

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/340487762>

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ Методичний посібник

Book · January 2015

CITATIONS

0

READS

12,327

3 authors:



Ірина Калюжна

Київський університет імені Бориса Грінченка

1 PUBLICATION 0 CITATIONS

SEE PROFILE



Nelia Lebid

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

14 PUBLICATIONS 6 CITATIONS

SEE PROFILE



Yulia Breus

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

16 PUBLICATIONS 4 CITATIONS

SEE PROFILE

Київський університет імені Бориса Грінченка
Школа I-III ступенів №286 міста Києва

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

Методичний посібник

АЛЬФА  **РЕКЛАМА**
видавництво друк реклама

**Київ
2015**

УДК 159.922.5.:165.242.1 (072)
ББК 88.374я73
Т 66

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту суспільства Київського університету
імені Бориса Грінченка
(протокол №7 від 18.03.2015 р.)*

Рецензенти:

Сергеєнкова О.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Київського університету імені Бориса Грінченка;

Турбан В.В. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач Лабораторії історії психології імені В.А. Роменця, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Авторський колектив:

співробітники Науково-дослідної лабораторії культури лідерства
Київського університету імені Бориса Грінченка:

БРЕУС Юлія,

КАЛЮЖНА Ірина,

ЛЕБІДЬ Неля, канд. психол. наук,

ЯКИМЕНКО Анастасія.

Т 66 Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. – К.: Альфа Реклама, 2015. – 82 с.

ISBN 978-966-2477-

У методичному посібнику представлено тренінгову програму, яка спрямована на розкриття та розвиток потенціалу особистості в умовах шкільного середовища як інструменту індивідуалізації учнів. Авторами запропоновано методичне забезпечення кожного тренінгового заняття, яке включає мету та план заняття, необхідні матеріали, рекомендації для тренера, роздаткові матеріали.

Методичний посібник адресовано практичним психологам, соціальним педагогам, студентам і аспірантам.

УДК 159.922.5.:165.242.1 (072)
ББК 88.374я73

ЗМІСТ

Вступ	4
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ	8
Заняття 1. Знайомство	8
Заняття 2. Поняття про спілкування. Невербальне спілкування	16
Заняття 3. Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання	23
Заняття 4. Розвиток навичок переконання та аргументації	29
Заняття 5. Розвиток навичок ефективної взаємодії	37
Заняття 6. Поняття про ціннісну сферу особистості	45
Заняття 7. Розвиток мотивації досягнення успіху	52
Заняття 8. Поняття про самооцінку. Ресурси особистості	59
Заняття 9. Розвиток навичок прийняття рішень	67
Заняття 10. Планування майбутнього. Колаж «Моє майбутнє»	74
Список використаної літератури	78

ISBN 978-966-2477-

© НДЛ культури лідерства
© Школа I-III ступенів №286 міста Києва
© Альфа Реклама, 2015

ВСТУП

Методичний посібник «Тренінг самопізнання» є спільним доробком учасників дослідно-експериментальної роботи, яка здійснюється на базі школи I-III ступенів №286 міста Києва. Протягом 2013-2015 років плідна співпраця педагогічного колективу школи, очолюваного Л.Ю. Марченко та співробітників науково-дослідної лабораторії культури лідерства Київського університету імені Бориса Грінченка, відбувається за темою: «Розкриття та розвиток потенціалу особистості в умовах шкільного середовища як інструмент індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації старшокласників».

Посібник призначений для роботи зі школярами підліткового віку та складений з урахуванням основних принципів соціально-психологічного тренінгу. Соціально-психологічний тренінг передбачає активне соціально-психологічне навчання з опорою на механізми групової взаємодії, використання психологічного впливу та активних методів групової роботи. Участь у тренінгу сприяє кращому розумінню учасниками власного внутрішнього світу, усвідомленню можливостей змінювати себе на краще, допомагає актуалізувати власні почуття, переглянути сформовані стереотипи, навчає ефективним моделям поведінки тощо.

Метою реалізації тренінгової програми є формування активної життєвої позиції як основи розвитку потенціалу особистості старшокласників.

Основними задачами є:

1. Розширення уявлень про життєвий успіх, усвідомлення необхідності прикласти зусилля для його досягнення, спроможності до аналізу власних досягнень.
2. Формування позитивного ставлення до себе, розвиток здатності до усвідомлення своїх можливостей та цілей, уміння ставити перед собою високі, але адекватні цілі.
3. Усвідомлення поняття командної роботи, розуміння ролі кожного в команді, формування навичок командної взаємодії.

Методика проведення тренінгу ґрунтується на принципах поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього. Програма тренінгу складається з 10 занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на досягнення єдиної мети (див. табл. 1). Кожне заняття передбачає безпосередню розвивальну взаємодію тренера з учасниками; має стандартний ритуал початку заняття та його завершення; мету, опис необхідних матеріалів та перелік завдань. Заняття складається з двох частин — 2 уроки по 45 хвилин з обов'язковою перервою.

Тематичний план тренінгової програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Час проведення
1	Знайомство	Встановити контакт з групою; створити сприятливі умови для роботи; познайомити учасників з правилами та можливостями тренінгу.	90 хв
2	Поняття про спілкування. Невербальне спілкування	Сформувати уявлення про спілкування, усвідомити роль спілкування у житті людини, розвинути навички невербального спілкування.	90 хв
3	Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання	Сформувати розуміння поняття «активне слухання»; навчити навичкам активного слухання.	90 хв
4	Розвиток навичок переконання та аргументації	Ознайомити учасників з особливостями переконання та аргументації; сформувати навички ефективного переконання та аргументації.	90 хв
5	Розвиток навичок ефективної взаємодії	Розширити розуміння поняття «група», сприяти усвідомленню групових ролей та сформувати навички взаємодії в команді.	90 хв
6	Поняття про ціннісну сферу особистості	Сформувати уявлення про взаємозв'язок ціннісної сфери та діяльності людини.	90 хв
7	Розвиток мотивації досягнення успіху	Сприяти формуванню мотивації досягнення успіху та вмінню ставити перед собою адекватні цілі.	90 хв
8	Поняття про самооцінку. Ресурси особистості.	Сформувати уявлення про себе й вміння правильно оцінювати себе та оточуючих.	90 хв
9	Розвиток навичок прийняття рішень	Ознайомити учасників з особливостями планування та прийняття рішень.	90 хв
10	Планування майбутнього. Колаж «Моє майбутнє»	Сприяти формуванню навичок планування майбутнього, візуалізації досягнутих успіхів.	90 хв

Структура заняття

Структура заняття включає такі складові.

Вступна частина. Основними завданнями на даному етапі є: створення сприятливого психологічного простору; вироблення, прийняття, засвоєння правил роботи групи; налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник-група» та «група-учасник»; створення ситуації рефлексії. Основними методами роботи є вправи, спрямовані на знайомство, прийняття правил роботи у групі; прояснення очікувань; психогімнастичні вправи та вправи на рефлексію.

Основна частина. Основними завданнями на даному етапі є: оцінка рівня поінформованості щодо проблематики; актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання; надання інформації, засвоєння знань; формування умінь, навичок, розвиток здатностей; підведення підсумків щодо змісту роботи. Основними методами роботи є: міні-лекції, мозкові штурми, дискусії, індивідуальні вправи, психогімнастика, рольові ігри, елементи арт-терапії.

Заключна частина — це своєрідне підбиття підсумків, оцінка отриманого досвіду, рефлексія заняття у двох аспектах: емоційному та змістовному. Це — виявлення емоційного стану на кінець заняття, обговорення заняття, обмін враженнями, думками. На даному етапі актуальними є вправи на рефлексію та відновлення сил учасників.

Умови та принципи реалізації тренінгової програми

Умови реалізації тренінгової програми:

- ✓ тренеру необхідно мати досвід та володіти навичками проведення групової роботи;
- ✓ тренер має знати хід тренінгового заняття та інструкції (зачитувати інструкції не можна);
- ✓ кожне заняття розраховане на два «спарених» уроки;
- ✓ діти мають бути невтомлені, тому не треба проводити заняття на останніх уроках;
- ✓ заняття проходять у приміщенні, де стільці розташовані у формі кола. Це дає можливість дітям та тренеру бачити всіх учасників заняття, створює більш невимушену атмосферу для спілкування;
- ✓ мають бути забезпечені необхідне обладнання та роздатковий матеріал, зазначені в описі кожного заняття.

Принципи реалізації програми

Принципи реалізації програми тренером:

- ✓ поважливе ставлення до учасників;
- ✓ похвала за найменші успіхи;
- ✓ відсутність порівняння учасників між собою;
- ✓ безоціночне ставлення до учасників;
- ✓ допомога у висловлюванні думок з питань, які обговорюються, ненав'язування учасникам своєї думки;
- ✓ створення позитивного емоційного клімату, доброзичливої атмосфери під час занять;
- ✓ сприяння зміцненню стосунків у групі;
- ✓ заохочення менш активних учасників;
- ✓ підкреслення цінності кожного як унікальної особистості;
- ✓ надання необхідної допомоги.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ

Заняття №1.

Тема: Знайомство.

Мета: створити сприятливі умови для роботи групи; познайомити учасників з правилами та можливостями даного тренінгу; встановити контакт з групою.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; 3 аркуші фліп-чарту формату А-1; бейджики та аркуші формату А-4 за кількістю учасників; олівці; клубок ниток.

План заняття

1. Оформлення бейджів (3 хв).
2. Вправа «Контракт» (5 хв).
3. Повідомлення мети тренінгу (2 хв).
4. Прояснення очікувань (15 хв).
5. Вправа «Пересадка за спільними інтересами» (5 хв).
6. Вправа «Малюнок людини» (15 хв).
7. Гра «Австралійський дощ» (5 хв).
8. Вправа «М'яу — гав — му» (3 хв).
9. Вправа «Що приємно більшості людей?» (20 хв).
10. Вправа «Побажання по колу» (5 хв).
11. Рефлексивне коло (12 хв).
12. Домашнє завдання (2 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Оформлення бейджів

Мета: знайомство тренера з учасниками.

Необхідні матеріали: бейджики та аркуші формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція: добрий день! Я рада вас бачити. Напевно, у всіх виникає питання: «А що ми тут будемо робити, навіщо нам це потрібно, що зміниться в мені і в моєму житті після занять у цій групі?». Сьогодні ми всі разом дамо відповідь на ці питання. Але спочатку візьміть бейджик і напишіть на ньому своє ім'я.

Інструкція для тренера: тренеру необхідно роздати бейджики та прослідкувати, щоб усі учасники виконали завдання. Учні можуть написати своє ім'я так, як їм подобається, та за бажанням розмалювати свої бейджики.

2. Вправа «Контракт»

Мета: прийняття правил групової роботи.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, аркуш паперу фліп-чарту формату А-1.

Інструкція: після того, як ми з вами познайомилися, приступимо до вивчення основних правил тренінгу та особливостей такої форми роботи. Давайте обговоримо основні із них, а потім ви зможете запропонувати свої, що допоможуть нам працювати ще ефективніше.

Правила:

- Ти та за ім'ям.
- Активність.
- Спілкування за принципом «Тут та тепер».
- Я-висловлювання.
- Поважати та не перебивати.
- Безоціночні судження.
- Правило «стоп».

Інструкція для тренера:правила групової роботи виробляються учнями в обговоренні. Правила приймаються всіма учасниками, записуються на великому аркуші паперу або ватмані. Коли потік ідей виснажується і всі думки виписані на аркуші фліп-чарту, необхідно запитати кожного члена групи, чи задоволений він контрактом, що є зведенням основних правил роботи. Якщо всі згодні дотримуватися цих правил, прикріпіть їх перелік на стіну, на видне місце, щоб можна було в разі потреби посилатися на них. Як тільки цей список затверджується, жоден з пунктів уже не може бути видалений з нього без згоди на це всіх учасників тренінгу. На знак згоди вести себе відповідно до них кожен ставить на ньому свій підпис.

3. Повідомлення мети тренінгу

Інструкція: ми розпочинаємо курс занять, на яких ви зможете більше дізнатися про себе, навчитися, як ефективно спілкуватися з іншими та працювати разом, зрозумієте, чим бажання відрізняються від цілей та що потрібно, щоб досягти своєї мети.

4. Прояснення очікувань

Мета: формулювання учасниками очікувань від проходження тренінгу, розвиток рефлексивних навичок.

Необхідні матеріали: олівці та аркуші формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція: у своїх зошитах обведіть власну долоню. На кожному пальчику запишіть відповідь на запитання: «Що я очікую від тренінгу?»

Інструкція для тренера: деяким учасникам необхідно допомогти у формулюванні очікувань, задати запитання по типу:

- Що саме тобі було б цікаво дізнатися про себе?
- На що, по-твоєму, варто було б звернути увагу?
- Над розвитком яких особистісних умінь ти хотів би працювати?
- Яких навичок хотів би набути?

Після того, як всі виконають завдання, кожен учасник зачитує свої очікування.

5. Вправа «Пересадка за спільними інтересами»

Мета: знайомство учасників один з одним, скорочення дистанції між ними; рядка, концентрація уваги.

Інструкція: для виконання наступної вправи оберіть одного ведучого. Сядьте по колу, а ведучий стає в центр кола. Він пропонує пересісти всім тим, хто володіє якоюсь загальною ознакою: інтересом, схильністю до якогось заняття. Ведучий називає цю ознаку, і всі, хто нею володіють, повинні помінятися місцями. Наприклад: «Пересядьте всі ті, хто любить займатися спортом», — і всі любителі спорту повинні помінятися місцями. Ведучий при цьому намагається зайняти одне з місць, що звільнилося. Той, хто залишиться без місця, стає ведучим.

Інструкція для тренера: перший раз краще тренеру виступити в ролі ведучого, для того щоб учні зорієнтувалися у завданні. Далі ведучим стає хтось із учнів, а тренер — учасником.

Орієнтовні питання: хто любить морозиво; у кого вдома є тварина; у кого зараз на волоссі є шпильки; хто любить пельмені; у кого є сестра; у кого є брат; хто любить танцювати. Вправа допомагає краще познайомити учасників, отримати більше інформації один про одного. Тренеру варто зробити акцент на тому, що всі ми чимось схожі з іншими, є спільні інтереси, уподобання, види діяльності.

Питання для обговорення:

- Чи дізналися ви щось нове про своїх однокласників?
- Які ваші враження від проведеної вправи?

6. Вправа «Малюнок людини»

Мета: поглиблення знань один про одного, розвиток рефлексивних навичок.

Необхідні матеріали: аркуші формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція 1: ми з вами почали дізнаватися щось цікаве один про одного, виконуючи наступну вправу, ви зможете поглибити ці знання. Вам потрібно без ножиць, тільки руками вирізати фігурку людини.

Інструкція для тренера 1: учасникам роздають по аркушу паперу. Фігурку людини учасники мають вирізати тільки руками, не використовуючи ніяких допоміжних засобів. Тренер слідкує, щоб у всіх були фігурки людини у повний зріст.

Інструкція 2: далі напишіть на голові свою мрію і намалюйте привітне обличчя, на тулубі намалюйте свою улюблену тварину, на правій руці — улюблене місце відпочинку, на лівій — своє хобі, на правій нозі — улюблену страву, на лівій — улюблений колір.

Інструкція для тренера 2: після індивідуальної роботи учасники по черзі представляють свої малюнки. Створіть таку атмосферу, щоб учні могли вільно говорити про себе та свої почуття. Вправа допомагає поліпшити настрій, зрозуміти свій внутрішній світ. Тренеру потрібно наголосити, що, незважаючи на однакову інструкцію, у всіх вийшли абсолютно різні фігурки, адже ми всі різні, у всіх є свої особливості, уподобання. Саме це дозволяє нам бути цікавими співрозмовниками для інших.

Питання для обговорення:

- Що ви дізналися про себе?
- Чому, на вашу думку, у всіх вийшли різні фігурки?

ПЕРЕРВА

7. Гра «Австралійський дощ»

Мета: зняття емоційної напруги, формування відчуття цілісності групи.

Інструкція: чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергові хлопки долонями по грудях).
- Починається справжня злива (хлопки по стегнах).

- А ось і град — справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (хлопки по стегнах).
- Дощ вщухає (хлопки долонями по грудях).
- Рідкісні краплі падають на землю (кляцання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки вгору).

Інструкція для тренера: тренеру необхідно добре знати інструкцію, щоб не заплутатися в ході виконання вправи та провести гру динамічно. Гра є психотехнічною вправою, допомагає активізувати діяльність та мислення учасників у роботі тренінгу, сприяє покращенню їх настрою.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Чи не заплутувалися ви в ході виконання завдань?
- Ваші враження від проведеної вправи?

8. Вправа «Мяу — гав — му»

Мета: розвиток установки на взаєморозуміння, поділ учасників на групи для наступної вправи.

Необхідні матеріали: папірці з назвами тварин (у роздаткових матеріалах).

Інструкція: зараз кожен отримає папірець, на якому написана назва тварини. Прочитайте цю назву і папірець нікому не показуйте. Тепер усі будуть ходити по кімнаті, видавати звуки, характерні для цієї тварини (наприклад, написано «кінь», і я кричу: «I-go-go!»), й шукати своїх родичів.

Інструкція для тренера: тренер роздає необхідний, завчасно приготовлений роздатковий матеріал та говорить про початок вправи. Після того, як всі знайдуть своїх «родичів», мають з'явитися три групи учасників для наступної вправи.

9. Вправа «Що приємно більшості людей?»

Мета: розвиток емпатії та навичок ефективної взаємодії.

Інструкція 1: у вас є три команди, далі будемо працювати у своїх групах. Зараз ми спробуємо зібрати якомога більше різних способів зробити приємно іншій людині. Будь ласка, подумайте і напишіть на аркуші фліп-чарту дії, які приємні іншим людям.

Інструкція для тренера 1: тренер лише слідкує за роботою учнів та слідкує за часом. Робота у групах триває протягом 5 хвилин.

Інструкція 2: тепер кожна команда зачитає по черзі по одному варіанту. Повторюватися не можна. Наша задача полягає у тому, щоб зібрати якомога більше пунктів. Аналізувати, що ми отримали, будемо потім.

Інструкція для тренера 2: тренер записує на фліп-чарті або дошці всі варіанти, які пропонують учні. Потім необхідно провести обговорення та визначити правила, яких необхідно дотримуватися, коли ми робимо щось приємне іншій людині. В ході обговорення тренер має підвести учасників до розуміння необхідності робити щось приємне іншим людям.

Питання для обговорення:

- Чому вибрані ті чи інші способи?
- У якому випадку наші дії будуть приємні іншій людині?
- Чому важливо робити приємно іншим людям?

10. Вправа «Побажання по колу»

Мета: формування позитивної установки один на одного.

Необхідні матеріали: клубок ниток.

Інструкція: у мене в руках знаходиться клубок ниток. Той, хто отримає його перший, розпочне гру (з цими словами тренер передає клубок учаснику, що сидить поруч). Вам необхідно подумати, кому з учасників ви хочете побажати щось приємне, та, тримаючи один кінець нитки в руці, кинути клубок адресату, промовляючи слова побажання, а він, у свою чергу, теж, утримуючи ниточку, посилає побажання із клубочком наступному учаснику. Важливо, щоб усі з нас отримали свою «порцію» побажань. Побажання мають бути добрими і дарувати радість.

Інструкція для тренера: під час виконання вправи звертати увагу, чи чітко та голосно було названо ім'я учасника, якому говорять побажання (у разі відсутності звертання по імені тактовно нагадати учасникам про це), чи була при промовлянні побажання посмішка або доброзичливий вигляд обличчя у доброзичника. Варто акцентувати увагу на речах, які бажають, адже бажати можна не лише матеріальних речей чи стандартних цінностей (здоров'я, щастя тощо), але і конкретних подій, станів тощо, які будуть важливі для адресату. Досить часто тренер теж отримує клубок із побажанням, тому активно включається у процес гри, це свідчить про довіру до особистості тренера та уважність учасників до інструкції (адже умовою було те, щоб УСІ отримали побажання).

Питання для обговорення:

- Скажіть, будь ласка, чи змінився ваш настрій після вправи? Як саме?
- Що ви відчуваєте, коли роблять приємно вам?
- Чи важко було самому бажати для інших добрих речей?

11. Рефлексивне коло

Інструкція: наше сьогоднішнє заняття підходить до завершення. Кожне тренінгове заняття завжди буде закінчуватись рефлексивним колом, де кожен з вас зможе поділитися своїми враженнями, переживаннями, думками з приводу заняття та подумати про те, чого нового ви навчились. Тому зараз по черзі продовжіть фразу: «Сьогодні мені ...» або «Сьогодні для мене ...».

Інструкція для тренера: учасникам важко на перших заняттях рефлексувати, їм необхідно часто допомагати та задавати конкретизуючі запитання. Роль тренера на даному етапі — допомогти учням сформулювати думку про те, що вони отримали чи чого навчились на даному занятті, що було найбільш корисним для них, який настрій зараз переважає тощо. Варто утриматись від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

12. Домашнє завдання

Охарактеризуйте, якою, на вашу думку, має бути комунікабельна людина. Напишіть, які саме риси (характеристики) особистості притаманні комунікабельній людині та які перешкоджають нам бути комунікабельними.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 8. «М'яу — гав — му»

Кіт	Кіт	Кіт
Кіт	Кіт	Кіт
Собака	Собака	Собака
Собака	Собака	Собака
Корова	Корова	Корова
Корова	Корова	Корова

Заняття №2.

Тема: Поняття про спілкування. Невербальне спілкування.

Мета: сформулювати уявлення про спілкування як про психологічне явище, усвідомлення ролі спілкування у житті, розвиток навичок невербального спілкування.

Необхідні матеріали: маленький м'яч, фліп-чарт; 1 аркуш фліп-чарту формату А-1.

План заняття

1. Пригадування правил (3 хв).
2. Рефлексивне коло (5 хв).
3. Розминка «Абракадабра» (7 хв).
4. Гра «Добре сидимо» (15 хв).
5. Дискусія «Чи вміємо ми спілкуватися» (15 хв).
6. Вправа «Атоми й молекули» (3 хв).
7. Вправа «Способи спілкування» (5 хв).
8. Вправа «Вчителі та учні» (10 хв).
9. Вправа «В автобусі» (10 хв).
10. Вправа «Аплодисменти» (5 хв).
11. Рефлексивне коло (10 хв).
12. Домашнє завдання (2 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Пригадування правил

Мета: повторити правила групової роботи.

Необхідні матеріали: плакат з правилами, які були прийняті на попередньому занятті.

Інструкція: *минулого разу ми прийняли правила, а це означає, що ми дали слово собі та іншим. Скажіть, хто замислювався над цим? Нехай ті, хто згадував і думав про правила, піднімуть руку. А тепер підніміть руку ті, хто згадав про них лише випадково 1-2 рази. А хто згадав про них тільки зараз, побачивши плакат на стіні? Спасибі за чесність. Чи складно їх виконувати? Що ви думаєте з цього приводу?*

Інструкція для тренера: тренеру необхідно підготувати плакат з правилами, які були прийняті на попередньому занятті, та вивісити його на стіні. Під час виконання вправи тренер має допомагати висловити думку та конкретизувати сказане учасниками.

2. Рефлексивне коло

Мета: формулювання учасниками очікувань від проходження тренінгу, розвиток рефлексивних навичок.

Необхідні матеріали: маленький м'яч.

Інструкція: *зараз мені хотілося б пояснити, який в наших заняттях може бути сенс для вас. Всі прийшли сюди з якимись почуттями, надіями, очікуваннями. Минулого разу ми знайомилися, ви зрозуміли, що тут цікаво. Тепер подумаємо разом, як ми цей інтерес будемо використовувати. Зробимо так: я кидаю м'ячик і вимовляю початок речення, а ви повторюєте його за мною і завершуєте фразу.*

Приклади:

Я прийшов сюди, щоб...

Коли я йшов на це заняття...

Я думаю, що психологія — це...

Мені цікаво буде дізнатися ...

Не знаю, чи вдасться мені ...

Я хочу, щоб в нашій групі ...

Коли я чую про психологів, я уявляю ...

На заняттях я хочу ...

Я сподіваюся, що ...

Було б здорово, якби ...

Я прийшов сюди, щоб ...

Інструкція для тренера: тренер слідкує за тим, щоб кожен з учасників мав можливість висловити свої думки з приводу заняття, допомагає деяким учасникам у формулюванні очікувань, задає уточнюючі запитання, спонукає до розкриття стандартних відповідей типу «все добре», «нормально», «настрій хороший» тощо, підбадьорює та хвалить.

3. Розминка «Абракадабра»

Мета: активізувати учасників до роботи в групі.

Інструкція: *зараз усі поділіться на пари. Хто залишився без пари, стає ведучим. За мою командою пари повинні швидко прийняти певну позу. Наприклад, коли я крикну: «Спина до спини!» — Партнери в парах повинні торкнутися спинами. Але коли ви почувете слово «Абракадабра!», потрібно швидко поміняти партнера і утворити нові пари.*

Інструкція для тренера: тренеру необхідно розподілити учасників на пари. Це можна зробити методом «перший-другий» (якщо кількість учасників парна — ведучим стає тренер). Орієнтовні команди ведучого: «Права ступня до правої ступні!», «Права долоня до лівої долоні!», «Праве плече до лівого плеча!», «Лівий лікоть до лівого ліктя!» і т.д. Учасники мають якомога

швидше виконувати ці команди. Час від часу тренер проголошує слово «Абракадабра!». Вправа проходить цікавіше, якщо дається команда стикнутися з партнерам одночасно в двох місцях (наприклад: «торкнутися п'ятами і потилицями!»).

4. Мозковий штурм «Особливості спілкування»

Мета: надати інформацію щодо поняття «спілкування», визначити, що допомагає та що заважає процесу спілкування.

Інструкція: сьогоднішнє заняття буде присвячено темі спілкування між людьми. Як ви розумієте, що таке спілкування? ...У психології говорять, що спілкування — це взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

На минулому занятті вам було дано домашнє завдання, зараз на основі нього ми виконаємо наступну вправу. Для цього поділіться на команди по 4-5 чоловік. Розділіть аркуш на дві колонки, в одній колонці напишіть, що допомагає людині у спілкуванні з іншими, а в другій — що заважає. На цю роботу у вас є 5 хвилин.

Інструкція для тренера: кожна команда презентує свої напрацювання, а тренер записує їх на фліп-чарті та підсумовує.

5. Гра «Добре сидимо»

Мета: усвідомлення важливості невербальних проявів під час спілкування.

Інструкція: ми з вами визначили, що заважає та що допомагає нам у спілкуванні. А зараз спробуємо поспілкуватися один з одним та подивитися, що із цього проявляється у вашій розмові. Я попрошу кожного вибрати собі партнера для бесіди. Кожна пара, взявши стільці, займіть зручне для вас місце в цьому приміщенні, намагаючись нікому при цьому не заважати. Розмова буде тривати 12 хвилин, теми обираєте самі, а ось положення ваших тіл визначати буду я: по моїй команді ви його будете міняти, не припиняючи при цьому бесіди. Зараз давайте сядемо один навпроти одного, відстань між колінами — 10 см, і почнемо бесіду.

...а зараз один встає, а інший продовжує розмову стоячи.

...тепер сядьте спинами один до одного, повернувши стільці.

...сядьте обличчям один до одного, повернувшись під кутом 45 градусів.

Інструкція для тренера: тренер задає порядок виконання, змінюючи команди кожні 2 хвилини. По завершенню вправи просить всіх сісти в коло і обговорити її. В ході обговорення тренер має підвести учасників до висновку, що найефективнішою в спілкуванні є позиція, коли учасники сидять під кутом 45 градусів.

Питання для обговорення:

- Яке для вас було найбільш комфортне положення у спілкуванні?
- Які були складнощі у продовженні бесіди?
- Що заважає нам спілкуватися? А що допомагає?

ПЕРЕРВА

6. Вправа «Атоми і молекули»

Мета: активізація роботи групи

Інструкція: зараз ми з вами проведемо активну гру. Підніміться всі зі своїх стільців і рухайтесь по залу хаотично та безладно, як атоми. По моїй команді всі атоми об'єднуються в «молекули», у кожній з яких стільки атомів, скільки я назву.

Інструкція для тренера: тренер дає команду учасникам розбиватися на групи. Краще провести цю гру кілька разів, розбиваючи учасників на пари, трійки, п'ятірки. Для того щоб процес розподілу на групи був більш спонтанним. В кінцевому результаті група має бути поділена на підгрупи по 5 чоловік.

7. Вправа «Вчителі-учні»

Мета: сформувати уявлення учнів про різні способи передачі та отримання інформації.

Інструкція: далі ми будемо працювати підгрупами по 5 осіб. Уявіть, що ви стали на деякий час вчителями. У вас є 5 хвилин, щоб ви вирішили, чому ви будете навчати інших учасників. Після цього у вас буде 3-5 хвилин на інструктаж всіх інших учасників. Це може проходити у вигляді уроку, демонстрації чи іншого способу в залежності від того, що обрав «вчитель».

Інструкція для тренера: по ходу заняття тренер може робити для себе помітки. Коли всі команди закінчать, влаштуйте невеликий екзамен. Попросіть кожну команду в порядку, що відповідає черзі їх виступу, вийти і стати перед аудиторією. Запитайте у групи, що їм запам'яталося з теми кожного уроку. Нагородіть кожну команду оплесками. В кінці попросіть всіх проголосувати і обрати команду, яка викладала краще всіх. Ви, напевне, побачите, що група дуже чітко виділяє теми та вчителів, які виявилися найбільш популярними та легко запам'ятовуються.

В обговоренні зверніть увагу на те, якими способами вчителі передавали інформацію.

Питання для обговорення:

- Чим вам запам'яталися уроки?
- Як вчителі передавали інформацію?
- Чи достатньо лише словами передавати інформацію? Чому?

8. Вправа «Способи спілкування»

Мета: методом мозкового штурму сформуванню уявлення про способи спілкування.

Інструкція: які ви знаєте способи спілкування? Назвіть, будь ласка, мені їх... (слова (мова), вираз обличчя (міміка), жести, пози, погляд тощо).

Молодці! Ви назвали багато різних способів спілкування. Внесемо невелике доповнення до цього списку. Спілкування за допомогою слів носить назву вербального спілкування, а всі інші способи називаються невербальними.

Запишіть у себе в дві колонки способи вербального і невербального спілкування:

<u>Вербальні</u>	<u>Невербальні</u>
Усна мова	Погляд
Письмова мова	Інтенація
	Міміка
	Жести
	Поза, хода

Інструкція для тренера: тренер записує на фліп-чарті способи спілкування. Пояснює учасникам, що таке вербальне та невербальне спілкування.

9. Вправа «В автобусі»

Мета: сформуванню розуміння учасниками один одного без використання слів.

Необхідні матеріали: вислови до вправи (в роздаткових матеріалах).

Інструкція: давайте спробуємо зрозуміти один одного без слів, використовуючи способи невербального спілкування, які ми вже знаємо. Для виконання цієї вправи потрібно двоє учасників. Хто бажає? Уявіть собі, що ви їдете в автобусі і у вікно побачили свого друга, якому потрібно передати інформацію. Ви всередині, а він у наступному автобусі, за короткий час вам швидко треба передати, показати невербальним способом те, що написано на аркуші паперу.

Інструкція для тренера: тренеру необхідно заздалегідь підготувати на окремих аркушах вислови, які учасники, по черзі, мають показати невербальним способом, інші мають відгадати. Після того, як глядацька зала відгадала вислів до участі у вправі, запрошується наступна пара учасників.

Питання для обговорення:

- Як ви відчували себе під час виконання вправи?
- Що вдалося, а що ні?
- Чи інформативним є лише невербальне спілкування?
- Як ви можете в майбутньому використати отримані навички?
- Що помітили глядачі в ході виконання вправи?

10. Вправа «Аплодисменти»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття.

Інструкція: ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру: поаплодуємо один одному. Я аплодую одному учаснику, потім він обирає наступного учасника, якому ми аплодуємо удвох. Третій вибирає четвертого і т.д., останньому учаснику аплодує вже вся група.

11. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: наше заняття завершується рефлексивним колом. Продовжіть фразу: «Сьогодні мені... Сьогодні для мене... Сьогодні я... Сьогодні мені сподобалося... Сьогодні мені цікаво було... По закінченню заняття я відчуваю себе... Сьогодні новим для мене було...»

Інструкція для тренера: тренер задає перше запитання, а кожен з учасників по колу відповідає на нього. Потім тренер задає наступне запитання та повторює процедуру. Іноді декому складно говорити, проте потрібно дати можливість висловитися всім учасникам. Завдання тренера — утриматися від будь-яких коментарів, а задавати лише уточнюючі запитання.

12. Домашнє завдання

Розкажіть комусь із своїх близьких якусь історію, використовуючи знання невербального спілкування.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 8. «В автобусі»

**Я взяла твою парасолю.
Після уроків залишимося.
У мене болить голова.
Ти мені подобаєшся.
Дай списати.
Привіт, як справи?
Твоя книга у мене.**

Заняття № 3.

Тема: Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання

Мета: сформувати уявлення про поняття «активне слухання»; навчити навичкам активного слухання.

Необхідні матеріали: маленький м'яч, папір формату А1, маркери.

План заняття

1. Рефлексивне коло (10 хв.).
2. Вправа «Шеренга» (5 хв.).
3. Теоретичний блок (5 хв.).
4. Вправа «Зіпсований телефон» (15 хв.).
5. Теоретичний блок (5 хв.).
6. Вправа «Питання – відповідь» (5 хв.).
7. Вправа «Пум-пум-пум» (13 хв.).
8. Вправа «Атоми і молекули» (5 хв.).
9. Мозковий штурм (15 хв.).
10. Рефлексивне коло (10 хв.).
11. Домашнє завдання (2 хв.).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Рефлексивне коло

Мета: формулювання учасниками очікувань від проходження тренінгу, розвиток рефлексивних навичок.

Необхідні матеріали: маленький м'яч.

Інструкція: ми всі прийшли сюди з якимись почуттями, надіями, очікуваннями. Минулого разу ми знайомилися, ви зрозуміли, що тут цікаво. Тепер подумаємо разом, як ми цей інтерес будемо використовувати. Зробимо так: я кидаю м'ячик і вимовляю початок речення, а ви повторюєте його за мною і завершуєте фразу.

Приклади:

Я прийшов сюди, щоб...

Коли я йшов на це заняття...

Я думаю, що психологи – це...

Мені цікаво буде дізнатися...

Не знаю, чи вдасться мені...

Я хочу, щоб в нашій групі...

Коли я чую про психологів, я уявляю...

На заняттях я хочу...
Я сподіваюся, що...
Було б здорово, якби...
Я прийшов сюди, щоб...

Інструкція для тренера: тренер слідкує за тим, щоб кожен з учасників мав можливість висловити свої думки з приводу заняття, допомагає деяким учасникам у формулюванні очікувань, задає уточнюючі запитання, спонукає до розкриття стандартних відповідей типу «все добре», «нормально», «настрій хороший» тощо, підбадьорює та хвалить.

2. Вправа «Шеренга»

Мета: формування відчуття цілісності групи.

Інструкція: давайте подивимося, як команда може взаємодіяти разом. Зараз вам потрібно вишикуватися в шеренгу за зростом. Найвищі — зліва, найнижчі — справа. При побудові забороняється розмовляти. Отже, почали. Молодці. А тепер — за кольором волосся. У кого найсвітліше волосся — ті стають зліва, з найтемнішим волоссям — справа.

За першою літерою ім'я. Від А — зліва, до Я — справа.

За датою народження. Від січня — зліва, до грудня — справа.

Інструкція для тренера: тренер дає команди учасникам, за яким критерієм потрібно вишикуватися, слідкує за динамікою групи.

Питання для обговорення:

- Що вам найбільше сподобалося?
- Чи важко вам було виконувати вправу?
- Які способи невербального спілкування ви використовували?

3. Теоретичний блок

Мета: визначення поняття «активне слухання». Визначення різниці між «пасивним» та «активним слуханням».

Інструкція: хтось знає, що таке «активне слухання» та «пасивне слухання»?

«Активне слухання» — концентрація на інформації, яку виголошує співрозмовник, уточнюючи і перепитуючи її так, щоб співрозмовник зрозумів, що ви хочете усвідомити для себе все, що він говорить); виділяє прийоми активного слухання:

- легкий нахил тіла до співрозмовника;
- регулярні кивки головою під час промови співрозмовника;
- міміка, яка відповідає темі розмови;
- пояснення по ходу промови;
- перепитування, уточнення інформації («тобто, як я розумію»);

- підведення підсумків («загалом, ти вирішив ...»);
- вираз співпереживання.

«Пасивне слухання» — ми не задаємо запитань, не перебиваємо співрозмовника, а просто слухаємо, іноді киваючи головою в знак розуміння співрозмовника. Тренер приводить приклади активного та пасивного слухання.

4. Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: активізувати обговорення теми «активне слухання».

Інструкція: зараз ми з вами проведемо наступну вправу: мені потрібно п'ятеро добровольців, які безпосередньо будуть виконувати вправу, інші учасники сформують глядацьку залу. Чотири чоловіки виходять за двері, один учасник залишається в кімнаті, і він стає ведучим. Я зачитую наступний текст, який ведучий має передати учасникам, які заходять по черзі до кімнати: «У нашу школу купили нові комп'ютери. Через місяць в приміщенні, де зараз знаходиться бібліотека, в якій так багато чудових квітів, обладнують комп'ютерний клас, а бібліотеку перемістять в порожній кабінет на першому поверсі. Вечорами в комп'ютерному класі можна буде грати тим, хто 30 хвилин після уроків буде допомагати робити нашу школу більш затишною та отримає за це квиток-перепустку. Проте вчитель інформатики є палким вболівальником команди «Динамо», тому якщо ви захочете зіграти в комп'ютерний футбол, він вас пропустить до класу і без перепустки».

Інструкція для тренера: в грі беруть участь п'ять чоловік. Інші — спостерігачі. Чотири учасники виходять за двері. Тому, хто залишився, ведучий повідомляє інформацію в усній формі, яку він далі має передати наступним учасникам. Чотири чоловіки виходять за двері, один учасник залишається в кімнаті. Спостерігачам дається інструкція уважно стежити за тим, як буде виконуватися вправа. В ході обговорення необхідно акцентувати увагу на важливості активного слухання.

Питання для обговорення:

- Що викликало спотворення повідомлення при його передачі? Які блоки інформації спотворилися і зникли в першу чергу?
- Наскільки заслугове довіри інформація, отримана «через треті руки» (типу «Він мені говорив, що вона розповіла, що Петя обізвав тебе нехорошим словом»)?
- Що слід робити, щоб інформація передавалася більш точно?

5. Теоретичний блок

Мета: пояснення різниці «відкритого» та «закритого» запитань.

Інструкція: для того щоб ми краще розуміли один одного, важливо задавати запитання. Запитання бувають відкриті та закриті. Відкриті питання формулюються таким чином, щоб на них не можна було відповісти однозначно «так» чи «ні», вони

передбачать отримання розгорнутої відповіді. У питаннях такого типу використовуються слова «що», «хто», «як», «скільки», «чому». Приклади таких питань:

- «Яка ваша думка з даного питання?»
- «Яким чином ви прийшли до такого висновку?»
- «Як ви вважаєте?»

Закриті питання — це питання, на які очікується відповідь «так» чи «ні». Вони ведуть до створення напруженої атмосфери в бесіді, оскільки різко звужують «простір для спілкування». Тому такі питання можна застосовувати з конкретно визначеною метою. Вони ведуть думки співрозмовника в одному, встановленому нами напрямку.

6. Вправа «Питання — відповідь»

Мета: ознайомлення з закритими/відкритими запитаннями, вміння їх розпізнавати.

Інструкція: зараз ми з вами пограємо у гру. Ми вже знаємо, що таке відкриті та що таке закриті запитання та як їх формулювати, давайте закріпимо знання на практиці. Я кидатиму м'яч та задаватиму вам запитання. Кожне задане запитання адресоване комусь конкретно (ведучий кидатиме м'яч), але відповідає на нього не той, кому воно задане, а його сусіди: якщо запитання закриті — сусід справа, якщо відкриті — сусід зліва.

Інструкція для тренера: учасники сидять у колі, ведучий — в центрі. Він задає іншим учасникам будь-які питання одного з двох типів: закриті або відкриті.

Питання для обговорення:

- Чи подобається вам наше заняття?
- Що саме подобається?
- Як настрої у вас сьогодні?
- Чи добре ви себе почуваєте?

ПЕРЕРВА

7. Вправа «Пум-пум-пум»

Мета: вміння формулювати закриті/відкриті запитання.

Інструкція: зараз ми зіграємо в гру «Пум-пум-пум». Пум-пум-пум — це якась характеристика, яка у деяких учасників присутня, а у деяких — ні. Це обов'язково буде «об'єктивна» характеристика, настільки об'єктивна, наскільки взагалі щось може бути об'єктивним. Для того щоб підтвердити наявність або відсутність цієї характеристики, зовсім необов'язково добре знати один одного. Наприклад: я можу

згадати простий пум-пум-пум: шнурки на взутті. У Миколи, Олексія, Ірини вони є, значить, у них є пум-пум-пум. У Івана, Валерія та Ганни їх немає, значить, у них немає пум-пум-пума. І погодьтеся, що цей пум-пум-пум досить «об'єктивний». Таким же «об'єктивним» буде і той пум-пум-пум, який я зараз загадаю, але, звичайно, це будуть не шнурки.

Задавайте мені відкриті питання. Я буду давати чесні відповіді. За моїми відповідями потрібно буде здогадатися, що це за пум-пум-пум. Ваші питання можуть бути, наприклад, такими: «Чому ти загадала цей пум-пум-пум?»; «Для чого він потрібен?»; «Яким чином він з'являється у людини?» та ін. Не можна задавати тільки одне питання: «Що таке пум-пум-пум?». Це питання було б самим інформативним, звичайно, але ми потренуємося задавати зараз й інші відкриті питання. Кожен отримає можливість поставити запитання, ми будемо рухатися за годинниковою стрілкою. Першим задає питання Олексій, потім Саша і т. д. Якщо хтось відчує, що поки не може сформулювати потрібного запитання, він пропускає свою чергу.

Інструкція для тренера: деяким учасникам може бути складно сформулювати запитання, тому тренер має допомагати їм. Важливо, щоб питання були об'єктивними.

Питання для обговорення:

- Які питання легше формулювати — відкриті або закриті?
- Які переваги та обмеження відкритих/закритих запитань?
- У яких ситуаціях спілкування більш доречно відкриті запитання, а в яких закриті?
- Як ще крім запитань можна уточнити інформацію? (Повторити, перефразувати, підсумувати).

8. Вправа «Атоми і молекули»

Мета: емоційна розрядка групи.

Інструкція: зараз ми з вами проведемо активну гру. Підніміться всі зі своїх стільців і рухайтесь по залу хаотично та безладно, як атоми. По моїй команді всі атоми об'єднуються в «молекули», у кожній з яких стільки атомів, скільки я назву.

Інструкція для тренера: тренер дає команду учасникам розбиватися на групи. Краще провести цю гру кілька разів, розбиваючи учасників на пари, трійки, п'ятірки, щоб процес розподілу на групи був більш спонтанним.

9. Мозковий штурм «Кодекс правил «хорошого» слухання»

Мета: підсумувати отримані знання на занятті.

Необхідні матеріали: папір формату А1, маркери.

Інструкція: зараз ми з вами розділимося на дві команди та протягом 5 хвилин напишемо «Кодекс правил «хорошого» слухання» (підсумовуючи все почуте на сьогоднішньому занятті). Після цього кожна команда презентує свою роботу.

Інструкція для тренера: тренер роздає учасникам папір та маркери. Важливо наголосити на тому, що «хороше» слухання — і є активне слухання. Ще раз актуалізується визначення цього поняття. Після завершення роботи в групах тренер просить прочитати учасників їх напрацювання. Після презентування робіт тренер підсумовує сказане учасниками і в результаті формується «Кодекс правил «хорошого» слухання».

Приклади правил «хорошого» слухання:

- Повністю концентрувати свою увагу на співрозмовнику.
- Звертати увагу не тільки на слова, а й на позу, міміку, жестикуляцію.
- Перевіряти, чи правильно зрозуміли слова співрозмовника.
- Спокійно реагувати на все, що говорить співрозмовник.
- Не проводити допит.
- Робити паузу. Давати співрозмовнику час подумати.
- Не боятися робити помилкові припущення щодо почуттів співрозмовника.
- Якщо щось не так, співрозмовник виправить.
- Зоровий контакт: очі співрозмовників знаходяться на одному рівні.
- Якщо розумієш, що співрозмовник не налаштований на розмову і відвертість, то залиш його в спокої.

Питання для обговорення:

- Чи складно було визначити правила «хорошого» слухання?
- Як ви думаєте, навіщо ми визначали ці правила?
- Як ви можете використати ці правила в повсякденному житті?

10. Рефлексія

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: як і минулого разу, наше заняття закінчується підведенням підсумків. Зараз кожен по черзі висловить свою думку з приводу сьогоденного заняття.

Що ви думаєте про заняття? Що було для вас важливим? Чого ви навчилися? Що вам сподобалося? Що залишилося неясним? Напишіть мені, будь ласка, про це коротке послання — телеграму з 11 слів. Я хочу дізнатися вашу думку для того, щоб враховувати її в подальшій роботі. Далі кожен учасник зачитує.

Інструкція для тренера: роль тренера на даному етапі — допомогти учасникам сформулювати думку про те, що вони отримали чи чого навчились на даному занятті, що було найбільш корисним для них, який настрій зараз переважає тощо. Варто утриматись від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

11. Домашнє завдання

Вибрати чотири рядки будь-якого відомого вірша. Написати 2 закриті та 2 відкриті запитання до нього. Перефразувати ці рядки іншими словами-синонімами.

Заняття № 4.

Тема: Розвиток комунікативних навичок переконання та аргументації.

Мета: ознайомити учасників з поняттям та видами аргументації; формування навичок переконання та аргументації.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; 4 аркуші фліп-чарту формату А-1; аркуші формату А-4 за кількістю учасників; олівці, маркери, шоколадка, картки для гри «Мафія».

План заняття

1. Рефлексивне коло (10 хв).
2. Перевірка домашнього завдання (5 хв).
3. Вправа «Плутанина» (5 хв).
4. Теоретичний блок (5 хв).
5. Вправа «Колекція аргументів» (10 хв).
6. Вправа «Попроси шоколадку» (10 хв).
7. Гра «Мафія» (15 хв).
8. Теоретичний блок (5 хв).
9. Гра «Подорож до країн» (10 хв).
10. Рефлексивне коло (15 хв).
11. Домашнє завдання.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, актуалізація попереднього досвіду.

Необхідні матеріали: аркуші формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція: як ви пам'ятаєте з минулих занять, кожен тренінг починається і закінчується рефлексією. Пропоную провести її таким чином: запишіть на аркуші паперу продовження фрази «Сьогодні я по-справжньому хочу...». Потім усі учасники по черзі зачитують свої записи.

Інструкція для тренера: дітям достатньо важко рефлексувати та висловлювати свої почуття, тому важливо задавати уточнюючі запитання, спонукати до розкриття стандартних відповідей типу «все добре», «нормально», «настрій хороший» тощо, підбадьорювати та хвалити.

2. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити виконання домашнього завдання.

Інструкція: на минулому занятті вам було дано завдання вибрати чотири рядки будь-якого відомого вірша та написати 2 закриті та 2 відкриті запитання до нього, перефразувати ці рядки іншими словами-синонімами. Хто виконав завдання? Зачитайте, будь ласка.

Інструкція для тренера: інколи дітям буває складно виявити бажання зачитати виконане домашнє завдання, задача тренера мотивувати учасників продемонструвати свої напрацювання, використовуючи фрази типу: «не соромтеся, вас ніхто оцінювати не буде» тощо.

3. Вправа «Плутанина»

Мета: активізація учасників до роботи в групі

Інструкція: давайте встанемо ближче один до одного, утворимо більш тісне коло і всі протягнемо руки до його середини. За мою команду всі одночасно візьмемося за руки і зробимо це так, щоб в кожній руці кожного з нас виявилася чиясь одна рука. При цьому постараємося не братися за руки з тими, хто стоїть поруч з вами. Отже, давайте почнемо. Раз, два, три.

Інструкція для тренера: після того, як тренер переконується, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутатися», не згорнувши рук. Тренер теж бере участь у вправі, але при цьому не впливає на «Розплутування». Під час виконання вправи досить часто виникає ідея неможливості вирішення поставленого завдання. У цьому випадку тренер повинен спокійно сказати: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди». Вправа може завершитися одним із трьох варіантів:

1. Всі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям до кола, хтось спиною, це неважливо, головне, щоб всі послідовно утворили коло).

2. Учасники групи утворюють два або більше незалежних кола.

3. Учасники групи утворюють кола, які з'єднані один з одним, як ланки в ланцюжку.

Час, що витрачається групами на виконання цієї вправи, може бути дуже різним. Під час обговорення можна звернутися до групи з питаннями: «Що нам допомагало впоратися з поставленим завданням?» або «Що можна було б зробити інакше для того, щоб швидше впоратися з поставленим завданням?» («Що нам завадило швидше впоратися з поставленим завданням?»). У процесі обговорення учасники групи, зазвичай, приходять до думки, що успішно вирішувати таку задачу в ході спільної діяльності допомагають доброзичливе, дбайливе ставлення один

до одного, турбота про те, щоб кожен відчував себе комфортно, постійна орієнтація в ситуації, врахування думки кожного, поява оригінальних ідей і т. д. Цей матеріал може бути корисний в змістовному плані, в той же час вправа згуртовує групу. Проте в силу того, що вона передбачає тісний фізичний контакт, використовувати її треба з великою обережністю. Якщо тренер припускає, що у когось з учасників в результаті проведення вправи зросте напруженість, слід утриматися від її проведення.

Питання для обговорення:

- Коли у людини виникає потреба в аргументації?
- Яким людям необхідно вміти аргументувати свою позицію?
- Якими перевагами володіє людина, яка вміє добре аргументувати свою точку зору?

4. Теоретичний блок.

Мета: формування уявлення понять «аргументація» та «переконання».

Інструкція: щойно ми виконали вправу, і, підсумовуючи обговорене нами, я пропоную вам послухати таку цікаву інформацію. Переконання — це вплив на співрозмовника з використанням логічних доводів та психологічних прийомів, метою якого є досягнення поставлених цілей. Вміння переконувати проявляється в здатності вмовити, домовитися, надихнути співрозмовника і отримати від нього підтримку. Основним засобом переконання є аргументація.

Аргументація — це приведення доказів, пояснень, прикладів для обґрунтування будь-якої думки перед слухачем.

Аргументація — це приведення доказів з метою зміни позиції або переконань співрозмовника. Існує досить багато технік аргументації. Але ми розглянемо найбільш поширені:

- Фундаментальний метод полягає в тому, що ви одразу знайомите співрозмовника з фактами, відомостями, які є складовою ваших доводів.
- Метод протиріччя. Учасник намагається виявити протиріччя в аргументації співрозмовника.
- Метод інтересів. Відбувається зміщення акцентів у відповідності зі своїми інтересами.
- Метод «ТАК, АЛЕ...» полягає в тому, що ви визнаєте і приймаєте одну сторону аргументів, а потім вказуєте на іншу.
- Існують помилкові методи аргументації.
- Метод «бумеранга». Спроба використовувати аргументи опонента проти нього.
- Метод ігнорування. Факт, який не має спростування, ігнорується.

Інструкція для тренера: тренер роз'яснює учасникам різницю між переконанням та аргументацією, наводить приклади.

5. Вправа «Колекція аргументів»

Мета: формування знання про способи та методи аргументації.

Необхідні матеріали: 2 аркуші фліп-чарту формату А-1, олівці або маркери.

Інструкція: ви прослухали інформацію про те, що таке переконання та аргументація, та які існують методи аргументації. Зараз я пропоную вам розділитися на команди по 5-6 чоловік. Кожна команда повинна придумати максимум виправдань, які можна використовувати при запізненні в школу. Аргументувати можна, спираючись на вивчені методи аргументації. У вас є 5 хвилин на підготовку, після чого один представник від кожної групи презентує всім учасникам те, що було придумано.

Інструкція для тренера: тренер розподіляє групу на 2 команди та дає учасникам завдання. Наприкінці вправи вибирається команда, яка краще за інших аргументувала свою позицію. Тренер має наголосити на тому, що потрібно записувати всі ідеї, які висловлюють члени групи, і не критикувати один одного.

Питання для обговорення:

- Які з представлених версій можна використати в реальному житті?
- Чому за кілька хвилин ми змогли придумати стільки ідей і чому в реальному житті ми часто губимося і не знаємо, що сказати?

6. Вправа «Попроси шоколадку»

Мета вправи: усвідомлення цінності вміння аргументувати свою позицію.

Необхідні матеріали: шоколадка.

Інструкція: для проведення вправи нам потрібно обрати ведучого. Для цього скажіть, хто у вашій групі найсправедливіший? (Голосування.) Найсправедливіший стає ведучим, стає в центр.

Я даю йому шоколадку. Ваше завдання по черзі попросити шоколадку у ведучого так, щоб він захотів віддати її саме вам. Після кожного кола ведучий говорить, кому він не віддав би шоколадку (вибирає двох учасників), вони вибувають. Так поки не залишиться переможець. У кожного для прохання є 30 секунд. Переможцю дістається шоколадка.

Інструкція для тренера: тренер слідкує, щоб кожному учаснику, по черзі, вдалося аргументувати, чому саме він вартий отримати шоколадку. Тренер наголошує на тому, що учасники мають використовувати методи аргументації, які вони вже знають.

Питання для обговорення:

- Давайте згадаємо, які аргументи ви використовували?
- Які аргументи були найбільш переконливими, чому?
- Чи складно вам було знайти аргументи для отримання шоколадки?

7. Вправа «Мафія»

Мета вправи: формування навичок переконання та аргументації.

Необхідні матеріали: картки для гри в мафію, за кількістю учасників (у роздаткових матеріалах).

Інструкція: гравці сідають у коло обличчям до центру. Зараз я роздам вам по одній спеціальній картці. Подивіться карти, нікому їх не показуючи, після чого я їх заберу. Мафіозі ніяк не повинні показувати свою приналежність, а «мирні жителі» повинні виявити їх за особливостями поведінки і, образно кажучи, «поставити до стінки»:

«На місто опускається ніч. Жителі сплять», — говорить ведучий, всі учасники закривають очі, а ведучий продовжує: «Мафія знайомиться! І вирішує, кого вона сьогодні вбиває».

Розплющивши очі, вони безшумно показують на свою жертву, яку зранку «знайдуть мертвою» (якщо не втрутиться лікар, про це трохи далі). Жертва обрана, і ведучий оголошує ранок. Відбувається обговорення.

У чесних жителів завдання — виявити гравців мафії. У гравців мафії — видати себе за чесних жителів і захопити місто, знищивши всіх чесних жителів. Будь-хто може висловити свої справжні (або уявні) підозри проти будь-якого гравця, звинувативши його у зв'язках з мафією і поставивши його кандидатуру на голосування. Після оголошення декількох кандидатур звинуваченням гравцям надається слово. Вони можуть використовувати можливість висловитися для звинувачення в зв'язках з мафією інших гравців і / або виступити на свій захист. Потім настає голосування (голосувати можна тільки один раз за того чи іншого гравця, можна не голосувати, якщо це оголошує ведучий). Гравець, за якого проголосує більшість гравців, оголошується убитим, його карта відкривається, і тоді всім стає ясно, що убитий або «чесний громадянин» і мафії вдалося обдурити городян, або загинув мафіозі.

Далі знову настає ніч. І так до останніх гравців. Гра закінчується або повною перемогою мафії, або чесних жителів. У разі, якщо з обох сторін залишилася рівна кількість гравців, вважається, що перемогла мафія.

Лікар — чесний житель. Гравець, що отримав цю роль, може врятувати вночі від смерті одного з гравців, якщо його будуть вбивати цієї ночі. Як і мафія, він прокидається вночі (окремо від мафії, після того, як вони вибрали свою жертву і заснули) і вибирає того, кого він буде лікувати (у тому числі можливо себе). Для того щоб лікар не лікував тільки одну людину, існує обмеження на лікування: не можна лікувати дві ночі підряд одну і ту ж людину. Якщо обраного лікарем гравця намагаються вночі вбити, то він залишається живий.

Комісар — чесний житель. Прокидаючись вночі і вказавши на одного гравця, він отримує кивком голови мовчазну відповідь ведучого на питання, чи є вказана людина мафіозі.

Інструкція для тренера: тренер грає роль ведучого: роздає учасникам по одній гральній картці. Їх кількість залежить від розмірів групи і не повинна перевищувати третини учасників. Наприклад, на групу з 15-16 чоловік це 3-4 мафіозі.

Питання для обговорення:

- Чи зручно вам було знаходитися в тій чи іншій ролі?
- Які почуття ви відчували, коли непереконливо зіграли свою роль?
- Що допомагало переконати інших?

ПЕРЕРВА

8. Теоретичний блок. Алгоритм аргументації.

Мета: сформулювати уявлення про послідовність дій при аргументації.

Інструкція: ми вже знаємо основні методи аргументації і вже навіть вміємо їх застосовувати на практиці. Але для того, щоб наша аргументація була максимально ефективною, потрібно дотримуватися певної послідовності дій — алгоритму аргументації.

Алгоритм аргументації:

- Сформулювати мету, для виконання якої ви будете використовувати процес аргументації. Тобто чітко визначити для себе, який результат ви хочете отримати.
- Визначити свою аудиторію. Хто ті люди, яких вам потрібно переконати?
- Визначити потреби вашої аудиторії. Що для них важливо, чого вони хочуть, чого очікують від спілкування з вами?
- Сформулювати тезу — основну думку, ідею, яку ви будете доводити.
- Підібрати аргументи, які покажуть аудиторії істинність вашої тези.

9. Гра «Подорож до країн»

Мета: розвиток вміння взаємодіяти в команді; вміння домовлятися та аргументувати свою думку.

Необхідні матеріали: 2 аркуші фліп-чарту формату А-1, маркери.

Інструкція: зараз ми з вами будемо подорожувати до однієї з країн світу. Але перед початком подорожі вам треба визначити позиції, з яких ви будете розглядати країну. Тепер вам необхідно розділитися на кілька команд, зробіть це самостійно. Зараз вам треба обрати країну, яку ви будете презентувати. Кожна команда має показати особливість, самобутність тієї країни, того народу, який вона представляє, відобразити її неповторність і своєрідність.

Інструкція для тренера: коли учасники визначають позиції, з яких вони розглядатимуть країни, тренер записує позиції на фліп-чарті в таблицю. Під час виконання завдання тренер спостерігає, як учасники демонструють своє вміння критично мислити, проявляють навички ефективного спілкування, де-

монструють вміння аргументувати свою позицію. Пізніше, коли таблиці кожної країни заповнені, відбувається обговорення, тренер має підвести учасників до розуміння важливості вміння домовлятися, використовувати методи та алгоритм аргументації.

10. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку тренінгового заняття.

Інструкція: наш тренінг підходить до завершення. Подумайте, щоб ви взяли з собою з цього заняття. І давайте спакуємо уявну валізу з нашими побажаннями. Щоб ви поклали в них? Всі учасники висловлюються по колу.

Інструкція для тренера: учасникам достатньо важко рефлексувати, тому важливо задавати уточнюючі запитання, спонукати до роздумів, підбадьорювати та хвалити.

11. Домашнє завдання

Придумати аргументи до питання: «Чому важливо брати участь у позакласних заходах?» — відповідно до тих типів, які розглядалися під час проведення тренінгу:

- фундаментальний метод (метод фактів);
- метод інтересів;
- метод «так, але»;
- метод «бумерангу».

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 7. «Мафія»

МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ
МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ
МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ
МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ	МИРНИЙ ЖИТЕЛЬ
МАФІЯ	МАФІЯ	МАФІЯ
МАФІЯ	ЛІКАР	КОМІСАР

Заняття № 5.

Тема: Як навчитися діяти разом.

Мета: розширити розуміння поняття «група», сприяти усвідомленню ролі в групі та формуванню навичок взаємодії в команді.

Необхідні матеріали: папір та кольорові олівці, фліп-чарт; 1 аркуш фліп-чарту формату А-1; аркуші з визначенням видів груп, губки, по 5 на 1 команду, спагеті, ножиці, папір формату А-4 за кількістю учасників, ручки.

План заняття

1. Вправа «Прогноз погоди» (10 хв).
2. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
3. Теоретичний блок (5 хв).
4. Мозковий штурм «Якою групою є мій клас?» (15 хв).
5. Вправа «Асоціації» (10 хв).
6. Рольова гра «Побудуй вежу» (15 хв).
7. Вправа «Геометричні фігури» (5 хв).
8. Вправа «Автомобіль» (13 хв).
9. Рефлексивне коло (10 хв).
10. Домашнє завдання (2 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вправа: «Прогноз погоди»

Мета: опосередкована рефлексія; зняття бар'єрів.

Необхідні матеріали: папір формату А-4 за кількістю учасників, олівці.

Інструкція: візьміть аркуш паперу та олівці і намалуйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою зараз. Ви можете показати, що у вас зараз «сонячно та весняно» або, навпаки, «погана погода», або «штормове попередження». Далі учасники по колу коментують свої малюнки.

Інструкція для тренера: тренер роздає учасникам папір та олівці. Після того, як малюнки готові, тренер просить всіх по колу висловитись щодо свого настрою сьогодні. Інколи учасникам важко рефлексувати, тренер має підбадьорювати учасників для кращого налаштування на подальшу роботу та зняття емоційної напруги.

2. Обговорення домашнього завдання

Інструкція: на минулому занятті я просила вас вдома придумати аргументи, чому важливо брати участь у позакласних заходах, використовуючи чотири види аргументації. Скажіть, будь ласка, хто пам'ятає, які існують методи аргументації? Та хто виконав завдання?

- **Фундаментальний метод** полягає в тому, що ви одразу знайомите співрозмовника з фактами, відомостями, які є складовою ваших доводів.
- **Метод інтересів.** Відбувається зміщення акцентів у відповідності зі своїми інтересами.
- **Метод «ТАК, АЛЕ...»** полягає в тому, що ви визнаєте і приймаєте одну сторону аргументів, а потім вказуєте на іншу.
- **Метод «бумеранга».** Спроба використовувати аргументи опонента проти нього.

Інструкція для тренера: у процесі обговорення домашнього завдання тренер допомагає учасникам пригадати, які існують методи аргументації.

3. Теоретичний блок

Мета: пояснення поняття «група», категорій груп.

Інструкція: група — відносно незначна кількість індивідів (3-50 осіб), об'єднаних цілями і завданнями, у якій суспільні відносини виявляються у формі безпосередніх особистих стосунків.

Категорії груп:

1. Умовні групи — реальні групи.

(Умовні групи — групи, члени яких об'єднані за якоюсь спільною ознакою. Наприклад: стать, вік, професійна приналежність, національність. Реальні групи — групи, у яких люди перебувають постійно в умовах щоденного життя та діяльності.)

2. Формальні групи — неформальні групи.

(Формальні групи — групи, які мають офіційно обумовлену ззовні структуру. Неформальні групи — групи, які утворюються на основі особистих уподобань.)

3. Слаборозвинуті групи — високорозвинуті групи.

(Слаборозвинуті групи перебувають на початковому етапі розвитку. Високорозвинуті групи — давно створені, вирізняються єдністю цілей та спільних інтересів, високорозвинутою системою стосунків, організацією, згуртованістю.)

4. Дифузні групи — колектив.

(Дифузні групи — випадкові групи, члени яких об'єднані лише емоціями і переживаннями. Колектив — вища форма об'єднання людей, яка створює найбільш сприятливі умови для спільної роботи.)

5. Референтні групи — нереферентні групи.

(Референтні групи — уявні групи, на які орієнтуються люди у своїх зацікавленнях, уподобаннях, симпатіях, антипатіях. Нереферентні групи — групи, до яких люди реально належать і в яких працюють.)

4. Мозковий штурм «Якою групою є мій клас?»

Мета: сформулювати розуміння учасників «якою групою є мій клас?»

Необхідні матеріали: аркуші з визначенням різних видів груп за кількістю учасників.

Інструкція: зараз вам необхідно об'єднатись у групи по 5 чоловік і обговорити, яким є ваш клас у кожній з п'яти вищевказаних категорій. У вас є 5 хвилин. Після завершення обговорення ви по черзі презентуєте своє рішення в одній категорії.

Інструкція для тренера: тренер розподіляє учасників групи на 2-3 підгрупи (в залежності від кількості осіб у групі). Розподілити учасників можна методом «перший-другий-третій...». Для полегшення роботи тренер роздає учасникам заздалегідь підготовлені аркуші з визначенням різних видів груп. Представляє напрацювання в групі один із її членів, а інші допомагають йому. Учасникам іноді важко сформулювати свої думки та висловити свою позицію, тому тренеру важливо під час представлення та обговорення результатів допомагати учасникам в цьому. Тренер конкретизує сказане учасниками.

5. Вправа «Асоціації»

Мета: допомогти прояснити кожному учаснику тренінгу для себе поняття «група» (модифіковано в «клас» — у зв'язку з цілями тренінгу).

Необхідні матеріали: ручки, аркуші паперу формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція: пропоную кожному прояснити для себе значення поняття «наш клас». Вправа, яку ми з вами будемо робити, нібито і проста, але це не зовсім так. Ви в цьому переконаєтесь, коли побачите, якими цікавими і несподіваними будуть погляди наших учасників на більшість питань.

Візьміть ручки та аркуш паперу. Ваше завдання — почути моє запитання і записати перші образи, пов'язані з ним, які спали вам на думку.

- Якщо наш клас — це будівля, то він...
- Якщо наш клас — це колір, то він...
- Якщо наш клас — це музика, то він...
- Якщо наш клас — це назва фільму, то він...
- Якщо наш клас — це настрій, то він...

Інструкція для тренера: після того, як учасники закінчили вправу, тренер просить кожного по черзі зачитати асоціації. Після цього тренер коротко коментує кожен «блок» асоціацій, спираючись на трактування символіки, окремо за кожною характеристикою: колір (згідно з класичним трактуванням в психології); геометрична фігура (спираючись на «Психогіометричний тест» С. Деллінгера (текст методички ви можете знайти в книзі «Психологические тесты» под ред. А.А. Карелина); будівля (вільне трактування тренера, звертаючи увагу на висоту, мате-

ріал, функціональне призначення тощо); музика (вільне трактування тренера, спираючись на ритм, гучність, жанр, емоційне навантаження тощо).

Питання для обговорення:

- Що вам сподобалося в цій вправі?
- Які відповіді ваших однокласників були для вас найбільш несподіваними, чому?
- Які здивували вас?
- Про що нам говорить ця вправа?

ПЕРЕРВА

6. Рольова гра «Побудуй вежу»

Мета: формування навичок роботи в команді, усвідомлення ролей в груповій взаємодії. Актуалізація тем: «Невербальне спілкування», «Активне слухання», «Навички аргументації».

Необхідні матеріали: губки по 5 на 1 команду, спагеті, ножиці.

Інструкція: ви вже спробували працювати в команді і відчували, що допомагає взаємодії. Зараз я пропоную вам виконати таке завдання. У вас є спагеті, кухонні губки та ножиці. Із цих матеріалів вам необхідно побудувати вежу вищу, ніж у суперників. Час роботи — 15 хвилин.

Інструкція для тренера: тренер розподіляє групу на дві команди. Під час виконання вправи тренер уважно спостерігає за роботою учасників. Після повідомлення інструкції тренер не дає ніяких вказівок та коментарів, діти працюють самостійно. На даному етапі завдання тренера — слідкувати за роботою дітей та відмічати, хто займає активну позицію, хто пропонує ідеї, хто тримається осторонь, як реагують на труднощі, що виникають у процесі роботи? За дві хвилини до закінчення вправи тренер просить учасників не розмовляти між собою і уважно спостерігає за тим, як вони домовляються завершити вправу.

Під час «рефлексивного кола» тренер просить кожного з учасників групи висловитись, якою була його роль під час роботи в команді і як кожен учасник почував себе в цій ролі.

Питання для обговорення:

- Що робив кожен із вас для побудови вежі?
- Які труднощі у вас виникли при виконанні завдання?
- Що допомогло вам домовитися між собою на завершальному етапі вправи?
- Як ви оцінюєте роботу своєї групи?

7. Вправа «Геометричні фігури»

Мета: розкриття сутності та значення ролей у групах.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, 1 аркуш фліп-чарту формату А-1; папір формату А-4 за кількістю учасників, ручки.

Інструкція: зараз я хочу запитати у вас: «Якщо б ви були геометричною фігурою в вашому класі, то якою б саме? Оберіть одну з п'яти фігур, які зображені на дошці, і намалюйте її на аркуші паперу».

Інструкція для тренера: на фліп-чарті тренер малює п'ять фігур: «квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг». Далі звертається до учасників з проханням обрати і зобразити на аркуші паперу одну з фігур. Після цього тренер пояснює учасникам ролі в групі, спираючись на психогіометричний тест С. Деллінгера. Тренер надає пояснення фігур з посиланням на її роль в групі. Важливо наголосити на тому, що група є формою організації певної кількості людей. Як кожна організована одиниця, група має свою структуру, базовану на природному розподілі ролей і природній ієрархії. Місце особи в групі, її вплив на групу визначаються особистісними якостями і вміннями групової взаємодії. Роль і статус в групі не є чимось сталим, він може змінитися.

8. Рольова гра «Автомобіль»

Мета: усвідомлення своїх ролей в груповій взаємодії.

Інструкція: зараз я пропоную вам сконструювати автомобіль. За частинами буде ви самі. Через 10 хвилин ви повинні представити ваш автомобіль у дії і роз'яснити, з чого він складається, яку функцію виконує кожен учасник.

Інструкція для тренера: під час обговорення тренер підводить групу до того, що всі деталі в автомобілі важливі, бо він не зможе навіть без однієї деталі ефективно функціонувати. Важливо сформулювати розуміння учасниками, що і в групі важливий кожний учасник, бо він робить свій особистий внесок.

Питання для обговорення:

- Як вибиралися ролі?
- Чи задоволені ви своєю роллю?
- Чи збігається дана роль з тією, яку ви, зазвичай, граєте в житті?
- Чому вас вибрали на цю роль?

9. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: зараз ми виконаємо підсумовуючу вправу. Вам потрібно розділитися на дві команди, зробимо це методом «перший-другий». Перший учасник з кожної

команди отримує аркуш паперу і пише на ньому відповідь на питання (відповісти потрібно не «взагалі», а стосовно до минулого заняття), після чого загинає лист таким чином, щоб його відповідь не було видно, і передає своєму сусідові. Той письмово відповідає на наступне питання, знову загинає лист і передає далі.

Інструкція для тренера: зворотний зв'язок за проведене заняття проводиться у формі гри. Тренер розділяє групу на дві команди і вголос зачитує такі питання: «Хто? Де? З ким? Чим займалися? Як це відбувалося? Що запам'яталося? І що в результаті вийшло?». Після того, як питання закінчилися, лист розгортається і рефлексія кожної команди зачитується. Учасників тренінгу просять висловитися, який з текстів був найбільш цікавим і чому.

10. Домашнє завдання

Охарактеризуйте за категоріями груп будь-яку групу на ваш вибір (шкільний гурток, родину, вашу компанію у дворі, парламент школи, спортивну секцію тощо). Визначте ролі учасників, які є в цій групі.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 4. «Мозковий штурм»

Група — відносно незначна кількість індивідів (3-50 осіб), об'єднаних цілями і завданнями, у якій суспільні відносини виявляються у формі безпосередніх особистих стосунків.

Категорії груп:

Умовні групи — Реальні групи

Умовні групи — групи, члени яких об'єднані за якоюсь спільною ознакою. Наприклад: стать, вік, професійна приналежність, національність.

Реальні групи — групи, у яких люди перебувають постійно в умовах щоденного життя та діяльності.

Формальні групи — Неформальні групи

Формальні групи — групи, які мають офіційно обумовлену ззовні структуру.

Неформальні групи — групи, які утворюються на основі особистих уподобань.

Слаборозвинуті групи — Високорозвинуті групи

Слаборозвинуті групи — перебувають на початковому етапі розвитку.

Високорозвинуті групи — давно створені, вирізняються єдністю цілей та спільних інтересів, високорозвиненою системою стосунків, організацією, згуртованістю.

Дифузні групи — Колектив

Дифузні групи — випадкові групи, члени яких об'єднані лише емоціями і переживаннями.

Колектив — вища форма об'єднання людей, яка створює найбільш сприятливі умови для спільної роботи.

Референтні групи — Нереферентні групи

Референтні групи — уявні групи, на які орієнтуються люди у своїх зацікавленнях, уподобаннях, симпатіях, антипатіях.

Нереферентні групи — групи, до яких люди реально належать і в яких працюють.

Заняття №6.

Тема: Ціннісна сфера особистості.

Мета: сформувати уявлення учнів про взаємозв'язок ціннісної сфери та власної діяльності.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; аркуші фліп-чарту формату А-1.

План заняття

1. Рефлексивне коло (10 хв).
2. Вправа «Руки, що говорять» (5 хв).
3. Перевірка домашнього завдання (3 хв).
4. Вправа «Спільний твір» (10 хв).
5. Теоретичний блок (5 хв).
6. Вправа «Дари» (10 хв).
7. Вправа «Аукціон цінностей» (15 хв).
8. Мозковий штурм «Цінності та поведінка» (15 хв).
9. Рефлексивне коло (15 хв).
10. Домашнє завдання (2 хв)

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, актуалізація попереднього досвіду.

Інструкція: ми всі прийшли сюди з якимись почуттями, надіями, очікуваннями. Подумайте зараз і дайте відповідь на питання: «Що ви відчуваєте зараз? Які очікування від сьогоднішнього заняття? З якими думками йшли сьогодні на заняття?».

Інструкція для тренера: дітям достатньо важко рефлексувати та висловлювати свої почуття, тому важливо задавати уточнюючі запитання, спонукати до розкриття стандартних відповідей типу «все добре», «нормально», «настрій хороший» тощо, підбадьорювати та хвалити.

2. Вправа «Руки, що говорять»

Мета: активізація учасників, скорочення дистанції між ними; розрядка, концентрація уваги.

Інструкція: я попрошу вас розрахуватися на перший-другий. Перші номери, я попрошу вас вийти в центр і стати в коло, обличчям на зовні. Другі номери стають

навпроти перших, утворюючи, таким чином, коло. Перші номери — це внутрішнє коло, другі номери — це зовнішнє коло. Перші та другі номери стають обличчям один до одного, таким чином утворюючи пару. Я буду давати команди, які ви мовчки в парі, що утворилася, виконуєте. Після цього за моєю командою зовнішнє коло (другі номери) рухається на крок вправо.

Інструкція для тренера: тренер має чітко пояснити правила. Переконатися, що всі учасники зрозуміли, що потрібно робити. В разі необхідності самому перший раз продемонструвати, як виконується вправа. Далі давати інструкції.

Варіанти інструкцій утвореним парам:

- Привітатися за допомогою рук.
- Поборотися руками.
- Помиритися руками.
- Висловити підтримку за допомогою рук.
- Пошкодувати руками.
- Висловити радість.
- Побажати удачі.
- Попрощатися руками.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від проведеної вправи?
- Чи легко вам було виконувати цю вправу?

3. Перевірка домашнього завдання

Інструкція: на минулому занятті ми з вами говорили про те, як навчитися діяти разом. У вас було завдання. Чи вдалося вам охарактеризувати за категоріями груп будь-яку групу на ваш вибір? (шкільний гурток, родину, вашу компанію у дворі, парламент школи, спортивну секцію тощо). Чи визначили ролі учасників, які є в цій групі?

4. Вправа «Спільний твір»

Мета: активізувати учасників, акцентувати увагу на системі цінностей.

Інструкція: а зараз ми з вами складемо колективний твір на тему «Лебідь, шукає й рак». Кожен по черзі придумує одну фразу, а той, хто сидить праворуч, повинен розвинути думку в наступному реченні.

Інструкція для тренера: тренер слідкує за сюжетом твору та за динамікою групи. В кінці тренер звертає увагу на причини поведінки героїв казки. Варто зробити акцент на тому, що всі ми маємо свою систему цінностей, іноді чимось схожу з іншими, іноколи зовсім відмінну.

Питання для обговорення:

- Що допомогло їм діяти разом?
- Що їх об'єднало? (Вийти на цінності.)

5. Теоретичний блок

Мета: пояснити поняття «цінності» та виділити основні групи цінностей.

Інструкція:

Цінності — це уявлення людини про найважливіше в житті; це те, що задає вектор її існуванню.

А які цінності ви знаєте?...

- Професійні — це ставлення до суспільно значущих цінностей, що пов'язані з працею людей та забезпечують оптимальний професійний вибір. (Це гроші, багатство, професійне зростання, допомога іншим людям і т.д.).
- Інтелектуальні — це знання, освіта, ерудованість, допитливість, творче мислення і т.д.
- Фізичні — спорт, краса і гігієна тіла, здоров'я.
- Духовні — віра в Бога, душевна гармонія, особистісний розвиток і самовдосконалення.
- Етичні — чесність, порядність, справедливість, щедрість, вміння радіти тому, що маєш.
- Естетичні — стиль, мода, зовнішня привабливість людей, естетичний смак, чистота, порядок в будинку і т.д.
- Матеріальні — гроші, добробут, майно, цінні предмети і т.д.
- Патріотичні — любов до батьківщини, до країни, традицій і т.д.

Як ви вважаєте, під впливом чого формуються цінності? (Сім'я, релігія, культура, друзі, ЗМІ тощо).

6. Вправа «Дари»

Мета: виявити, що є цінним та значимим для кожного учасника.

Інструкція: а зараз для того, щоб зрозуміти, які цінності у вас, які цінності у людей, які вас оточують, виконаємо таку вправу. Я попрошу кожного із вас пригадати значущих для вас людей (рідних, близьких, друзів, вчителів та ін.). Подумайте, що ви отримали від них, яку рису характеру, уміння, можливо, цінність. Необхідно згадати це, що можна назвати даром в прямому сенсі цього слова:

Мама _____
Батько _____
Бабуся, дідусь _____
Брати, сестри _____
Друзі, однокласники _____
Інші люди (вчителі, знайомі) _____

Інструкція для тренера: допомогти учасникам, нагадавши, які можуть бути «дари». Потрібно акцентувати увагу учасників на тому, що власна система цінностей формується під впливом нашого оточення.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від проведеної вправи?
- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Що ви нового дізналися про себе?

ПЕРЕРВА

7. Гра «Аукціон цінностей»

Мета: визначати свої головні цінності.

Необхідні матеріали: роздатковий матеріал (таблиця цінностей).

Інструкція 1: уявіть собі, що кожний із вас отримав по десять жетонів. Кожен жетон представляє собою частку вас самих — одну десяту частку вашого часу, енергії, коштів, інтересів, індивідуальності. На час гри ці 10 жетонів будуть рівноцінні сумі тих якостей і можливостей, з яких складається ваша особистість. Коли ми почнемо гру, перед вами постане вибір: «витратити» жетони або «зеконотити». На продаж виставлятимуться відразу по дві речі. Ви маєте право вибрати будь-яку з них або ніяку, але тільки не обидві відразу. Купити кожну річ можна тільки в той момент, коли вона виставлена на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня пара остаточно знята з торгів. Якщо жетони закінчаться, ви вже нічого не зможете купити. Готові?

Отже, пропоную зробити вибір.

Хто бажає придбати один з двох запропонованих «товарів»?

Інструкція для тренера 1: тренер обмінює жетони у тих, хто вирішив зробити покупку на відповідну картку з названою 1-ю цінністю. Повторюється процедура обміну жетонів на запропоновані цінності. Після того, як пари цінностей закінчаться, — торги закриваються. Ті жетони, які не були витрачені, пропадають.

Інструкція 2: я пропоную вам протягом наступних п'яти хвилин, розбившись на групи по три-п'ять осіб, обговорити свої покупки і відповідати на такі питання: «Якою покупкою ви найбільше задоволені? Чи довелося вам пошкодувати про те, що ви чогось не придбали? Хотіли б ви щось змінити в правилах гри?»

Інструкція для тренера 2:

найімовірніше, ви почуєте від дітей такі висловлювання:

- Перш, ніж щось купувати, треба дізнатися, що ще буде продаватися.
- Я хотів би, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, оголошену пізніше.
- Потрібно, щоб перед початком гри нам видали побільше жетонів. Щоб на все вистачило.

Ви повинні задати альтернативне питання: Хіба гра від цього стане більш цікавою?

Необхідно допомогти учням побачити зв'язок між вибором покупок і певними особистісними якостями. Наприклад, ти віддав жетон за зміну зовнішності — значить, ти надаєш великого значення тому, що думають про тебе оточуючі. Якщо волів бути задоволеним собою — значить, більше цінуєш свою думку про себе.

Тренер пояснює, що більшість їхніх пропозицій дійсно розумна і правильна. Але проблема полягає в тому, що в житті так не буває. Не можна двічі зробити один і той же вибір, як неможливо «скасувати» наслідки раніше прийнятого рішення. Не можна домогтися всього відразу або скористатися відразу всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться вибирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вище, ніж ви припускали. Сьогодні це була всього лише гра. Але те, як ми витрачаємо свої час, сили і можливості в реальному житті, дозволяє досить вірно судити про наші справжні цінності. Як ви вважаєте, цінності впливають на поведінку людей, їхнє життя?

8. Мозковий штурм «Цінності та поведінка»

Мета: усвідомлення взаємозв'язку між цінностями та поведінкою.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; аркуші фліп-чарту формату А-1.

Інструкція: ми з вами говорили про цінності, які вони бувають та як формуються. Дайте ще раз згадаємо, які бувають цінності (інтелектуальні, фізичні, духовні, етичні, естетичні, матеріальні, патріотичні). Цінності допомагають людям визначитись, сформувати свою поведінку. Наприклад, людина, **яка цінує здоров'я**, дбати-ме про своє здоров'я: дотримуватиметься здорової дієти, буде регулярно займатися спортом, не буде палити, вживати наркотики і т. д. А що буде робити людина, **яка цінує сім'ю**? (Буде піклуватися про дружину (чоловіка), дітей, дім). Тому пропоную зараз заповнити наступну таблицю. Спочатку необхідно пригадати відому людину, далі побумати, які в неї цінності, і потім обгрунтувати ці цінності її поведінкою. Наприклад:

Люди	Цінності	Поведінка
Мати Тереза	доброта, людяність	допомагала знедоленим
Робін Гуд	справедливість	
Анджоліна Джолі	сімейні цінності	

Інструкція для тренера: тренер пише на аркуші фліп-чарту таблицю та просить учасників продовжити її.

Питання для обговорення:

- Чи важливо аналізувати свою поведінку і співвідносити її з цінностями?
- Що відбувається, коли ваша поведінка йде врозріз з цінностями інших людей, з якими ви спілкуєтесь?
- Якщо ваші цінності і поведінка відрізняються, що необхідно переглянути: цінності чи поведінку? Чому?

9. Рефлексивне коло

Інструкція: продовжіть фразу: «Сьогодні мені... або Сьогодні для мене...»

Інструкція для тренера: учасникам іноді важко рефлексувати, їм необхідно допомагати, задаючи конкретизуючі запитання. Роль тренера — допомогти учням сформулювати думку про те, що вони отримали чи чого навчились на даному занятті, що було найбільш корисним для них, який настрій зараз переважає тощо. Варто утриматись від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

10. Домашнє завдання:

Запишіть мінімум три цінності, якими ви керуєтесь в житті, що для вас важливо? Визначте, як вони впливають на вашу поведінку? Приклад: цікава робота, хороша атмосфера в класі, визнання однолітками, матеріальне благополуччя, любов, сім'я, розваги, саморозвиток, свобода, справедливість, доброта, чесність, відвертість, віра, цілеспрямованість.

Мої цінності	Поведінка

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 7. «Аукціон цінностей»

Популярність у колі знайомих протягом двох років (1 жетон)	Один справжній друг (2 жетона)
Хороша освіта (2 жетона)	Робота, що приносить великий прибуток (2 жетона)
Здорова сім'я (2 жетона)	Всесвітня слава (3 жетони)
Змінити свою зовнішність або будь-яку рису свого характеру (1 жетон)	Бути все життя задоволеним собою (2 жетона)
П'ять років нічим не порушеної насолоди (2 жетона)	Постійна повага і любов до вас тих, кого ви найбільше цінуєте (2 жетона)
Чиста совість (2 жетона)	Вміння домагатися успіху у всьому, чого б ви не побажали (2 жетона)
Чудо, вчинене заради людини, яка є для вас близькою (2 жетона)	Можливість заново пережити (повторити) будь-яку подію вашого життя (тільки одну!) (2 жетона)
Сім додаткових років життя (3 жетони)	Безболісна смерть, коли прийде час (3 жетони)
Хороша простора квартира або будинок (1 жетон)	Новий спортивний автомобіль (1 жетон)
Повністю оплачений відпочинок протягом місяця в будь-якій точці земної кулі для вас і вашого кращого друга (2 жетона)	Повна гарантія того, що поруч з вами буде саме та людина, яка вам подобається (2 жетона)

Тема: Мотивація досягнення успіху

Мета: сприяти формуванню мотивації досягнення успіху у учнів та вмінню ставити адекватні цілі.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; аркуші фліп-чарту формату А-1, квитки на корабель – невеликі кольорові аркуші в 2-3 рази більше, ніж учасників в групі, або будь-які варіанти однакового стимульного матеріалу (можна використовувати олівці), 20 аркушів формату А-4 (чернетки) з розрахунку на 4-5 учасників; сантиметр.

План заняття

1. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
2. Рефлексивне коло (10 хв).
3. Вправа «Варимо борщ» (3 хв).
4. Мозковий штурм «Як досягти успіху в житті?» (10 хв).
5. Теоретичний блок (5 хв).
6. Рольова гра «Квиток з острова» (12 хв).
7. Вправа «До яких завдань я прагну?» (15 хв).
8. Рольова гра «Побудуй вежу» (18 хв).
9. Рефлексія (10 хв).
10. Домашнє завдання (2 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Перевірка домашнього завдання

Інструкція: на минулому занятті ви розглядали цінності, яким було ваше домашнє завдання? Про що йшлося на занятті? Все, що ви назвали, є цінностями, які для вас мають найбільше значення. Для того щоб отримати те, що ви назвали: визнання однопітками, матеріальне благополуччя, любов, сім'я, розваги тощо – потрібно діяти, робити кроки на шляху досягнення того, що є для вас важливим.

2. Рефлексія

Мета: розвиток саморефлексії.

Інструкція: на сьогоднішньому занятті ми будемо говорити про те, як досягти того, що є для вас важливим. Поговоримо про те, як досягати успіху в житті. Подумайте і дайте відповідь на питання: «Чого ви очікуєте від заняття? Що для вас успіх?».

Інструкція для тренера: дітям достатньо важко рефлексувати та висловлювати свої почуття, тому важливо спонукати, підбадьорювати та хвалити.

3. Вправа «Варимо борщ»

Мета: активізувати групу.

Інструкція: *а зараз я попрошу вас по одному, не повторюючись, назвати продукт, який додають в борщ. Далі кожен із вас стає в шеренгу в порядку додавання продукту у страву.*

Інструкція для тренера: тренер керує роботою групи. Після того, як група стає в шеренгу, тренер ділить групу на чотири команди для наступної вправи.

4. Мозковий штурм «Як досягти успіху в житті?»

Мета: усвідомлення важливості бути наполегливим, бажання діяти та досягати успіху.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; аркуші фліп-чарту формату А-1.

Інструкція: *у нас є чотири команди. Зараз кожен із вас працює в команді протягом 5 хвилин. Потім кожна команда буде презентувати себе, давати відповідь на запитання. А запитання буде таке: «Як досягти успіху в житті?». Потрібно подумати і дати на нього відповідь.*

Інструкція для тренера: тренеру потрібно підкреслити, що все написане є важливим і про це обов'язково буде йти мова на наступних заняттях. А зараз варто акцентувати увагу учасників на важливості бути наполегливим і діяти. Бажання діяти, досягати успіху пов'язане з мотивацією до успіху.

5. Теоретичний блок

Мета: усвідомлення поняття «мотивація».

Інструкція: чи знаєте ви, що значить слово «мотивація»?

Мотивація — це дії по досягненню бажаного або необхідного.

Далі пояснення різниці між мотивацією досягнення успіху та мотивацією уникнення невдач.

Краще два протилежних стовбчики з 3-4 ключовими відмінностями.

Іноді для досягнення тих чи інших цілей нам не вистачає мотивації. Саме мотивація визначає ініціативу людини, а також якість і швидкість виконання різних завдань.

Мотивація досягнення поділяється на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдачі. Мотив досягнення обумовлює діяльність особистості, спрямовану на позитивний результат. Мотив уникнення невдачі обумовлюється захисною поведінкою, очікуванням неприємних наслідків діяльності.

Прагнення досягти успіху, високих результатів у діяльності свідчить про наявність у людини сильної мотивації досягнення. Для когось особистісно досягнення успіхів у діяльності є дуже значущим, для інших — менш важливим. Людина з сильним мотивом досягнення — це людина:

- наполеглива у досягненні мети;
- не задовольняється отриманим результатом;
- що б не робила, намагається це виконати краще, ніж раніше;
- для неї головне в житті — це переживання радості успіху внаслідок досягнення високих результатів;
- схильна ставити віддалені цілі;
- не здовольняється нескладним завданням і легкодосяжними цілями;
- захоплюється роботою, досягаючи дедалі нових і нових цілей (відчуваючи радість успіху).

Успіх у діяльності, як відомо, залежить не тільки від здібностей людини, а й від прагнення досягти мети, від цілеспрямованої й наполегливої праці задля досягнення успіху (тобто від мотивації досягнення).

6. Рольова гра «Квиток з острова»

Мета: усвідомлення того, що на шляху до досягнення мети важливо долати перепони, бути наполегливим та стійким.

Необхідні матеріали: квитки на корабель — невеликі кольорові аркуші в 2-3 рази більше, ніж учасників в групі, або будь-які варіанти однакового стимульного матеріалу (можна використовувати олівці).

Інструкція 1: *зараз ми з вами пограємо в гру. Мені потрібні два добровольці. Дайте зараз з вами на декілька хвилин вийдемо з кімнати.*

Інструкція 2: *всі ви зазнали корабельної аварії під час круїзу навколо світу два місяці тому. Тепер ви живете на безлюдному острові. У вас склався свій побут, однак, кожному з вас дуже хочеться повернутися додому. Всі спроби побудувати корабель, пліт і т.п. закінчуються невдачею. Два дні тому ви зрозуміли, що на острові прокидається вулкан... І тут — о диво! До вашого острова пристає два кораблі. Ваше завдання — переконати капітанів взяти на корабель саме вас. При цьому підходити до капітанів можна скільки завгодно разів, пропонувати абсолютно будь-які послуги, подарунки, давати будь-які обіцянки. Потрібно, щоб ви отримали не один, а якомога більше «вхідних квитків» на корабель.*

Інструкція для тренера1: необхідно обрати з групи 2-3 учасника (за бажанням), які будуть капітанами. Тренер з капітанами виходить із аудиторії і дає їм інструкції.

Інструкції капітанам: *ви — капітани. Ви причалили до острова на своїх кораблях. У вас є все, що потрібно. Ви не маєте потреби ні в допомозі, ні в грошах, взагалі ні в чому. Решта учасників будуть підходити до вас і просити взяти їх на корабель. Реагуйте на їх прохання якомога природно — спілкуйтесь, обговорюйте їх пропозиції.*

Проте незалежно від їх пропозицій ви берете на корабель кожного третього. Учаснику, якого ви берете на корабель, ви маєте дати один з квитків, які я зараз вам віддам.

Інструкція для тренера 2: після проголошення інструкції «капітанам» всі повертаються в кімнату і тренер дає інструкцію решті учасників.

У процесі проведення гри тренеру необхідно стимулювати учасників фразами «через одну хвилину кораблі відпливають», «вулкан прокидається» і т.п. Гру необхідно проводити 5-7 хвилин. Якщо динаміка гри спала і більшість учасників не хоче далі робити спроби, гру можна припинити раніше. Після цього необхідно провести обговорення згідно з питаннями нижче. На завершення вправи треба підкреслити важливість активності і прикладання зусиль при досягненні мети. Можна розповісти, що вчені з'ясували, чим успішні люди відрізняються від тих, які не досягають успіху. На це особливо не впливає ні освіта, ні зовнішність, ні інші фактори. Успішні люди роблять 15-17 спроб, а звичайні люди 2-3 спроби, після цього вони роблять висновок, що «нічого не вийде», і, дійсно, отримують негативний результат.

Обов'язково показати зв'язок результатів вправи і мотивації досягнення.

Питання для обговорення:

- Скільки квитків отримав кожен з учасників? (Важливо, щоб кожен з учасників назвав кількість квитків.)
- Чому, як ви думаєте, у вас більше/менше/немає жодного?
- Що допомогло/заважало вам їх отримати?
- Які пропозиції зацікавили капітанів найбільше?
- Який з капітанів був найдобріший/найбільш непохитний?

Потім необхідно розповісти учасникам, за яким принципом капітани видавали їм квитки, та запитати капітанів про їх відчуття.

ПЕРЕРВА

7. Вправа «До яких завдань я прагну?»

Мета: акцентувати увагу, що необхідно прагнути до складних, але вирішуваних завдань.

Інструкція 1: ви зрозуміли, що дуже важливо діяти і прикладати зусилля для того, щоб отримати бажане. А давайте подивимося, скільки зусиль ви готові прикласти, щоб отримати бажаний результат.

В мене є 7 завдань різної складності: 1 — найлегше; 7 — найскладніше. Вирішіть для себе, завдання якої складності ви бажаєте виконати. Вирішіть зараз, завдання якого рівня ви б хотіли виконувати.

Інструкція для тренера 1: після того, як учасники оберуть завдання, їх потрібно розділити на групи по тому рівню завдання, яке вони вирішили виконувати. Якщо в якійсь групі буде більше 4 чоловік, поділити на 2 групи. Тобто, наприклад, завдання рівня 4 можуть виконувати декілька груп. Тренер заздалегідь має підготувати 2 набори завдань різної складності (це можуть бути арифметичні або краще логічні загадки). Далі роздаються завдання з першого набору: 1-2 — дуже легкі для вирішення. 6 — дуже важке, 7 — майже не вирішуване для цього віку.

Інструкція 2: ви отримали завдання, у вас є хвилинка на обговорення. Після цього ви даєте відповідь.

Інструкція 3: в мене є такі 7 завдань різної складності: 1 — найлегше; 7 — найскладніше. Вирішіть для себе, завдання якої складності ви бажаєте виконати. Вирішіть зараз, завдання якого рівня ви б хотіли виконувати.

Інструкція для тренера 2: після того, як учасники оберуть завдання, їх потрібно розділити на групи по тому рівню завдання, яке вони вирішили виконувати. Якщо в якійсь групі буде більше 4 чоловік, поділити на 2 групи. Тобто, наприклад, завдання рівня 4 може виконувати декілька груп. Далі роздаються завдання уже з другого набору (арифметичні або краще логічні загадки). 1-2 — дуже легкі для вирішення. 6 — дуже важке, 7 — майже не вирішуване для цього віку.

Інструкція 4: ви отримали завдання, у вас є хвилинка на обговорення. Після цього ви даєте відповідь.

Інструкція для тренера 3: важливо акцентувати увагу, що необхідно прагнути до складних, але вирішуваних завдань. Це є показником мотивації успіху.

Питання для обговорення:

- Кому було занадто легко, важко?
- Хто другий раз змінив рівень, чому?
- Хто не знав відповіді, а команда допомогла? Яка роль команди?

8. Рольова гра «Побудуй вежу»

Мета: формування прагнення та навичок ставити високі, але адекватні цілі.

Необхідні матеріали: 20 аркушів формату А-4 (чернетки) з розрахунку на 4-5 учасників; сантиметр.

Інструкція: поділіться на команди по 4-5 чоловік. Ви вже раніше будували вежу з макарон разом і, гадаю, пам'ятаєте, що вам тоді допомогло досягти успіху, а що заважало? Зараз за 5 хвилин вам необхідно побудувати вежу з паперу. Важливо, щоб вона стояла самостійно. Перед тим, як ви почнете будувати, вирішіть командою і скажіть мені, якою буде висота вашої вежі по закінченню роботи. Виграє та команда, чия вежа буде найбільш точно наближена до цієї висоти. Впродовж виконання вправи міряти вежу вам не дозволяється.

Інструкція 2: дається учасникам (через 3 хвилини): чи хтось хоче змінити зазначену на початку висоту?

Інструкція для тренера: тренер ділить учасників на команди по 4-5 чоловік. Команди можуть бути з меншою кількістю учасників, проте для гри обов'язково мати мінімум дві команди. Цифри, які називають учасники важливо зафіксувати, щоб їх було видно всім. По закінченню роботи, (через п'ять хвилин) треба поміряти вежі команд і зазначити різницю з першочерговим значенням для кожної команди.

В цій грі важливо поєднати елементи мотивації досягнення успіху:

- треба зацентувати увагу, що побудована вежа і є власне успіхом діяльності. Тобто успіх — вимірюване поняття. Але для всіх він різний, тому учасники називали різне значення висоти (актуалізація досвіду минулого заняття);
- важливо ставити реальні цілі для себе — складні, але реальні;
- важливо діяти, бо якщо ви не дієте, то довіряєте своє життя і свій успіх іншим.

Питання для обговорення:

- Чому команда перемогла, не перемогла?
- Хто поставив занадто легку мету і чому?
- Хто поставив занадто складну мету?
- За рахунок чого вдалося побудувати вежу?
- Яка команда змінила зазначену на початку гри висоту і чому?

9. Рефлексія

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: як і минулого разу, наше заняття закінчується підведенням підсумків. Зараз кожен по черзі висловить свою думку з приводу сьогоднішнього заняття. Подумайте і закінчіть фразу: «Я зрозумів (ла), що для того щоб досягти успіху у житті, важливо...».

Інструкція для тренера: роль тренера на даному етапі — допомогти учасникам сформулювати думку. Варто утриматись від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

10. Домашнє завдання.

Пригадайте ситуації із власного життя, коли ви досягали успіху. Проаналізуйте та напишіть 5 пунктів, що саме, які риси характеру допомогли вам досягти успіху.

Заняття №8.

Тема: Ресурси особистості. Самооцінка.

Мета: сформуванню уявлення учнів про себе, вміння правильно оцінювати себе та оточуючих.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; бейджики та аркуші формату А-4 за кількістю учасників; 3 аркуші фліп-чарту формату А-1; олівці; клубок ниток, роздатковий матеріал.

План заняття

1. Рефлексивне коло (10 хв).
2. Вправа «Ніхто не знає, що я...» (5 хв).
3. Перевірка домашнього завдання (5 хв).
4. Теоретичний блок «Ресурси особистості та їх види» (5 хв).
5. Вправа «Намалюй долоньку» (10 хв).
6. Мозковий штурм «Види ресурсів» (15 хв).
7. Вправа «Компетенції» (10 хв).
8. Вправа «Аркуш правди» (10 хв).
9. Вправа «Чим я насправді пишаюся» (10 хв).
10. Вправа «Зроби комплімент» (5 хв).
11. Рефлексивне коло (10 хв).
12. Домашнє завдання

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Рефлексивне коло

Мета: формулювання учасниками очікувань від тренінгу, розвиток рефлексивних навичок.

Інструкція: *я рада вас сьогодні бачити. Кожен із вас прийшов сюди сьогодні з певними почуттями, надіями, очікуваннями. Подумайте зараз і продовжіть речення «Від сьогоднішнього заняття я очікую...»*

Інструкція для тренера: дітям достатньо важко рефлексувати та висловлювати свої почуття, тому важливо задавати уточнюючі запитання, спонукати до розкриття стандартних відповідей.

2. Перевірка домашнього завдання

Інструкція: *на минулому занятті ви розглядали мотивацію досягнення успіху. Чи вдалося вам виявити, які саме риси характеру допомагають особисто вам досягати успіху?*

2. Розминка «Ніхто не знає, що я...»

Мета: активізація роботи групи, налаштування на подальшу роботу.

Інструкція: *давайте зробимо невелику розминку. Ми з вами будемо кидати м'яч один одному, у кого в руках буде м'яч, той буде продовжувати речення «Ніхто не знає, що я...». Будьте уважні!*

Інструкція для тренера: важливо дати чітку інструкцію і варто почати з себе, це допоможе учасникам зрозуміти, що потрібно робити, також створить атмосферу довіри та відкритості.

2. Теоретичний блок «Ресурси для досягнення цілі»

Мета: інформування учасників щодо видів ресурсів особистості.

Інструкція: для того щоб досягти успіху, важливо реально оцінювати свої можливості. Чи можуть ваші риси характеру бути вашими можливостями при досягненні успіху?.. Так, а зараз ми з вами поговоримо про те, що ще може допомогти людині досягти поставлених цілей?

Ресурси особистості — можливості особистості, які сприймаються і використовуються як засоби досягнення результату. Є два види ресурсів: зовнішні та внутрішні.

Зовнішні ресурси особистості локалізуються по відношенню до людини «ззовні», тому не завжди є можливість на них впливати. Серед зовнішніх ресурсів виділяють:

- людські — впливові знайомі, друзі, родичі, підлеглі, колеги тощо;
- часові — обмеження часовими термінами;
- матеріальні — сировина та матеріали, інвентар, товари та готова продукція тощо;
- основні засоби — будівлі, споруди, машини, устаткування, засоби праці, нематеріальні активи і т.д.;
- інформаційні — інформація для прийняття рішень, для контролю за реалізацією виконання рішень і т.д.;
- фінансові — гроші, фонди, цінні папери і тощо.

Внутрішні ресурси особистості — локалізовані «всередині» людини, їх розвиток та накопичення залежать від людини. До них відносяться: знання, вміння, навички, особистісні риси. Давайте разом з вами спробуємо назвати варіанти зовнішніх та внутрішніх ресурсів.

2. Вправа «Намалюй долоньку»

Мета: аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів учасників на шляху досягнення мети.

Необхідні матеріали: бланки до вправи за кількістю учасників (роздаткові матеріали), ручки або олівці за кількістю учасників.

Інструкція: *візьміть аркуш паперу та обведіть свою долоньку. Зверху над кожним пальчиком напишіть свої досягнення за минулий рік. В середині кожного пальчика напишіть свої цілі, а в середині — свої ресурси.*

Інструкція для тренера: учасникам роздаються аркуші паперу та олівці. Після завершення всі зачитують свої записи. В обговоренні варто звернути увагу на те, що досягнення певних результатів завжди пов'язане з наявними ресурсами особистості. Це потрібно враховувати і при постановці цілей.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від проведеної вправи?
- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Чи пов'язані ваші цілі та досягнення з вашими ресурсами?

2. Мозковий штурм «Види ресурсів»

Мета: аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів учасників на шляху досягнення мети.

Необхідні матеріали: роздатковий матеріал до вправи за кількістю учасників, ручки або олівці за кількістю учасників.

Інструкція: подивіться на цілі, які ви собі визначили в попередній вправі. Оберіть якусь одну та визначте внутрішні та зовнішні ресурси, які ви маєте для її досягнення. Запишіть у відповідних частинах бланку. Після того, як ресурси визначені, подумайте та запишіть, які загрози можуть вам зустрітися на шляху досягнення цілі, що вам зможе завадити її досягти.

Інструкція для тренера: тренер роздає учасникам бланки та ручки. Звертає їхню увагу на цілі, які вони зазначили у попередній вправі, та спонукає до виділення зовнішніх, внутрішніх ресурсів та загроз на шляху досягнення однієї із вибраних цілей. Після завершення роботи тренер просить прочитати учасників їх напрацювання. Під час обговорення важливо, щоб у учасників сформувалося відчуття, що ресурси у людини є завжди, проте не завжди вони одразу зрозумілі (треба їх шукати); загрози, на які людина може вплинути, важливо врахувати і переводити в підцілі для роботи над ними і часткової нейтралізації; загрози, на які вплинути, не можна необхідно знати і враховувати під час досягнення цілей.

Питання для обговорення:

- Чи багато/мало вам вдалося визначити ресурсів? Чому?
- Який вид ресурсів у вас переважає — зовнішні або внутрішні? Про що це може свідчити?
- Чи багато ви виділили загроз, які можуть завадити досягти вам цілі?
- Навіщо знати загрози на шляху досягнення мети?

ПЕРЕРВА

2. Вправа «Компетенції»

Мета: виявити, чи збігаються наші уявлення про себе з уявленнями про нас інших людей.

Необхідні матеріали: бланки до вправи (роздаткові матеріали) за кількістю учасників.

Інструкція: як бачите, у кожного є свої ресурси. Давайте спробуємо дізнатися, а чи збігаються наші уявлення про себе з уявленнями про нас людей, які нас оточують? Пропоную виконати таку вправу. Кожен із вас отримав бланк. В колонці «самооцінка» оцініть рівень прояву властивості, обвівши ту цифру, якій, на вашу думку, відповідає рівень розвитку даної властивості. Далі потрібно загнути колонку «самооцінка» та знайти трьох експертів, які мають оцінити рівень розвитку властивостей кожного учасника. Ви ходите по класу у пошуках експертів. Після того, як всі отримали оцінки експертів, потрібно порахувати середнє значення та порівняти його з оцінкою «самооцінки».

Інструкція для тренера: тренер слідкує за тим, щоб кожен учасник отримав оцінку трьох експертів. Під час обговорення акцентує увагу, наскільки збігаються чи не збігаються уявлення учасників про себе з уявленнями про них інших людей.

Питання для обговорення:

- Чи збігаються ваші власні уявлення про себе з уявленнями про вас інших людей?
- Як ви думаєте, чому (збігаються чи не збігаються)?

2. Вправа «Аркуш правди»

Мета: усвідомлення бачення особистості учасника іншими людьми.

Необхідні матеріали: аркуші формату А-4 за кількістю учасників, скотч, фло-мастери.

Інструкція: всі ми різні. І коли ми спілкуємося один з одним, ми дізнаємося особистісні характеристики інших людей. Іноді дуже корисно розуміти, як тебе сприймають інші, щоб дати адекватну оцінку собі. Один одного ви вже добре знаєте, тому, я гадаю, наступне завдання не буде для вас складним. У вас буде закріплений аркуш паперу на спині. Протягом п'яти хвилин ви будете пересуватися по кімнаті та записувати на спині один одного особистісні якості, які, на вашу думку, притаманні учаснику. Якості на аркуші можуть повторюватися, максимальна кількість, яку ви можете записати учаснику, — три. Можна записувати як позитивні, так і негативні риси, головне, щоб вони характеризували учасника. Риси записуйте друкованими літерами.

Інструкція для тренера: тренер прикріплює на спину кожного учасника аркуш та видає фломастер (бажано, щоб кольори були однакові, або повторювалися в групі). За сигналом тренера учасники починають пересуватися по кімнаті та записувати на спині один одного характеристики. Через п'ять хвилин вправа закінчується. Учасники знімають аркуші зі спини, тренер просить їх прочитати.

Питання для обговорення:

- Що ви отримали?
- Що нового дізналися про себе?
- Чи приємно було отримувати хороші слова?

2. Вправа: «Чим я насправді пишаюся»

Мета: виявити власні сильні сторони.

Інструкція: у кожного із нас є певні переваги та недоліки. Але кожен з нас в своєму житті робив щось таке, за що відчуває гордість і вважає своїм найбільшим досягненням. Зараз вам потрібно розбитися на пари. І протягом трьох хвилин розказати своєму партнеру про те, чим ви насправді пишаєтесь. Через три хвилини поміняйтесь ролями.

Інструкція для тренера: тренер слідкує за часом виконання вправи та спостерігає за учасниками. Під час обговорення звернути увагу на сильні сторони особистості кожного учасника.

Питання для обговорення:

- Кому було важко виконати вправу?
- Хто довго підбирає слова, а хто, навпаки, не може зупинитися?
- Чи легко було знайти дійсно таке досягнення, яке викликає у вас гордість?

2. Вправа: Зроби комплімент

Мета: формування уміння помічати сильні сторони один одного.

Інструкція 1: наша самооцінка та мотивація до успіху певним чином залежать від того, як оцінюють нас оточуючі. Коли ми отримуємо похвалу на свою адресу, то збільшується наше бажання діяти і чогось досягати. Тому пропоную вам зараз похвалити один одного, але за щось дуже конкретне. Зараз я попрошу вас поділитися на три команди. Перша команда пише компліменти для учасників 2-ої групи (кожному учаснику 2-3 компліменти), 2-га група — для учасників 3-ої групи, 3-я група — для учасників 1-ої групи. На виконання завдання дається 5 хв.

Інструкція 2: а зараз давайте зачитаємо свої компліменти, адресуючи їх конкретним людям. Той, хто отримує комплімент, має подякувати тому, хто говорить комплімент.

Інструкція для тренера: тренер слідкує за динамікою групи, наскільки їм легко чи важко дається вправа. В разі виникнення пауз тренер допомагає командам сформулювати компліменти.

Питання для обговорення:

- Чи було вам легко виконувати цю вправу?
- Чи сподобалося вам робити компліменти?
- Чи помітили ви, як реагували учасники на компліменти і як змінилася атмосфера в групі?

2. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: продовжіть речення «Найбільш корисним для мене сьогодні було...».

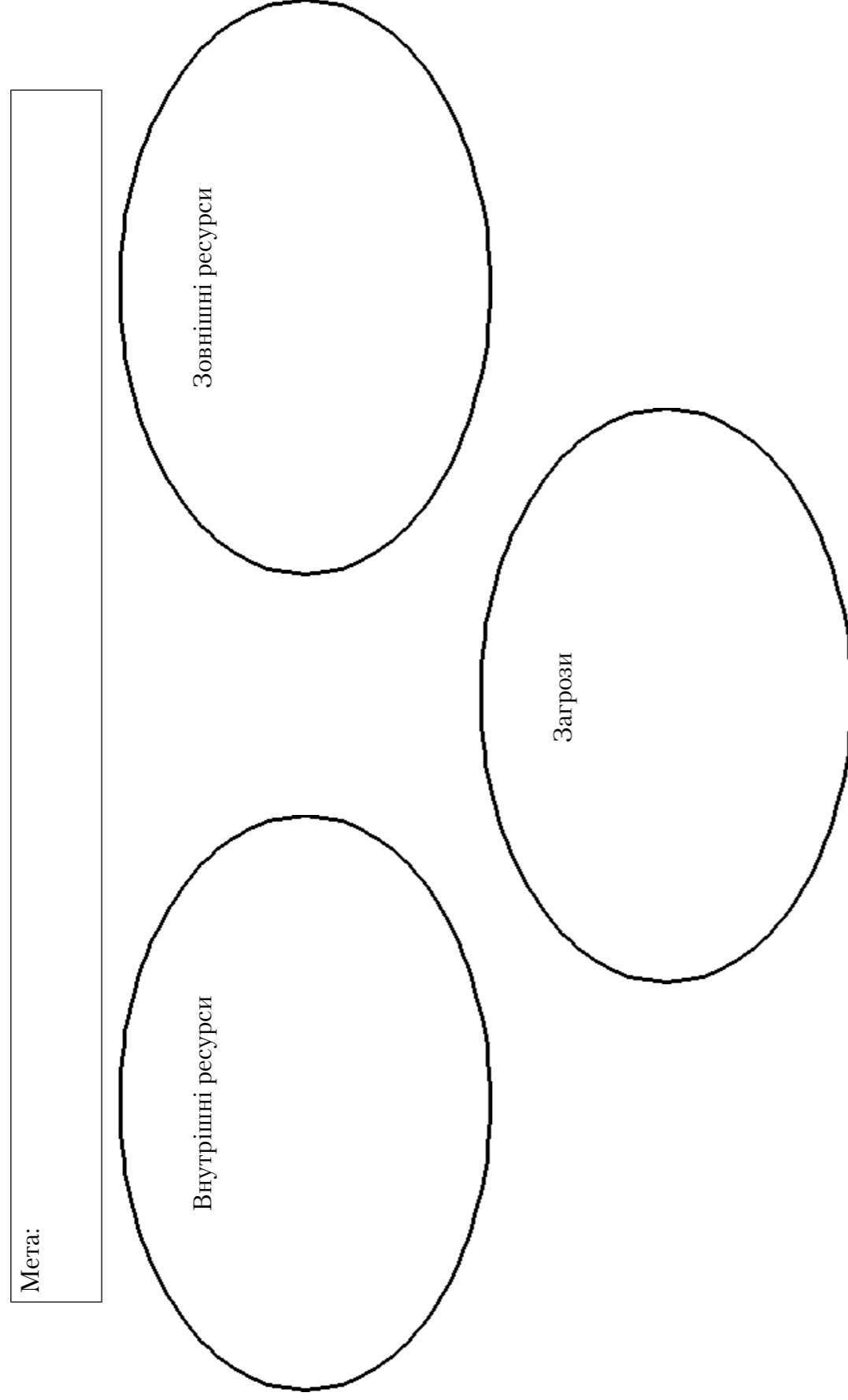
Інструкція для тренера: роль тренера на даному етапі — допомогти учням сформулювати думку про те, що вони отримали чи чого навчилися на даному занятті, що було найбільш корисним для них, який настрій зараз переважає тощо. Варто утриматись від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

2. Домашнє завдання

Всі дивилися мультфільм «Панда Кунг-Фу»? У вас буде домашнє завдання. Запишіть ціль, яку ставив перед собою Панда, та випишіть ті ресурси, які допомогли йому її досягти.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 6. «Види ресурсів»



Вправа 7. «Компетенції»

Особистісні властивості	Середня експертна оцінка	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Самооцінка
Цікавий співрозмовник	С.з.= <u> </u> / 3 =	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Почуття гумору	С.з.= <u> </u> / 3 =	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Готовність допомогти іншим	С.з.= <u> </u> / 3 =	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Оптимізм	С.з.= <u> </u> / 3 =	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Лідерські якості	С.з.= <u> </u> / 3 =	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Заняття №9.

Тема: Прийняття рішень

Мета: навчити плануванню дій та прийняттю рішень

Необхідні матеріали: печиво та цукерки за кількістю учасників, фліп-чарт; 3 аркуші фліп-чарту формату А-1; маркери; аркуші формату А-4 за кількістю учасників; інструкція для вправи 6 за кількістю учасників.

План заняття

1. Рефлексивне коло (10 хв).
2. Розминка «Цукерка чи печиво» (3 хв).
3. Теоретичний блок «Прийняття рішень» (10 хв).
4. Вправа «Прийняття індивідуальних рішень» (10 хв).
5. Вправа «План дій» (12 хв).
6. Вправа «Будь уважним» (2 хв).
7. Вправа «Аварія на кораблі» (20 хв).
8. Мозковий штурм «Індивідуальні та групові рішення» (13 хв).
9. Рефлексивне коло (10 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Рефлексивне коло

Мета: формулювання учасниками очікувань від тренінгу, розвиток рефлексивних навичок.

Інструкція: *я рада вас сьогодні бачити. Кожен із вас прийшов сюди сьогодні з певними почуттями, надіями, очікуваннями. Подумайте зараз і продовжіть речення «Від сьогоднішнього заняття я очікую...».*

Інструкція для тренера: дітям достатньо важко рефлексувати та висловлювати свої почуття, тому важливо задавати уточнюючі запитання, спонукати до розкриття стандартних відповідей.

2. Розминка: Цукерка чи печиво?

Мета: активізація роботи групи, налаштування на подальшу роботу.

Необхідні матеріали: печиво та цукерки за кількістю учасників.

Інструкція: *зараз ми з вами виконаємо наступну вправу, а потім я розкажу, про що ми поговоримо сьогодні. Кожен почерзі буде підходити до столу, на якому будуть*

лежати два предмети, вам необхідно буде обрати тільки один з них. Прошу першого учасника підійти і зробити свій вибір.

Інструкція для тренера: тренер запрошує учасників до виконання вправи. Перед кожним учасником тренер кладе на столі одне печиво та одну цукерку. Кожен має зробити вибір на користь того чи іншого предмета. В ході обговорення тренер зауважує на тому, що в житті ми часто маємо робити вибір, від самих маленьких побутових рішень до серйозних кроків у житті. Важливо наголосити, що ситуація з цукерками є дуже простою, адже ми просто обираємо те, що нам більше подобається або чого хочеться в даний момент, але коли перед нами стоїть більш серйозний вибір, то, щоб його зробити, необхідно прийняти рішення. Тренер наголошує, що на сьогоднішньому занятті буде йти мова про прийняття рішень.

3. Теоретичний блок

Мета: формування уявлення про алгоритм прийняття рішень

Інструкція: в попередній вправі вам вже довелося приймати рішення. Рішення – це те, що людина вирішила зробити після обмірковування ситуації, вони можуть бути прийняті як в результаті аналізу, так і спонтанно. Як ви думаєте, які рішення будуть більш ефективними, ті, які прийняті в ході аналізу чи спонтанні? А які ще рішення ви сьогодні приймали?..

Так кожного дня ми приймаємо відносно прості рішення. Однак якщо справа стосується складних рішень, потрібно володіти інформацією про прийняття рішення. Рішення бувають індивідуальні, коли ми приймаємо рішення самостійно та самі ж несемо відповідальність за наслідки; та групові, коли рішення приймається з урахуванням думок усіх членів команди.

Існує певний алгоритм, якого важливо дотримуватись в ході прийняття рішень:

1. Постановка проблеми – виникла ситуація, що потребує прийняття рішення.
2. Пошук інформації, яка допоможе в прийнятті рішення, та аналіз проблемної ситуації.
3. Пошук варіантів її вирішення.
4. Аналіз можливих наслідків та виявлення обмежень прийнятого рішення.
5. Власне прийняття рішення та відповідальність за його реалізацію.

4. Вправа «Прийняття індивідуальних рішень»

Мета: усвідомлення важливості слідувати алгоритму в прийнятті індивідуальних рішень.

Інструкція: *ви вже знаєте, що рішення бувають індивідуальні та групові. Зараз ми виконаємо вправу, в якій вам потрібно буде прийняти рішення самостійно, слідуючи алгоритму, про який ми з вами говорили. Уявіть ситуацію, в якій ваш друг просить вас допомогти йому зробити проект, який задали йому в школі. Ви погоджуєтесь, але пізніше згадуєте, що обіцяли батькам відвідати бабусю. Напишіть на аркуші паперу по всіх 5 пунктах алгоритму, як ви будете приймати рішення.*

Інструкція для тренера: тренер дає можливість кожному учаснику по колу висловитись. Під час обговорення тренеру важливо зробити акцент на тому, що, приймаючи індивідуальні рішення, ми вирішуємо життєві ситуації, які стосуються виключно нас. Але тому, що ми дуже часто знаходимося в групі, актуальним для нас є вміння приймати рішення в команді.

Питання для обговорення:

- Чим ви керувалися при прийнятті рішення?
- На якій підставі приймали рішення?

5. Вправа «План дій»

Мета: формування вміння приймати групові рішення.

Інструкція: ми з вами вже поговорили про важливість прийняття індивідуальних рішень, але не менш важливо вміти приймати групові рішення. Зараз нам необхідно розділитись на 3 групи (розподіліться самостійно). 1 група створює молодіжний клуб, 2 група проводить тематичну дискотеку, 3 група створює шкільну газету. Вам потрібно розробити план дій за вивченим раніше алгоритмом. Крім того, потрібно застосувати модель «Зараз. Невдовзі. Потім» та розділити ролі між учасниками. На підготовку у вас є 15 хвилин.

Коли Хто	Зараз	Невдовзі	Потім
Самостійно			
За допомогою			
Силами інших			

Інструкція для тренера: кожна команда презентує свій план дій. Після закінчення важливо обговорити, як можна використувати зазначений алгоритм для прийняття колективних рішень.

Питання для обговорення:

- Які були труднощі при виконанні вправи?
- Яка у вас була проблема, що потребувала рішення?
- Яким чином розподіляли ролі?
- Від чого залежить вибір «Робитиму сам/не сам»?
- Хто взяв на себе відповідальність за прийняті рішення?

ПЕРЕРВА

6. Вправа «Будь уважним»

Мета: активізація роботи групи, налаштування на подальшу роботу

Інструкція: зараз ми з вами пограємо у гру: я називатиму вголос числа. Відразу ж після того, як число назване, має встати саме така кількість людей.

Інструкція для тренера: гра, зазвичай, проходить жваво та активізує учнів. Якщо діти не можуть довго домовитися та виконати вправу, гру варто зупинити та перейти до обговорення.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було виконати цю вправу?
- Що заважало прийняти єдине спільне рішення та встати однакової кількості учасників?

7. Вправа: «Аварія на кораблі»

Мета: дослідження процесу прийняття рішення групою; формування ефективної поведінки для досягнення згоди при вирішенні групового завдання.

Необхідні матеріали: перелік предметів (роздаткові матеріали), 2 аркуші фліп-чарту формату А-1, маркери.

Інструкція 1: як ви бачите, іноді виникають різні труднощі при прийнятті групових рішень. І найголовніше, як ми визначили, потрібно вміти домовлятися та враховувати інтереси та можливості інших.

Зараз давайте виконаємо таку вправу. Попрошу вас уважно послухати інструкцію. Ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. В результаті пожежі більша частина яхти і її вантажу знищена. Яхта повільно тоне. Ви не знаєте ваше місцезнаходження через поломки основних навігаційних приладів, але приблизно ви знаходитесь на відстані тисячі кілометрів на північний захід від найближчої землі. У вас в запасі є сірники та декілька грошових банкнот. Нижче подано список 15 предметів, які залишилися цілими і не ушкодженими після пожежі. На додаток до цих предметів ви володієте міцним надувним рятувальним плотом з веслами, досить великим, щоб витримати вас, екіпаж і всі перелічені нижче предмети. Ваше завдання — класифікувати 15 нижчеперелічених предметів відповідно до їх значення для виживання. Поставте цифру 1 у самого важливого предмета, цифру 2 — у другого за значенням, і так далі до п'ятнадцятого, найменш важливого для вас. У вас є 5 хвилин на виконання вправи.

Інструкція 2: далі я попрошу вас самостійно об'єднатися в групи для виконання загального завдання. Зараз кожна група, керуючись принципом досягнення згоди при прийнятті спільного рішення, повинна прийти до єдиної думки щодо місця в класифікації кожного з п'ятнадцяти предметів.

Інструкція для тренера: після закінчення вправи кожна команда презентує свої напрацювання. Під час обговорення тренер надає рекомендації щодо важливості предметів, надає нижчеподану структуру.

1. Дзеркальце для гоління. Надзвичайно важливий засіб залучення уваги повітряної служби порятунку.
2. Каністра нафтогазової суміші. Важливий засіб сигналізації: пляма горючої суміші буде триматися на поверхні води, де його можна підпалити за допомогою сірників і доларових банкнот.
3. Каністра з водою. Необхідна для заповнення втрати рідини в організмі в результаті потовиділення і т.п.
4. Одна коробка з армійським раціоном харчування. Основний запас харчування.
5. Світлонепроникний пластик. Можна використовувати для збору дощової води і для захисту від негоди.
6. Дві коробки шоколаду. Резервний запас харчування.
7. Набір засобів для риболовлі. Поставлений нижче шоколаду, тому що «синиця в руках краще журавля в небі». Рибу ще зловити треба.
8. Нейлоновий канат. Канатом можна прив'язати потрібні речі, щоб вони не звалилися за борт.
9. Подушка-плавальний засіб, (схвалена як плавзасіб службою порятунку на водах). Якщо хтось опиниться за бортом, її можна використовувати як рятувальний засіб.
10. Прилад для відлякування акул. Можна використовувати як репелент, щоб відлякувати акул.
11. Одна кварта пуерто-риканського рому 80°. Ром можна використовувати як антисептик у разі травми. Прийом рому всередину викличе непотрібну спрагу.
12. Маленький радіоприймач — не укомплектований передавачем і знаходиться поза зоною прийому короткохвильових радіостанцій.
13. Карти Тихого океану. За відсутності іншого навігаційного обладнання — не потрібні. І взагалі не важливо, де ви перебуваєте. Важливо, де знаходяться рятувальники.
14. Москітна сітка. Посеред Тихого океану москітів не буває.
15. Навігаційний інструмент. Без навігаційних таблиць і хронометра ним неможливо скористатися.

Основне міркування, на підставі якого засоби сигналізації поміщені вище засобів підтримки життя (їжа і вода), полягає в тому, що без засобів сигналізації практично немає шансів бути поміченими і врятованими. Більше того, практика показує, що в більшості випадків порятунків відбувається в межах перших півтори доби після катастрофи, а протягом цього часу можна протриматися без води та їжі.

Питання для обговорення:

- Чи всі задоволені результатом?
- Що допомогло вам в групі прийняти остаточне рішення?

8. Мозковий штурм «Індивідуальні та групові рішення»

Мета: розуміння відмінностей між прийняттям індивідуального та групового рішення.

Необхідні матеріали: аркуші формату А-4 за кількістю учасників.

Інструкція: ми вже з вами навчилися приймати як індивідуальні, так і групові рішення. Зараз на основі цього досвіду виконаємо наступну вправу. Розділіться на дві групи. Розділіть листок паперу на дві колонки, в першій колонці напишіть, які переваги і недоліки прийняття індивідуальних рішень, а в другій — переваги і недоліки групових.

Інструкція для тренера: кожен учасник презентує свої напрацювання. Під час обговорення тренер має підвести групу до того, що переваги і недоліки є як в індивідуальних рішеннях, так і в групових рішеннях. Вибір — приймати рішення самостійно чи звернутися за допомогою до інших людей, послухати їхню думку залежить від задачі, поставленої цілі та наявних ресурсів.

9. Рефлексивне коло

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: продовжіть речення «Найбільш корисним для мене сьогодні було...».

Інструкція для тренера: роль тренера на даному етапі — допомогти учням сформулювати думку про те, що вони отримали чи чого навчилися на даному занятті, що було найбільш корисним для них, який настрій зараз переважає тощо. Варто утриматися від будь-яких коментарів та дозволити учасникам тренінгу висловити власну думку.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Вправа 7. «Аварія на кораблі»

Перелік предметів	Вибір 1	Вибір 2
Навігаційний інструмент		
Дзеркало для гоління		
Набір засобів для риболовлі		
Дві коробки шоколаду		
Нейлоновий канат		
Одна кварта пуерто-риканського рому міцністю 80°		
Світлонепроникний пластик		
Прилад, що відлякує акул		
Маленький радіоприймач		
Каністра нафтогазової суміші		
Подушка (плавальний засіб)		
Карти Тихого океану		
Одна коробка з армійським раціоном		
Москітна сітка		
Каністра з водою		

Заняття №10.

Тема: Підведення підсумків.

Мета: візуалізація учасниками досягнутих успіхів, планування майбутнього.

Необхідні матеріали: фліп-чарт; журнали; кольорові олівці; фломастери; клей-олівець за кількістю учасників; ножиці за кількістю учасників.

План заняття

1. Слово тренера (9 хв).
2. Колаж «Мое майбутнє» (65 хв).
3. Рефлексія (15 хв).
4. Ритуал прощання (1 хв).

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Слово тренера

Мета: актуалізація минулого досвіду, налаштування на подальшу роботу.

Інструкція: *ви багато працювали протягом року! Давайте згадаємо, що найбільше запам'яталося, що було найбільш цікавим, корисним?*

Інструкція для тренера: тренер обговорює з учасниками враження. В обговорення бажано включити всіх дітей.

2. Колаж «Мое майбутнє»

Мета: візуалізація учасниками досягнутих успіхів на заняттях, планування майбутнього.

Необхідні матеріали: ватмани за кількістю учасників; журнали; кольорові олівці; фломастери; клей-олівець та ножиці за кількістю учасників.

Інструкція: *на наших заняттях ви багато чому навчилися. Подумайте, яким би ви хотіли бачити своє майбутнє, що хотіли б мати, ким бути? Я впевнена, у кожного є такі мрії. Сьогодні кожен з вас зробить свій колаж мрій. Колаж — це малюнок, який робиться за допомогою картинок, фотографій і т.д. Тема колажу, який ви будете робити, — «Я і мое майбутнє». Оберіть необхідні картинки з журналів, виріжте та приклейте їх на свій аркуш паперу. Крім того, можете клеїти слова, символи, можете намалювати щось самі. Не забудьте на своєму колажі зобразити себе. У вас буде 50 хвилин, щоб знайти всі необхідні картинки та оформити свій колаж майбутнього. Ваше майбутнє — у ваших руках! Тож творіть!*

Інструкція для тренера: учасники самостійно створюють колаж на тему «Я і моє майбутнє». Техніка створення колажу полягає в приклеюванні чи прикріпленні будь-яким іншим способом (наприклад, за допомогою скотчу, скріпок, стиплера тощо) на основу (найчастіше паперову) найрізноманітніших вирізок (фотографій, зображень з журналів, газет, листівок, плакатів, а також якихось їхніх деталей, слів, букв, символів) на визначену тему. Використання вирізок у колажу відбувається за рахунок вибору образів, їхньою просторовою організацією у визначеному порядку, наділення образів власними значеннями.

Як правило, в процесі виконання колажу виникає поступове включення в цю діяльність. І навіть ті учасники, які взяли за завдання зі складання колажу з небажанням, поступово починають захоплюватися процесом і отримувати від нього задоволення.

Після виготовлення колажів учасники вивішують свої роботи на стіну і починається обговорення в такому порядку:

1. Кожен учасник представляє свою роботу.
2. Коментує, що саме він хотів показати цим колажем, озвучує свою ідею.
3. Озвучує своє емоційне відношення до процесу складання колажу і до результату.

Під час розповіді дітей про свій колаж тренер задає уточнюючі запитання, інтерпретує символи, спираючись на діагностичні критерії.

Діагностичні критерії можуть бути використані як з метою психологічної оцінки, так і для розгорнутого діалогу з учасниками, зворотного зв'язку, що допомогло б їм краще зрозуміти свою внутрішню реальність.

Можна виділити низку опорних елементів трактування колажів.

1. Вибір основи для колажу. Розташування паперу (чи будь-якої іншої основи колажу) горизонтально може свідчити про прагнення людини до стабільності, опори, до зв'язку з землею, а по вертикалі — до росту й розвитку. Розмір обраної основи може бути пов'язаний із потребами автора у розширенні своєї активності чи зменшенні її.

2. Процес створення. Інформативно значущим є сам процес створення колажу. Різним може бути підхід до вибору зображень: реалізація задуманого образу, ідеї через зовнішні об'єкти, або ж пошук тих образів, що найбільше емоційно відкликаються. На створення роботи витрачається різний час, що вказує на значущість процесу, наявність або відсутність сформованості уявлень щодо запропонованої тематики. Спонтанні дії стосовно вирізок-образів можуть символічно відображати реальні або бажані дії клієнта щодо об'єктів реальності. Розміщення й переміщення картинок відображають процес внутрішньої динаміки, планування змін. Коментарі автора, його емоційні реакції є невід'ємними частинами діагностики в арт-терапевтичному процесі.

3. Ступінь хаотичності або упорядкованості елементів колажу. Елементи колажу, що розташовані в певному порядку, однакові за розміром і пов'язані за змістом, вка-

зують на високу ступінь самоконтролю автора, раціональний підхід. Хаотично розташовані елементи, мало зв'язані між собою, що, зазвичай, розміщуються імпульсивно, вказують на домінування емоційних станів. Прояв хаотичності може бути пов'язаний із переживанням сильного афекту, актуалізацією позиції дитини.

4. Характер розташування вирізок. Можна помітити різний ступінь дистанції між картинками. У деяких випадках доцільно провести паралель із відносинами представлених образів у реальному житті. Так, накладення елементів один на один може свідчити про прояви слабких особистісних меж, особливо якщо картинка нібито найжджають на образи, пов'язані з уявленнями про своє Я. Можливі прояви злиття, поглинання одним образом іншого. Заклеювання однієї картинки іншою асоціюється із прагненням приховати якусь інформацію, подавити або витиснути якийсь психічний матеріал.

5. Просторова організація картинок. Аналізуючи колаж, варто враховувати символічне значення простору аркуша. Співвіднесення символів, образів з їхньою просторовою організацією може дати додаткову інформацію.

При аналізі колажу можна також враховувати «діагональ розвитку», що йде з лівого нижнього кута в напрямку до правого верхнього. Розглядаючи колаж з цієї позиції, можна припустити, що розташоване в центрі листа зображення говорить про те, що найбільш актуально для особистості на даний момент часу «тут і тепер». Відповідно лівий нижній кут говорить про минуле, а правий верхній — про майбутнє, перспективи людини; правий нижній кут — зона страху, тривоги чи переживань. Таким чином, важливо враховувати місце розташування елементів колажу на основі.

6. Заповнювання — порожнеча. Порожні місця, не заповнені інформацією, можуть вказувати на проблемні переживання, пов'язані з життєвим досвідом. Надлишок елементів може вказувати на схильність до свержкомпенсації.

7. Вихід за межі основи. Елементи, розташовані за межами основи, часто асоціюються із чимось, що виходить із загального простору внутрішньої реальності або не приймається. Особливу увагу варто звернути на образи, розташовані на зворотному боці основи. Постає питання: що заважає даному образу бути пред'явленим світу явно?

8. Символіка. Під час трактування образів і символів колажу вирішальне значення мають пояснення автора, його асоціації, почуття. Важливо звертати увагу на змістовні взаємозв'язки символів, протилежні за змістом образи, що доповнюють один одного, повторюються, розвивають одну тему. Значущим є розгляд кожного символу у контексті усього колажу, тематики. Варто враховувати, що той самий образ може включати декілька «шарів» значень — деякі з них лежать на поверхні й відображають усвідомлюваний психічний матеріал, тоді як інші є важкодоступними й можуть відбивати більш глибокий шар психологічного.

Не потрібно зосереджувати увагу на тому, який із них кращий, а який гірший; головним тут є осмислення проблематики і вираження пов'язаних із нею відчуттів і думок. Дати можливість учасникам усвідомити, що для кожного з них є найбільш важливим у майбутньому, чи готові вони для цього щось робити.

Питання для обговорення:

- Як було виконувати вправу?
- Розкажіть, будь ласка, про своє майбутнє. Як ви його бачите?
- Чи є у цьому колажі для вас щось більш, а щось менш емоційне? Що є причиною для цього?
- Що відчуваєте, коли дивитесь на свій колаж свого майбутнього?

3. Рефлексія

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: *сьогодні ми з вами підводимо підсумки. Розкажіть, що вам сподобалося під час проведення заняття? Що нового дізналися про себе?*

Інструкція для тренера: іноді декому складно говорити, проте потрібно дати можливість висловитися всім дітям. Завдання тренера — утриматися від будь-яких коментарів, а задавати лише уточнюючі запитання.

4. Ритуал прощання

Інструкція: *ми сьогодні гарно попрацювали. Давайте поаплодуємо собі.*

Інструкція для тренера: якщо діти аплодують тихо, наголосити, що працювали вони краще і заслуговують кращих аплодисментів. Повторити ритуал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. — М., 1980. — 336 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности в социальной психологии // Психология личности и образ жизни / Под ред. Шороховой. — М., 1987. — С.10-14.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. — СПб.: Питер, 2003. — 272 с.
4. Баришполь С.В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробки уроків психічного розвитку / С.В. Баришполь — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 267 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. под ред. В.Я.Пилиповского — М.: «Прогресс», 1986. — 422 с.
6. Битянова Н.Р. Психология личностного роста / Н.Р. Битянова.— М.: МПА, 1995. — 64 с.
7. Бишоп С. Тренинг асертивности / Сью Бишоп; пер. с англ. А. Маслова. — СПб.: Питер, 2001. — 203 с.
8. Бодалев А.А. Личность и общение. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 328 с.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1966. — 464 с.
10. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. — М.: Наука, 1981. — С. 275–284.
11. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. — СПб., 1996. — 380 с.
12. Браткин А. Чемоданчик тренера: 10 продаваемых тренингов / А.Браткин, И. Скоробогатова. — М.: Генезис, 2006. — 206 с.
13. Буюева Л.П. Социальная среда и формирование гармонической личности. — М.: Знание, 1971. — 231с.
14. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебн. пособие для вузов / И.В. Вачков. — М.: Ось-89, 2005. — 256 с.
15. Вилсон Г. Язык жестов — путь к успеху / Г. Вилсон, К. Макклафлин. — СПб.: Питер, 2000. — 224 с.

16. Волков В.Б. Тренинг социальной активности / В.Б. Волков. — СПб.: Речь, 2005. — 182 с.
17. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М.Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. — Екатеринбург, 1998. — 144 с.
18. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. / В.И. Гарбузов. — СПб.: АО «Сфера», 1994. — 160 с.
19. Ежова Н.Н. Научись общаться: коммуникативные тренинги / Н.Н. Ежова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 250 с.
20. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. — М.: Изд-во МГУ, 1987. — 176 с.
21. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. — К.: Наукова думка, 1988. — 142 с.
22. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. — К.: Политиздат Украины, 1989. — 189 с.
23. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг / Ю.М. Жуков. — М.: Гардарики, 2004. — 223 с.
24. Занюк С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С.С. Занюк. — К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. — 351с.
25. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ф. Фролов, Т.М. Грабенко; под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2004. — 304 с.
26. Климчук В. А.Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. — СПб.: Речь, 2005. — 76 с.
27. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. — М., 1984. — 336 с.
28. Кравцова С.В.Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. / С.В. Кравцова, Е.А. Мухаматулина. — М.: Генезис, 1999. — 124 с.
29. Культура життєвого самовизначення. Частина II. Середня школа. Методичний посібник / Наукове керівництво та редакція І.Д. Звереві. — К., 2004. — 536 с.
30. Культура життєвого самовизначення. Частина III. Старша школа. Методичний посібник / Наукове керівництво та редакція І.Д. Звереві. — К., 2004. — 316 с.
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
32. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебн. пособие для вузов / А.Г. Лидерс. — М.: Академия, 2003. — 256 с.
33. Мак-Клелланд Д. Мотивация человека / Д. Мак-Клелланд. — СПб.: Питер, 2007. — 672 с.
34. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: Наукова монографія / С.Д. Максименко. — К.: ТОВ «КММ», 2006. — 240 с.
35. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников / Р.В. Овчарова. — М.: ТЦ «Сфера», 2000. — 448 с.
36. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.
37. Пиз А. Язык жестов: как читать мысли людей по их позам, мимике, жестам / А. Пиз; пер. с англ. — Минск: Парадокс, 1995. — 414 с.
38. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Под ред. Д.Я. Райгородского. — Самара: Бахрах-М., 2001. — 672 с.
39. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. — М.: ТЦ «Сфера», 2000. — 192 с.
40. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2001. — 460 с.
41. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: Учебн. пособие для вузов / Сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. — М.: Ин-т психотерапии, 2005. — 128 с.
42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2009. — 712 с.
43. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 384 с.
44. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании / Н.В. Самоукина. — М., 1992.— 155 с.
45. Селевко Г.К. Реализуй себя / Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина. — М.: Народное образование, 2001. — 176 с.
46. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів / О.В. Скворчевська. — Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада +», 2007. — 192 с.
47. Смит М.Д. Тренинг уверенности в себе / М.Дж. Смит; пер с англ. — СПб.: Речь, 2002. — 244 с.
48. Торн К. Полное руководство по тренингу / К. Торн, Д. Маккей; пер. с англ. — М.: ИНФРА-М, 2002. — 244 с.
49. Трейси Б. Точка фокуса / Б. Трейси; пер. с англ. Е.А. Бакушева. — М.: ООО «Попурри», 2003. — 224 с.

50. Тренинг развития жизненных целей: программа психологического содействия успешной адаптации / Под ред. Е.Г. Трошихиной. — СПб.: Речь, 2003. — 216 с.
51. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів / Л.В.Туріщева. — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 124 с.
52. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель; пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 272 с.
53. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 2-е изд. — 860 с.
54. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. — М.: Интерпракс, 1995. — 288 с.
55. Чуричков А. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А.Чуричков, В. Снегирёв. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.

Методичний посібник

БРЕУС Юлія
КАЛЮЖНА Ірина
ЛЕБІДЬ Неля
ЯКИМЕНКО Анастасія

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

Коректор
Верстка *Є. С. Ткаченко*
Дизайн обкладинки *М. О. Рибай*

Підп. до друку 00.00.15. Формат 60x84/8.
Папір офсет. №1. Гарнітура PetersburgС.
Друк цифр. Ум. друк. арк. 9,5
Тираж 0 пр. Зам. № 0

Видавництво ТОВ «Альфа Реклама»
Україна, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 139
Тел.: (044) 529-06-14,
(096) 218-99-63
www.izdat-knigu.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №3421 від 11.03.2009

Надруковано СПД-ФО Рудник В. А.
Україна, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 139