

## 4. МАЙСТЕР-КЛАС



**Людмила Євгенівна Єнотаєва,**  
психолог-методист, гештальт-терапевт,  
казкотерапевт, тренер консультант,  
старший науковий співробітник,  
відділу проектування розвитку обдарованості  
Інституту обдарованої дитини  
НАПН України,  
м. Київ. Україна

УДК 159.9

### ПІДТРИМКА СИСТЕМОЮ ТРЕНІНГІВ ДІАГНОСТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ «УНІВЕРСАЛ» (автор В. О. Киричук)

Сьогодні зусилля багатьох працівників освіти спрямовані на створення навчального закладу, що забезпечує умови для розвитку дитини. Середні освітні заклади ставлять вчителя обличчям до ситуації, що вимагає, передусім, особистісного розвитку, психічного здоров'я, емоційного досвіду самого вчителя, щоб вміти будувати конструктивні стосунки з учнями, вчитись позитивно ставитись до себе та інших.

В учнів та дорослих стало більше можливостей вибору, що ускладнює взаємостосунки, а це означає, що вміння спілкуватись, зберігаючи стосунки з іншими людьми, набуває все більшої важливості. Прикро, але багато дітей ні в сім'ї, ні у навчальних закладах не набувають важливих соціальних навичок, але досвідчені вчителі можуть навчити дітей розв'язувати конфлікти, слухати і розуміти інших, поважати різні думки і, не в останню чергу, слідувати соціальним нормам і правилам.

Важливе завдання вчителя – укріпити віру дітей в тому, що вони можуть самостійно керувати своїм життям. Важливо також навчити дітей пишатися особистими історіями, досягненнями і з надією дивитися у майбутнє. Надія дає людині здатність насолоджуватись життям з його труднощами і поразками, вона надає внутрішню силу та цілеспрямованість. І якщо ми хочемо, щоб дитина зростала і розвивалась, як особистість, нам потрібно не допускати, щоб вона орієнтувалась тільки на наші умови. Ми маємо її навчити прислуховуватись і розуміти себе, свої бажання та мрії.

Для розв'язання цих непростих завдань, нами розроблено систему тренінгів для дітей, вчителів та батьків. Заняття спрямовані на покращення взаємостосунків

учасників виховного процесу та формування навичок розв'язання проблемних і конфліктних ситуацій. Суттєву допомогу при підборі учасників груп дають знання психологічних особливостей не тільки дітей, але й вчителів, за допомогою діагностичних комплексів «Універсал» та «Персонал». Кількість занять залежить від запиту та можливостей замовника. (Наші умови – обов'язково три або два дні тренінгових занять, що може дати можливість переусвідомити власний досвід. Один день зустрічі дозволяє лише ознайомитись зі змістом заняття та отримати враження від такої діяльності). Сьогодні ми пропонуємо знайомство з майстер-класом тренінгу «У своїх дітях, як у дзеркалі».

**Мета тренінгу:** дослідити і сприяти дорослим у розумінні й підтримці дитини, пошуку її обдарованості в процесі дорослішання.

**Завдання тренінгу:**

- дослідити: чому процес виховання відбувається таким, яким він є, а не таким, як хотілося;
- що потрібно змінити для поліпшення ситуації;
- навчити об'ємному баченню комунікативних процесів;
- розвинути здатність розуміння сенсу явищ, що відбуваються без шаблонів і ярликів;
- бачити взаємозв'язок власних внутрішніх нерозв'язаних проблем і зовнішніх подій; труднощів, що формуються;
- використовувати власні труднощі, як ресурс подальшого розвитку.

**Ефективне навчання – це власний досвід,** тому на тренінгу буде безліч вправ і різних практичних завдань.



### Програма тренінгу:

- вивчення принципів отримання інформації та розуміння відмінності між фактами та ілюзіями;
- правила встановлення контакту і підтримання його у процесі спілкування між батьками і дитиною;
- засвоєння прийомів спілкування в емоційно напружених і конфліктних ситуаціях;
- зняття емоційної напруги;
- прийоми конструктивної критики;
- мова невербального спілкування (мова тіла).

### Очікування:

Ті, хто пройдуть тренінг, допоможуть своїм відносинам з дітьми. Стануть більш довірливими і люблячими, навчатися визначати причини та фактори, що впливають на розвиток дитини, розкриття їхніх потенційних можливостей і обдарованості.

Учасники тренінгу також навчатися визначати причини труднощів, що у них виникають. Зможуть впливати на своїх дітей з любов'ю та підтримкою. Допоможуть дітям вчитися бути самостійними та відповідальними, розв'язувати конфлікти без бійок та агресії, самостійно виходити із складних ситуацій.

### Основні правила групової роботи:

Поза сумнівом, кожен психолог-практик знає ці правила, але ми дозволимо собі нагадати про них, оскільки гра під час тренінгу буде ефективна лише тоді, коли цих правил (або навіть цінностей) дотримуватимуться всі його учасники.

У кожній групі вони можуть модифікуватися. Це необхідно для ефективного розвитку групи. Назвемо з них характерні для більшості груп.

1. *Тут і тепер.* Цей принцип орієнтує учасників на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в певний момент часу. Окрім спеціально обумовлених випадків, проєкції у майбутнє і минуле не допускаються.

2. *Щирість і відвертість.* Це правило сприяє отриманню для себе і надання іншим учасникам правдивого зворотного зв'язку, тобто, інформації, важливої для кожного учасника і, яка запускає механізми не лише свідомості, а й міжособистісної взаємодії.

3. *Принцип «Я».* Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізі та рефлексії. Висловлювання учасників гри повинні будуватися з використанням особових займенників однини. Це важливо тому, що одне із завдань тренінгу – навчитися брати на себе відповідальність.

4. *Активність.* Психологічний тренінг належить до активних методів навчання й розвитку, і така норма, як активна участь, є обов'язковою для всіх її учасників. Навіть, якщо вправа має демонстративний характер, кожен учасник наприкінці має право висловитись. Якщо учасник нічого не говорить, це ще не означає, що він займає пасивну позицію. Якщо він пропускає проблему через себе, це буде, звичайно ж, активна внутрішня позиція.

5. *Конфіденційність.* Те, що говорить в групі про конкретних учасників, повинно залишитись в учасників гри – це є умовою створення атмосфери

психологічної безпеки і саморозкриття. Зрозуміло, психологічні знання і конкретні прийоми, вправи та ігри можуть бути використані у повсякденному житті, в сім'ї, навчальному закладі, при спілкуванні з друзями, батьками, вчителями тощо.

Хід тренінгу:

1. **Міні-лекція** з теми «Яке ж насправді сприятливе навчально-виховне середовище для розвитку обдарувань дитини?».

Логічно починати тренінг з вправ на знайомство. Цей вид завдань не тільки спонукає до взаємодії один з одним, дає можливість запам'ятати інформацію про колег, щоб потім використовувати її у спілкуванні, але надає можливість представити групі власне **Я**. Вправи на знайомство – це пробний варіант тренінгу, де визначається групова готовність до спільної діяльності, контактність учасників, енергетичний потенціал групи, кордони саморозкриття тощо. Цей етап задає тон зустрічі та реалізує важливі цілі, такі як:

- знайомство;
- злам відчуження;
- зняття переживань від незнайомого середовища;
- фізичний «розігрів» учасників;
- створення атмосфери спонтанності співтворчості, гри.

Вправи пропонуються учасникам на вибір.

• **Вправа «Здрастуй, я радий тебе бачити...» (10–15 хв.)**

Учасники тренінгу по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи вислів «Здрастуй, я радий тебе бачити...». Потрібно сказати щось гарне, приємне, але обов'язково відверто, від усього серця.

• **Вправа «Відверта радість» (20–25 хв.)**

*Мета:* тренування навичок пізнання реакцій майбутніх працівників.

Один гравець виходить за двері. Інші діляться на групи по дві-три особи. Гравець повертається. Кожна група повинна продемонструвати власне ставлення до нього. Можна робити, що завгодно. Не дозволяється розмовляти з ним і торкатися його. А той, хто увійшов, намагається відгадати, яке ставлення до нього демонструє кожна міні-група.

Ефект цієї вправи не тільки в тому, наскільки близький у здогадках основний гравець, але й в тому, наскільки виразно грає кожний учасник.

• **Вправа «Емоція та професія» (20–25 хв.)**

Ця вправа сприяє розвитку техніки живого, образного спілкування, пластичності, емоційності, артистизму.

Група сідає у коло. Кожний учасник повинен загадати власну психологічну загадку: за допомогою виразу обличчя, пози, рухів, жестів та деяких нейтральних висловів змалювати задуманий імідж вчителя, який група повинна відгадати.

Потім психолог заохочує всіх обговорити, наскільки чітко кожний учасник впорався із загадкою, які засоби зовнішньої демонстрації свого стану в нього найвиразніші: обличчя, руки, інтонація тощо. Як



зовнішні комунікативні засоби йому необхідно змінити, наприклад, явно директивний голос чи тверду поставу.

• **Вправа «Дзеркало» (15–20 хв.)**

Учасники діляться на пари. У кожній парі вибирається ведучий, другий – його «дзеркало». Ведучий спонтанно виконує рухи руками. Другий учасник повинен синхронно повторювати їх (у дзеркальному відображенні).

У цій вправі необхідно звернути увагу на момент виникнення психологічного контакту між гравцями і труднощі, що з'явилися при такій невербальній комунікації. Під час таких вправ учасники відчують, які індивідуально-психологічні відмінності існують між людьми, і, як важливо налаштуватися на свого партнера по спілкуванню для того, щоб його правильно зрозуміти та відчути.

• **Вправа «Скажи присмне» (10–15 хв.)**

Кожному учаснику пропонується виявити підтримку групі, в цілому, або окремо її учаснику, співчуття, або симпатію, демонструючи ті якості, що позитивно впливатимуть на працевлаштування.

• **Вправа «Зрозумій іншого» (10–15 хв.)**

Кожний член групи повинен протягом 2-3 хв. змалювати настрій одного з партнерів, тобто, уявити цю людину, відчути її стан, емоції, переживання і описати на папері. Потім нотатки зачитують вголос, а той, чий настрій описували, співставляє їх зі своїм справжнім станом, підтверджує або спростовує достовірність проникнення у його внутрішній світ. Обговорення в цьому випадку не потрібне.

• **Вправа «Головне – другорядне» (25–35 хв.)**

Психолог пропонує учасникам на аркуші паперу написати 10-12 справ, що для них у цей час важливе (на першому місці – найважливіше, на другому – менш важливе тощо). Потім запрошує всіх учасників сісти у коло, розслабитись і заплющити очі. Він говорить: «Спробуйте уявити себе наприкінці життя, вам уже 70-75 років. Ви давно на пенсії, не працюєте, опікуєтесь онуками, домашнім господарством тощо. Уявіть собі, що з відстані тих років ви дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, що – другорядне. Наприклад, ви можете думати про те, що багато сил віддавали певній справі, що потім не мала у вашому житті великої значущості, а тільки здавалась важливою.

А зараз, візьміть чистий аркуш паперу і напишіть список своїх справ за ступенем значущості для вашого життя в ролі людини, якій уже 70-75 років.

Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість і чому?».

Ця вправа демонструє відмінність між активністю та результативністю життя людини. Високий рівень активності (багато справ, постійна зайнятість, висока інтенсивність спілкування) означає невиконання значущих справ – марнування часу на дрібниці та штучну підтримку внутрішньої напруги через страх щось не встигнути. Необхідно навчитися виокремлювати в житті головне і прагнути будувати свій час та життя

так, щоб сили були використані на досягнення головних цілей.

• **Вправа «Передай своє позитивне ставлення іншим» (10–15 хв.)**

Коли вас не задовольняє поведінка інших, з'являється бажання висловитися та навчити «розуму». Таке ваше бажання можна зрозуміти. Але краще буде передати іншим частину вашого позитивного ставлення.

Сформулюйте та висловіть партнеру не менше 10 причин позитивного ставлення до майбутнього роботодавця та колег.

• **Вправа «Новий імідж» (15–20 хв.)**

Стверджується, що новий образ допоможе знайти нову роботу.

Будь-які вдосконалення потрібно вітати; але новий образ – це не тільки зовнішня оболонка вашого «Я», це внутрішнє бажання стати кращим. Поліпшуючи зовнішність, ви підтримуєте власне позитивне ставлення. Але важливо не стільки те, що відбувається на поверхні, скільки робота свідомості при цьому.

♦ Намагайтеся підкреслити виграшні сторони своєї зовнішності – волосся, усмішку, очі.

♦ Поліпшіть свій стиль одягу.

♦ Уявіть ваш вигляд у радикально протилежному іміджі.

♦ Як сприймають ваш імідж колеги та роботодавці?

Розбийтеся на групи по 4-5 осіб та спробуйте відповісти на ці питання щодо кожного з вас.

Необхідно звернути увагу на послідовність завдань. Спочатку провести щось безособистісне, а потім переходити до питань особистісних властивостей. В ході виконання завдань, доброзичливих контактів готуємо групу до глибшого занурення в особистий світ.

• **Вправа «Самотність» (10–15 хв.)**

Психолог дає завдання: «Згадайте про час, коли ви були особливо самотніми. Намагайтесь на 1-2 хв. пережити те почуття знову».

Після цього учасники обмінюються переживаннями.

У разі необхідності, тренер приєднує цей стан до ситуації довготривалого безробіття.

• **Вправа «Сліпий та поводир» (20–25 хв.)**

Вправа виконується у парах. Один член групи зав'яже очі, інший отримує інструкцію: «Уявіть собі, що ви спілкуєтесь з незрячою людиною. Ви маєте можливість протягом 10 хв. ознайомити його з оточуючим світом через тактильні, слухові та інші відчуття. Спробувати відкрити світ спочатку. Вправа виконується мовчки». У парі партнери виконують обидві ролі. В колі учасники вправи повинні висловити свої почуття й переживання через «Я-висловлювання» про новий досвід.

• **Вправа «Скульптори» (15–20 хв.)**

Завдання: сьогодні ви – скульптори. Оберіть собі пару. Перед кожним з вас та сама «глиба мармуру» (ваш товариш), з якої можна виліпити будь що. Для розминки спочатку створіть з «глиби» скульптуру мислителя. А зараз – таку композицію, якій можна



було б дати назву «Щаслива людина», «Монстр з фільму жахів». Потім змінюємо ролі.

Нове завдання: надайте своїй скульптурі загрозливу позу. А потім приєднайтеся до цієї композиції. Але зверніть увагу: якщо ваш партнер – втілення загрози, то ви повинні грати роль жертви. Придивіться: можливо це нагадує вам одну з можливих життєвих (шкільних, домашніх тощо) ситуацій?

Ті, хто був у загрозливій позі, відійдіть в бік (жертви повинні залишатись на місці!) і подивіться, якими наляканими виглядають ваші «учні». Допоможіть їм: вдавайте, ніби-то захищаючи, обіцяючи захист «жертви», відійдіть і подивіться, якими дбайливими і турботливими можуть бути ваші «вчителі» (батьки та ін.). Поверніться до них і в останній раз створіть скульптуру, яку поставлять у вашому навчальному закладі, як педагогічний символ співдружності Вчителя та Учня.

Гра зводиться до невербальної форми людської взаємодії. У першій частині «скульпторам» дається можливість виплеснути негативні емоції (створюючи загрозливих монстрів), а потім учасники без допомоги слів, мімікою та жестами вгадують настрої іншої людини, підлаштовуються та приймають позицію партнера.

• **Вправа «Лист до себе коханого» (25-30 хв.)**

Ця вправа допомагає людині зробити одну з важливих справ для себе – полюбити себе, дозволити собі це, усвідомити власну любов.

1. Учасники сидять у колі, психолог просить всіх взяти ручки та аркуші паперу. Перед самим письмом потрібно влаштувати медитацію, що буде присвячена любові до себе та подяці.

Така медитація допоможе створити спокійний та обдумливий настрій.

2. Зараз ви напишете лист близькій для вас людині – самому собі. Написати лист до себе коханого. Коханого, тому, що не можна жити, не люблячи найближчу людину. (Час на лист – 15 хв. під тиху музику).

*Обмін враженнями.* З якими почуттями ви писали цей лист. Важливо усвідомлювати почуття, а не зміст. По ходу вправи можна давати коментарі. Треба звертати увагу на те, як хтось себе повчає, дивиться на себе зверху, з теплом і ніжністю, дружньо тощо.

3. Виховані люди завжди пишуть відповідь. Зараз у вас буде 10 хв. на відповідь. Необхідно відповісти конкретно на той лист, що ви отримали.

*Обговорення відповідей.* Яка частина особистості зверталась та відповідала.

*Приклад. Лист.*

Добрий день, Сашко! Я за тобою дуже сумую, подумати тільки, не писав тобі 30 років. Весь цей час я жив та не помічав, що ти існуєш. Меня стільки треба тобі сказати. Раніше я дивився в різні боки: в сім'ї, на роботі, в транспорті, в театрі – навколо бачив красивих, цікавих людей. Але чому я не помічав тебе, адже ти був завжди поряд? Який я був сліпий! Тільки останнім часом я почав розуміти, що ти у мене найкращий. І не треба мені іншого «Я». Я завинуватим перед тобою, усі травми душі й тіла на моїй совісті, обіцяю, що тепер буду ставитись до тебе обережно, тепло, гідно і ніколи не дам тебе образити. Але й не це головне, головне, що ми разом. Щиро твій, Олександр.

*Відповідь.*

Рідний мій, одразу пишу тобі відповідь. Мені зараз дуже добре. Я відчуваю радість та щастя. І, навіть, ті хмаринки, що залишились на моєму небосхилі – спостерігають з цікавістю і знаю, що вранці від них нічого не залишиться, тому, що дуже люблю тебе.

**Використані літературні джерела**

1. Бібліотека «Шкільний світ». Створення сприятливого навчального середовища: Тренінги / За заг. ред. В. А. Ковальчука; упоряд. Л. Галіцина. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128 с.

2. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; – М.: Совершенство, 1997 – 116 с.

3. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997. – 144 с.

4. Коротаева Е. В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. – М.: «КСП», Институт психологии РАН, 1997. – 224 с.

5. Кривцова С. В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины : изд. 3-е, стереотип. – М.: Генезис, 2000. – 288 с.

6. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками : изд. 3-е, стереотип. – М.: Генезис, 1999. – 192 с.

7. Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу / Катерина Мілютіна. – К.: Главник, 2007. – 144 с.

8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практ. пособие / Пер. с нем. : В 4-х т. – Т. 2. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.