

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

ТРАЄКТОРІЯ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА
З ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Номінація «Корекційно-розвиткова програма»

Автори:

Парубець Віталія Володимирівна,
*соціальний педагог Ніжинської
загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 15,
Ніжинської міської ради,
Чернігівської області*
Сидорець Надія Григорівна,
*практичний психолог Ніжинської
загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 15,
Ніжинської міської ради,
Чернігівської області*
vitula1984@gmail.com
тел. 098 430 17 22

Управління освіти Ніжинської міської ради Чернігівської області
ММК Управління освіти Ніжинської міської ради Чернігівської області
Ніжинська загальноосвітня школа I-III ступенів № 15

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

ТРАЄКТОРІЯ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА
З ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ**

Номінація «Корекційно-розвиткова програма»

Автори:

Парубець Віталія Володимирівна,
*соціальний педагог Ніжинської
загальноосвітньої школи I-III ст. № 15,
Ніжинської міської ради,
Чернігівської області*
Сидорець Надія Григорівна,
*практичний психолог Ніжинської
загальноосвітньої школи I-III ст. № 15,
Ніжинської міської ради,
Чернігівської області*
vitula1984@ gmail.com
тел. 098 430 17 22

м. Ніжин

ПАРУБЕЦЬ Віталія Володимирівна, СИДОРЕЦЬ Надія Григорівна
Траєкторія лідерської позиції. Корекційно-розвиткова програма з
формування соціальної активності учнів / автори В.В. Парубець, Н.Г. Сидорець.
– Ніжин, 2019.

Рецензенти:

Кошова І.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології НДУ імені Миколи Гоголя.

Новгородський Р.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи НДУ імені Миколи Гоголя.

Гіль О.М., методист ММК Управління освіти Ніжинської міської ради

Корекційно-розвиткова програма з формування соціальної активності учнів «Траєкторія лідерської позиції» покликана сформувати в учнів активну громадянську позицію, розвивати комунікативні, організаторські здібності, критичність та культуру мислення, лідерські якості особистості.

Методичний матеріал включає розробки занять з учнями 8 -11 класів, які можна використовувати під час годин спілкування, у позакласних заходах, засіданнях учнівського активу.

Для соціальних педагогів, практичних психологів загальноосвітніх закладів, педагогів-організаторів, класних керівників.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ.....	5
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	7
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	9
ЗАНЯТТЯ 1.....	12
ЗАНЯТТЯ 2.....	17
ЗАНЯТТЯ 3.....	22
ЗАНЯТТЯ 4.....	31
ЗАНЯТТЯ 5.....	36
ЗАНЯТТЯ 6.....	46
ЗАНЯТТЯ 7.....	53
ЗАНЯТТЯ 8.....	59
ЗАНЯТТЯ 9.....	66
ЗАНЯТТЯ 10.....	72
ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ДЖЕРЕЛ.....	76
ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	77
СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.....	77
ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....	78
ДОДАТКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Сучасні тенденції у суспільстві проходять через призму зміни поглядів на життя, на місце людини у соціумі, її громадську позицію, активність, життєві прагнення та способи самореалізації.

Відносини людини і суспільства вимагають ґрунтовних знань, професійних компетентностей, сили волі, конкурентноспроможності, достатньої соціальної активності і готовності здійснювати перетворення як в особистому, так і в суспільному житті. Відповідно актуальною є проблема соціалізації учнів, виховання і розвитку у них соціально значущих якостей, лідерства, активної життєвої позиції. Саме тому освітньо-виховна система школи має бути побудована таким чином, щоб розвинути у дитині важливі компетенції, які підготують її до нових умов життя, професійної діяльності, навчать здійснювати відповідальні вчинки, приймати самостійні рішення і, таким чином, успішно адаптуватися у соціумі. Іншими словами, сприятиме становленню особистості як суб'єкта і стратега власного життя, гідного людини.

Соціальна активність є складовою життєвої активності взагалі, де поняття “активність і взаємодія” є системоутворюючими характеристиками. Зміст соціальної активності та соціальної взаємодії виявляється в єдності потенційного й актуального моментів існування соціальної сутності людини. Тим самим соціальна взаємодія виявляється у процесах предметної діяльності і спілкування індивіда, що неминуче виникає у процесі спільного розгортання.

Слід зазначити, що окремі аспекти проблеми вже були предметом уваги дослідників, зокрема, вивчено особливості формування соціальної активності учнів (О. В. Киричук), старшокласників (С.Л. Комарова, В.Г. Панок), у середовищі дитячих громадських організацій (Л. І. Романовська).

Проблемі вивчення соціальних здібностей присвячені роботи Д. Гілфорда, Г. Гарднера, Г. Джерекі, Г. Олпорта та інших. На вітчизняному ґрунті дослідженням соціальних здібностей та питаннями їх розвитку активно

займалися А. Южанінова, К. Альбуханова, Л. Уманський, Л. Петровська, Л. Попова, М. Акімова, Ю. Ємельянова.

Українська традиція дослідження соціальних здібностей започаткована у науково-психологічних розробках Г.С. Костюка, теоретичні положення якого стали основою дослідження психологічних умов становлення здібностей ефективної соціальної самореалізації людини (А. Коняєва). Багатьма дослідниками використовуються такі терміни як організаційні здібності (Л. Уманський), лідерська обдарованість (О. Матюшкін, О. Яковлева), соціальні здібності (Л. Попова), комунікативна компетентність (О. Бодалев), соціальна компетентність (Л. Петровська, О. Савенков).

Саме в умовах колективної взаємодії засвоюються норми соціального співжиття, набувається культура спілкування, формується соціальна активність. Формування цієї властивості в учнів синтезує такі важливі завдання, як:

- стимулювання інтересу до навчання, трудової і суспільної діяльності;
- створення оптимальних умов для виявлення творчих здібностей, організаційних навичок;
- створення умов для самореалізації особистості;
- забезпечення вільного розвитку учнів;
- свідомий вибір школярами соціальних цінностей.

Школа повинна створити умови, навчити дитину як скласти свою життєву програму (самопрограмування), як пізнати себе (самопізнання), як адекватно оцінювати себе (самооцінка), як бачити світ таким, яким його бачать інші (пізнання світу), як визначити свою життєву мету, здійснювати самоаналіз (рефлексія) і, звичайно, як планувати, як організувати діяльність для досягнення визначеної мети.

Для цього необхідна організація новітніх інтерактивних методів і форм роботи з учнівською молоддю, використання сучасних джерел інформування, способів комунікації, включення школярів до різних форм громадської активності.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації. Проблема формування соціальної активності особистості стає однією з провідних. Вона багатогранна і має різні підходи до розв'язання, але є складовою частиною процесу соціальної адаптації, самореалізації особистості. Тому розвиток у підростаючого покоління соціально необхідних знань, умінь, навичок, активної життєвої позиції, лідерських здібностей, прагнень бути корисним суспільству має бути основою освітнього процесу.

Вагомим орієнтиром у вихованні учнів мають бути бажання та здатність до самоорганізації, самовдосконалення, активна участь у житті школи, громади.

Соціальну активність особистості можна визначити ще як якість її зв'язків із суспільством. Чим активнішим є індивід, тим більший його вплив на процеси, що відбуваються в суспільстві. Пасивність же, навпаки, зменшує ступінь цього впливу. Важливо створити для особистості умови «розширеної діяльності», в яких вона діє, пізнає і спілкується, опановуючи систему соціальних зв'язків та відносин. Узагальненим результатом цього процесу стає усвідомлення й прийняття власних життєвих перспектив, можливого місця і ролі в суспільному житті, визначення своїх покликань, формування життєвого проекту.

В.О. Сухомлинський учив своїх вихованців проектувати власне життя вже в школі: «У школі навчають не тільки читати, писати, рахувати, мислити, пізнавати світ, багатства науки й мистецтва. У школі учать жити» [10].

З погляду сьогодення, виховання соціальної активності, ділових якостей громадянина незалежної держави потрібно розпочинати якомога раніше. Розвинутою державу роблять соціально активні, духовно багаті, високоосвічені та високоідейні люди.

Корекційно-розвиткова програма з формування соціальної активності учнів «Траєкторія лідерської позиції» має за мету сформувати в учнів активну громадянську позицію, розвивати комунікативні, організаторські здібності, критичність та культуру мислення, лідерські якості особистості.

Така мета реалізується через виконання наступних **завдань** програми:

- ❖ розвиток комунікативних навичок, культури взаємодії з оточуючими;
- ❖ формування умінь та навичок організаторської діяльності, відповідальності за себе та інших;
- ❖ виявлення та розвиток лідерських якостей;
- ❖ сприяти самопізнанню, самовдосконаленню, саморозвитку школярів;
- ❖ розвиток творчості, креативності мислення;
- ❖ набуття умінь з підготовки та проведення колективних творчих справ;
- ❖ розвиток ініціативності у організації учнівських осередків, співпраці з громадськими організаціями та установами.

Цільова аудиторія. Програма розрахована на здобувачів освіти 8-11-х класів. Рекомендована кількість учасників – 16-18 дітей. Тривалість заняття – 1 год 20 хв. Періодичність проведення занять – 1-2 рази на місяць.

Корекційно-розвиткову програму у своїй діяльності **можуть впроваджувати** соціальні педагоги, практичні психологи, педагоги-організатори, класні керівники.

Заняття можна проводити у пристосованому приміщенні, де є можливість працювати за партами та в колі. Необхідно мати комп'ютер, колонки, проектор і екран або телевізор для демонстрації відео та аудіо матеріалів, маркери, фліпчарт або дошку для демонстрації наочних матеріалів. Детальний перелік **матеріалів та обладнання**, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано у описі сценаріїв занять.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

№ з/п	Назва	Тривалість
Заняття № 1. «Чим я цікавий? Мій автопортрет»		
1.	Привітання. Вступ.	5 хв.
2.	Вправа «Ось який я!»	10 хв.
3.	Вправа «Вояж до берега Надій»	5 хв.
5.	Прийняття правил	7 хв.
6.	Вправа «Репортер»	15 хв.
7.	«Гра в банан» (руханка)	10 хв.
8.	Вправа «30 квадратів»	15 хв.
9.	Вправа «Командна робота»	10 хв.
	Підведення підсумків роботи	5 хв.
Заняття № 2 «Якості лідера»		
1.	Привітання. Вступ	5 хв.
2.	Вправа «Чарівний ящик»	10 хв.
3.	Мозковий штурм «Хто такий лідер?»	5 хв.
4.	Інформаційне повідомлення «Стили лідерської поведінки за Куртом Левінім»	10 хв.
5.	Вправа «Аукціон лідерських якостей»	15 хв.
6.	Вправа «Сурдопереклад»	5 хв.
7.	Вправа «Шлях до лідерства»	25 хв.
8.	Підведення підсумків роботи	5 хв.
Заняття № 3 «Формула ефективного спілкування»		
1.	Привітання «Привіт!»	5 хв.
2.	Інформаційне повідомлення «6 правил Жеглова»	5 хв. 10 хв.
3.	Вправа «Спільний шедевр»	10 хв.
4.	Вправа «Передай монету»	10 хв.
5.	Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування»	10 хв.
6.	Вправа «Уважно запам'ятай – і передай!»	10 хв.
7.	Вправа «Збери фразу»	10 хв.
8.	Вправа «Що для мене означає активне слухання?»	5 хв.
9.	Вправа «Секрети ефективного спілкування»	5 хв.
10.	Підведення підсумків роботи	
Заняття № 4 «Сходінками до успіху»		
1.	Вправа «Привітання»	5 хв.
2.	Мозковий штурм «На скільки важливий для учня досвід участі у змаганнях, конкурсах?»	5 хв.
3.	Вправа «Сенкан»	10 хв.
4.	Інформаційне повідомлення «Формула	10 хв.

5.	успіху» Вправа «Мої перемоги»	10 хв. 5 хв.
6.	Вправа «Замок – королева – землетрус»	10 хв.
7.	Вправа «Особистісні ресурси»	5 хв.
8.	Вправа «Енергія життя»	10 хв.
9.	Вправа «Позитивні настанови»	5 хв.
10.	Притча «Сила слова»	5 хв.
11.	Підведення підсумків роботи. Вправа «Моя посмішка для тебе»	
Заняття № 5 «Раціональний підхід до вирішення проблем»		
1.	Вправа «Мені в тобі подобається...»	5 хв.
2.	Вправа «Особистісне дерево»	10 хв.
3.	Вправа «Зламаний автомобіль»	15 хв.
4.	Вправа «Ситуація»	10 хв.
5.	Вправа «Вся правда про Червону Шапочку»	10 хв.
6.	Рольова гра «День іменинника»	15 хв.
7.	Вправа «Собака Гаррі»	5 хв.
8.	Вправа «Зоряний час»	5 хв.
9.	Підведення підсумків роботи.	5 хв.
Заняття № 6 «Ефективна організація часу»		
1.	Привітання. Вправа «Асоціації»	5 хв.
2.	Інформаційне повідомлення «Цінність часу»	10 хв.
3.	Вправа «Розставляємо пріоритети»	15 хв.
4.	Ментальна карта «Час»	15 хв.
5.	Вправа «Дракон – лицар – принцеса»	10 хв.
6.	Вправа «Викрадачі часу»	10 хв.
7.	Вправа «Слушна порада»	10 хв.
8.	Підведення підсумків роботи.	5 хв.
Заняття № 7 «Межі відповідальної поведінки»		
1.	Привітання. Вправа «Веселий фотограф»	5 хв.
2.	Мозковий штурм «Що заважає людині поводитися відповідально?»	10 хв.
3.	Вправа «Сліпий і поводитир»	10 хв.
4.	Вправа «Скульптура сьогоднішнього дня»	10 хв.
5.	Вправа «Аргумент»	10 хв.
6.	Гра «Зустріч цивілізацій»	20 хв.
7.	Вправа «Оберіг»	10 хв.
8.	Підведення підсумків роботи.	5 хв.

Заняття № 8 «Людина в конфлікті»		
1.	Привітання. Вправа «Як ми схожі!»	10 хв.
2.	Слово тренера	5 хв.
3.	Вправа «Галерея асоціації»	10 хв.
4.	Вправа «Знайди свою половинку»	5 хв.
5.	Вправа «Айсберг»	10 хв.
6.	Вправа-демонстрація «Людське слово»	10 хв.
7.	Вправа «Я»-висловлювання і «Ти»-висловлювання»	10 хв.
8.	Вправа «Стратегії поведінки у конфлікті»	5 хв.
9.	Вправа «Яблуко і черв'як»	5 хв.
10.	Вправа «Геть негативу!»	5 хв.
Заняття № 9 «Креатив-бій»		
1.	Привітання. Вправа «Мене непокоїть те, що в коробці»	10 хв.
2.	Вправа «Компас емоцій»	10 хв.
3.	Вправа «Я-реальне, Я-ідеальне»	15 хв.
4.	Вправа «Будь ласка»	10 хв.
5.	Вправа «Супергерой»	15 хв.
6.	Вправа «Ми схожі!»	15 хв.
7.	Підведення підсумків роботи	5 хв.
Заняття № 10 «Ми – безліч Всесвітів різних»		
1.	Привітання. Вправа «Асоціативний ланцюжок»	5 хв.
		5 хв.
2.	Актуалізація теми. Слово тренера.	10 хв.
3.	Міні-лекція «Що таке креативність?»	20 хв.
4.	Вправа «Оратор»	10 хв.
5.	Вправа «Уявні дії»	10 хв.
6.	Інформаційне повідомлення «Уява як невід'ємна складова творчості»	10 хв.
7.		10 хв.
8.	Вправа «Розгадування друдлів»	5 хв.
9.	Вправа «Креативний малюнок»	10 хв.
	Підведення підсумків роботи.	
	Рефлексія тренінгової програми	

ЗАНЯТТЯ 1. «Чим я цікавий? Мій автопортрет»

Мета: самопрезентація учасників, створення позитивної атмосфери, досягнення доброзичливих міжособистісних взаємин між учнями,

налаштування на активну творчу роботу; розкрити важливість активної соціальної позиції людини для її життєвої самореалізації.

Хід заняття

1. Привітання. Вступ. (5 хв)

Інформаційне повідомлення про зміст тренінгу.

Як майбутні повноправні громадяни, діти і молодь потребують участі у соціальному житті, яка стимулює розвиток самоповаги та соціальної компетентності. Участь дітей та молоді у суспільному житті призводить до зниження кризових явищ у дитячому і молодіжному середовищі, тобто у ваших руках можливість вдосконалювати своє сьогоднішнє та будувати майбутнє за своїм баченням. Даний тренінг має на меті стимулювати ваш творчий потенціал та ініціативність, допомогти вам проаналізувати свої можливості та знайти шлях до вдосконалення, зрозуміти своє місце у житті та «приміряти» роль лідера. Ми будемо працювати над собою сьогоднішнім та завбачати себе майбутнього, орієнтуватися на роботу над собою та побудову стосунків з іншими. Побажаймо нам успіху!

2. Вправа «Ось який я!» (10 хв.)

Мета: знайомство учасників заняття для створення комфортної емоційної атмосфери, сприятливої результативної спільної роботи у групі.

Хід вправи:

Запропонувати кожному учаснику написати на бейджі ім'я, яким би він хотів, щоб його називали у групі, а також намалювати певний символ, емблему, які виражають сутність, переконання, захоплення, що характеризують кожного учасника.

Далі тренер просить кожного учасника прокоментувати написане ім'я, емблему, доповнити інформацію про себе особисто.

3. Вправа «Вояж до берега Надій». (5 хв.)

Мета: сформулювати очікування учасників, визначити основні напрямки у подальшій роботі тренінгу.

Хід вправи:

Тренер пропонує кожному учаснику групи написати на листочках у вигляді човників те, що він очікує від тренінгових занять за програмою «Траєкторія лідерської позиції». Потім кожному учню пропонується «пришвартувати» свій човник на «березі річки». У кінці тренінгових занять буде визначено, чи переплив човник до берега Надії, тобто чи збулися очікування учасників.

4. Прийняття правил. (7 хв.)

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Учасників об'єднуємо у 2 підгрупи, які готують правила роботи в групі. Через 5 хв презентують свої заготовки. Тренер записує правило після того, як група голосує за кожний пункт « Кодексу». У кінці всі підписуються на знак прийняття «Закону».

1. Довірливий стиль спілкування.

2. **Спілкування за принципом «тут і тепер».** Під час заняття учасники говорять про те, що їх хвилює на даний момент і обговорюють те, що відбувається в групі.

3. **«Я-висловлювання».** Учасники висловлюються від свого імені, намагаються уникати узагальнюючих фраз на кшталт «Всі знають...», «Більшість вважає», натомість використовують фрази «Я думаю...», «Я відчуваю...».

4. **Безоціночні судження про учасників.** Під час обговорення подій у групі, оцінюють не людину, а вчинок чи поведінку. Тому замість слів «Ти мені не подобаєшся» використовують, наприклад, слова «Мені не подобається твоя манера спілкування».

5. **Активна участь у тому, що відбувається на занятті.** Учасники активно слухають, відчуваючи себе, свої реакції та групу в цілому.

6. **Повага до того, хто говорить.** Мовця не перебивають, вислуховують до кінця і лише тоді запитують про щось чи сперечаються.

7. **Самоаналіз (рефлексія).** Кожен має право поділитися своїми думками, почуттями, труднощами, що виникли під час тренінгової роботи, самоаналіз поступово має стати звичкою.

5. **Вправа «Репортер» (15 хв.)**

Мета: сформувати в учасників установку на самоосмислення значення активної життєвої позиції людини

Хід вправи

Ведучий бере інтерв'ю у членів групи, пропонуючи сказати кілька слів для телепередачі «Активна молодь» за формулою «Я – людина, яка..., тому для мене бути соціально активним - це». По закінченню відбувається обговорення.

6. **«Гра в банан» (руханка) (10 хв.)**

Хід гри

Тренер обирає якийсь предмет (банан, в'язка ключів, цукерка тощо). Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець стає в середину кола. Тренер обходить по колу за спинами учасників і таємно вкладає комусь предмет в руки. Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями. Гра повторюється знову.

7. **Вправа «30 квадратів» (15 хв.)**

Мета: продемонструвати учасникам необхідність розвивати у собі вміння і навички «дивитися і бачити».

Хід вправи

Тренер показує групі малюнок великого формату «Квадрат з квадратів» і пропонує визначити, скільки квадратів на малюнку.

Після перших варіантів відповідей, які, як правило не співпадають, учасники починають розуміти, що поставлене завдання потребує вміння вивбирати фокус зору, побачити об'єм. У малюнку можна нарахувати 30 квадратиків (16 маленьких, 1 великий, 9 зі стороною з 2-х квадратиків, 4 квадрати зі стороною з 3-х квадратиків).



Питання для обговорення:

- Що заважало відразу побачити всі квадрати?
- Чому вчить «Квадрат з квадратів»?
- Зустрічались вам завдання, які на перший погляд здавалися дуже простими, а насправді було зовсім не так?

Висновок. У житті важливо не тільки дивитися, а й бачити. Досвід показує, що у кожному складному предметі, чи явищі можна побачити не один, а декілька, десятки і сотні аспектів і характеристик. Соціальну активність людини можна розглядати під різним кутом і з різних позицій. Вона має свої прояви: від навчальної, трудової активності, самореалізації, прийняття соціальних цінностей до суспільно-корисної діяльності для громадян і країни в цілому.

8. Вправа «Командна робота» (10 хв.)

Мета: зближення учасників тренінгу, вибудовування соціальної структури групи

Хід вправи

Учні діляться на дві групи. Одна пише плюси перебування (роботи) у команді, групі, а інша – мінуси. Учасникам пропонується подискутувати і звернути увагу, чи вийшло у них прямо зараз стати командою.

Тренер зачитує інформацію про досвід командування з реальної життєвої ситуації.

The New York Times опублікувало матеріал про те, як співробітники Google спробували вивести формулу ідеальної команди і яких результатів вони добилися.

The New York Times описує історію Джулії Розовські – дівчини, яка у свої 25 років встигла попрацювати в консалтинговій компанії та дослідником в одній із гарвардських лабораторій. Робота, за словами Розовські, була цікавою, але їй хотілося займатися чимось, що дозволяло б їй більше спілкуватися з людьми. «Це могла б бути велика корпорація чи стартап – неважливо. Я хотіла стати частиною команди, знайти місце, де люди створювали б щось разом». Дівчина розглядала різні перспективи, але в результаті вирішила вступити до Єльської школи менеджменту.



У школі студентів поділили на команди – так викладачі хотіли підготувати їх до майбутньої роботи. Крім Розовські в її групі було ще чотири людини. Всі вони, пише The New York Times, були чимось схожі: вони навчалися на однакових напрямках у коледжах і працювали у схожих сферах. Дівчина розраховувала, що однаковий бекграунд допоможе команді згуртуватися та легше знайти спільну мову, натомість її група стала для неї постійним джерелом стресу.

«Я весь час відчувала себе так, начебто маю щось доказувати своїм одногрупникам».

Члени команди весь час сперечалися, критикували ідеї одні одних та боролися за лідерство в групі. Конфлікти виникали на будь-якому рівному місці – наприклад, коли домовлялися, хто з групи має представити команду на черговому занятті. «Вони намагалися показати свою владу, кричали один на одного і так далі. У спілкуванні з ними я завжди намагалася бути обережною», – пояснює дівчина.

Тоді Розовські почала шукати іншу команду, до якої вона могла б долучитися. Один з однокурсників підказав дівчині, що в школі часто проходять різноманітні змагання, для яких студенти можуть формувати команди самостійно. Дівчині вдалося потрапити до команди, учасники якої мали за плечима найрізноманітніший досвід: до групи входили офіцер армії, науковий співробітник аналітичного центру, директор некомерційної медорганізації та консультант програми допомоги біженцям. «Щось клацнуло. Ми надсилали один одному через е-мейл тупі жарти, а перші 10 хвилин зустрічі витрачали на балачки. А коли ми бралися за брейнстормінг, то генерували неймовірні ідеї», – розповідає Розовські.

«Ми відчували, що можемо пропонувати будь-які ідеї, і ніхто з нас не стане осуджувати свого колегу по команді».

Навчальна група, в яку входила Розовські, розпалася вже на другому семестрі навчання – студентам запропонували самостійно обрати, в якому форматі продовжувати навчання. Натомість команда, з якою дівчина брала участь у різноманітних конкурсах, працювала разом всі два роки навчання.

9. **Підведення підсумків роботи:** обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 2. «Якості лідера»

Мета: ознайомити учасників з метою та завданнями тренінгового заняття, поняттями «лідер», «лідерство», визначення учнями рівня прояву власних лідерських якостей, ознайомлення з основними стилями лідерської поведінки, надання досвіду лідерської поведінки.

Хід заняття

1. Привітання. Вступ (5 хв).

Інформаційне повідомлення тренера про тему та мету заняття. Сьогоднішнє наше заняття присвячене питанню лідерства, стилів лідерської діяльності. Кожен лідер має опанувати це вміння – обирати максимально ефективну форму діяльності залежно від вимог ситуації, у якій опинився.

Основи лідерських якостей закладаються ще в дитинстві, а в юнацькому віці потяг до лідерства як особливого виду діяльності майже сформований. Саме у Вашому віці починаються випробування себе у ролі лідерів, багато хто ідентифікує себе з відомими лідерами і прагне розібратися у проблемі лідерства, виробити у себе той чи інший лідерський стиль.

2. Вправа «Чарівний ящик» (10 хв.)

Мета: більше познайомити один з одним учасників тренінгу, налаштувати на спільну плідну роботу.

Хід вправи

Кожен учасник підходить до коробки, дивиться в середину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

Наприкінці вправи тренер каже, що гра має безліч позитивних рис, і в учасників буде сьогодні шанс проявити їх під час тренінгу.

3. Мозковий штурм «Хто такий лідер?» (5 хв).

Мета: надати учням можливість висловити особисте розуміння якостей лідера.

Усі висловлювання учасників фіксуються на дошці. По закінченні відбувається обговорення.

4. Інформаційне повідомлення «Стилі лідерської поведінки за Куртом Левіним» (10 хв).

Мета: інформувати учнів про стилі лідерської поведінки

Хід вправи

Відомий соціальний психолог **Курт Левін** запропонував концепцію, згідно з якою уся складна система лідерства розташовується на шкалі між полярними позиціями: «автократія» і «невтручання», між якими є позиція «демократія». Цей діапазон стилів Курт Левін окреслив так вдало, що він став класичним. Навіть сьогодні сучасні концепції лідерства обертаються навколо ідей Левіна.

Кожна людина має свої природні нахили, свою, вироблену роками, манеру спілкування з людьми. Опинившись на керівній посаді, у ролі лідера, людина схильна застосовувати якийсь один стиль керівництва: авторитарний, демократичний (колегіальний) чи стиль невтручання.

Стиль лідерства – це індивідуальні особливості особистої, відносно стійкої системи методів, способів, прийомів впливу лідера на групу з метою ефективного та якісного виконання управлінських функцій, обумовлених специфікою завдань, що лежать перед групою.

При **авторитарному** (жорсткому, автократичному, директивному) стилі лідер будує свою поведінку відповідно до принципів формальної структури взаємин. Такий лідер тримає дистанцію між собою і групою, уникає неформальних контактів. Рішення приймає лише він, усю повноту влади та відповідальності за події в групі лідер бере на себе. Він, зазвичай, не терпить критики, буває грубим, надто самовпевненим. Основний метод впливу – наказ.

Колегіальний (демократичний) стиль лідерства. Такий лідер орієнтується у своїй діяльності як на формальну, так і неформальну структуру взаємин з колективом, підтримує з ним товариські стосунки, проте не допускає безцеремонності. Розділяє повноваження між собою та групою,

враховує думку колективу під час прийняття важливих рішень, заохочує творчу активність членів групи.

Стиль **невтручання** (пасивний, ліберальний). Такий лідер максимально орієнтований на підтримування неформальних стосунків у групі, делегує групі майже всі повноваження та перекидає відповідальність. Втручається у діяльність групи лише за необхідності.

5. Вправа. «Аукціон лідерських якостей». (15 хв.)

Мета: активізувати процес самоаналізу в учасників, створити сприятливу емоційну атмосферу

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам уявити, що вони опинились на незвичайному аукціоні, де можна придбати лідерські якості за жетони, що є у учасників (у кожного по 5 жетонів). Кожна якість має вартість. Але отримує її лише одна людина, яка буде достатньо переконлива у своїх доводах. Починаються торги. Представляючи якість, тренер приліплює біля неї стікер з її вартістю. Продає тому, хто зумів переконати, що вона йому найбільш потрібна.

Примітка: бажано, щоб у списку якостей були :

- компетентність (3 жетони);
- дружелюбність (2 жетони);
- вміння переконувати (3 жетони);
- активність (2 жетони);
- ініціативність (3 жетони);
- працездатність (4 жетони);
- вміння вести за собою (4 жетони);
- відповідальність (3 жетони);
- творчість (3 жетони);
- сила волі (2 жетони);
- почуття гумору (2 жетони);
- емпатія (3 жетони).



Питання для обговорення:

1. Що ви відчували під час торгів?
2. Чи задоволені ви покупками?
3. Які емоції ви пережили?

6. Вправа «Сурдопереклад» (5 хв.)

Мета: активізувати групу

Хід вправи

Ведучий пропонує розділитися всім на пари і дає кожній парі папірець з написаним простим віршиком. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари грає роль диктора або сурдоперекладача. Поки один з партнерів читає вірш, інший – перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача – передає за допомогою міміки і жестів зміст тексту.

7. Вправа «Шлях до лідерства» (25 хв.)

Мета: вироблення учасниками стратегії самовдосконалення та складання програми особистісного самовдосконалення

Хід вправи

I етап

Тренер пропонує учасникам вислів Вольфганга Гете: «Щоб мати більше, ви повинні являти собою більше. Щоб досягти великих результатів у зовнішньому світі, необхідно працювати над своїм внутрішнім світом, вдосконалювати себе. Особистий розвиток – це могутній інструмент, який можна використати для досягнення будь-якої поставленої мети».

Тренер пропонує учасникам висловити власне розуміння значення поняття «стратегія». Відповіді занотуються. На завершення пропонується варіант тренера:

Стратегія – мистецтво підготовки і виконання певних дій; мистецтво керівництва, яке має визначати певний напрям дій, вчинків, способів дій, лінія поведінки.

Стратегія особистісного самовдосконалення складається з певних кроків:

1. Визначення мети і сенсу свого життя, усвідомлення духовних цінностей людства та визначення на їх основі своїх власних цінностей.

2. Пізнання самого себе, яким я є (мої достоїнства, інтереси, недоліки, слабкі і сильні сторони).

3.Формування уявлень, яким я повинен стати.

4. Визначення програми саморозвитку, створення свого образу, способу життя.

5.Тренування себе, відпрацювання необхідних якостей, вмінь, навичок.

6. Оцінка результатів роботи над собою, постановка нових завдань.

Особистісне зростання, як і будь-яка діяльність, вимагає вироблення відповідного плану роботи, уміння реалізувати свій план, виправляти помилки, проконтролювати результати змін свого внутрішнього світу.

II етап

Тренер пропонує учасникам метод «ПАКПРЕ», за яким учасники самостійно працюватимуть над власною стратегією особистісного зростання. На плакаті записано:

П – прогнозування (мета);

А – активна позиція (що зроблю);

К – конкретність (скільки часу на це потрібно);

П – підтвердження (з чого я дізнаюся, що це вже відбудеться);

Р – ресурси (які є і які ще потрібні);

Р – розміри (розписати за часом конкретно – що, коли і як) – тобто реальний план;

Е – екологічна рамка (що відбуватиметься з вами і вашим оточенням, коли ви досягнете мети) – оцінка наслідків реалізації мети (позитивних і негативних).

Протягом 25 хв учасники розробляють стратегію особистого самовдосконалення, використовуючи даний метод.

Учасники презентують свої напрацювання.

Обговорення:

1. Які знання ви отримали, виконуючи вправу?
2. Як отриману інформацію ви можете використати в подальшому житті?

8. Підведення підсумків роботи: обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 3. «Формула ефективного спілкування»

Мета: сформувати навички групової взаємодії та ефективного спілкування, довести необхідність знання законів спілкування, показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, активізувати учасників до роботи у групі, тренувати увагу до дій іншого, вміння знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Хід заняття

1. Привітання «Привіт!» (5 хв.)

Мета: створення позитивного емоційного фону, підвищення згуртованості групи

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам ходити по кімнаті, а потім привітатися з кожним із групи за руку і при цьому сказати «Привіт! Радий тебе бачити!» Говорити тільки ці прості слова і більше нічого. Але у цій вправі є дуже важливе правило: вітаючись з одним із учасників, учасники можуть звільнити свою руку тільки після того, як іншою рукою почнуть вітатися ще з кимось. Іншими словами: необхідно постійно гримати контакт з одним із учасників групи.

Дуже важливу роль для досягнення успіхів у будь-якій справі, відіграє спілкування з людьми. Образи, ворожнеча, сварки, конфлікти - наслідки неправильного спілкування.

2. Інформаційне повідомлення «6 правил Жеглова» (5 хв.)

Мета: ознайомлення учасників з правилами ділового спілкування

Хід вправи

Ефективному діловому спілкуванню допомагає дотримання «шести правил Гліба Жеглова»:

- виявляти щирий інтерес до співрозмовника;

- усміхатися;
- пам'ятати ім'я людини, повторювати його у розмові;
- уміти слухати;
- вести розмову про те, що цікавить вашого співрозмовника;
- ставитися до нього з повагою.

Найважче розібратися у собі, максимально наблизитися до об'єктивної самооцінки. Нам здається, що ми знаємо себе, але це знання «зсередини» суб'єктивне і дуже відрізняється від того, як нас сприймають оточуючі люди. Те, як ми себе уявляємо, зовсім не те, яким нас бачать інші.

Ми дивимося на себе у дзеркалі, мимоволі коригуючи позу і міміку. Але ми не бачимо, як рухаємося, як розмовляємо, не знаємо виразу свого обличчя. Оточуючі нас люди бачать інакше, ніж ми самі, наш зовнішній вигляд і наш внутрішній світ: риси характеру, реакції, особливості мислення, вираження емоцій.

Кажуть, про людину потрібно судити не за словами, а за вчинками. Адже в основі кожного вчинку лежать спонукальні мотиви, справжні і несправжні. Вчинки інших ми пояснюємо, виходячи з власної системи цінностей, і часто помиляємося.

3. Вправа « Спільний шедевр» (10 хв.)

Мета: показати важливість взаємодії

Хід вправи

Учасникам треба розрахуватися на «я» — «ти» та об'єднатися у пари. Учасникам групи «ти» пропонується вийти з кімнати. Учасники групи «я» отримують завдання: разом зі своїм партнером «ти» за 1 хв. намалювати на аркуші А-4 дерево, маючи ручку одну на двох, тримати її теж потрібно обом і малювати одночасно.

Учасники групи «ти» отримують таку ж інформацію, але замість дерева їм потрібно намалювати будинок. Про різницю у завданнях учасники не знають. Розмовляти під час малювання заборонено. За сигналом ведучого учасники у парах малюють протягом 1 хв. Потім учасники показують свої малюнки групі.

Питання для обговорення:

- Чи вдалось вам намалювати потрібне зображення?
- Чому?
- Як реагували ви на дії партнера?
 - Що ви відчували під час малювання?
 - Чи існують схожі ситуації у житті?
- Як ви поведетесь у таких випадках?
 - Які висновки ви зробили з цього малювання?



4. Вправа «Передай монету» (10 хв.)

Мета: відчувати дух конкуренції за право бути кращим; проаналізувати свою поведінку та свої відчуття у станах суперництва та співпраці

Хід вправи

У часникам пропонується розділитись на 3 групи. Одному учасникові з кожної групи на вказівний палець кладуть монетку середнього розміру. За сигналом ведучого необхідно передавати якомога швидше монетку по колу і повернути її до учасника, який розпочинав гру. Виграє та команда, яка першою завершить гру.

Умова гри: монетку не можна притримувати іншими пальцями рук, у разі падіння вона повертається до першого учасника, який знову починає передавати її по колу.

Учасникам пропонується створити спільне коло і передавати монетку, дотримуючись тих самих правил, але не змагаючись з іншою групою.

Питання для обговорення:

1. Чим відрізнялись відчуття під час змагання з іншою групою та гри в одному спільному колі?
2. Якщо у когось з учасників монетка падала - що ви відчували (роздратування, бажання допомогти, байдужість)?
3. Чи приносить задоволення спільне досягнення, мети, пошук єдиного алгоритму дій, співпраця і взаємопідтримка?

5. Інформаційне повідомлення "Три сторони спілкування" (10 хв.)

Мета: інформування учасників про важливі компоненти спілкування

Хід вправи

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів.

Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: перцептивну,— механізми сприймання і розуміння людьми один одного; комунікативну - обмін інформацією; інтерактивну - взаємодію у спілкуванні.

Фактори формування першого враження

1. "Фактор перевершеності".

Найчастіше ця схема спрацьовує у випадку нерівності партнерів (за соціальним статусом, інтелектом). Помилки нерівності виявляються у тому, що люди схильні систематично переоцінювати різні особистісні властивості тих, хто перевершує їх за якимось значущим параметром.

2. "Фактор привабливості".

Пов'язана з цим фактором помилка привабливості полягає у тому, що якщо людина нам подобається зовні, ми схильні до переоцінки якостей.

3. "Фактор ставлення до нас".

Суть помилки, пов'язаної з цим фактором, полягає у тому, що люди, які ставляться до нас добре, оцінюються нами вище, ніж ті, що ставляться до нас гірше.

Ці три фактори охоплюють так званий "ефект ореола", який проявляється у тому, що перше позитивне враження призводить до переоцінки, а негативне - до недооцінки партнерів зі спілкування. Джерела "ореола" у кожному випадку різні, але на основі: перевершеності, привабливості, ставлення до нас.

Комунікативна сторона характеризується тим, що на успіх взаємодії впливають *бар'єри спілкування*.

1. Бар'єр уникнення.

Уникнення від контакту з партнером, коли спілкування стає неможливим. У випадку контакту бар'єр уникнення виявляється у неувважності.

Подолання:

- повернення уваги;
- підтримка уваги;
- акцентування уваги.

2. Бар'єр авторитету.

Сутність — люди схильні беззастережливо довіряти авторитетам і тому не завжди критично сприймають інформацію від них. В основі авторитетності може лежати:

- соціальний та економічний статус;
- членство у значущій групі;

• привабливість.

Подолання:

- використання незацікавленості (чим менше співбесідник думає, що його хочуть переконати, тим більше він довіряє);
- при навчанні краще використовувати середній авторитет, а при агітації - високий, тому що у середнього авторитета запам'ятовується хід думок, а у високого - висновки.

3. Бар'єр нерозуміння.

1) Бар'єр нерозуміння на фонетичному рівні.

Відбувається, коли говорять швидко, невиразно, з акцентом, або використовують жести, що не відповідають контексту, чи занадто активно жестикулюють.

Подолання:

- вміння донести інформацію з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей (потрібно говорити повільно з дітьми, людьми похилого віку, з тими, хто погано знає мову, не знайомі з предметом обговорення, або мають низький рівень освіти). Завжди потрібно спиратися на реакцію співрозмовника.

2) Бар'єр нерозуміння на понятійному рівні.

Визначається фактом багатозначності слів.

Подолання

- визначення значення слів у певному контексті і ситуації.

3) Бар'єр нерозуміння на логічному рівні.

Це неприйняття одним з партнерів логіки й аргументів іншого.



6. Вправа «Уважно запам'ятай – і передай!» (10 хв.)

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль телефоністів, що передають важливе повідомлення, члени другої групи — експерти. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і промовляють свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен це робить. Після цього групи міняються ролями.

Повідомлення

Сьогодні зранку мама запропонувала поснідати, а в мене апетиту зовсім не було. Вчора приходила бабуся, приносила смажені пиріжки, можливо не треба було бути

таким жадібним. Тепер у мене погане самопочуття і настрої, голова болить, якимось усе сумно та невдало. А ще у четвер у нас контрольна робота з математики, а в неділю о 10 годині ми їдемо на виставку котів. Вона експонується у будинку чи кінотеатром "КІІВ". Потрібно взяти 3 гривні і не спізнитися.

Запитання для обговорення

-Чи важко було передавати інформацію?

-Чи була інформація передана точно?

-Що заважало передавати інформацію достовірно? Чому інформація спотворювалась?

-Які фактори впливали на процес передачі інформації?

-До чого може призвести така ситуація у реальному житті?

-Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?

7. Вправа «Збери фразу» (10 хв.)

Мета: активізувати групу

Хід вправи

Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення і пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» - на одній, «народження» - на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників. Кожен учасник витягує картку наосліп і намагаються відшукати серед учасників власника іншої половинки.

8. Вправа «Що для мене означає активне слухання?» (10 хв.)

Мета: з'ясувати уявлення учасників про вміння слухати.

Хід вправи

Тренер пропонує сформулювати відповідь на питання: "Що для мене означає активно слухати?" Свої відповіді учасники можуть записати на стікерах та помістити на аркуші А-1.

Тренер читає всі відповіді учасників з аркуша А-1. Підсумовуючи відповіді слід звернути увагу на поняття «чути» і «слухати». Чути розрізняти, сприймати щось слухом. Слухати — спрямовувати на щось свій слух.

Інформаційне повідомлення "Активне слухання "

Слухання може бути активним (рефлексивним) і пасивним (безмовним), безмовне слухання - мінімізація відповідних реакцій («Так, так», «Я тебе слухаю»), що підтримує вираз обличчя, кивання головою на знак згоди. Якщо людині важливо висловитися і бути вислуханим, такого слухання може бути цілком достатньо.

Активне слухання створює відносини теплоти. Активне слухання допомагає

виховувати самоконтроль і відповідальність. Прийоми: переказ, (повний і короткий), відображення почуттів, уточнення, резюмування (підведення підсумків), проказування підтексту.

Переказ — виклад своїми словами того, що сказав співрозмовник, він може бути більш повним спочатку, а надалі - більш стислим, з виділенням найбільш важливого. Ключові слова: « Ти говориш...», «Як я розумію...», «Іншими словами, ти вважаєш...». Складність формування навички переказу полягає у тому, що при цьому необхідно зосередитися на чужих думках, відключившись від своїх, а слова інших звичайно викликають у нас власні спогади, асоціації. Уміння розподіляти увагу, одночасно утримуючи внутрішній порядок своїх думок і хід міркувань іншої людини, - це ознака сформованості навичок активного слухання.

Уточнення (з'ясування) відноситься до безпосереднього змісту того, що говорить інша людина. Уточнення може бути спрямованим на конкретизацію і з'ясування чого-небудь («Ти сказав, що це відбувається давно. Як давно це, відбувається?»). Уточнення також може відноситися до усього висловлювання іншої людини («Поясни, будь ласка, що це значить?», «Чи не повториш ще раз?», «Можеш розповісти про це докладніше?»). Уточнення варто відрізнити від випитування («А навщо ти це сказав?»). На етапі слухання випитування може зруйнувати бажання щось говорити, повідомляти що-небудь. Часто це приводить і до порушення контакту між людьми, що краще зберігати під час бесіди.

Відображення почуттів - проказування почуттів, що відчуває інша людина («Мені здається ти скривджений», «Імовірно, ти відчуваєш себе розгубленим»). Цей прийом сприяє встановленню контакту і підвищує бажання іншої людини розповісти про себе, але у тому випадку, якщо та не намагається приховати свої почуття.

9. Вправа «Секрети ефективного спілкування» (5 хв.)

Мета: узагальнити отриману під час заняття інформацію

Хід вправи

Використовуючи метод «Фішбоун» узагальнити основні аспекти спілкування, правила продуктивної взаємодії



10. **Підведення підсумків роботи:** обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 4. «Сходінками до успіху»

Мета: формування соціально-психологічної готовності учнів до участі у конкурсах, змаганнях, іспитах, олімпіадах шляхом пошуку внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та позитивного мислення

Хід заняття

1. Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: налаштування учнів до роботи, підтримка позитивної атмосфери

Хід вправи

Учасники формують 2 кола – внутрішнє та зовнішнє. По команді ведучого рухаються у протилежному напрямку. За командою «Стоп» зупиняються, повертаються до того, хто став навпроти і вітаються з ним наступним чином:

- Як з другом дитинства
- Як підлеглий з начальником
- Як батько з дитиною

- Потиском руки

- Плескаючи по плечу

- Як в Одесі на Привозі: радісно, з обіймами, при цьому, по можливості, непомітно щось поцупивши

2. Мозковий штурм «На скільки важливий для учня досвід участі у змаганнях, конкурсах?» (5 хв.)

Мета: активізувати досвід участі школярів у конкурсах, змаганнях та визначити значення цього досвіду для людини

Хід вправи

Учасникам пропонується продовжити речення: «Для учня корисно мати досвід участі у конкурсі, змаганні тому, що...». Здійснюється обговорення для з'ясування мотивації учнів.

3. Вправа «Сенкан» (10 хв.)

Мета: розвиток гнучкості мислення

Хід вправи

Тренер пропонує учням скласти сенкан на слова «змагання», «конкурс». Перед цим необхідно роз'яснити правила складання сенкану:

1-й рядок — один іменник.

2-й рядок — два-три прикметники, що характеризують іменник.

3-й рядок — два-три дієслова чи опис дії

4-й рядок — дієслова або фраза, яка виражає особистісне ставлення до теми.

5-й рядок — синонім до іменника в першому рядку.

Наприклад:

Участь

Довгоочікувана, бажана

Хвилює, спонукає



Прагну до перемоги, використовую внутрішні сили

Випробовування

4. Інформаційне повідомлення «Формула успіху» (10 хв.)

Мета: інформування учнів щодо поглядів вчених на проблему успіху
Американський актор і письменник Бен Стайн писав: «Щоб отримати від життя те, чого хочеш, необхідно, в першу чергу, визначити, чого ти хочеш».

У своїй книзі «Революція навчання» автори Гордон Дрейден та Джаннет Вос подають формулу успіху:

Пристрасть (запал)+ візія + діяльність = формула успіху.

Пристрасть (запал) – що хочеш зробити, ким прагнеш бути.

Візія (уявлення, передбачення) – люди, які чітко бачать перед собою мету-образ і думають, як цього досягти, здатні в деталях уявити шлях до неї.

Діяльність – прагнення щоденно діяти згідно плану, що на крок наближатиме до мрії.

5. Вправа «Мої перемоги» (10 хв.).

Мета: актуалізувати особистий ситуації успіху

Хід вправи

Учасники об'єднуються у групи по 4-5 осіб. У групі кожен має розповісти іншим коротку історію з власного життя, коли він досягнув успіху.

Обговорення:

-Які відчуття були у вас під час виконання цієї вправи?

-По закінченню обговорення ведучий просить учасників запам'ятати приємні відчуття, пов'язані з ситуацією успіху в минулому і пригадати їх в той час, коли доведеться налаштовуватись на початок конкурсу, змагання. Це допоможе позбутися можливого хвилювання чи невпевненості.

6. Вправа «Замок – королева - землетрус» (5 хв.).

Мета: активізація учасників

Хід вправи

Учні об'єднуються у трійки, де двоє беруться за руки, зображуючи замок, а третій стає всередину та уособлює королеву. По команді ведучого учні мають мінятися місцями наступним чином: на команду «замок» – міняються місцями ті учні, які виконують роль замка, по команді «королева» – ті, хто грає роль королеви, а по команді «землетрус» - всі учасники міняються місцями. При кожній зміні свого місця учні мають знаходити собі нових співучасників та можуть грати будь-яку з трьох ролей.

7. Вправа «Особистісні ресурси» (10 хв.)

Мета: самопізнання сильних сторін особистості учасників

Хід вправи

У кожної людини, без сумніву, є свої сильні сторони, тобто особистісні риси, які допомагають їй долати життєві труднощі, досягати успіху та будувати своє щастя.

Тренер пропонує учням розділити заздалегідь підготовлений аркуш паперу навпіл. У лівій половині записати у стовпчик власні риси, якими учні пишуться, свої сильні сторони. Після цього у правій частині аркушу навпроти кожної записаної особистісної риси написати, чим вона допоможе учню при участі у конкурсі, змаганні, олімпіаді тощо. По закінченню виконання завдання бажаючі можуть озвучити свої результати.

8. Вправа «Енергія життя» (5 хв.)

Мета: релаксація, відновлення життєвих сил

Хід вправи

Тренер. Хвилювання перед важливою подією є нормальним явищем, адже це виражає вашу небайдужість, відповідальне ставлення до очікуваної події. Проте надмірне хвилювання часом заважає успішному досягненню поставленої мети, тому корисно володіти прийомами зняття емоційної напруги, досягнення рівноваги та впевненості. В цьому допоможе наступна техніка.

Сядьте вільно та заплющьте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе деревом, яке вам подобається. Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувати поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви витягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

9. Вправа «Позитивні настанови» (10 хв.)

Мета: вироблення конструктивних настанов на майбутні життєві ситуації

Хід вправи

Учасникам пропонується висловити приклади конструктивних настанов на участь у змаганні чи конкурсі, продовживши фрази за наступною схемою:

Моя участь в змаганні буде успішною...

- бо...
- навіть, якщо...
- не дивлячись на...
- так, як...
- завдяки...
- так само, як і...
- спираючись на...
- бо я бажаю...

10. Притча «Сила слова» (5 хв.)

Жили-були маленькі жабенята, які вирішили організувати змагання. Їх метою було дістатися вершини вежі.

Зібралось багато глядачів, які хотіли подивитися на це змагання і поглузувати над його учасниками.

Змагання розпочалося ... Ніхто з глядачів не вірив, що жабенята зможуть долігти до вершини вежі.

З усіх сторін лунало: «Це дуже складно! Вони ніколи не досягнуть цієї вершини! Вежа занадто висока ».

Маленькі жабенята почали падати. Один за одним...

Деякі намагалися підстрибнути все вище та вище... Але юрба все одно кричала: «Жоден не може цього зробити!» Ще більше жабенят падало з висоти на землю... Тільки одне підіймалося все вище та вище... І, доклавши зусиль, одне єдине дісталось вершини. Усі поцікавилися, як йому вдалося це зробити? Де в нього знайшлися сили не впасти з висоти?

Але жабеня-переможець виявилось глухим... Воно не чуло, що глядачі не вірили в його сили!

Ніколи не слухайте людей, які намагаються передати вам песимізм та негативний настрій! Вони забирають у тебе віру і власні сили!

Вір у себе та думай лише про хороше!

Обговорення притчі.

11. Підведення підсумків. Вправа «Моя посмішка для тебе» (5 хв.)

Учні по черзі повертаються до сусіда ліворуч, посміхаються та говорять приємні побажання.

ЗАНЯТТЯ 5. «Раціональний підхід до вирішення проблем»

Мета: допомогти учасникам проаналізувати ситуацію щодо ефективних умов реалізації необхідних завдань; продемонструвати різницю у сприйнятті проблем різними людьми, відповідно й у методах їх вирішення, проілюструвати схильності людей вирішувати проблеми у відповідності з особистими особливостями.

Хід заняття

1. Вправа «Мені в тобі подобається...» (5 хв.)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег своєї групи.

Хід вправи

Учасники стоять у колі. Тренер кидає одному з учасників м'яч і говорить: «Мені в тобі подобається...і називає вподобану якість. Цей учасник кидає м'яча іншому,

якому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

2. Вправа «Особистісне дерево» (10 хв.)

Мета: самопізнання, аналіз себе як особистості, своїх особистісних рис, прагнень.

Хід вправи

Тренер пропонує намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору у житті. Звичайно, дітей доглядають та піклуються. Однак, їх думки, вчинки, прагнення, цінності — це їх надбання.

На дереві мають бути:

Коріння - власні позитивні риси.

Стовбур — уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо).

Гілки - чого учень хоче досягти.

Листочки - риси, які хотіли б у собі розвинути.

Презентація індивідуальної роботи.

Обговорення: - Що ви для себе з'ясували?

- Чи складно було робити вибір?



3. Вправа «Зламаний автомобіль» (15 хв.)

Мета: допомогти усвідомити стилі, за допомогою яких учасники вирішують свої проблеми.

Хід вправи

Учасникам пропонується уявити, що вони запізнюються на можливу зустріч, яка призначена у певному місці. Автомобіль зламався. Які ваші дії?

Учні вирішують проблему усно, різними способами. Деякі відразу кажуть, що вони перш за все спробують відремонтувати машину, інші шукають телефон, щоб перенести чи скасувати зустріч. Такі відповіді свідчать, про бажання встановити контроль над подіями за допомогою планування.

Деякі учасники звертаються до можливості позичити, взяти на прокат якийсь транспортний засіб. Можливі варіанти: телефонувати приятелів чи ловити попутку. Подібний стиль вирішення проблем потребує умінь спілкуватися з оточуючими, переконувати їх.

Тренеру потрібно підкреслити, що не існує «правильних» чи «неправильних

рішень», є стилі за допомогою яких люди вирішують свої проблеми.

Тренер. Людей без проблем не буває... А навіть якщо людина й залишилася без проблеми на деякий час, вона обов'язково норить знайти її знову! Почнемо з деяких загальних основ, а як інакше розібратися у цій проблемі?

Чим відрізняються людські відносини від, скажімо, відносин між бджолами або там собаками? Начебто і перші, і другі, і треті — живі істоти. На різному рівні еволюції, складності. Але чи тільки цим вони різняться, чи тільки тому можна говорити про те, що стосунки між людьми - особливі стосунки?

Людські взаємини особливі, оскільки тільки людина може поставити себе на місце іншої, уявити, що б вона відчувала, якби опинилася у подібній ситуації, як діяла, що думала.

Отже, поставитися до іншого як до себе подібного, зрозуміти, що йому теж може бути важко, погано, нестерпно, співпереживати - все це основа справжньої, не створеної штучними моральними нормами та приписами етики. І, мабуть, тільки така етика забезпечує хоч якусь життєздатність людських співтовариств.

Життєві, особисті проблеми бувають у всіх нас. Людина, до якої ставляться по-людськи, і сама схильна цінувати інших. Найважливіше - вислухати іншого.

4. Вправа «Ситуація» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок входження у різні емоційні ситуації, переживання відповідних емоцій і станів.

Хід вправи

Учасники групи стоять у колі.

Інструкція: «Зараз ми будемо ходити кімнатою і той з нас, чие ім'я я назву, запропонує ситуацію, у якій кожен спробує себе уявити, постарается у неї включитися і усвідомити ті почуття, стани, які при цьому виникають. Отже, я почну: ми йдемо густими хащами лісом ... »

Далі через кожні двадцять-тридцять секунд тренер називає ім'я наступного члена групи. Після завершення вправи можна задати питання: «Які стани у вас виникали у різних ситуаціях?», «У якій із запропонованих ситуацій вам було легше всього себе уявити, у якій — складніше?».

5. Вправа «Вся правда про Червону Шапочку» (10 хв.)

Мета: навчити учнів вмінню слухати, співчувати іншому, подивитися на ситуацію з його точки зору.

Хід вправи

«Я жив у лісі. Ліс був моїм будинком, і я про нього дбав. Я не шкодував сил,



щоб утримувати його у чистоті і порядку.

Одного разу прекрасним літнім днем я прибирав сміття, залишене туристами, як раптом почув кроки. Виглянувши з-за дерева, я побачив маленьку дівчинку з кошиком у руках, яка спускалася вниз стежкою. Вона відразу здалася мені підозрілою: вся виряджена у червоне, у капелюшку, насунутому на ніс, ніби не хотіла, щоб її хто-небудь упізнав.

Я розумію, що не можна судити по тому як одягнена людина, але вона прийшла у мій ліс, і я вирішив дізнатися про неї більше. Я запитав дівчинку, хто вона і звідки, тобто поставив звичайнісінькі питання. Однак вона мені дуже різко відповіла, що з незнайомими не розмовляє. Я дуже засмутився. Незнайомець? Ось тобі й маєш! Це я-то? Я ж виростив цілий вовчий виводок у цьому лісі! Втім, вона незабаром заспокоїлася і розповіла, що йде провідати хвору бабусю і несе їй обід. Вона здалася мені на вигляд людиною чесною, але все ж я вирішив, що непогано б їй навчитися не вриватися у чужий будинок, одягнутою неналежним чином. Вона пішла своєю дорогою, а я, розпрощавшись з нею, побіг прямо до будинку бабусі. Коли я познайомився з цією милою старенькою, пояснив, у чому справа, вона відразу погодилася, що онуці слід поводитися скромніше і з більшою повагою. Ми вирішили, що бабуся сховається до тих пір, поки я не подам знак, для чого вона і залізла під ліжко.

Коли дівчинка прийшла, я запросив її у спальню. Сам я лежав у ліжку. Вона увійшла у спальню. Дівчинка відразу зробила грубе зауваження з приводу моїх вух. Мені і раніше доводилося терпіти образи на цей рахунок, тому я вийшов з положення, пояснивши, що великі вуха мені потрібні для того, щоб краще чути. Але тут вона зробила ще одне зауваження, тепер уже щодо моїх вирячених очей. Ви самі розумієте, які почуття з'явилися у мене до цієї дівчини, яка намагалася виглядати такою гарною, а на справді виявилася такою гидкою.

Незважаючи на все це, я — вовк вихований, образи не показав, а всього лише сказав їй, що у мене такі великі очі, щоб краще її бачити. Але її наступна витівка досягла своєї мети. У мене завжди були труднощі і незручності через мої величезні зуби. І ця малолітня дівчинка, така тиха на вигляд, не знайшла нічого кращого, як звернути увагу саме на мої зуби. Я знаю, що мені слід було б бути стриманішим, але я вийшов з себе, вискочив з ліжка і закричав, що мої зуби такі великі, щоб з'їсти її.

Тепер давайте начистоту: жоден нормальний вовк ніколи не їстиме маленьких дівчат. Усі це прекрасно знають. Але ця дурна дитина стала раптом з криком носитися по будинку. Я зняв бабусин одяг, але це тільки погіршило справу. І тут раптом двері з

шумом розчинилися, я побачив на порозі здорового хлопця з сокирою у руках і відразу зрозумів, справи мої кепські. Вікно за моєю спиною було відкрите, і я швидко вискочив.

На цьому все і закінчилося, але бабуся нікому не розповіла, як насправді все відбулося. Не минуло й тижня, як про мене пішли чутки

як про жахливе і брехливе створіння. Я не знаю, що потім було з цією дівчинкою у червоній шапочці, але мені з тих пір життя немає».

Обговорення казки:

- Чим наша історія відрізняється від уже знайомої вам казки?
- Як часто ми дивимося на речі тільки з однієї точки зору?
- Чи має це значення?
- Що повчального можна винести із цієї історії для своєї діяльності?

6. Рольова гра «День іменинника» (15 хв.)

Мета: продемонструвати різні типи поведінки людей у груповому процесі.

Хід вправи

Форма роботи: рольова гра з використанням внутрішнього та зовнішнього кола учасників. Тренер робить внутрішнє коло з шести стільців та обирає 6 учасників для розігрування ролей (обирає за бажанням або самостійно). Учасники витягують картку з описом своєї ролі, але вголос не зачитують. Поки вони вивчають свої ролі, тренер дає інструкцію.

Інструкція: Учні, які складають внутрішнє коло, будуть грати учениць одного класу. Одна з них зібрала своїх подружок у себе вдома для розмови про організацію у класі святкування Дня іменинника. Частина учнів класу хоче святкувати у кав'ярні і найняти аніматора, а частина — залишитись у класі після уроків, а програму і конкурси до свята підготувати самостійно.

Завдання:

Для учасників зовнішнього кола: вони уважно спостерігають за процесом, без коментарів та звуків. У кінці до них буде кілька запитань щодо ходу рольової гри.

Для учасників рольової гри: вони розігрують ситуацію, мов живу бесіду, але обов'язково у рамках своєї рольової позиції. Через 7 хв. тренер зупиняє гру, і її обговорюють всі учасники.

Зворотний зв'язок надає кожен з учасників внутрішнього кола:

- Чи сподобалось вам брати участь у рольовій грі?
- Чи легко це було для вас?
- В чому була складність?

Зворотний зв'язок надають учасники зовнішнього кола:

-Які типи поведінки ви спостерігали під час гри?

- Чи була розмова подружок конструктивною? Чому?

Запитання для всіх:

-Як ви вважаєте, на що була спрямована ця рольова гра, яка її мета?

-Як ви вважаєте, чи подібна деструктивна розмова може відбутися під час будь-якої дискусії?

Картки «Рольові позиції учасників для рольової гри «Подружки»

Балакуха

Ви явний лідер будь-якого обговорення або дискусії серед ваших подруг. Звичайно, ви лідируєте як у навчанні, так й у звичайному житті. Саме за вами буває останнє слово. Ви ведете всі дівочі посиденьки, суперечки, розмови. Ви дуже багато говорите. Коли сьогодні одна з подруг запросила вас поговорити, що називається, «про наболіле», ви були готові до всього, але тільки не до теми організації свята. У вас зовсім немає досвіду з цих питань. Але ви не повинні впасти обличчям у бруд, ви повинні керувати дискусією, лідирувати у ній. Якщо буде необхідно, ви що-небудь придумаете, збрешете, скажете, що щось подібне вже організовувала.

Улюблені фрази:

«Я вважаю, що буду права, якщо скажу...», «Те, що я роблю завжди,...», «Я...»

Буркотуха

Ви просто буркотуха. Такий аматор критики, як ви, створює групі значні труднощі, тому що ви розглядаєте кожную дискусію як можливість оприлюднити скарги про своє важке життя, про не дружний клас, з яким вам доводиться миритися (однокласники вас не слухають), про злих вчителів, про незадовільний фінансовий стан. Насправді, це може бути невдоволення чим завгодно. Ви постійно скаржитеся на життя, людей і обставини. У вас уже був досвід організації власного дня народження, на жаль, невдалий. Це дає вам право виказувати такі речі: «свято з однокласниками - нісенітниця», «зі своїми не відпочинеш...»

Улюблені фрази:

«Проблема у тім, що...», «Ну добре, це все прекрасно, але...»

Фома невіруюча

Саме ви запросили всіх до себе додому для того, щоб порадитися іч приводу святкування Дня іменинника у класі. До вас приїде подруга із-за кордону, яка прийде із вами на свято, то ж вас хвилює: «Чи насправді можна цікаво з класом відпочити? Чи зможете ви розробити цікаву програму? Чи вистачить грошей на кав'ярню і

аніматора?» Але головне в тім, що ви - «Фома невіруюча». Ви сумніваєтеся й не вірите нічому й нікому. Ваш скептицизм поширюється на все.

Улюблені фрази:

«Мені завжди не везе, я невдаха», «Я не вірю, що...», «Я повинна якось впевнитися, що все буде гаразд».

Квіточка

Ви дуже сором'язлива. Ви недавно переїхали у місто із села, де були пайдівчинкою. Вас назвали «Квіточка», тому що відділена від подружок і схожа на декоративну рослину, ви робите дуже маленький внесок в обговорення, хіба що надаєте йому якийсь колорит. Ви ніколи не відпочивали з однокласниками, не влаштовували ніякого свята.

Улюблені фрази:

«Вибачите,..», «Не знаю,..», «Ні,..», «Може бути,..»

Акторка

Акторкою вас кличуть позаочі, а іноді й відкрито, майже всі, хто вас знає. Ви весела, сміхотлива, легковажна особа. Ви любите пожартувати й посміятися. Ви досить досвідчена у питаннях організації свята. Вам здається, що у цьому немає ніяких проблем. Вам подобається «зависати» у кав'ярні. Готові поговорити на цю тему, а заодно посміятися й «поприколюватися» над недосвідченими подружками. У вас завжди у запасі є веселий жарт на будь-який випадок життя.

Улюблені фрази:

«Це нагадує мені,..», «Хочете, розповім анекдот, слухайте,..», «Уявляєте,..», «Слухайте, що зі мною було,..».

Співрозмовниця

Вам є що сказати за темою обговорення, але виховання не дозволяє вам робити це голосно й привселюдно. Справа навіть не в організації свята. Ви просто звикли спілкуватися у дуже, ну дуже вузькій компанії - тільки ви й одна з подруг. Тому, у ході обговорення ви намагаєтеся почати розмову, але не з усіма відразу, а по чергово з кожною із подружок. Ви готові «віч-на-віч», пошепки обговорювати цю тему з подружками. Ви намагаєтеся заговорити окремо з кожною, причому роблячи із цього великий секрет. Якщо необхідно, ви можете просити кого-небудь помінятися з вами місцями, щоб ви могли поговорити «наодинці» із черговою подругою.

Улюблені фрази:

«Як ти думаєш?...», «Я хочу у тебе по секрету запитати..», «Я хочу тобі по секрету сказати ,..», « А чи знаєш ти, що,..»

7. Вправа «Собака Гаррі» (5 хв.)

Мета: продемонструвати учасникам, як сприйняття проблеми визначає спроби її вирішити.

Хід вправи

Тренер зачитує наступну історію.

У Гаррі була пухнаста собачка, яку він дуже любив. Його подружка теж її любила. Вона запропонувала за неї Гаррі 10 фунтів, і він вирішив, що має віддати їй собачку. Але він сумував за тваринкою, тому наступного дня дав своїй подружці 20 фунтів і забрав собачку додому. Але подружка, яку звали Мері, все рівно хотіла мати цю собачку, і тому зібрала ще 10 фунтів і запропонувала Гаррі 30. Бідний Гаррі не любив відмовляти, тому він залишив їй собачку і взяв 30 фунтів. Але до цього часу йому набридла вся ця історія, і через пару днів він пішов до Мері, вручив їй 40 фунтів і попросив собачку назад. На цьому історія закінчується.

При необхідності тренер повторює основні моменти оповідання. Потім ставить питання:

1. Чи виявився хтось у виграші після всіх цих маніпуляцій?
2. Якщо так, то хто саме і наскільки?

Тренер просить записати свої відповіді і не показувати їх один одному. Через деякий час зачитуються окремі відповіді.

Деякі кажуть, що Мері виграла 20 фунтів. І це буде правильно з позиції голої економіки, придбань і втрат. Інші скажуть, що Гаррі виграв у тому, що залишив собі собачку, або він програв, втративши подружку, або подружка втратила більше, тому що втратила собачку, або втратила собачка, тому що вона пережила нервові потрясіння..

Тренер. Виникає дискусія про різні способи сприйняття проблем. Ті, хто почував оповідання як історію втрат і придбань, розглядали її з позицій простої арифметики. Можна було відчутти емоційний контекст оповідання, сприймаючи її фінал з позиції людських стосунків. Одні з нас сприймають свої проблеми саме крізь призму почуттів і емоцій, а інші мислять категоріями прибутків і втрат.

8. Гра «Зоряний час» (5 хв.)

Мета: піднести настрій учасників, оптимістично їх налаштувати, зняти напругу.

Хід вправи

Усі гравці, стоячи у колі, заплющують очі і тричі роблять глибокий вдих. Потім уявляють, що над ними нічне небо, повне зірок. Кожному треба відшукати особливо яскраву зірку, яка асоціювалась би з їхньою мрією. Далі учасники повільно

піднімають руки, наче тягнутись до неба, намагаючись досягти своєї зірки. Після закінчення гри присутні за власним бажанням можуть обговорити свої почуття.

9. **Підведення підсумків роботи** : обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 6. «Ефективна організація часу»

Мета: знайомство з основними принципами використання часу, формувати в учнів усвідомлення необхідності раціонально використовувати час, ознайомити з сучасними програмами планування часу; вчити планувати і організовувати свій день.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Асоціації» (5 хв.)



Мета: підвищити активність і залученість учасників; дати кожному учаснику можливість отримати оцінку і зворотний зв'язок від інших.

Хід вправи

Кожен учасник повинен витягнути 2 картки зі заздалегідь написаними на них іменами людей з групи. За 2 хв. учні мають написати все, з чим у них асоціюється ця людина (якщо квітка, то яка, якщо тварина, то яка). Те ж саме треба виконати з другою картою.

Після написання асоціацій кожен по колу зачитує їх, а група намагається вгадати, про кого йде мова.

2. Інформаційне повідомлення «Цінність часу» (10 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками цінності часу

Тренер. Для того, щоб стати успішною сучасною яскравою особистістю потрібно навчитися керувати часом. Чи це можливо, спитаєте ви? Так, якщо раціонально його планувати і навчитися розставляти пріоритети.

Ти отримуєш не те, чого хочеш, а те, над чим реально працюєш. Тому годі думати, мріяти і говорити – почни робити. Хоча б 20 хв., але кожного дня приділяй реальним діям в напрямку бажаних змін.

З кожною хвилиною у нас все більше минулого і все менше майбутнього, тому цінують теперішнє!

Не витрачай час даремно, це матеріал з якого зроблене життя!

Думаю, що ви уже зрозуміли, що сьогодні ми поговоримо з вами про цінність часу і необхідність планування своїх безцінних хвилин життя.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО РОКУ, уявіть себе студентом, що провалив курс.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО МІСЯЦЯ, уявіть себе матір'ю, що передчасно народила дитину.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО ТИЖНЯ, уявіть себе редактором щотижневика.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ГОДИНИ, уявіть себе закоханими, що чекають на зустріч.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ХВИЛИНИ, уявіть себе людиною, що запізнилася на потяг.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ СЕКУНДИ, уявіть себе особою, яка щойно уникнула нещасного випадку.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ МІЛІСЕКУНДИ, уявіть себе спортсменом, що виграв золоту медаль на Олімпіаді.

Ще на початку ХХ століття митрополит Андрей Шептицький казав, що основна причина бідності – неорганізованість. Ці слова не втрачають актуальності і зараз. Шалений темп життя, високі вимоги сучасного суспільства, великий потік інформації і бажання бути в центрі подій вимагають від нас вміння гарно організувати свій час.

Керування часом, тайм-менеджмент (від англ. *time management*) — сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних задач, проектів та календарних подій. Основними підходами в керуванні часом є постановка пріоритетів, розбиття великих завдань та проектів на окремі дії та делегування іншим людям.

Головними допоміжними інструментами для керування часом є

- особистий календар,
- список поточних завдань
- список проектів.

Механізми для керування часом (календар та список задач) реалізовані в комп'ютерних програмах таких як Microsoft Outlook, iCala також у сучасних мобільних телефонах та кишенькових комп'ютерах.

На винахід терміну тайм-менеджмент претендує компанія Time Management International. Її засновник, данець Клаус Меллер, в 70-ті роки винайшов Time Manager — складно влаштований блокнот-щоденник, який можна вважати прабатьком сучасного органайзера:

Час – це гроші. Багаті мають багато часу для життя, а бідні – рахують кожну секунду.

Уявіть, що кожен з вас має банківський рахунок, на який щоранку вносять \$86 400. Але цей баланс не переноситься на наступний день. Тобто, кожного вечора банк забирає з вашого ранку все те, що вони не змогли витратити за день. Що б ви робили? (Відповіді)

Для того, щоб все встигати, ми повинні навчитися з вами розставляти пріоритети. Упорядкувати не тільки ваші справи, а й життя, нам допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново».

<p>Квадрат А Важливо – терміново</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконувати домашні завдання в останню мить - Терміново готуватися до тестів 	<p>Квадрат В Важливо на терміново</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скласти плани а тиждень - Щодня готуватися до іспитів - Виконувати завдання одразу
<p>Квадрат С Не важливо – терміново</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розв'язувати дрібні проблеми людей - Відволікатися на порожні балачки - Поспішати на чергову серію фільму 	<p>Квадрат Д Не важливо – не терміново</p> <ul style="list-style-type: none"> - Базікати по телефону - «блукати» в Інтернеті - Байдикувати - Грати в комп'ютерні ігри

3. Вправа «Розставляємо пріоритети» (15 хв.)

Мета: навчитися раціонально розподіляти час на щоденні справи

Хід вправи

Потренуватися розставити пріоритети протягом одного дня і час, витрачений на них. Внесіть у матрицю Ейзенхауера

Результати:

У квадраті....	То...
А	- Постійно відчуваєте стрес і напруження - Загрожує емоційне вигорання - Незважаючи на старання, ваші успіхи - посередні
В	- Контролюєте власне життя - Підтримуєте баланс - Успіхи – вищі за посередні
С	- Ваші особисті цілі не визначені - Бракує дисципліни - Репутація безвідмовного - Відчуваєте, що вас використовують
Д	- Вам не вистачає відповідальності - Ви часто відчуваєте провину - Вас всі критикують
<p>Поради: Справи з квадратів С і Д можна сміливо відкинути Справи з квадрата А можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадрата В Регулярно планувати справи з квадрата В</p>	

4. Ментальна карта «Час» (15 хв.)

Мета: активізація творчої уяви, критичного мислення учнів; структурування інформації

Хід вправи

Ватман паперу ділиться на 4 частини:

1. Коли хочеться час зупинити?
2. На що витрачаємо час для себе?
3. Як використовуємо час для інших?
4. Синоніми до слова «час»

5. Вправа «Дракон – лицар – принцеса» (10 хв.)

Мета: активізація учасників, створення позитивної атмосфери

Хід вправи

Учасники розділяються на 2 команди. Кожна обирає, кого вони будуть зображувати: дракона, лицаря чи принцесу. При цьому діють правила: лицар вбиває дракона, дракон викрадає принцесу, а принцеса зачаровує принца. За командою тренера команди повинні одночасно зобразити обрану фігуру. За кожною спробою одна з команд може бути переможцем, проте якщо команди одночасно показують одного героя – нічия.

6.Вправа «Викрадачі часу» (10 хв.)

Мета: ознайомити учасників з основними викрадачами часу

Хід вправи

Тренер. Як часто тобі не вистачає часу на щось важливе, те що ти вже давно хотів зробити? Куди ж тікає такий цінний час? Спеціалісти радять почати з аналізу так званих **«Викрадачів часу»**.

Актуальним сьогодні є і так званий принцип або закон Парето. Це емпіричне правило, яке стверджує, що для багатьох явищ 80% наслідків спричинені 20% причин.

Ця ідея знайшла застосування у багатьох галузях науки. Так, наприклад, 20% злочинців скоюють 80% злочинів, 20% водіїв – 80% аварій, 20% покупців – 80% прибутку.

Поради щодо використання своїх сил наступні:

1. Більша частина вкладених зусиль не приводить до бажаних результатів;

2. Не потрібно витратити весь час і всі ресурси для отримання бажаного;

Потрібно знайти «ключові» завдання і вкласти 20% зусиль, щоб отримати 80%

Серед найбільш поширених причин, через які ми часто нічого не встигаємо виділяють:



1. Нечітка постановка мети.
2. Відсутність пріоритетів у справах.
3. Спроби надто багато зробити за один раз.
4. Відсутність уяви про роботу, яка повинна бути виконана.
5. Погане планування дня.
6. Завалений письмовий стіл.
7. Надмірне читання (будь-якої літератури, яка не відноситься до справи).
8. Недостатня мотивація.
9. Не змога сказати «Ні».
10. Відсутність самодисципліни.
11. Не вміння довести справу до кінця.
12. Відволікання на зовнішні фактори (часте перевіряння поштової скриньки чи посиденьки у соціальних мережах і т. д).
13. Синдром відкладання.

Тепер виділи два пункти, які ти вважаєш для себе найважливішими. З ними можна починати цілеспрямовано боротися прямо зараз. Послідовно переходь до інших. Головне, щоб боротьба з «викрадачами часу» не стала 14 –м пунктом в цьому списку.

7.Вправа «Слушна порада» (10 хв.)

Мета: практичне вироблення корисних навичок організації часу

Хід вправи

Тренер. Що продовжує наше життя?

Прослуховування музичної композиції **Фредді Меркурі «Time»**

(Обговорення враження від пісні, які виникли емоції)

Є три аксіоми довголіття.

- **Перша** – активно трудитись. Причому це стосується як праці фізичної, так і праці розумової.
- **Друга** – потрібно бути аскетом в розумних межах. Комфортно-сигет життя «деморалізуватиме» організм.

- **Третя:** всі довгожителі – оптимісти. Крім того, вони – люди доброзичливі і не егоїстичні. Звичайно, досягти зараз такого стану духу важко. Але хто намагається – довше живе. Давайте домовимося з вами започаткувати гарну традицію календарного планування. Для цього нам знадобиться діловий щоденник чи гарний блокнотик, де ми повинні спланувати справи на тиждень. День за днем, будемо виділяти основне, дещо викреслювати, щось доповнювати. Такі сучасні органайзери допоможуть нам створювати свій гнучкий графік і виробляти свій стиль поведінки і звичок.

Зараз ми з вами напишемо план свого життя на 2 роки і складемо все у капсулу часу, яку відкриємо через певний час. Тоді і зробимо висновки чи досягли ми своєї мети.

Навчіться зупиняти час для приємних моментів: посмішки, перерви, читання книги, спілкування з друзями. Знайте, що для кожного з вас доля приготувала свій час. Час для втрат і здобутків, радості і смутку, кохання і розлук. Хтось з вас стане актором, хтось – політиком, вчителем, лікарем чи інженером, а хтось просто стане хорошим батьком, матір'ю чи просто Людиною, тож чекайте свого часу, але пам'ятайте, що Моцарт написав свою першу симфонію в 5 років, Томас Грегорі переплив Ла – Манш в 11 років, Брайль розробив шрифт для незрячих у 15, Цукенберг запустив «Facebook» у 19. Хто знає, може і ваш зоряний час уже близько?!

8. Підведення підсумків роботи : обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 7. «Межі відповідальної поведінки»

Мета: розкрити сутність відповідальної поведінки та навчити учасників занять її основним прийомам, сформувати уявлення про ознаки відповідальної поведінки; уявити, як проявляється відповідальність, як розвинути у собі відповідальність.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Веселий фотограф» (5 хв.)

Мета: сформувати позитивний настрій.

Хід вправи

Тренер запрошує одного бажуючого стати «фотографом». Всі інші учасники збираються у певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших. Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

Запитання для обговорення

- Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином?
- Що вплинуло на зміну настрою? (спілкування та взаємодія).

2. **Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися відповідально» (10 хв.)**

Мета: формувати відповідальну поведінку та навчити учасників тренінгу її основним прийомам.

Хід справи

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитися відповідально, записує відповіді на плакаті.

Після проведення мозкового штурму слід узагальнити відповіді учасників і дати (у разі потреби) подану нижче інформацію.

Перешкоди на шляху до відповідальної поведінки.

- Це дуже небезпечно - говорити те, що хочеш.
- Тільки егоїсти роблять те, що хочуть,
- Якщо я буду відповідальним, я можу посваритися з друзями.
- Мені соромно говорити те, що я думаю насправді.
- Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь.
- Близькі люди повинні розуміти це самі.
- Люди повинні тримати свої почуття при собі.

- Я не хотів би говорити про свої думки й почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами.

- Відповідальність - це здатність суб'єкта (людини, групи людей чи організації) адекватно відповідати за те, що йому доручено або за те, що він взяв на себе сам. Якщо учень сказав, що зробить - і зробив, він відповідальна людина. Якщо він може пообіцяти і не зробити - це людина безвідповідальна.

- Один з проявів відповідальності - відповідальний підхід до справи, до своїх слів і зобов'язань, до свого життя. Відповідальний підхід - це підхід, коли відомо, хто

відповідає (і це відповідальна за характером людина), відомо перед ким відповідає, чим і за що конкретно відповідає. Навпаки, безвідповідальність, або безвідповідальний підхід - коли щось з цього невідоме.

- Відповідальний підхід до справи, зазвичай, проявляється у зрозумілих для всіх ділових людей речах: зрозумів завдання, поставив мету, розробив план, вирішив питання з ресурсами, зробив. Відповідальний підхід характерний для справи, точніше для людей, які виконують суспільно важливі завдання.

Дбайливість і старанність — досить поширена, хоча і не цілком повноцінна, заміна поняття відповідальності. Різницю між старанністю та відповідальністю розуміють не всі. Багато розумних і цілком освічених людей переконані, що, якщо вони чесно працювали і щиро старалися, вони проявили відповідальний підхід. На жаль, це не так. Відповідальність і старанність - суттєво різні речі.

Співробітниця старалася, але до потрібного терміну не зробила. Як вона до цього ставиться? Аж ніяк. Дівчина знає, що у неї був душевний стан старання, старанності, значить - вона хороша, вона намагалася, і у неї душа спокійна. А що результату немає - ну, ні, вона за нього відповідальність і не брала. Вона обіцяла - намагатися, і це вона зробила. Ця співробітниця ще не розуміє, що від неї вимагають більшого - не її хорошого (правильного) душевного стану старання, а саме і тільки результату.

До вечора це має бути зроблено!

Добре, я спробую.

Ти постарася чи зробиш?!

Так, я зроблю. Якщо виникне форс-мажор, я заздалегідь поставлю вас до відома.

Дякую, буду чекати.

Не "постараюся", а "зроблю!", - ось що говорить доросла людина, що бере відповідальність за результат.

3. **Вправа «Сліпий і поводитир» (10 хв.)**

Мета: відпрацювання відповідальності, почуття довіри.

Хід вправи

Учасники розбиваються на пари. Одному зав'язують очі. По всьому приміщенню розставляють стільці – перешкоди. Поводир повинен провести сліпого так, щоб той відчував себе легко і впевнено. Ніхто не може нічого говорити. Потім міняються ролями. Зазвичай, дуже сильні емоції. Обов'язково дайте учасникам виговоритися.

Задайте питання:

- Як ви почувалися у ролі поводиря? Сліпого?
 - Чи вів поводир дбайливо і впевнено?
- Що ви робили, щоб зміцнити довіру партнера?
- У якій ролі вам було комфортніше?

4. **Вправа «Скульптура сьогоднішнього дня» (10 хв.)**

Мета: продовжити вчити учасників основним прийомам відповідальної поведінки

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у малі групи і створити скульптуру сьогоднішнього дня.

Підведення підсумків роботи проводиться у формі бесіди та анкетування учасників.

5. **Вправа «Аргумент» (10 хв.)**

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

Хід вправи

Учням зачитується притча «Думай і роби».

Човняр перевозив мандрівника на інший берег на дуже красивому човні. Подорожній зауважив, що не бачив досі такого красивого човна. Та раптом він помітив якісь надписи на веслах. На одному веслі було написано: «Думай», а на другому: «Роби».

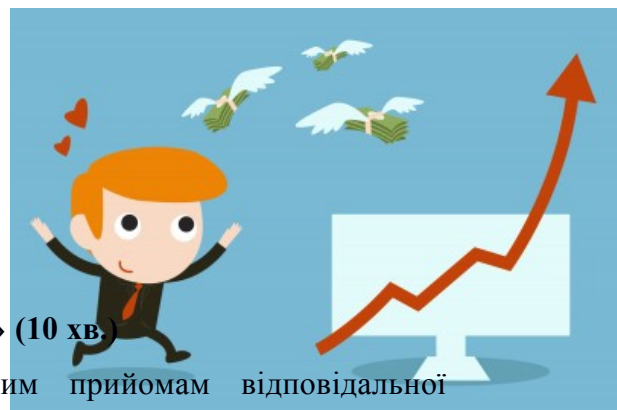
- Чудовий в тебе човен, – сказав мандрівник. – А навіщо такі написи на веслах?

- Дивись, – посміхаючись, сказав човняр. І почав гребти тільки одним веслом, з написом «Думай».

Човен почав кружляти на одному місці.

– Бувало, я думав про щось, розмірковував, будував плани ... Але нічого корисного це не приносило. Я просто кружляв на одному місці, як цей човен.

Човняр перестав гребти одним веслом і почав гребти іншим, з написом «Роби». Човен почав кружляти, але вже в інший бік.



- Бувало, я кидався в іншу крайність. Робив щось бездумно, без планів. Багато сил і часу витрачав. Але, в підсумку, теж кружляв на місці.

- Ось і зробив напис на веслах, – продовжував човняр, – щоб пам'ятати, що на кожен помах лівого весла повинен бути помах правого весла.

А потім показав на красивий будинок, який височів на березі річки поблизу церкви:

- Дивись! Цей будинок я побудував після того, як зробив на веслах ці написи.

6. Гра «Зустріч цивілізацій» (20 хв.)

Мета: вдосконалити свої навички відповідальності, ведення переговорів, комунікації, побудови команди, прийняття рішень, довіри, лідерства, співробітництва, партнерства, логічного мислення, ораторського мистецтва.

Хід вправи

Група ділиться на дві команди (способи поділу - найрізноманітніші). Жеребом визначається, яка команда буде складатися з землян, а яка - з інопланетян.

Космічна експедиція з Землі виявила нежилу планету, надра якої виявилися насичені різноманітними корисними копалинами і стратегічно важливими видами сировини. Але практично одночасно із землянами на цю планету висадилися представники іншої високорозвиненої цивілізації і теж зацікавилися природними ресурсами планети. Помітивши присутність один одного, і земляни, і інопланетяни сховалися у своїх космічних кораблях, привівши у бойову готовність нейтронні знаряддя і ручні бластери. Ця планета вкрай необхідна і тій, і іншій цивілізації. Мабуть, збройного зіткнення не уникнути. Питання у тому, хто почне першим, тобто на кого ляже відповідальність за розв'язання військового конфлікту. Почалося тяжке очікування.

Втім, ще залишається можливість мирно домовитися. Але між кораблями немає зв'язку, і щоб висловити свої пропозиції, необхідно залишити корабель і вийти назовні. Це ризик: суперники можуть не зробити такого ж кроку, а просто знищити конкурентів. У цій грі вам

доведеться вирішувати, як вчинити, зробивши десять ходів. Залежно від виборів команд складаються різні ситуації, оцінка, яких у балах приведена нижче.

Оцінка дій в ситуаціях

Земляни

Інопланетяни

Земляни

Інопланетяни

відкрити вогонь_	відкрити вогонь	-3	- 3
відкрити вогонь	вийти назовні	+5	- 5
вийти назовні	відкрити вогонь	- 5	+5
вийти назовні	вийти назовн	+3	+ 3

Сенс таблиці досить ясний: якщо обидві команди починають військові дії, вони втрачають по три бали; якщо якась команда вирішує вийти з корабля для переговорів, а суперники прицільним вогнем зітруть їх з лиця планети, то загиблі позбавляються п'яти балів, а влучні стрілки по парламентарям набувають також п'ять балів; якщо ж представники обох цивілізацій вирішать спробувати удачі на шляху переговорів, то і ті, і інші отримують по три бали.

За кілька хвилин, відведених на кожний хід, команди повинні прийняти рішення. У разі, якщо рішення за цей час не прийнято, то команда штрафується на 3 бали. Голосувати можна скільки завгодно разів, але якщо при остаточному голосуванні є люди, які підняли руки "проти", то за кожного з них команда позбавляється 1 бала. Рішення команд передає суперникам провідник або його асистент.

Перемагає той, хто після десяти ходів набере максимальну кількість балів.

Обов'язково після гри — ЯКІСНИЙ АНАЛІЗ ТОГО, ЩО БУЛО. Причому, нехай аналізують самі учасники. Буде дуже здорово, якщо сама ідея відповідальності прозвучить з їхніх вуст. Тренеру тут, звичайно, важкувато буде мовчати і чекати, поки самі додумаються, але воно того варто. Головне їм не заважати і не квапити. Самі, самі і ще раз - САМІ і! і!

На такий аналіз часу не шкодувати. Краще, якщо вправа буде короткою, а аналіз довгим. Чим більше з аналізу витягнуть, тим кращим буде результат.

7.Вправа «Оберіг» (10 хв.)

Мета: навчити учасників розуміти один одного, визначати спільну мету, прислухатися до думки свого товариша, виховувати вміння працювати у групі.

Хід вправи

Кожен з нас, для свого дому купує чи робить оберіг, який захищає родину від негативних впливів. Я пропоную вам виготовити оберіг «Щасливого дитинства».

8. Підведення підсумків роботи : обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).



ЗАНЯТТЯ 8. «Людина в конфлікті»

Мета: надати інформацію про суть конфлікту і причини його виникнення; допомогти учням виробити правильну лінію поведінки для запобігання конфлікту та вдалого вирішення конфліктної ситуації

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Як ми схожі!» (10 хв.)

Мета: пізнання один одного, налаштування на спільну роботу

Хід вправи

Усі учасники діляться на пари. Кожна пара повинна якомога швидше записати 10 характеристик, притаманних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі, як «у мене дві ноги» і т.д. Можна вказувати рік народження, місяць, хобі, звички тощо. Після цього кожен член групи обирає іншого партнера і повторює те ж саме з ним. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з іншими учасниками, буде переможцем

2. Слово тренера (5 хв.)

Мабуть, кожному з вас доводилося коли-небудь люто грюкнути дверима, виходячи з кімнати, будучи дуже ображеним на чийсь грубі слова? Були у вас коли-небудь сварки з батьками чи однокласниками? Якщо ви відповіли на будь-яке з цих питань ствердно – ви знайомі з тим, що називається «конфлікт».

Виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний процес виникнення проблем та їх наступного вирішення. Спілкування людей досить складний і тонкий процес. І, на жаль, досить часто ми потрапляємо у ситуації, які визначаємо як конфліктні.

Яку роль відіграють конфлікти у нашому житті? Як їх розпізнати, попередити, розв'язати? Про все це ми поговоримо зараз. Конфлікт – це проблема досить серйозна. Існує навіть така наука, як конфліктологія.

Конфлікти формують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який характер він носить і яким чином розв'язується.

3. Вправа «Галерея асоціацій» (10 хв.)

Мета: показати важливість розуміння суті конфлікту, його основних ознак, структури, динаміки, функції.

Хід вправи

Тренер. Коли ми говоримо «конфлікт», у кожного з вас виникають певні асоціації. Підберіть слова, які у вас асоціюються з цим поняттям і починаються на літери, що складають саме слово «конфлікт» (слова записуються на дошці або на плакаті)

К – крики, клопіт, карання.

О – обурення, образа, обмова, огида.

Н – неспокій, недовіра, невдоволення

Ф – фальш, фиркання, фальсифікація.

Л – лайка, лихослів'я, лемент, лихо.

І – ігнорування, інтрига, інцидент.

К – катастрофа, кепкування.

Т – тиск, терор, травма.

Що ж таке конфлікт? *Конфлікт – це сутичка різних, а часом і протилежних цілей, інтересів, поглядів, прагнень окремих людей чи груп.* Для виникнення конфлікту необхідна конфліктна ситуація.

Конфліктна ситуація – наявність суперечливих позицій, розбіжностей сторін з якого-небудь приводу. Конфліктна ситуація – це сигнал про те, що виникла проблема.



Хоча не кожна конфліктна ситуація веде до конфлікту. Повинен бути *інцидент* – збіг обставин, який є приводом для початку безпосередньої *сутички сторін*.

Всі люди різні і в житті між ними виникає багато суперечностей (неузгоджень) з приводу певних думок, поглядів. Кожен обстоює свою думку. *Словесне змагання, коли кожен відстоює свою думку називають суперечкою.*

Питання для обговорення:

- Що спільного мають ваші асоціації з поняттям «конфлікт»?
- Чому слово «конфлікт» набуває переважно негативного значення?
- Чому ви асоціюєте конфлікт з позитивним поняттям?

Конфлікти бувають:

- **конструктивний** – спрямовані на розвиток взаємин, здійснення діяльності;
- **деструктивний** – спрямовані на задоволення особистих амбіцій, домагань, самоствердження за рахунок інших, наклеп, заздрість, ухиляння від виконання обов'язків тощо;
- **внутрішньо особистісний** – незадоволеність людини якими-небудь обставинами свого життя, пов'язане з наявністю інтересів, прагнень і потреб, що суперечать одне одному;
- **міжособистісний** – невміння ладнати один з одним через відмінності у характерах, поглядах, манері поведінки;
- **конфлікт між індивідом і групою** – відступ від прийнятих у групі норм поведінки у спілкуванні (наприклад, конфлікт між групою і керівником);

– **між груповий конфлікт** – організація складається з безлічі формальних і неформальних груп, між якими можуть виникати конфлікти.

4. Вправа «Знайди свою половинку» (5 хв.)

Мета: активізація до роботи, підтримка позитивного емоційного фону в групі

Хід вправи

Кожен учасник отримує папірець з написаною назвою тварини. У двох учнів, в результаті, будуть папірці з однаковою назвою тварин. За командою тренера учасники мають знайти свою пару, викристовуючи лише звуки, які видає ця тварина.

5. Вправа «Айсберг» (10 хв.)

Мета: актуалізація конфліктних ситуацій з життєвого досвіду

Хід вправи

Тренер. Уявіть, що ви пливете на крижині у Льодовитому океані. І раптом бачите попереду величезний айсберг, який насувається на вас.

– Як ви почуваетесь? (На лівому боці дошки записуються висловлені почуття).

– А тепер скажіть, як ви почуваетесь, коли знаходитесь у конфлікті? (На правому боці дошки записуються висловлені почуття).

– Чи можна щось змінити у цих двох ситуаціях: на крижині в океані і в конфлікті?

– Чи були ви коли-небудь учасниками якогось конфлікту?

– Коли і де найчастіше у вас виникали конфлікти?

– Хто більше винен у конфлікті?

– Час минув. Конфлікт вичерпався. Що ви відчуваєте, коли згадуєте про якийсь конфлікт?

Конфлікти – це необхідне явище нашого життя. Якщо вони є, значить виконують якість важливі функції у житті людини і суспільства. Причому ці функції можуть бути як позитивними, так і негативними.

6. Вправа-демонстрація «Людське слово» (10 хв.)

Мета: візуалізація, усвідомлення сутності поняття «конфлікт»

Візьмемо склянку води. Уявімо, що це людська душа – чиста, проста, наївна, здатна вбирати у себе все хороше і все погане. Вкинемо у цю склянку трохи солі, трохи перцю, докинемо до цього ще грудку землі.

Сіль – грубі, солоні слова; перець – пекучі, образливі слова; грудка землі – неухважність, байдужість, ігнорування.

Добре змішаємо усе це і отримаємо стан людини. Скільки мине часу, доки все осяде, забудеться? Та варто лише легенько збовтати – і все підніметься на поверхню. А це – стреси, неврози і т. д.

Коли ми з кимось сваримося і кажемо щось неприємне, то залишаємо в душі людини ось такі сліди. І не має значення, скільки разів ми потім попросимо вибачення. Словесні рани наносять такий же біль, як і фізичні.

7. Вправа «Я» - висловлювання і «Ти» - висловлювання» (10 хв.)

Мета: засвоєння механізму перефразування висловлювань

Тренер. Уявіть, що ви дуже посварилися зі своїм другом. Послухайте два наступні висловлювання і вирішіть яке з них допоможе полегшити спілкування:

1. «Ти мене ніколи не слухаєш, ти зовсім поганий друг».
2. «Мене засмучує, що ти мене не слухаєш, тому мені здається, що ти погано до мене ставишся».

Зверніть увагу на те, що перше речення може змусити вашого друга відчувати себе так, ніби на нього нападають і він повинен захищатися. Це

може порушити спілкування. У другому висловлюванні ви берете на себе відповідальність за власні емоції. Це і є «Я»-висловлювання, за допомогою якого ми показуємо, що володіємо власними думками і почуттями. Ми виражаємо своє невдоволення таким чином, щоб співрозмовникові не здалося, ніби його ображають чи звинувачують у чомусь. Як використовувати «Я»-висловлювання? Треба просто сказати, що ви відчуваєте і пояснити чому. Типова конструкція «Я»-висловлювання виглядає так: «Мені (емоція), коли ти (робиш щось), тому що (причина)».

Переформулювати «Ти»-висловлювання на «Я»-висловлювання:

- Ти не хочеш мені допомогти!
- Ти завжди без дозволу береш мої зошити!
- Ти нікого не бачиш навколо, окрім себе!
- Ти винен, що я запізнився на урок!



8. Вправа «Стратегії поведінки у конфліктній ситуації» (5 хв.)

Мета: інформування учнів про стратегії поведінки у конфлікті; обговорення доцільної стратегії для вирішення конфліктної ситуації

Хід вправи

Тренер. Існує п'ять стратегій поведінки в конфлікті:

- Конфронтація, або суперництво, виникає тоді, коли людина поставити власні цілі вище інтересів інших людей і взаємин з ними.
- Компроміс, або домовленість, пов'язується з поведінням людини, що дозволяє частково задовольнити як свої домагання, так і бажання партнера (50 x 50).
- Поступка, або пристосування, — це стиль поведінки в конфлікті, під час якого учасник конфлікту відмовляється від своїх інтересів заради інтересів іншої людини.

- Уникання, або відхід, характерний для тих випадків, коли конфліктів відмовляються і від власних інтересів, і від підтримки позитивних відносин з партнером.

- Співробітництво виникає, коли людина прагне до встановлення рівноправності власних інтересів і зацікавленості до реалізації інтересів партнера.

У кожної людини залежно від особистого досвіду є власна класифікація важких у спілкуванні людей.

9. Вправа «Яблуко і черв'як» (5 хв.)

Мета: актуалізувати знання учасників про стилі поведінки у конфлікті, акцентувати увагу на емоційному стані обох сторін конфлікту

Хід вправи

Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилину, ніби Ви – яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас черв'як. І каже: «Зараз я тебе буду їсти!» Що б Ви відповіли черв'яку? Відкрийте очі і озвучте свої відповіді.

10. Вправа «Геть! –негативу» (5 хв.)

Мета: звільнення від негативних якостей, рис характеру та звичок

Хід вправи

Тренер. Щоб не конфліктувати треба постійно самовдосконалюватися, працювати над собою, позбавлятися негативних рис характеру.

Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру, звичку, ваду яка може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися. *(роздаються листочки)*

Подумайте і на цих листочках, які ви отримали, продовжіть фразу:

«Я хотів би викинути у кошик для сміття*(учасники пишуть звички, якості характеру, які їм заважають)*»

Лінь, принциповість, впертість, обман ...

Зачитайте, зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик.

Я думаю, що після нашої гри ваші вади, звички чи риси характеру залишаться на завжди у кошику негативу. І в вашому житті буде виникати менше конфліктних ситуацій.

11. Підведення підсумків роботи: обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 9. «Креатив-бій»

Мета: конкретизувати уявлення учнів про «креативність»; стимулювати уяву, фантазію, винахідливість; розвивати творчі здібності школярів

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Асоціативний ланцюжок» (5 хв.)

Мета: активізація учнів до роботи, створення доброзичливої атмосфери у тренінговій групі

Хід вправи

Учні по колу називають асоціації, які викликає людина, що сидить праворуч (наприклад, «Оленко, якби ти була книжкою, то була б детективом, бо любиш пізнавати все нове).

2. Слово тренера. Актуалізація теми. (5 хв.)

На запитання «Що на світі найважче?» поет-мислитель Гете відповідав у віршах так: «Бачити своїми очима те, що лежить перед ними». Ці рядки можуть здатися дивними: до здатності бачити ми звикаємо настільки, що вона здається нам природженою. Між тим, бачити доводиться вчитися, тільки навчання відбувається в тому віці, події якого не зберігаються в нашій пам'яті.

Зазвичай під уявою розуміють здатність вигадувати те, чого насправді немає, – здатність складати казки або фантастичні романи, здатність творити химерні образи, між тим це – лише приватна, і до того ж вторинна, похідна функція уяви. А головна її функція дозволяє нам бачити те, що є, те, що лежить перед очима, – робити те, що найважче на світі», за словами Гете.

3. Міні-лекція «Що таке креативність?» (10 хв.)

Мета: визначення поняття «креативність»

Хід вправи

Креативність як творчу здібність вивчали у 50-х роках Джой Гілфорд і Пол Торранс. Цю здатність вивчають і тепер. У творчій активності важливу роль відіграють такі чинники: особливості темпераменту, здатність швидко засвоювати й генерувати ідеї.

Джой Гілфорд визначає шість параметрів креативності:

- здатність до визначення і постановки проблеми;
- здатність до генерування великої кількості ідей;
- гнучкість – продуктування різноманітних ідей;
- оригінальність – здатність нестандартно відповідати на подразники;
- здатність удосконалювати об'єкт, додаючи деталі;
- вміння вирішувати проблеми.

Інший дослідник, Пол Торранс, визначав креативність як природний процес, що породжується сильною потребою людини у знятті напруження, яке виникає в ситуації невпевненості або незавершеності.

За визначенням Е. Фромма, креативність – це здатність дивуватися, знаходити рішення в нестандартній ситуації, спрямованість на нове.

4. Вправа «Оратор» (20 хв.)

Мета: розвиток творчої уяви, винахідливості, ораторських здібностей

Хід вправи

На заздалегідь підготовлених папірцях кожен учасник отримує тему, яку він має розкрити протягом 1 хв. Чия доповідь буде переконливішою?

Орієнтовні теми для промови:

- ❖ «Дружба»
- ❖ «Конфлікт»
- ❖ «Наш клас»
- ❖ «Батьки і діти»
- ❖ «Сучасний вчитель»
- ❖ «Заздрість у стосунках»
- ❖ «Ризик: за чи проти?»
- ❖ «Чи корисно мріяти?»
- ❖ «Успіх»
- ❖ «Милосердя»
- ❖ «Подоро по світу»



5. **Вправа «Уявні дії» (10 хв.)**

Мета: розвиток креативності, акторських здібностей учнів

Хід вправи

Кожен учень отримує папірець із записом певної дії. Потім учасники по черзі виходять в центр кола і показують за допомогою пантоміми ці дії. Решта учасників мають відгадати, що показує учень.

Орієнтовані теми: рахувати гроші, підстрибнути, намагаючись схопити яблуко з дерева, перв'язати рану, копати землю лопатою, кричати вдалину, лізти по мотузці вгору, як риба у воді, рубати дрова тощо.

6. **Інформаційне повідомлення «Уява як невід'ємна складова творчості» (10 хв.)**

Мета: інформувати учасників про роль уяви в житті людини

Хід вправи

Уява — це найважливіша складова нашого життя. Її часто називають фантазією. Уявіть на хвилину, що людство ніколи не мало фантазії: ми позбулися б майже всіх наукових відкриттів та творів мистецтва. Діти не почули б казок і не змогли грати в більшу частину ігор. А яким чином вони змогли б засвоювати шкільну програму без уяви? Простіше сказати —

позбавте людей фантазії, і прогрес зупиниться! Цілком очевидно, що уява, фантазія є вищою і найнеобхіднішою здібністю людини.

Разом з тим саме ця здібність потребує особливої турботи в плані розвитку. А розвивається вона особливо інтенсивно у віці від 5 до 15 років. І якщо в цей період уяву свідомо не тренувати, в подальшому настає швидке зниження активності цієї функції. Разом із зменшенням здатності фантазувати у людини збіднюється особистість, знижуються можливості творчого мислення, гасне інтерес до мистецтва і науки. Уява характеризується активністю, дієвістю. Основне її завдання - подання очікуваного результату ще до його здійснення. За допомогою уяви у нас формується образ ніколи не існуючого або не існуючого в даний момент об'єкта, ситуації, умов. Уява, фантазія повинні сприяти кращому пізнанню навколишнього світу, рефлексії та самовдосконаленню особистості, а не переростати в пасивну мрійливість. Жодна творча діяльність неможлива без фантазії, уяви.

Тварина бачить світ очима того виду, до якого вона належить, людина – очима роду людського, значить, вона бачить і те, що ніякого відношення до безпосередньо фізичних потреб її тіла не має. Вміти бачити світ по-людськи і означає вміти бачити його очима іншої людини, очима всіх інших людей, з точки зору їх загальних, колективних потреб. Звідси і виростає та сама психічна здатність, яка називається людською уявою. Вона дозволяє особистості бачити світ очима іншої людини, реально у неї не перетворюючись. Якщо говорити про виховання уяви, то величезну і не завжди помітну роль тут відіграє мистецтво (розповідь супроводжується демонстрацією слайдів із відомими творами образотворчого мистецтва).

Мистецтво - це продукт розвиненої, професійно відпрацьованої сили уяви, фантазії. Твори мистецтва виступають як реалізована у словах, у звуках, барвах, в камені чи в русі людського тіла сила уяви. Та сама сила, про яку говорилося вище, перетворює розрізнені враження в цілісний образ зовнішнього світу. Природно, що художник розвиває в собі здатність

уявлення до таких висот, до яких зазвичай не піднімається «не-художник». Митець створює «продукт» особливого роду: твори мистецтва у споживанні не знищуються, їх споживання не тільки задовольняє відповідну потребу у мистецтві, але і розвиває її, підсилює.

Людина з розвиненою уявою (а особливо художник) бачить світ очима інших людей, у тому числі минулих поколінь. Це можливо тому, що такій людині близький, знайомий досвід творчої уяви минулих століть. Така сучасна культура уяви засвоюється через ті предмети, які створені іншими творцями за допомогою уяви, засвоюється через «споживання» предметів, плодів художньої творчості. Художня творчість і забезпечується культурою уяви, або, як ще кажуть, культурою «мислення в образах».

Вільна уява відрізняється від дії по штампу тим, що в ній – індивідуальна варіація загального, – вже знайденого, сформульованого. В той же час це індивідуальне відхилення, індивідуальна варіація зовсім не довільні, – диктуються зовсім не випадковістю, не зовнішньою особливістю ситуації, а загальними ідеями, які, як кажуть, «носяться в повітрі» і чекають людину, здатну їх чуйно вловити і висловити за всіх і для всіх. Коли вони висловлені, їх приймають, погоджуються з ними і навіть дивуються – чому ж кожен сам не зумів висловити, висловити настільки самоочевидну річ? Ось це індивідуальне відхилення від загальної норми, яке викликане не примхою, а тими чи іншими серйозними общезначимими мотивами, причинами і потребами, що стосуються всіх або, принаймні, багатьох людей, – це і є дія творчої уяви.

Перетворюючи світ, людина заразом, часто навіть ясно того не усвідомлюючи, перетворює і себе саму, – тобто розвиває в собі вміння діяти розумно, доцільно, – згідно з «природою речей». Тут-то і народжується людське відчуття краси, вкрай своєрідне задоволення, яке відчуває людина-майстер, людина, що вміє вільно, легко і невимушено керувати речами, як і своїм власним тілом. Фантазія, продуктивна уява є універсальна людська здатність, яка забезпечує активність сприйняття навколишнього світу. Не

володіючи нею, людина не може ні жити, ні діяти, ні мислити по-людськи ні в науці, ні в політиці, ні в сфері морально-особистісних відносин з іншими людьми. Тож ми маємо це усвідомлювати.

7. Вправа «Розгадування друдлів» (10 хв.)

Мета: розвиток креативного мислення

Хід вправи

Тренер. **Друдли** (з англ. droodles) – це цікавий винахід американського автора, гумориста Роджера Прайса і креативного продюсера Леонарда Стерна, запропонований ними в 1950-х роках. Назва droodle виникла як комбінація трьох слів "doodle" (каракулі), "drawing" (малюнок) і "riddle" (загадка). Навіть сама назва винаходу цілком відображає креативне мислення своїх авторів.

Суть винаходу полягає в тому, що вам пропонується описати картинку, яка має кілька значень. Картинка друдла є чимось на зразок каракулей і схожа на те, що зазвичай студент або школяр малюють машинально на папері під час лекції або уроку (Додаток 4). Однак у droodle автори спочатку закладають варіативність її інтерпретації. Спочатку друдли мали лише розважальний характер, а публікували їх в основному в газетах і журналах для підвищення інтересу читача до видання. Адже, напевно, будь-якій людині завжди хочеться розгадати просту і цікаву загадку. Однак, поступово друдли перекочували в інші сфери людського життя: в психологію і навіть мистецтво (демонструє учням картки із зображеннями друдлів та у довільному порядку запрошує до відповіді).

8. Вправа «Креативний малюнок» (10 хв.)

Тренер. Зараз ми зануримося у світ музики. Але будемо не просто слухати її, а й створювати власні витвори мистецтва, які згодом стануть експонатами художньої галереї країни Креативності.

Звучить музика. Ф. Шопен «Фантазія».

Візьміть в руки олівець будь-якого кольору. Заплющити очі, розслабтеся, й розмалуйте аркуш паперу довільними лініями та

карлючками. Розплющить очі. З'єднайте всі аркуші й спробуйте відшукати у них образи. Створіть незвичайну картину і дайте їй назву.
Презентація робіт.

9. **Підведення підсумків роботи** : обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

ЗАНЯТТЯ 10. «Ми – безліч Всесвітів різних»

Мета: розвивати навички конструктивного спілкування, вміння висловлювати свою думку, розвивати емоційний інтелект, працювати в групах; виховувати позитивні риси характеру особистості: толерантність, вміння вести себе у відповідності з моральними нормами і правилами.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Мене непокоїть те, що в коробці» (10 хв.)

Мета: згуртувати учасників групи, обговорити спільні проблеми, формувати сприятливий психологічний клімат.

Хід вправи:

Учні анонімно записують на окремих папірцях одним - двома словами те, що їх зараз турбує або непокоїть: контрольна робота, конфлікт у класі, підготовка проекту, особисті переживання тощо. Усі аркуші складають в одну коробку. Кожен учень навмання обирає аркуш і, описавши занепокоєння іншого, пропонує свій спосіб розв'язання проблеми.

Слід намагатися обговорити всі проблеми. Вправу закінчено тоді, коли в коробці не залишиться папірців.



2. Вправа «Компас емоцій» (10 хв.)

Мета: розвивати емоційний інтелект.

Хід вправи:

Кожен учень отримує 2 картки, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів, сум. Перелік можна доповнювати.

Один із учнів вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме.

3. Вправа «Я – реальне, Я-ідеальне» (15 хв.)

Мета: мотивувати до процесу самопізнання, порівняти реальне та ідеальне образу «Я».

Хід вправи:

Учням потрібно намалювати на одному аркуші малюнок під назвою «Я-реальне» на іншому «Я-ідеальне». Після того, як усі намалювали свої малюнки, їх обговорюють.

4. Вправа «Будь ласка» (10 хв.)

Мета: підняти настрій та налаштувати дітей на подальшу працю.

Хід вправи:

Усі учні разом з тренером стають колом. Тренер демонструє різні рухи, наприклад, танцювальні або спортивні, а учні мають повторити за ним, але не всі поспіль, а тільки тоді, коли коли почують кодове слово: «будь ласка». Якщо хтось припуститься помилки, то виходить у середину кола та виконує якесь завдання, наприклад, стрибає на одній нозі, посміхається, наспівує тощо.

5. Вправа «Супергерой» (15 хв.)

Мета: підвищити самооцінку за рахунок коментарів інших, сприймати власні недоліки й переваги як частини «Я».

Хід вправи

Учні діляться на пари і говорять по черзі один одному, яким би супергероем вони могли б стати, опираючись на позитивні і негативні риси характеру. Після того як кожен отримав зворотній зв'язок, вони малюють себе –супергероя.

6. Вправа «Ми схожі» (15 хв.)

Мета: показати, що всі люди різні, але при цьому і схожі один на одного.

Хід вправи

Учні об'єднуються у дві групи, стають обличчям один до одного, утворюючи два кола - зовнішнє і внутрішнє. Спочатку учасник внутрішнього кола говорить своєму напарнику: «Ми з тобою схожі тим, що...». Ті діти, які стоять у зовнішньому колі, відповідають «Ми з тобою відрізняємося тим, що...». Потім усі роблять крок ліворуч або праворуч та опиняються перед іншими дітьми. Діалог повторюється. Вправа триватиме доти, доки школярі не опиняться перед партнерами, з якими розпочинали вправу.

Притча «Кожен знаходить те, що шукає».

Один мудрець сидів біля дороги, що вела в одне близькосхідне місто. До нього підійшов юнак і запитав:

- Я жодного разу не був у цьому місті. Які люди живуть тут?

Старий подумав і відповів запитанням:

- А які люди були в тому місті, з якого ти пішов?

- О! – вигукнув юнак. – Це були егоїстичні та злі люди. Саме тому я з радістю поїхав звідти!

- На жаль, мушу тебе засмутити, - відповів йому старий. – Тут ти зустрінеш таких самих людей.

Трохи згодом ішов інший подорожній та також підійшов до старого:

- Я щойно приїхав. Скажи, старий, які люди живуть у цьому місті?

Старий відповів так само, як і першому юнаку:

- А скажи, синку, які люди були в тому місті, звідки ти прийшов?

- О, це були добрі, гостинні та благородні люди! У мене там залишилося багато друзів, і мені нелегко було з ними розлучатися.

- Що ж, радій, - відповів старий. – Ти знайдеш таких самих людей і тут.

Купець, неподалік поїв своїх верблюдів, чув обидві розмови. Коли подорожній пішов, він звернувся до старого з докором:

- Як ти можеш двом людям дати дві абсолютно протилежні відповіді на одне й те саме питання.

- Сину мій, кожен носить свій світ у своєму серці. Той, хто в минулому не знайшов нічого хорошого, тут також не знайде нічого. І навпаки, той, у кого були друзі в іншому місті, тут теж знайде вірних друзів. Секрет у тому, що кожен знаходить лише те, що вмiє шукати. А люди, які нас оточують, стають тим, що ми в них знаходимо.

Обговорення притчі.

7. Підведення підсумків роботи : обмін думками, почуттями, враженнями та отриманим досвідом (5 хв.).

Рефлексія тренінгової програми.



ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ДЖЕРЕЛ

№ п/ п	Методичні прийоми та технології	Джерела
1	Тест «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей (за Б.О. Федоришиним)	Практикум по возрастной психологии /под ред. Л.А. Головей, Є.Ф. Рибалко.-СПб.: Речь, 2008.-694 с.
2	«Мотивація успіху і уникнення невдач» (опитувальник Реана)	Практикум по возрастной психологии /под ред. Л.А. Головей, Є.Ф. Рибалко.-СПб.: Речь, 2008.-694 с.
3	Тест «Лідер і лідерство»	https://vseosvita.ua/library/test-lider-i-liderstvo
4	Методичні прийоми та технології з розвитку критичного мислення: мозковий штурм фішбоун диспут знаю-хочу-можу ментальна карта РАФТ Воркшоп асоціативне коло веббінг	https://vseosvita.ua/library/model-sucasnogo-uroku-novitni-metodi-ta-pidhodi-do-navcanna Красовицький М., Белкіна О. Сучасні уроки (інноваційні технології: тренінги, інтерактивні форми навчання, критичне мислення) // Завуч. – 2002. – №35.

ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Для проведення занять потрібне просторе приміщення, з наявністю сидячих місць за кількістю учасників, столи, фліпчарт, комп'ютер, проектор, екран, колонки, роздруковані додатки, ватман, папір А4, олівці, фломастери, маркери, кольорова крейда, стікери, гуаш, пензлики для малювання, м'яч або м'яка іграшка, бейджики.

СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Корекційно-розвиткова програма складається з 10 занять. Тривалість кожного заняття 1 год 20 хв. Заняття проводяться 1-2 рази на місяць протягом навчального року.

У Ніжинській загальноосвітній школі І-ІІІ ст. № 15 корекційно-розвиткова програма з формування соціальної активності «Траєкторія лідерської позиції» впроваджувалась протягом 2018-2019 навчального року.

Реалізація програми здійснювалася у кілька етапів:

I етап - **організаційний**. На цьому етапі педагог ознайомлюється з структурою занять, планує графік проведення, готує необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми. (вересень 2018р.);

II етап - **діагностичний**. Здобувачам освіти пропонувалося пройти анонімне вхідне тестування (Тест «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей (за Б.О. Федоришиним), Мотивація успіху і уникнення невдач» (опитувальник Реана), тест «Лідер і лідерство») (вересень 2018р.);

III етап - **основний**. У період даного етапу проводилися корекційно-розвиткові заняття за програмою (вересень 2018р.- травень 2019р.);

IV етап - **заключний**. Проводилося вихідне анонімне опитування учасників заняття. На цьому етапі можна провести індивідуальні та групові бесіди, спостереження за учнями (травень 2019р.);

V етап - **підсумковий**. Аналіз показників ефективності, написання висновків, рекомендацій (травень 2019р.)

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після проходження курсу тренінгових занять за програмою «Траєкторія лідерської позиції» в учнів:

- удосконалюються комунікативні навички, культура взаємодії з оточуючими;
- формуються уміння та навички організаторської діяльності, відповідальності за себе та інших;
- виявляються та розширюються лідерські якості;
- краще працюють процеси самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку;
- розвиваються творчі здібності, креативність мислення;
- учні набувають умінь з підготовки та проведення колективних творчих справ;
- формується ініціативність у організації шкільного життя;
- переважаючою стає мотивація успіху.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)

Інструкція: Відповідаючи на нижчеприведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, як правило, є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по трудності.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.

19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

Ключ до опитувальника

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки

За кожен збіг відповіді з ключем випробовуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 — 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12—13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна

тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Методика “КОС-2”

Професійно важливими якостями спеціаліста з соціальної педагогіки є комунікативні та організаторські здібності, властивості емоційно-вольової сфери.

Для оцінювання рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей користуються методикою “КОС-2” (Б. Федоришин). Вона допомагає виявити вміння чітко і швидко налагоджувати ділові та товариські контакти, бажання розширити їх, впливати на людей, проявляти ініціативу.

Інструкція

Перед вами 40 запитань, на кожне з яких треба дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики – 10–15 хвилин.

Текст опитувальника

1. Чи є у Вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
 5. Чи багато у Вас друзів, з якими постійно спілкуєтеся?
 6. Чи часто вдається Вам схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
 7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
 8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам від них відмовитися?
 9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?
 10. Чи любите Ви придумувати й організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри та розваги?
 11. Чи важко вам “включатися” в нові для Вас компанії (колективи)?
 12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
 13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
 14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?
 15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?
 16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов’язань, обов’язків?
 17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?

18. Чи часто Ви у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання бути наодинці?
20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас ситуації?
21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які торкаються інтересів Ваших друзів?
27. Чи правда, що Ви почуваете себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що Ви прагнете того, щоб довести правильність своїх дій?
29. Чи вважаєте, що Вам неважко внести позбавлення в незнайоме товариство?
30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи (підприємства)?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?
 32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли друзі?
 33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?
 34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх друзів?
 35. Чи правда, що Ви розгублені, коли треба говорити перед великою кількістю людей?
 36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
 37. У Вас багато друзів?
 38. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги своїх друзів?
 39. Чи відчуваєте Ви дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?
 40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Обробка результатів

Комунікативні схильності: “Так” – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

“Ні” – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські схильності: “Так” – 2, 6, 10, 14, 20, 22, 26, 30, 34, 38;

“Ні” – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей K – це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20: $K = x/20$

Показники, отримані заданою методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей; близькі до 0 – про низький рівень.

Оцінний коефіцієнт (**К**) – це первинна кількісна характеристика. Для якісної стандартизації результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону кількісних показників **К** відповідає визначена оцінка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що збіглися, виявилась рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 – за шкалою організаторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо: $K(ком) = 19/20 = 0,95$ і $K(орг) = 16/20 = 0,8$

Записуємо результати досліджень у бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Шкала оцінок організаторських схильностей

Коефіцієнт К	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,77-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Інтерпретація результатів

Якщо Ви отримали оцінку “1”, то Вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

У тих, хто отримав оцінку “2”, розвиток комунікативних та організаторських схильностей на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, почуваете себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі у встановленні контактів з людьми, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

Якщо Ви отримали оцінку “3”, то для Вас характерний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоюєте думку, плануєте роботу. Однак потенціал цих схильностей не характеризується високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

Якщо Ви отримали “4”, то Вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви не розгублюєтеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно розширюєте коло знайомств, займаєтеся громадською діяльністю, допомагаєте близьким друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати рішення в екстремальній ситуації.

Якщо Ви отримали оцінку “5”, то Вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Для Вас характерні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваете себе в незнайомій компанії, любите й умієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей у даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявляться невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у Вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення й розвитку або у Вас не було нагальної потреби отримати необхідні вміння.

Тест «Лідер і лідерство»

1. Дружба для вас:

- а) співпраця;
- б) підтримка;
- в) альтруїзм.

2. Справжній художник (артист) має насамперед володіти:

- а) талантом;
- б) рішучістю;
- в) підготовкою.

3. На вечірці ви найчастіше відчуваєтеся:

- а) півником;
- б) куркою;
- в) курчам.

4. Якби ви були геометричною фігурою, то:

- а) циліндром;
- б) сферою;
- в) кубом.

5. Коли вам подобається дівчина (хлопець), ви:

- а) робите перший крок;
- б) чекаєте, поки він (вона) зробить перший крок;
- в) робите дрібні кроки.

6. Ви зіткнулися з несподіванкою і:

- а) гальмуєте;
- б) додаєте швидкості;
- в) нічого не змінюєте.

7. Якщо вам доводиться виступати перед аудиторією, ви відчуваєте, що:

- а) вас слухають;
- б) критикують;
- в) бентежитесь.

8. В експедицію краще брати товаришів:

- а) міцних;
- б) розумних;
- в) досвідчених.

9. Попелюшка була:

- а) нещасною дівчинкою;
- б) хитрункою-кар'єристкою
- в) буркункою.

10. Як би ви визначили своє життя:

- а) партія в шахи;
- б) матч з боксу;
- в) гра в покер.

Оцінка результатів відповідей

- 1. а—3, б—2, в—1
- 2. а—3, б—2, в—1
- 3. а—3, б—2, в—1
- 4. а—1, б—3, в—2
- 5. а—3, б—2, в—1
- 6. а—3, б—2, в—1
- 7. а—3, б—2, в—1
- 8. а—3, б—2, в—1
- 9. а—1, б—3, в—2
- 10. а—2, б—1, в—3

Інтерпретація

16 балів і менше.

Ви — «рядовий». Ви занадто поважаєте інших і ототожнюєте свої слабкості зі слабкостями ближніх, а тому не здатні командувати і конкурувати, адже для цього необхідно вміти «поглинати й перетравлювати» чужі труднощі. Якщо і без лідерства ви почуваетесь прекрасно, залишайтеся трохи осторонь подій. По суті, це не так вже й погано — так спокійніше.

17—23 бали.

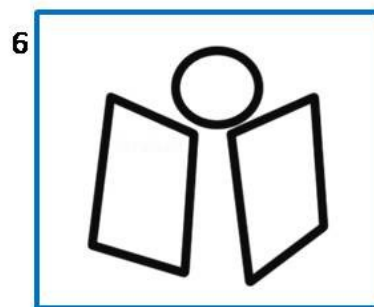
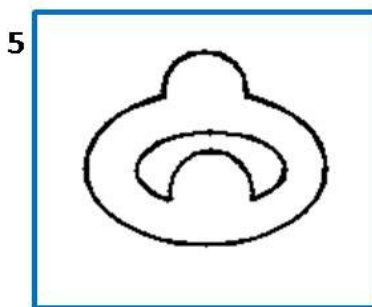
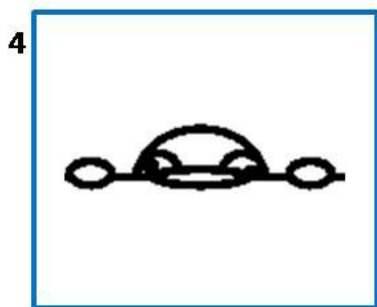
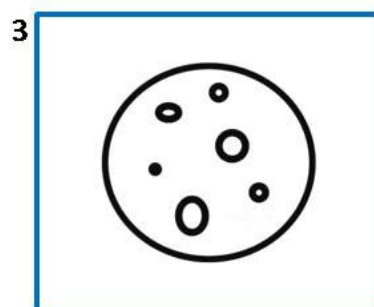
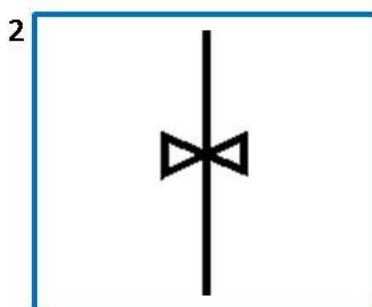
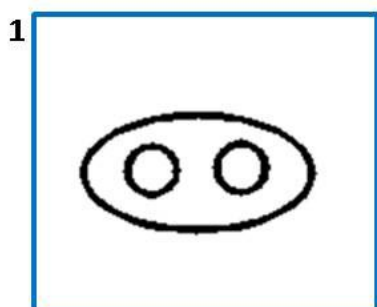
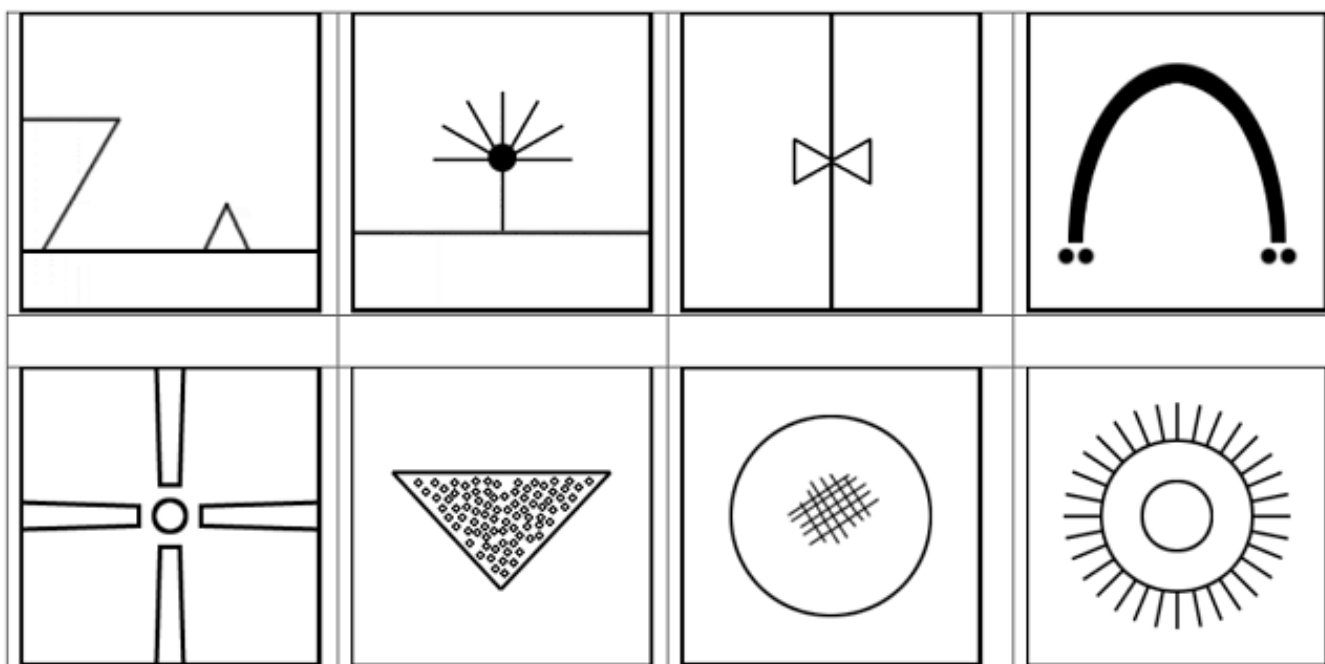
Ви — «офіцер». Це досить неприємне становище — між молотом і кувалдою. Ви з труднощами приймаєте рішення, трошки керівник і трошки

підлеглий. Вам важко домогтися великого визнання, ваші аргументи занадто раціональні й ґрунтуються тільки на власному досвіді.

24 бали і більше. Ви — «капітан».

З дитячих років ви завжди в числі перших. З віком ваш вплив на людей міцнів і особливо виявлявся у тяжкі хвилини. Якщо ви честолюбні й не боїтеся роботи, це може вас підняти дуже високо.

Додаток 4.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алфімов Д.В. Лідерські якості особистості школяра / Д.В. Алфімов // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2013. - Вип. 33.- С. 446-451;
2. Бондаревська О.В. Теорія і практика особистісно- орієнтованої освіти / О.В. Бондаревська.- Ростов-на-Дону: Булат, 2000.- 351с.;
3. Доценко Т.М. Організація навчання лідерів самоврядування дітей та учнівської молоді: методичний посібник / Доценко Т.М. – Біла Церква, 2009. – 248с.;
4. Красовицький М., Белкіна О. Сучасні уроки (інноваційні технології: тренінги, інтерактивні форми навчання, критичне мислення) // Завуч. – 2002. – №35;
5. Оржеховська В.М. Учнівське самоврядування: пошук ефективних моделей і технологій / В.М. Оржеховська, Г.Г. Ковганич. – К.: Навч.посіб., 2007. – 268 с.;
6. Практикум по возрастной психологии /под ред. Л.А. Головей, Є.Ф. Рибалко.-СПб.: Речь, 2008. - 694 с.;
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А.С. Прутченков. – М.: Знание, 1991. – 48 с.;
8. Рожков М.І. Організація виховного процесу в школі. Навчальний посібник. – ВЛАДОС, 2001. – 235 с.;
9. Семиченко В.А. Психологія соціальних відносин. – К. : Магістр- S, 1999. – 168 с.;
10. Сухомлинський В.О. Як виховати справжню людину / В.О. Сухомлинський // Вибр. твори: у 5 т. – К.: Рад. школа, 1976–1977. – Т. 2. – С. 149–416;
11. <https://vseosvita.ua/library/test-lider-i-liderstvo>;
12. <https://vseosvita.ua/library/model-sucasnogo-uroku-novitni-metodi-ta-pidhodi-do-navcanna>;

