дискримінація є серйозним порушенням прав людини.

Дискримінація має різні форми: від образ і нападів до відмови в основних потребах, послугах та реалізації інших прав. Жертви дискримінації можуть опинитися в не вигідному становищі у галузі зайнятості або мати обмежений доступ до освіти, житла та необхідної медичної допомоги. Дискриміновані групи іноді позбавлені права на участь у суспільному житті, на свободу об'єднань, сповідувати свою релігію або зберігати свою культурну самобутність. Дискримінація в системі кримінального правосуддя проявляється у відмові дотримання належного процесу ведення справи та високій ймовірності, що певні групи стануть жертвами катувань та інших видів жорстокого поводження. Ці види дискримінації поширені у всій Європі. Яку б форму вона не приймала, дискримінація ґрунтується на запереченні чи неприйнятті відмінностей. Вона виникає в результаті неповаги до гідності й відмови визнати однакову цінність кожної людини. Права людини не можуть бути забезпечені у випадку, коли їх дотримання заборонено або обмежене за ознакою етнічного походження особи, кольору шкіри, релігії, статі, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації, віку, інвалідності чи іншого статусу. Це знайшло своє відображення у першій статті Загальної декларації прав людини, яка говорить, що «всі люди народжуються вільними і рівними у своїй гідності та правах».²

Усі люди різні. Так і повинно бути. Якщо ми хочемо, щоб нас самих поважали за наші цінності і вибори, ми так само повинні поважати інших.

Додаток 2.2.1

Бланк до вправи «План турботи про себе»

1. Що я люблю робити?

2. Місця, у яких мені добре

3. Події, які мене надихають

4. Люди, які мене підтримують

5. Діяльність, що підтримує мене

Додаток 2.2.2

Бланк для заповнення «План турботи про себе»

Перегляньте список улюблених справ і складіть на найближчий тиждень план турботи про себе. Тобто, запишіть усе те, що можете робити хорошого для себе протягом тижня, що покращуватиме життя, самопочуття, настрої, викликатиме позитивні емоції. І найголовніше: почніть цей план виконувати. Спробуйте строго протриматися тиждень, кожен день щось роблячи для себе. Почніть виділяти хоча б по 15-20 хвилин на день.

Мій план турботи про себе на тиждень:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Після того, як складете план турботи про себе на тиждень, спробуйте виконати таке ж завдання, але плануючи вже на довготривалий період, місяць, півроку, рік.

Мій план турботи про себе на місяць:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Мій план турботи про себе на півроку:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Мій план турботи про себе на рік:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Наразі потрібно написати план турботи про себе, якого ви завжди будете дотримуватися, незалежно від віку, ситуації та обставин, які змінюються.

Мій план турботи про себе назавжди:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Вам пропонується опис різних психічних станів. Якщо цей стан часто спостерігається, то ставиться 2 бали; якщо цей стан буває, але зрідка, то ставиться 1 бал; якщо цей стан зовсім не характерний – 0 балів.

Опис станів**I**

- 1) Не відчуваю впевненості в собі.
- 2) Часто через дрібниці червонію.
- 3) Мій сон неспокійний.
- 4) Легко впадаю у відчай.
- 5) Турбуюся стосовно уявних неприємностей.
- 6) Мене лякають труднощі.
- 7) Люблю копатися в своїх недоліках.
- 8) Мене легко переконати.
- 9) Я недовірливий.
- 10) Я насилу переношу час очікування.

II

- 11) Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких все-таки можна знайти вихід.
- 12) Неприємності мене сильно засмучують, я занепадаю духом.
- 13) За значних неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
- 14) Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
- 15) Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
- 16) Я нерідко відчуваю себе беззахисною людиною.
- 17) Іноді у мене буває стан відчаю.
- 18) Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
- 19) У важкі хвилини життя я іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.
- 20) Вважаю недоліки свого характеру невинними.

III

- 21) Залишаю за собою останнє слово.
- 22) Я нерідко під час розмови перериваю співрозмовника.
- 23) Мене легко розсердити.
- 24) Люблю робити зауваження іншим.
- 25) Хочу бути авторитетом для інших.
- 26) Я не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- 27) Коли розгніваюся, погано себе стримую.
- 28) Вважаю, що краще керувати, ніж підкорятися.
- 29) У мене різка, грубувата жестикуляція.
- 30) Я мстивий.

IV

- 31) Мені важко змінювати звички.
- 32) Мені нелегко перемикає увагу.
- 33) Я дуже насторожено ставлюся до всього нового.
- 34) Мене важко переконати.
- 35) Нерідко у мене з голови не виходить думка, від якої варто було б звільнитися.
- 36) Я нелегко зближуються з людьми.
- 37) Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 38) Нерідко я проявляю впертість.
- 39) Я неохоче йду на ризик.
- 40) Я різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Анкета «Соціум» (за В. Киричуком)

Шановний друже!

Обери зі списку учнів своєї групи номери однокласників, що відповідають, на твою думку, нижчезазначеним запитанням. Вибір однокласників не обмежений. Порядковий номер обраного учня потрібно відмітити значком (X) у відповідній графі анкети – завдання № 1.

1. Хто із однокласників найбільше подобається тобі?
2. Хто із однокласників менше або зовсім не подобається?
3. Хто із однокласників підтримує тебе, ділиться з тобою думками, переживає за тебе?
4. Хто із однокласників не завжди доброзичливо ставиться до тебе, не бажає підтримувати хороші стосунки, часто відмовляє в допомозі, підтримці?

Аналогічно обери зі списку учнів своєї групи номери однокласників, що відповідають, на твою думку, нижчезазначеним запитанням. Вибір однокласників також не обмежений. Порядковий номер обраного учня потрібно відмітити значком (X) у відповідній графі анкети – завдання № 2.

1. Хто із однокласників занадто багато часу проводить з друзями на вулиці, часто відвідує бари, кафе тощо?
2. Хто із однокласників фізично розвинутий, займається спортом відвідує спортивні секції, слідкує за власним здоров'ям?
3. Хто із однокласників вміє гарно малювати, розуміє і цінить мистецтво, бере участь в художній самодіяльності тощо)?
4. Хто із однокласників є працьовитим, дбайливим господарем у своєму домі та класі, вміє і проявляє бажання полагодити, допомогти зробити відремонтувати речі або приміщення тощо?
5. Хто із однокласників добре і з інтересом навчається, має широкий кругозір, творче мислення, володіє значним обсягом знань?

6. Хто із одногрупників має хороші стосунки з однокласниками, має багато товаришів і друзів, часто приходять їм на допомогу?
7. Хто із одногрупників виявляє громадську активність і є хорошим організатором корисних справ, уміє організовувати і проводити цікаві заходи?
8. Хто із одногрупників має глибокі знання про права і обов'язки громадянина демократичного суспільства, держави, знає і поважає свої обов'язки, як громадянина України, розуміє теперішню ситуацію в країні.
9. Хто із одногрупників володіє високими морально-духовними якостями особистості, отримує духовне задоволення від навчання, громадських обов'язків, спорту, спілкування з друзями тощо?

(Примітка: обробка даних відбувається згідно комп'ютерного діагностично-проектувального комплексу «Універсал», автор В.О. Киричук).

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Роджерса–Даймонда)

Вік досліджуваного: з 14 років. Процедура дослідження.

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх з власним досвідом. У бланку потрібно зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Стримана, замкнута людина; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Відповідальна людина, на яку можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – посеред дня; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: болісно переживає образи, розмірковує над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться власних почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Іноді бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість знайомих добре до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді виникають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Погано почувається: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Спонтанна, нетерпляча, гарячкувата людина, якій бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: іноді вони підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – розум, а не почуття: перед тим, як щось зробити,

добре поміркує.

52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Сором'язлива людина.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення; у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Діяльна, енергійна, ініціативна людина.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, що загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, уміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось псуються відносини, особливо, якщо це явно проявляється.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, потрібно вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Поступлива, м'яка людина у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і одразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на власні сили, не розраховує на сторонню допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які потрібно вирішувати; усе може виконати.
99. Не цінує себе: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Авторська анкета

Шановні першокурсники!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ми dbаємо про те, щоб наш навчальний заклад став комфортним для Вас протягом трьох навчальних років. З цією метою пропонуємо Вам відверто відповісти на запитання анкети.

(Запитання про гуртожиток для здобувачів освіти, які проживають у гуртожитку).

П.І.П. _____

Стать _____

Вік _____

Група _____

1. Ви обрали навчальний заклад:

а) за покликанням (схильність до обраної професії);

б) за наполяганням (або за порадою батьків);

в) за рекомендацією друзів;

г) за компанію (однокласники поступали, друг, подруга)

д) ваш варіант _____

2. Навчання в ТВПУ сфери послуг та туризму порівняно зі школою...

а) більш цікаве; б) менш цікаве; в) немає різниці

3. Що ви чекаєте від професійно-технічного навчального закладу?

а) здобути більше знань; б) доброзичливість викладачів; в) стипендія; г) веселе проживання в гуртожитку; д) ваш варіант відповіді;

4. Що найбільше не подобається у навчанні в ТВПУ сфери послуг та туризму?
а) велике навантаження; б) життя у гуртожитку; в) складний графік навчання
5. Як ви ставитесь до обраної Вами професії?
а) мені подобається обрана професія; б) ще не оприділилася (вся) в) не подобається обрана професія
6. Які стосунки склались у вашій групі?
а) доброзичливі; б) кожен сам по собі; в) неприязні
7. Що для вас було найважчим на початковому етапі навчання ?
а) звикнути до нових умов навчання; б) увійти в колектив; в) звикнути до нових умов життя в гуртожитку
8. Чи відчуваєте Ви допомогу класного керівника та майстра в/н?
а) так; б) ні; в) частково
9. Чи задовольняє Вас графік роботи бібліотеки ?
а) так; б) ні; в) частково
10. Чи задовольняє Вас харчування в їдальні ?
а) так; б) ні; в) частково
11. До кого ви звернетесь за допомогою?
а) до дирекції закладу; б) до класного керівника, майстра в/н; в) покладаюся тільки на себе; г) до друзів; д) до батьків; е) до психолога; є) ваш варіант
12. З якими труднощами за час навчання ви зіткнулись? Чи були вони вирішені?
а) адаптація до вимог викладачів; б) освоєння нової системи навчання; в) великий обсяг самостійної роботи; г) процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи учнів-першокурсників інтеграцію цієї групи з новим оточенням
13. Які якості особистості своїх викладачів ви оцінюєте якнайвище?
а) доброзичливість; б) обізнаність; в) професіоналізм; г) комунікабельність;
д) ваш варіант _____
14. Викладіть свої прохання і побажання до викладачів щодо якості викладання та спілкуванні _____

15. Ваші конструктивні пропозиції щодо покращення життя в навчальному закладі _____

Дякуємо за щирість Ваших відповідей !

Підсумкове дослідження рівня адаптації першокурсників

Анкета

1. Чи важко вам було звикнути до студентського життя?
 - Так, процес адаптації був важким та довгим
 - Ні, процес адаптації був легким
 - Важко відповісти
2. Ваша задоволеність учнівським життям в ПТНЗ?
 - Повністю задоволений
 - Частково задоволений
 - Повністю не задоволений
 - Важко відповісти
3. Оцініть Вашу задоволеність освітнім середовищем

№	Значення	Так (+ або -)	Не зовсім (+ або -)	Ні (+ або -)
1	Організація навчального процесу			
2	Якістю викладання			
3	Забезпеченість навчально-методичною літературою			
4	Технічним оснащенням кабінетів, майстерень			
5	Ставленням викладачів			
6	Взаєминами в групі			
7	Побутовими умовами у гуртожитку			
8	Умовами для дозвілля та відпочинку			
9	Оцінюванням педагогів			

4. Хто або що допоміг адаптуватися до нової соціальної ролі учня ПТНЗ?
 - Класний керівник, майстер в/н
 - Одногрупники
 - Старшокурсники
 - Викладачі
 - Ніхто не допомагав
 - Спільна участь у змаганнях, олімпіадах, заходах
 - Психолог
 - Батьки
 - Не було необхідності в адаптації
 - Інше _____
5. Як ви оцінете взаємовідносини в групі?
 - Дружній колектив

- Всі розділилися на компанії
- Присутні конфліктні ситуації
- Група пасивна, байдужа

6. Ваші пропозиції щодо успішної адаптації усіх учасників освітнього процесу _____

7. Як ви оціните тренінгові заняття за 5 бальною шкалою?

8. Щоб ви хотіли змінити чи додати до тренінгових занять (можливо тему заняття, вправи та ін.)

Дякуємо за щирість Ваших відповідей !

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ

Авторська профілактична програма «Адаптаційна мобільність першокурсників» проходила апробацію у ДПТНЗ «ТВПУ сфери послуг та туризму». У програмі взяло участь 110 здобувачів освіти віком 14-17 років.

Першочергово було здійснено психологічний аналіз поведінки досліджуваних на основі бесід з ними, з класними керівниками, майстрами виробничого навчання, вихователями, що дало змогу побачити певні умови для успішної адаптації першокурсників. В подальшому реалізовувалися діагностичні аспекти психодіагностичного комплексу, який забезпечував діагностику адаптивного потенціалу особистості: авторська анкета «Адаптація», багаторівневий опитувальник СПА К. Роджерса-Р. Даймонда, методика «Соціум» В. Киричука, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Авторська анкета «Адаптація» (Додаток А) показала наступні результати труднощів адаптаційного періоду: що 28% учнів вважають однією з основних перешкод насиченість навчальної програми; 45% - вказали на недостатню шкільну підготовку, непривченість до самостійної роботи; значна частина учнів назвала незадовільні житлові умови – 18%. Серед об'єктивних труднощів було названо матеріальні (60%), стан здоров'я (30%), сімейні обставини (10%). Найбільшого значення в процесі адаптації учні надають суб'єктивним причинам. Лідирує у списку труднощів – невпевненість у власному майбутньому 68%, також 58% зазначили невміння спілкуватись і налагоджувати контакти з однолітками та старшими людьми, 30 % - невміння розподіляти свій час, 11 % - недостатня вимогливість до себе, 10% - слабкість здібностей до деяких навчальних дисциплін, 5 % - недостатнє бажання вчитися. Лише 16 % відповіли, що практично не конфліктують з оточенням, 19 % часто вступають у конфлікти, 49 % конфліктують рідко.

Труднощі, з якими зіткнулись першокурсники, в основному були пов'язані з дидактичною адаптацією учнів, а саме: адаптація до вимог

викладачів, освоєння нової системи навчання, великий обсяг самостійної роботи, відведення невеликої кількості годин на виконання великого обсягу роботи, але були і такі, які серед труднощів, з якими їм довелось зіткнутися називали: процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи учнів-першокурсників. Також не оминув процес поселення учнів до гуртожитку, який в свою чергу адаптував дітей до нового навчального закладу.

Дані анкетування дозволили виокремити чотири види проявів соціальної дезадаптації першокурсників в умовах освітнього середовища ПТНЗ:

- навчальний аспект (низький рівень успішності; умовне виставляння оцінок; необхідність повернення до школи або до іншого навчального закладу; необхідність оплати за повторний курс);
- поведінковий аспект (систематичні прогули занять; дисциплінарні порушення; грубі форми поведінкових розладів – вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, правопорушення);
- комунікативний аспект (ізоляція, конфлікти з однокурсниками, конфлікти з викладачами, конфлікти з батьками);
- змішані форми соціальної дезадаптації (виражаються в поєднанні названих ознак і зустрічаються найчастіше).

За допомогою методики «Соціум» В. Киричука, визначено групи випробовуваних : пасивні (30%), активні (51 %), учні групи ризику (4 %), ізольовані (12 %) та відірвані учні (3 %). Більш складно адаптуються випробовувані, які належать до групи ізольованих, відторгнутих і групи ризику. Людина, відірвана від соціальної групи іншими учасниками, окрім відчуття спустошення, відчувається непотрібною, зайвою. Отже, першокурсники в процесі початкової професійної освіти мають певні соціально-комунікативні труднощі серед однолітків.

Для поглибленого вивчення навчальної адаптивності в системі самоусвідомлення використовувався опитувальник *СПА К. Роджерса - Р. Даймонда*. (табл. 1).

Особливості рівнів адаптації учнів за шкалами опитувальника

«Соціально-психологічна адаптація»

(К. Роджерса – Р. Даймонда)

Показники	Нижче норми	Норма	Вище норми
	%	%	%
Адаптивність	5	48	47
Прийняття себе	20	69	11
Прийняття інших	25	77	4
Емоційна комфортність	7	86	7
Інтернальність	3	74	23
Схильність до домінування	2	69	29

Шкала адаптації показує, що більшість респондентів непогано адаптуються до нового середовища навчання та проживання, а також в такому відсотку учні дещо перевищують свої можливості.

Шкала самоприйняття вказує на те, що більшість дітей схвалюють себе в цілому, довіряють собі. Менший відсоток – бачать в собі переважно недоліки, низьку самооцінку, готові до самозвинувачення.

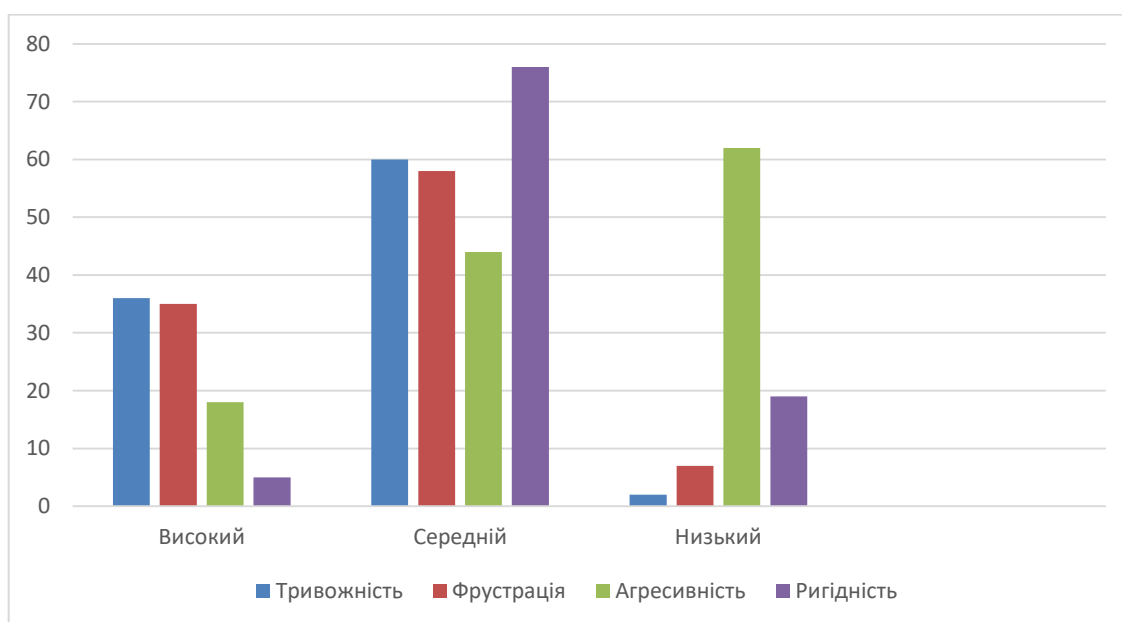
Шкала прийняття інших – відбиває рівень дружності-ворожості до оточуючих людей, до світу. Першокурсники приймають людей, схвалюють їхнє життя й відносини до себе в цілому, очікують позитивного відношення до себе, навколишніх.

Шкала емоційної комфортності – відбиває характер емоцій, що переважають, у житті людини. В учні переважають позитивні емоції, вони відчують благополуччя свого життя.

Шкала інтернальності – відображає, в якому ступені людина відчуває себе активним об'єктом власної діяльності, і в якому – пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх обставин. Високі показники першокурсників говорять про те, що вони думають, що події, які відбуваються з ними, є результатом їхньої діяльності.

Шкала прагнення до домінування – відбиває ступінь прагнення людини домінувати в міжособистісних відносинах. Високі показники учнів говорять про схильності придушувати іншу людини, почувати перевагу над іншими, а низькі – схильність до підпорядкування, м'якість, покірність.

Основні блоки психічних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність виявлено за допомогою методики «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенка), що є важливими елементами для визначення загальних адаптаційних можливостей людини (мал. 1)



*Мал 1. Показники психічних станів
(за метод. «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка)*

Результати діагностики за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» показали, що високий рівень тривожності присутній у (36 %) першокурсників. Це проявляється у схильності переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози, та виявляється у прогнозуванні несприятливого завершення. Такий емоційний негативно позначається на характері, та формує невпевненість, занижену самооцінку, внутрішній конфлікт. Тривожність середнього рівня в першому зрізі виявили (60 %) учнів, низький рівень тривожності у (2 %) досліджуваних.

За показником рівня фрустрації (35 %) здобувачів освіти з високим рівнем. Для таких осіб характерним є низьке самооцінювання, уникнення

проблем, страх невдач. Фрустрація також сприяє виникненню апатії, агресії, що може призводити до емоційного виснаження. Середній рівень фрустрації виявили (58 %) здобувачів освіти, відсутність фрустрації виявлено у (7 %) досліджуваних.

Для (17 %) досліджуваних характерним є високий рівень агресивності. Ці досліджувані характеризуються нестриманістю, відчують труднощі у спілкуванні з оточуючими, виявляють афективні спалахи гніву або злості, імпульсивними проявами поведінки. Середній рівень агресивності притаманний (44%) респондентів, низький – у (62 %) респондентів. Їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, які легко долають труднощі. Високий рівень ригідності виявлено у (5 %) респондентів. Вони незмінні в поведінці, поглядах і судженнях, якщо це не відповідає дійсності. Середні показники ригідності виявили у (76 %) першокурсників, а відсутність ригідності та легке перемикання виявлено у (19 %) респондентів.

Другий зріз діагностичного дослідження, після проведення занять програми «Адаптаційна мобільність першокурсників», а також після корекційної роботи із дезадаптованими першокурсниками, яка проводилася у три етапи (на першому етапі формування позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності, встановлення довірливих відносини, формувалася стійка позитивна установка на майбутню психокорекцію, налаштування на навчання; на другому етапі застосовувалися методики саморегуляції, що дозволяло редукувати страх, тривогу, психоемоційну напругу; сформувати фоновий позитивний психоемоційний стан; навчити прийомам релаксації і мобілізації; і третій етап – безпосередньо тренінгові заняття програми), показав покращення показників адаптації у здобувачів освіти ДПТНЗ «ТВПУ сфери послуг та туризму» (табл. 2)

Таблиця 2

Особливості рівнів адаптації учнів за шкалами опитувальника (порівняння)

«Соціально-психологічна адаптація»

(К. Роджерса – Р. Даймонда)

Показники	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми
	%	%	%	%	%	%
Адаптивність	5	48	47	3	40	57
Прийняття себе	20	69	11	12	80	8
Прийняття інших	25	77	4	14	82	4
Емоційна комфортність	7	86	7	4	88	8
Інтернальність	3	74	23	10	80	18
Схильність до домінування	2	69	29	8	71	21
	До тренінгу			Після проведення тренінгу		

Спостерігається покращення відсоткового значення практично за всіма шкалами. Результати заключної діагностики показали, що після тренінгових занять появилася більша розкутість першокурсників, покращилася здатність до самоаналізу, саморозкриття та самоактуалізації. Разом з тим спостерігалась тенденція до активнішої та продуктивнішої адаптивної діяльності. Намітилася лінія до кращого розуміння взаємозалежності між успіхом у адаптивній діяльності та індивідуальними особистісними властивостями.

Отже, отримані дані свідчать про те, що наше припущення підтвердилось, а саме - тренінгові заняття сприяють успішній адаптації першокурсників до навчання у ПТНЗ.

МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

