



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Світлана Іванівна Ускучакова,
практичний психолог
Москаленківського НВК
«Дошкільний навчальний заклад –
загальноосвітня школа I-III ступенів»
с. Москаленки Чорнобаївського району
Черкаської області, Україна

ТВІЙ УСПІХ – ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

РОЗДІЛ I. МОЯ УНІКАЛЬНІСТЬ: МАЛЮЮ ВЛАСНИЙ ПОРТРЕТ

Перед сучасною школою, батьками, українським суспільством стоїть невідкладне завдання – формувати людей активних, завзятих, готових до прийняття самостійних рішень, відстоювання своєї діяльності. І це цілком зрозуміло. Адже розбудова державності України, цивілізований її перехід до ринкових відносин передбачають носіїв цих відносин, активних, патріотичних особистостей з досить розвинутим умінням випереджувального й адекватного відображення дійсності та здатної вчасно, самостійно й творчо вирішувати проблеми, виконувати завдання з найменшими затратами. Щоб сформувати таку особистість, треба забезпечити вихованцеві умови для саморозвитку, інтелектуально-моральної свободи, навчити відстоювати свої думки.

Соціально-економічні умови змушують внести сутнісні корективи у підготовку учнів до життя і праці. Одним із ефективних форм роботи з учням є тренінги. Цікаві й добре організовані тренінги можуть зробити неможливе там, де всі громадські інститути вже потерпіли поразку.

У методичному посібнику «Твій успіх – життєвий вибір» представлено систему психологічного супроводу профорієнтаційної роботи в загальноосвітньому закладі: розробки профорієнтаційних занять для старшокласників «Твій успіх – життєвий вибір». Тематика та зміст занять, інтерактивна форма проведення дають змогу формувати у випускників внутрішню готовність самостійно й осмислено планувати та обґрунтовано підходити до вибору майбутньої професії.

Матеріали будуть корисні для працівників психологічної служби системи освіти: практичних психологів і соціальних педагогів, вчителів загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладів тощо.

У ЧОМУ СЕНС ТВОГО ЖИТТЯ?

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- спонукати учнів замислитися над запитанням: «Для чого людина живе?»;
- формувати у них активну життєву позицію учнів;
- виховувати в учнів бажання знайти у житті своє місце, бути корисним суспільству.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал: притча про Істину, афоризми видатних людей, легенда «Історія людства»;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери та олівці, клей, фломастери.

III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Тренер вітає учнів і повідомляє тему та мету заняття, ознайомлює з регламентом роботи.

2. Привітання/знайомство (5 хв)

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню доброзичливої атмосфери та комфорту під час роботи.

Хід проведення: якщо учасники давно знають один одного, то їх варто попросити розповісти кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталось з дитинства, про свою родину, кращого друга, улюблену книгу, фільм. Можна запропонувати продовжити фразу: «В людях я більше ціную те...» або «Мое життєве кредо – це...».

3. Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: закріплення правил роботи; створення доброзичливої атмосфери.



II. Структура тренінгового заняття

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Ресурсне забезпечення
1	Відкриття тренінгу	5 хв	Плакат із назвою та метою тренінгу
2	Привітання/знайомство	5 хв	
3	Вправа «Правила»	5 хв	Фліпчарт, маркери
4	Визначення очікувань учасників. Вправа «Пісочний годинник»	5 хв	Пісочний годинник, стакери, маркери
5	Легенда «Історія людства»	10 хв	Легенда «Історія людства»
6	Робота в парах. Творче завдання. Вправа «Однодумці чи опоненти?»	10 хв	Картки із завданням
7	Руханка «Голівуд»	5 хв	
8	Робота в групах. Вправа «Пори року»	15 хв	Аркуш А4, маркери, фломастери
9	Вправа «Твої плани на майбутнє»	10 хв	Аркуш А4, маркери, фломастери
10	Підведення підсумків роботи тренінгу. Вправа «Пісочний годинник»	5 хв	Пісочний годинник
11	Процедура прощання. Вправа «До побачення! До наступної зустрічі!»	5 хв	

Хід проведення: тренер пропонує учням пригадати правила роботи на тренінгу й відповісти на запитання: «Які з правил нашої групи можна використовувати у повсякденному житті?».

Обговорення:

– Які можна зробити висновки після виконання цієї вправи?

4. Визначення очікувань учасників.

Вправа «Пісочний годинник» (5 хв)

Мета: визначити очікування учасників від роботи під час заняття.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам прикріпити стікери у формі піщинок у верхній частині пісочного годинника.

5. Легенда «Історія людства» (5 хв)

Мета: дати змогу учням оцінити сенс свого життя.

Хід проведення: тренер розповідає легенду.

«Один східний володар захотів пізнати всю історію людства. Мудрець приніс йому п'ятсот книг з історії. Зайнятий державними справами, цар відіслав його, наказавши викласти все це в більш стислій формі. Через двадцять років мудрець повернувся. Історія людства займала тепер всього п'ятдесят томів, але цар був уже занадто старий, щоб прочитати стільки товстих книг і знову відіслати мудреця. Прошло ще двадцять років, сивий мудрець приніс володарю один-єдиний том, який вміщав усю премудрість світу, яку той прагнув пізнати. Однак цар лежав на смертному одрі й у нього не залишалось часу, щоб прочитати навіть цю книгу. Тоді мудрець виклав йому історію людства одним рядком: "Людина народжується, страждає і помирає"».

Для чого людина приходить у цей світ? Який сенс цього? відповідь на це питання шукали люди у всі віки, у всі часи.

Обговорення:

– Чого вчить нас ця легенда?

– Для чого людина приходить у цей світ? Який сенс цього?

6. Робота в парах. Творче завдання. Вправа «Однодумці чи опоненти?» (10 хв)

Мета: спонукати учнів замислитися над висловами видатних людей, розкрити їх суть, почерпнути для себе щось корисне.

Хід проведення: тренер ділить учнів на пари. Кожна пара отримує картку, на якій написано афоризми.

Завдання:

- пояснити думку мудреця;
- висловити згоду з нею або ж заперечити.

Картки з висловами

Картка 1: «Як байка, так і життя ціниться не за довжину, а за зміст» (Сенека).

Картка 2: «Без користі життя – передчасно вмерти» (Гете).

Картка 3: «...Час припинити чекати на несподівані подарунки від життя, а самому робити його». (Л. Толстой).

Картка 4: «Життя – це позика, а не подарунок» (Боденштедт).

Картка 5: Для чого світу ти?

Ніщо ти перед ним.

Існуєш ти чи ні – примара все і дим.

Бездні з двох боків буття твого зіяють.

А поміж ними – ти, ніщо у світі цім
(Омар Хайям).

Картка 6: «Драбина життя повна колючок і найбільш боляче вони впираються, коли ви сповзаєте по ній вниз» (Браунелл).

Картка 7: «Навчання в школі життя пририсує, уникнути його не може жодна людина» (Вудберрі).

Картка 8: «В кожному житті має бути трохи дощової погоди» (Лонгфелло).



Картка 9: «Істинне призначення людини – жити, а не існувати» (Джек Лондон).

Картка 10: Ми ляльки слухняні в долонях творця!

Це сказано мною не заради слівця.

Нас по сцені Всевишній за ниточки водить

Й складає у скриню, як до краю життя нас підводить. (Омар Хайям).

Картка 11: Красиво жити – це звук порожній.

Лише отой, який красу примножив

Трудом та боротьбою – той життя красиво прожив,
Воістину, увінчаний красою! (Бехер).

Картка 12: «Життя – це те, що відбувається всередині нас» (Ромен Роллан).

7. Руханка «Голівуд» (5 хв)

Мета: сприяти позитивному емоційному настрою групи.

Хід проведення: тренер пропонує об'єднатися у 4 підгрупи таким чином: він дає команду: «Уявіть, що ми з вами знаходимося в Голівуді і нам усім разом необхідно створити фільм. Для цього потрібні 4 добровольці, які будуть продюсерами (4 учасника виходять до тренера). Відповідно кожному з них потрібна команда помічників, насамперед – режисери (добровольці обирають по одній людині в свою команду). Фільм ми не зможемо створити, якщо в нас не буде операторів. Режисери, обирайте собі по одному оператору (друга четвірка, обрана “продюсерами”, вибирає ще по одній людині кожен у свою групу)».

Тренер може продовжувати призначати ролі, їх кількість залежить від загальної кількості учасників. Наприклад, якщо учасників 16, то можна запропонувати «операторам» обрати собі по одному «актору», відповідно утвориться 4 підгрупи по 4 особи в кожній.

Якщо учасників інша кількість і залишаються необраними декілька чоловіків, то можна запропонувати їм самостійно обрати групу, в якій би вони хотіли працювати.

8. Робота в групах. Вправа «Пори року» (10 хв)

Мета: формувати вміння розрізняти поняття «позитивних» та «негативних» асоціацій людського життя, давати їм оцінку.

Хід проведення: тренер розділяє учнів на чотири групи: «Весна», «Літо», «Осінь», «Зима».

Завдання: група «Весна» записує на папері п'ять позитивних і п'ять негативних асоціацій, пов'язаних із дитинством, група «Літо» – з юністю, група «Осінь» – із зрілістю, група «Зима» – зі старістю.

Після виконання завдання тренер і учні обговорюють усі «пори року» людського життя, дають їм оцінку (визначають найпрекраснішу, найяскравішу, найважливішу для долі тощо).

Висновок тренера: «Як і кожна пора року прекрасна по-своєму, так і кожний етап людського життя – дитинство, юність, зрілість і навіть старість – мають чудові моменти.

Дитинство – безтурботність, юність – окриленість, захопленість, закоханість, зрілість – прихід поміркованості, пора набуття життєвого досвіду. Найбільш непривабливою для кожного з нас здається старість.

Але ж і вона по-своєму обдаровує людину мудрістю, розумінням справжніх людських цінностей: доброти, чесності, щирості, справедливості.

Павлу Загребельному належать слова: “І що таке старість? Може її й немає зовсім, а є тільки зношеність душі. В одних душі зношені вже замолоду, а в інших – незаймані до високих літ”».

9. Вправа «Твої плани на майбутнє» (10 хв)

Мета: розкрити поняття «істина життя».

Хід проведення: тренер пропонує прослухати притчу про Істину.

«Один мудрий цар, помираючи, покликав своїх дітей і запитав:

– Що кожен із вас думає про світ?

– Нічого гарного в ньому немає, – відповіли царевичі. – У ньому зло, жорстокість, образи. Несправедливість, обман...

– Гірко мені від отих слів, діти мої. Бо ж як можна жити і правити світом, якщо ваш розум отруєний думками про помсту й образи, а ваше серце несе тягар смутку? Благословляючи вас на царство, я хочу, щоб ви пам'ятали про те, який внесок зробите у цей світ, таким він і буде. Хай один із вас принесе в нього Щастя, другий – Добро, третій – Мудрість, четвертий – Справедливість. І знайте, що Щастя – це не гроші, не влада, не володіння чимось, це стан душі і шукати його треба всередині себе. Добро – це вміння нести у світ свої прагнення і не нав'язувати нікому того, чого бажаєш сам. Мудрість – це не вказувати комусь, яким треба бути, а здатність змінюватися самому. Справедливість – це вміння не оцінювати інших за своїми мірками.

І пішли його діти нести у цей світ Мудрість, Справедливість, Щастя та Добро. Але всі вони пішли по одному, от тому скрізь чогось бракує.

Розповів цю історію, помираючи, цар Давид своєму синові Соломону. “Я все зрозумів, – вигукнув Соломон, – світ не повинен бути розділений. Я правитиму так, щоб у ньому було все разом: і Мудрість, і Справедливість, і Добро, і Щастя”.

Так Соломон знайшов Істину».

Завдання: тренер пропонує дати відповідь на запитання (намалювати чи написати):

– Які твої плани на майбутнє?

Обговорення:

– Які емоції ви переживали, виконуючи цю вправу?

– Що вдавалося легко, а що викликало труднощі?

10. Підведення підсумків тренінгу «Пісочний годинник» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Хід проведення: тренер пропонує осмислити спільну роботу, підійти до пісочного годинника, ті очікування, що справдилися, перемістити у нижню частину, а ті, що не справдилися залишити у верхній частині.

11. Процедура прощання Вправа «До побачення! До наступної зустрічі!» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.



Хід проведення: усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

ХОЧУ БУТИ ЩАСЛИВОЮ ЛЮДИНОЮ

I. Форма тренінгові заняття

Мета:

- спонукати учнів до самовиховання;
- формувати негативне ставлення до примітивного розуміння щастя, заснованого на матеріальних цінностях;

– виховувати в учнів високі моральні якості.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – легенда про пихатого мандарина, картки «Захисти своє щастя»;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери та олівці, клей, фломастери.

II. Структура тренінгового заняття

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Ресурсне забезпечення
1	Відкриття тренінгу	5 хв	Плакат із назвою і метою тренінгу
2	Вправа на знайомство «Фотоальбом»	5 хв	Аркуш А4, маркери
3	Прийняття правил роботи в групі. Вправа «Правила»	5 хв	Плакат із малюнком сувою і написом «Правила нашої співпраці», маркери
4	Визначення очікувань учасників. Вправа «Гармата»	5 хв	Плакат із малюнком гармати і снарядів поруч з нею стікери, фломастери
5	Мозковий штурм. Вправа «Що таке щастя?»	5 хв	Аркуш паперу, маркери
6	Вправа «Захисти своє щастя». Робота в групах	20 хв	Аркуш А4, маркери, картки із завданнями
7	Руханка «Поїзд дружби»	5 хв	
8	Творче завдання. Вправа «Як стати щасливим». Робота в групах	10 хв	Аркуш паперу, маркери
9	Вправа «Легенда про пихатого мандарина»	10 хв	Текст легенди
10	Підведення підсумків тренінгу. Вправа «Гармата»	5 хв	Плакат із малюнком гармати
11	Процедура прощання. Вправа «Подарунок»	5 хв	Аркуш паперу, кольорові олівці

III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв.)

Тренер вітає учасників, презентує програму заняття, мету. Ознайомлює з регламентом роботи.

2. Вправа на знайомство «Фотоальбом» (5 хв)

Мета: познайомити учасників, створити комфортну емоційну атмосферу, що сприяє результативній роботі.

Обладнання: аркуші паперу формату А4 за кількість учасників, аркуш фліпчарту з назвою вправи, маркери і фломастери.

Хід проведення: тренер роздає аркуші кольорового паперу формату А4 і пропонує учасникам об'єднатися в пари, які мають намалювати асоціацію себе у вигляді будь-якого овоча чи фрукта, а потім, обмінявшись малюнками із своїм «візаві», презентувати один одного. Всі малюнки прикріплюються на аркуші фліпчарту з малюнком великої портретної рамки.

3. Прийняття правил роботи в групі. Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: визначити правила для продуктивної взаємодії під час тренінгу.

Обладнання: плакат фліпчарту із малюнком сувою і написом «Правила нашої співпраці», маркери.

Хід проведення: тренер пропонує групі у режимі «мозкового штурму» назвати правила, які можуть сприяти ефективній та комфортній роботі кожного на тренінгу. всі пропозиції обговорюються, узгоджуються із групою, а ті, що прийняли усім, записуються на плакаті.

Тренер озвучує загальний перелік і пропонує учасникам скріпити своїми підписами наміри дотримання цих правил.

4. Визначення очікувань учасників. Вправа «Гармата» (5 хв)

Мета: познайомити учасників, створити комфортну емоційну атмосферу, що сприяє результативній спільній роботі.

Обладнання: плакат з малюнком гармати і снарядів поруч з нею, стікери, фломастери.

Хід проведення: тренер пропонує кожному з учасників на аркуші паперу написати власне ім'я (або псевдонім) і свої очікування від спілкування на занятті. Далі він пропонує кожному учаснику закріпити



стікери з написами у кульки на малюнку з гарматою і озвучити, що вони написали.

5. Мозковий штурм. Вправа «Що таке щастя?» (5 хв)

Мета: сформувати якомога більше ідей на задану тему.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму спробувати дати своє визначення поняття «щастя».

Обговорення:

– Що дало нам виконання даної вправи?

6. Вправа «Захисти своє щастя». Робота в групах (20 хв)

Мета: актуалізувати інформацію з проблеми.

Обладнання: аркуш А4, маркери, фломастери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам розділитися на 5 груп і роздає їм картки з визначенням поняття «щастя».

Завдання: кожній групі необхідно навести аргументи на захист думки, яка написана на картці. Опонентами групі, що відповідає, виступають решта учнів. Вони мають ставити запитання або висловлювати протилежні думки, пропонуючи групі довести свою правоту.

Завдання групам на картках:

Картка 1. «Найщасливіша та людина, яка потрібна всім».

Можливі заперечення та запитання опонентів:

– Якщо людина живе проблемами інших, вона не має часу подбати про власне щастя.

– Чи можна цей вислів розуміти так: поки інші відчують у тобі потребу – ти щасливий, коли ж ні – про тебе забувають, і ти втрачаєш щастя?

– Існує чимало гуманних професій: лікар, вчитель, рятувальник та інші. Призначення цих людей – рятувати і допомагати іншим, а допомоги потребують постійно. Невже для того, щоб відчувати себе щасливою людиною, достатньо отримати, наприклад, фах лікаря? Однак людина не може допомогти всім, а отже, не може бути повністю щасливою?

Висновок: Бути щасливим, значить прагнути бути корисним, не чекаючи на подяку.

«Найщасливіша людина – та, яка дає щастя найбільшій кількості людей» (Дені Дідро).

Картка 2. «Щастя – у праці».

Можливі заперечення і запитання опонентів:

– Безрадісна, одноманітна праця не може принести щастя.

– Якщо людина не любить свою роботу – вона нещаслива?

– Як праця може зробити людину щасливою?

– Якщо жінка – домогосподарка, виховує дітей і не працює, вона не може відчувати себе щасливою?

Висновок: Щасливою людину робить зовсім не престижна або творча робота як така, а насамперед та, в яку людина вкладає свою душу, від якої отримує задоволення..

Картка 3. «Щастя за гроші не купиш».

Можливі заперечення та запитання опонентів:

– Існує давня приказка: «Не май сто рублів, май сто друзів». Чи можна купити дружбу?

– Чи може людина бути щасливою без грошей і нещасливою з купою грошей?

– Якщо жити в постійному стресі за своє багатство: згорить, вкрадуть, згниє, то чи може цей страх бути сумісним із щастям?

– У Сомерсета Моєма є вислів: «Гроші – це шосте відчуття, без якого людина не може в достатній мірі скористатись рештою п'ятьма». Отже, гроші – найнеобхідніша для щастя річ?

Висновок: Так, гроші у житті дуже важливі, але зробити людину щасливою вони не можуть. Адже «Ліпший черствий кусок зо спокоєм, ніж дім, повний учти м'ясної зо сваркою», «Ліпше добре ім'я за багатство велике, і ліпше милість за срібло та золото» (Із приповістей Соломонових).

Картка 4. «Щастя – в коханні».

Можливі заперечення і запитання опонентів:

– Якщо людина кохає без взаємності, її можна вважати щасливою?

– Чи можна розуміти цей вислів так: поки не зустрів кохання – ти нещасна людина?

– Супутниками кохання є ревності, зрада, розчарування, нерозділеність. Отже, кохання не може принести людині щастя.

Висновок: Кохання змінює людину на краще, дає їй нові чудові відчуття, мрії. У коханні споріднюються душі двох людей. І навіть нерозділене кохання прекрасне вже тим, що людина відкриває для себе красу іншої особистості.

Картка 5. «Якщо хочеш бути щасливим – будь ним».

Можливі заперечення і запитання опонентів:

– Чи можна бути творцем свого щастя? Що для цього треба?

– Чи все залежить від самої людини, щоб бути щасливою?

– Людина не може бути щасливою за бажанням, адже на її життя впливає чимало зовнішніх факторів (умови життя, рівень достатку, соціальні кризи, природні катастрофи та інші).

– Людина ніколи не відчуває себе повністю щасливою, їй завжди бракуватиме чогось.

Висновок: Насправді, для того, щоб відчувати себе щасливою людиною, не потрібно свідомо домагатися цього. Щастя – це відчуття радості, захоплення, відкриття. Воно доступне людині, яка любить життя, уміє бачити красу природи, серце якої завжди відкрито для добра.

Обговорення:

– До яких роздумів спонукала нас ця вправа?

– Хто може зробити людину щасливою?

7. Руханка «Поїзд дружби» (5 хв)

Мета: згуртувати учасників, зняття емоційної напруги.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам стати один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, – паровозик. Він задає



темпу руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

8. Творче завдання. Вправа «Як стати щасливим». Робота в групах (10 хв)

Мета: розкрити поняття «що людина має робити, щоб бути щасливою».

Хід проведення: тренер пропонує учасникам розділитися на три групи за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний).

Завдання: кожній групі учнів скласти пам'ятку «Що людина має робити, щоб відчувати себе щасливою».

Приклад відповіді

Щоб стати щасливим, ти маєш:

1. По-доброму ставитися до інших, завжди бути готовим допомогти людині, яка потребує твого співчуття, поради або допомоги.

2. Будь-яку працю перетворювати на творчість.

3. Пам'ятати, що гроші – важлива складова твого життя, але не головна.

4. Дарувати щастя людині, яку любиш і цінувати її щире ставлення до тебе.

5. Постійно працювати над вдосконаленням власної особистості.

6. Сприймати життя оптимістично.

Кожна група презентує своє робота.

Обговорення:

– Чим цікава ця вправа?

– Які можна зробити висновки після виконання цієї вправи?

Висновок тренера:

щастя – це:
вічна дорога земна,
літо, зима і весна,
сонце, злива і сніг,
пісню ділити на всіх,
віра в добро і любов,
музика вільних дібров,
друзі і рідний твій дім,
світ, подарований всім.

9. Вправа «Легенда про пихатого мандарина» (10 хв)

Мета: формувати вміння відповідати за свої вчинки.

Хід проведення: тренер розповідає легенду.

«Колись давно у стародавньому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин (державний урядовець). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся перед підданими своїм розумом... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словами.

Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитав, що у мене у руках – живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його».

І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралися багато людей, усім кортіло побачити змагання

найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин сказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?»

Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи крильцями.

Обговорення:

– Чого нас вчить ця легенда?

– Чим цікава для вас ця інформація?

Які емоції, почуття переживали ви, слухаючи легенду?

10. Підведення підсумків тренінгу. вправа «Гармата» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Обладнання: плакат фліпчарту із малюнком «гармати».

Хід проведення: тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу, підійти до плакату очікувань «Гармата», знайти свої стікери і прокоментувати чи справдилися власні очікування, визначені на початку тренінгу.

11. Процедура прощання. Вправа «Подарунок» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь із учасників тренінгу. Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

ЛЮДИНА – ТВОРЕЦЬ ВЛАСНОЇ ДОЛІ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

– довести до свідомості учнів, що доля людини насамперед залежить від того, як вона вміє долати життєві перешкоди, позитивно чи негативно сприймає навколишній світ, які цінності, матеріальні чи духовні, вважає головними для себе;

– формувати в учнів позитивний світогляд;

– виховувати людяність, гуманність, духовність.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

– простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутах кімнати;

– інформаційний матеріал – тест «Чи впевнений ти у собі?»;

– фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей.



II. Структура тренінгового заняття

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Ресурсне забезпечення
1	Відкриття тренінгу	5 хв	Плакат із назвою та метою
2	Привітання/знайомство. Вправа «Перетворення»	10 хв	Плакат А1
3	Вироблення групових правил роботи. Вправа «Правила»	10 хв	Плакат А4 з пропозиціями
4	Визначення очікувань учасників. Вправа «Золота рибка»	5 хв	Плакат А1, стікери
5	Робота в групах	10 хв	Плакат А4
6	Тестування «Чи впевнений ти у собі?»	5 хв	Тест «Чи впевнений ти у собі?»
7	Руханка «Плутанка»	5 хв	
8	Гра «Великі збори звірів»	10 хв	
9	Підведення підсумків тренінгу	10 хв	Аркуш А4, стікери
10	Процедура прощання «В цій кімнаті друзі всі...»	10 хв	

III Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Розповідь тренера про мету, завдання, структуру і регламент тренінгового заняття.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Перетворення» (10хв)

Мета: сприяти знайомству учасників через самовираження за допомогою метафоричних засобів.

Хід проведення: тренер запрошує учасників привітатися дещо незвичним способом. Він промовляє частину фрази і пропонує кожному з учасників по черзі назвати своє ім'я та закінчити її:

1. Якби я був явищем природи, то був би...
2. Якби я був твариною, то був би...
3. Якби я був, деревом, то був би...

Питання для обговорення:

— Що корисного для вас дало виконання цього завдання?

— Які емоції викликало виконання цього завдання?

3. Вироблення групових правил роботи. Вправа «Правила» (10 хв)

Мета: прийняти правила, дотримання яких упродовж заняття створюватиме можливості для успішної ефективної роботи.

Обладнання: блокнот для фліпчарту, маркери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам визначити, за якими правилами вони хотіли б працювати під час тренінгу. На аркуші А4 методом «мозкового штурму» формується перелік пропозицій всіх учасників і встановлюються правила, які сприятимуть продуктивній роботі групи. Найважливіше, щоб це були спільні принципи учасників і тренера з урахуванням побажань кожного, тому вони мають бути відпрацьовані всією групою. Здійснюється демократична процедура голосування і прийняття правил

4. Визначення очікувань. Вправа «Золота рибка» (5 хв)

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи на тренінговому занятті.

Обладнання: плакат фліпчарта із малюнками золотої рибки, стікери, фломастери.

Хід проведення: тренер нагадує, що у казках золота рибка завжди виконувала бажання і пропонувала учасникам написати свої бажання на час тренінгу на стікерах (не більше трьох). Далі тренер пропонує кожному учаснику прикріпити стікери з написами у луску на малюнку і озвучити коментарі до них.

5. Робота в групах (10 хв)

Учасники діляться на дві групи: «День» і «Ніч».

Завдання для групи «День»

Обгрунтуйте думку, як ви вважаєте, що важливіше: будувати життя чи прилаштовуватися до нього? Чому?

Завдання для групи «Ніч»

Обгрунтуйте думку, чи погоджуєтесь ви з думкою, що на долю людини впливає її характер? Чому? Кожна група презентує свою роботу.

6. Тестування «Чи впевнений ти в собі?» (5 хв)

Мета: визначити рівень психологічної впевненості учня.

Вік учнів: від 15 років.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручка.

Інструкція: на кожне запитання учень має дати відповідь «так, часто», «нечасто, але трапляється», «дуже рідко», «ніколи».

1. Коли мама купує мені одяг, а він мені не дуже подобається, я не наважуюсь сказати про це.

2. Я захоплююсь здібностями свого друга: у мене ніколи не виходить так намалювати (написати вірш та інше).

3. Якщо я заблукав, ніколи не попрошу незнайому людину показати мені дорогу.

4. Мені стає ніяково, я хвилююся, якщо доводиться відмовляти у проханні комусь.

5. Я ніколи не вдягну светр (сукню), якщо мої друзі скажуть, що це мені не личить.

6. Я ніколи не запрошую до танцю дівчину (хлопця), яка (який) мені подобається, щоб вона (він) не подумала (не подумав), що я нав'язуюсь.



7. Якщо мені кажуть, що я маю добрий вигляд, мені стає ніяково. Я ж знаю, що це не так.

8. Я ніколи не виступаю зі сцени, бо дуже соромлюсь.

9. Якщо я чую за спиною чийсь сміх, то впевнений(на), що сміються з мене.

10. Мені часто сняться жахливі сни.

11. Якщо домашнє завдання виявляється занадто складним, я його не виконую.

Обробка отриманих результатів

Нарахуйте по три бали за відповідь «так, часто», по два бали за відповідь «нечасто, але трапляється», по одному балу за відповідь «дуже рідко», по нуль балів за відповідь «ніколи».

0–10 балів. Ти дуже впевнена у собі людина, можливо, навіть занадто. Прислухайся до думки друзів щодо тебе. Це буде корисно тобі для об'єктивної самооцінки.

12–30 балів. Ти іноді соромишся і буваєш невпевнений у власних здібностях та можливостях. Постарайся бути впевненим – і позбавишся багатьох труднощів у житті та навчанні.

31–36 балів. Може здатися, що у тебе взагалі немає власної думки, ти постійно озирасяєшся на більш упевнених осіб. Тобі важко самостійно прийняти рішення або вільно висловити власну думку. Твоя сором'язливість і невпевненість – головна причина твоїх невдач.

7. Руханка «Плутанка» (5 хв)

Мета:

- згуртувати учасників тренінгу;
- створити невимушену атмосферу.

Кількість учасників повинна бути парною. Вони стають у коло. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (правою рукою). Потім теж саме – лівою рукою (з іншими партнерами).

Після того, як тренер переконається, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутування», активної участі в пошуках варіантів не бере. Під час виконання вправи у групі досить часто виникає думка, що вирішити поставлену задачу неможливо. У цьому разі тренер має спокійно сказати, що завдання має розв'язок, розплутатися можна завжди. Вправа може завершитися одним із трьох варіантів:

А. Усі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у коло, хтось спиною, це неважливо, головне, щоб усі послідовно утворили коло).

Б. Учасники групи утворюють два чи більше незалежних кіл.

В. Учасники групи утворюють кола, з'єднані одне з одним як кільця в ланцюжку.

Аналіз:

- Що нам допомогло впоратися з поставленим завданням?
- Що можна було б зробити інакше, щоб швидше справитися з поставленим завданням?

8. Гра «Великі збори звірів» (10 хв)

Мета:

- формування почуття власної гідності, впевненості в собі;
- формування уміння постояти за себе, за свої права.

Сюжет:

По лісовому радіо оголосили великі збори звірів. Мета зборів – обговорити існуючі порядки, адже за останній час у верховний суд надійшло чимало скарг від звірів. На цей період не діють усі попередні закони. Звірі збираються на великій лісовій галявині, де призначена зустріч.

Етапи:

1. Уявіть себе в образі будь-якої тварини, що вам на цей момент ближче за духом. Не говоріть, кого ви обрали, покажіть це жестами і мімікою. Група повинна здогадатися, хто був зображений.

2. Із представників тварин вибираються судді в кількості трьох осіб.

3. Групи «подібних» тварин розходяться і продують свої вимоги. Судді в цей час виробляють основні правила поведінки в лісі. Далі ведуть збори судді.

4. Представники групи виносять на обговорення свої вимоги, а потім відбувається їх обговорення.

5. Судді змінюють місцями агресивних і неагресивних тварин. Знову «тварини» розглядають це питання в підгрупах, але вже з нової позиції. Потім відбувається загальне обговорення.

6. Судді просять знову повернутися у «свої шкіри». Далі – обговорення за підгрупами, потім – загальне. Обговорюється питання чи змінилися вимоги, якщо змінилися, то як?

7. Судді підбивають підсумки, говорять про права звірів (наприклад, право на життєвий простір, на продовження роду тощо, а також про обов'язки, наприклад загальної мобілізації у разі лісової пожежі і т. д.)

8. Аналіз за запитаннями:

– Чи домоглися ви того, чого хотіли? Якщо ні, то чому?

– Які способи були використані для цього?

– Які думки, відчуття у вас виникли в процесі гри?

– Які враження ви отримали від гри?

– Що таке впевненість у собі?

– Що таке почуття власної гідності??

9. Підведення підсумків тренінгу (10 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Обладнання: плакат фліпчарту із малюнком «золотої риби».

Хід проведення: тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу, підійти до плакату «Наші очікування», знайти свої стікери і прокоментувати чи збулися власні очікування, визначені на початку тренінгу.

10. Процедура прощання «В цій кімнаті друзі всі...» (10 хв)

Мета: сприяти осмисленню групової роботи, сприяти зняттю емоційної напруги.



Хід проведення: учасники на прохання тренера встають по колу, беруться за руки і висловлюють свої враження від співпраці, побажання на майбутнє групі та тренеру, починаючи зі слів «Я хочу сказати моїм друзям...».

Я ПОВАЖАЮ ЧИ ОБОЖНЮЮ СЕБЕ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- з'ясувати різницю між егоїзмом в його найгірших проявах і здоровим егоїзмом;
- дати можливість зазирнути у свій внутрішній світ, задуматися над своїм характером, вчинками;
- формувати позитивний світогляд;
- виховувати самоповагу до власного «Я».

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – міні-лекція «Повага до себе», тест «Твоя самооцінка»;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей, фломастери.

III. Сценарний план проведення заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Розповідь тренера про мету, структуру і регламент тренінгового заняття.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Мій життєвий девіз» (10 хв)

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню комфортної робочої атмосфери.

Хід проведення: тренер пропонує на «футболці» написати свій життєвий девіз, відповівши на запитання «Як би я був хіпі, який напис зробив би?».

Питання для обговорення:

- Про що ми хотіли розповісти?

3. Правила роботи. Вправа «Закони команди» (10 хв)

Мета: прийняття правил для комфортної та продуктивної роботи учасників тренінгу під час його проведення.

Хід проведення: тренер об'єднує учасників у чотири міні-групи і кожна напрацьовує по два правила роботи, які є найголовнішими для цієї групи. Потім відбувається презентація роботи у великій групі. Група може обрати пропоновані правила, а може і відмовитися. Головне – правила приймаються за згодою усієї групи. Якщо учасники неактивно пропонують правила, можна виставити на голосування пропонований приблизний варіант.

II. Структура тренінгового заняття

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Ресурсне забезпечення
1	Відкриття тренінгу	5 хв	Плакат із назвою, метою
2	Привітання/знайомство. Вправа «Мій життєвий девіз»	10 хв	Заготовки «футболки», фломастери
3	Правила роботи. Вправа «Закони команди»	10 хв	Аркуш А4
4	Очікування. Вправа «Острів «Надій»»	5 хв	Плакат А1, стікери
5	Вправа «Мозковий штурм»	5 хв	
6	Міні-лекція «Повага до себе»	5 хв	Міні-лекція «Повага до себе»
7	Вправа «Який я?»	5 хв	Аркуш паперу А4, олівці
8	Вправа «Мікрофон»	10 хв	
9	Руханка «Автомобілі»	5 хв	
10	Робота в групах. Вправа «Гімн собі»	20 хв	Аркуш паперу, олівці, фломастери
11	Підведення підсумків тренінгу. Вправа «Острів «Здійснених мрій»»	5 хв	Плакат А1, стікери
12	Процедура прощання	5 хв	

Правила тренінгу (приблизний варіант)

- Приходити вчасно.
- Маги позитивний настрій на роботу.
- Бути доброзичливим стосовно себе та інших.
- Говорити по черзі.
- Говорити від свого імені.

- Вкладатися у відведений проміжок часу.
- Добровільно брати участь в обговореннях.
- Бути активним.
- Бути сприйнятливим до ситуації.
- Дотримуватися принципу конфіденційності.
- Вимикати мобільні телефони



4. Очікування. Вправа «Острів «Надій»» (5 хв)

Мета: з'ясувати очікування учасників щодо тренінгу.

Хід проведення: Учасники записують на кольорових стікерах бажані результати тренінгу, клеять на аркуші ватману з малюнком «Острову «Надій»» і озвучують їх.

5. Вправа «Мозковий штурм» (5 хв)

Мета: зібрати інформацію про самоповагу, якою володіють учні.

Хід проведення: Дати відповідь на запитання: «У чому полягає, на вашу думку, суть самоповаги?».

Після відповідей учнів тренер робить висновок: самоповага – це усвідомлення людиною своєї власної суспільної цінності як особи, яка має індивідуальні риси, гідні уваги інших

6. Міні-лекція «Повага до себе» (5 хв)

Мета: розкрити поняття «повага до себе», на якому ґрунтується самоповага.

Повага до себе ґрунтується на розумінні реальної цінності будь-якої особистості як доведеної істоти. За висловом М. Горького, бути людиною на землі – чудова посада. Але бути людиною не означає тільки народитися, нею треба стати.

Важливою складовою частиною поваги до себе є гордість бути людиною з її здатністю до благородних учасників, тонких почуттів і глибоких думок.

Окрім сфери свідомості, повага до себе охоплює й вимогу практичної реалізації в собі справді людських рис у сфері праці, спілкування та пізнання. Самоповага передбачає розвиток своєї індивідуальності, вироблення світогляду та системи цінностей, визначення свого місця в житті, піклування про розумовий, фізичний, моральний та естетичний розвиток. Повага до себе – багатогранна. Вона означає:

- мати свої погляди на речі та явища навколишнього світу, бути впевненим їхній в істинності та готовим відстоювати їх як такі, що виправдали себе практично (людина без переконань або така, що нездатна їх виробити, принижує себе);

- брати участь у суспільній діяльності, адже лише в діяльності здобувається повага оточуючих, суспільства до себе;

- прагнути сформувати в собі кращі якості, пам'ятати, що кожний особисто відповідальний за рівень свого розвитку та використання власних можливостей.

Нерозуміння сутності особистих цінностей, неухвага до розвитку кращих людських якостей призводять до хибних форм самоствердження – до одностороннього, отже, потворного розвитку, що пригнічує здібності.

Міра самоповаги виявляється також вимогливістю до себе: чим вимогливіша до своєї поведінки людина, тим більше вона поважає себе. Реалізується вимогливість до себе в процесі самовиховання – свідомого і цілеспрямованого розвитку в собі найбільш цінних якостей і потреб.

Вона передбачає дотримання таких моральних норм:

- самокритичність, прагнення адекватно й реалістично оцінювати свої прагнення й недоліки, реалізовані й нереалізовані можливості;

- самодисципліна, самовладання й уміння володіти почуттями в інтересах гармонійного розвитку своєї особистості;

- піклування про розвиток своєї духовної культури, прагнення опанувати все краще, що вироблено людством (знання, соціальний досвід) і прилучитися до цього;

- турбота про свій фізичний розвиток, чистоту й охайність у праці та побуті;

- непримиренність до поведінки, що руйнівно впливає на розвиток і становлення особистості, – пияцтва, беззмистовних ігор та видовищ, безцільного витрачання вільного часу.

Неповага ж людини до самого себе виявляється в її невимогливості до себе, у намаганні утверджувати себе засобами, які аж ніяк не прикрашають: запереченням традиційних форм поведінки, екстравагантністю зовнішнього вигляду і мови, навіть пияцтвом та хуліганством.

Моральність осуджує поведінку людини, у якій самоповага, гордість стали надмірними та набрали антигромадських форм..

7. Вправа «Який я?» (5 хв)

Мета: дати позитивну оцінку самому собі.

Хід проведення: учасникам пропонуються взяти аркуш паперу й олівець, розділити його на три стовпчики й назвати їх: «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити» і «Чого я досяг».

Тренер: «Закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1–2 хвилини. Що приходить вам у голову? Не аналізуйте і не досліджуйте те, що вам приходить у голову. Просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти чи досягнення якнайшвидше. Записуйте будь-які нові думки, що приходять вам у голову в той час, коли ви пишете.

Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. У підсумку створіть повну картину себе самого з урахуванням цих якостей, талантів і досягнень та зазначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчіть тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки схвально поплескайте себе по плечі. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети, і заслуговуєте на похвалу за це».

8. Вправа «Мікрофон» (5 хв)

Мета: визначити рівень самоповаги.

Хід проведення: тренер ставить запитання, учасники дають відповідь.

- Повагу до себе можна назвати здоровим егоїзмом?

- Кожна людина має право на власні слабкості, секрети, захоплення?

- Чи потрібно любити себе?

- Про яку людину говорять, що вона поважає себе?



– Чи принижує людину визнання і аналіз допущених нею помилок?

9. Руханка «Автомобілі» (5 хв)

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що для досягнення мети треба чітко бачити свій життєвий шлях, самому керувати своїм життям, не дозволяти комусь вирішувати за нас.

Хід проведення: тренер об'єднує учасників в трійки і пропонує стати одним за одним, поклавши руки на талію того учасника, який стоїть попереду. Перший учасник в трійці – бампер, другий – двигун, третій – водій Дорогу бачить лише водій. Бампер і двигун рухаються з закритими очима. За сигналом тренера учасники починають рухатись з закритими очима. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатись, він лише керує невербально. Всі учасники мають побувати в ролі бампера, двигуна та водія.

10. Робота в парах. Вправа «Гімн самому собі» (20 хв)

Мета: розвивати впевненість у собі.

Хід проведення: учасники діляться на три групи за кольорами світлофора. Завдання: скласти гімн самому собі.

Зразок: «Гімн самому собі»

«Я – це Я.

В усьому світі немає такої самої людини, як я.

Мені належить все, що є в мені:

- моя свідомість, мої думки і плани;
- мої очі, всі образи, які вони можуть бачити;
- мої почуття, якими б вони не були, – тривога, насолода, напруження, любов, роздратованість, радість;
- мій рот і всі слова, які він може вимовляти;
- мій голос;
- всі мої дії, звернені до інших людей і до себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать всі мої перемоги та успіхи.

Я можу полюбити себе й потоваришувати із собою. Я можу зробити так, щоб усе в мені співвідносилось з моїми інтересами.

Я знаю, що дещо в мені є незрозумілим, проблемним. В мені є те, чого я не знаю. Але оскільки я дружу із собою і люблю себе, я можу обережно й терпляче дізнаватись все більше і більше різного про себе.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким до інших людей, щоб бути продуктивним, вносити суть і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, а значить, я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це надзвичайно».

Обговорення:

- Що дало нам виконання даної вправи?

11. Підведення підсумків тренінгу. Вправа «Острів “Здійснених мрій”» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Обладнання: плакат фліпчарту із малюнком «Острів “Здійснених мрій”».

Хід проведення: тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу підійти до плакату, знайти свої стікери та прокоментувати чи збулися власні очікування, визначені на початку тренінгу.

12. Процедура прощання. (5хв)

Мета: дізнатися про враження учасників від тренінгу.

Хід проведення: у приміщенні вимикається світло. Тренер запалює свічку і пропонує учасникам пригадати, що найбільше запам'яталося з цього дня та сказати слова подяки своїм колегам. Тренер, тримаючи в руках свічку, починає першим, потім передає свічку наступному, щоб він висловив свої міркування і т. д.

До уваги тренера!

Після того, як свічка знову повернеться до тренера, він ще раз дякує групі за плідну співпрацю, бажає гарного вечора і гасить свічку.

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ – НАЙВИЩА ЦІНІСТЬ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- створити умови для осмислення поняття життя;
- розвивати мислення та вміння аргументовано відстоювати власну думку;
- виховувати в учнів гігієнічні навички і звички, бажання займатися фізичними вправами, раціонально харчуватися для зміцнення власного здоров'я;
- здійснювати антиалкогольну та антинікотинову пропаганду.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – матеріали міні-лекції «Життя – це шанс кожного, текст «Історія Сергія та Саші»,
- фліпчарти, маркери, скотч, ножиці, кольорові спікери, клей, фломастери, кольорові олівці

III. Сценарний план проведення заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Розповідь тренера про тему, мету, структуру та регламент тренінгового заняття.

2. Привітання/знайомство «Я найкраще вмію робити ...» (10 хв)

Мета: знайомство з групою, формування довірчих відносин між учасниками заняття.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам ближче пізнати один одного. Для цього він пропонує учасникам по черзі, називаючи своє прізвище та ім'я, продовжити речення «Я найкраще вмію робити...».

Обговорення:

- Які враження виникли у вас під час виконання вправи?
- Чи дізналися ви щось нове про учасників тренінгу?



II. Структура тренінгового заняття

№ п/п	Зміст діяльності	Час	Ресурсне забезпечення
1	Відкриття тренінгу	5 хв	Плакат із назвою і метою
2	Привітання/знайомство «Я найкраще вмію робити...»	10 хв	
3	Визначення групових правил роботи. Вправа «Правила»	5 хв	Фліпчарти, маркери
4	Вправа на визначення очікувань «Наш сад»	10 хв	Аркуш А4, маркери, фломастери, кольорові олівці
5	Міні – лекція «Життя – це шанс кожного»	10 хв	Матеріали лекції
6	Методика керованого читання «Історія Сергія і Олександра»	15 хв	Текст історії
7	Руханка «Будинок – господарі – землетрус»	5 хв	
8	Вправа «Мозковий штурм»	5 хв	Фліпчарти, маркери
9	Вправа «Модель життя»	10 хв	Листя, шишки, кольоровий папір, пір'я, лак, старі ключі, кольорові нитки, клей, пластикові пляшки
10	Робота в групах. Вправа «Гімн життя»	10 хв	
11	Підведення підсумків заняття. Вправа «Занедбаний сад, що став квітучим»	5 хв	Магнітофон, записи тихої мелодійної музики
12	Вправа «Дякую»	5 хв	

3. Визначення групових правил роботи. Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: прийняти правила, що забезпечують результативну роботу, наголосити на необхідності їх виконання для досягнення мети та завдань тренінгового заняття.

Обладнання: стікери, фломастери, плакат «Правила роботи групи».

Хід проведення: педагог-тренер пропонує кожному учаснику на окремому стікері написати умову, за якої він (вона) зможе працювати ефективно та комфортно. На це відводиться 1 хвилина. Далі учасники об'єднуються у четвірки і за 1 хв визначаються з двома правилами, що влаштовують усіх.

Четвірки об'єднуються у вісімки і виконують те ж завдання, що й у парах.

Три (чотири) групи представляють узгоджені варіанти правил, з яких потім за погодженням з групою складається загальний перелік.

4. Вправа на визначення очікувань «Наш сад» (10 хв)

Мета: мотивувати батьків до активної участі в роботі тренінгового заняття, сприяти зацікавленості та відповідальному ставленню.

Обладнання: плакат А4 з назвою «Наш сад», ножиці, стікери, маркери, фломастери.

Хід проведення: педагог-тренер пропонує батькам упродовж 3 хв визначитися з тим, що вони хотіли б побачити у себе в саду (квітку, рослину, фрукти, ягоди, траву тощо), намалювати це на стікері або на плакаті і написати що треба зробити для того, щоб задумане дійсно росло в саду. Далі кожен учасник презентує групі свій доробок і прикріплює його на загальний плакат.

Висновок тренера: для того, щоб у нас утворився такий прекрасний сад, ми, маємо... (узагальнює всі пропозиції учасників). А хіба наше життя не потребує такої ж уваги, терпіння й догляду, до самого себе, до своїх вчинків, щоб вирости і повноцінно розквітнути? Сьогодні ми якраз і будемо розглядати роль людини в суспільстві і доведемо, що ця роль залежить від самої особистості.

5. Міні-лекція «Життя – це шанс кожного» (10 хв)

Мета: розвивати в учасників бажання знайти своє місце в житті.

Хід проведення: тренер читає міні-лекцію.

«Життя – це шанс кожного. “Доля прихильна до тих, хто здатний триматися на плаву, навіть потрапляючи у вир”, – сказав хтось із видатних людей. Любов, милосердя, повага до людей, сила духу – ось ті основні цінності, що ними ви маєте заpastися, вирушаючи в життєву дорогу і готуючись до великого іспиту. Якщо ви візьмете цей багаж із собою в життя, то перемога буде за вами.

Кожен із нас, мандруючи життям, шукає свою Істину. А щоб знайти її, упізнати, не прогавити свій шанс, варто повчитись у мудрого царя Соломона.

Обговорення:

- Чого нас вчить ця міні-лекція?
- Що нового дізналися?

6. Методика керованого читання «Історія Сергія й Олександра» (15 хв)

Мета: створити умови для осмислення поняття життя, показати руйнівні фактори вживання алкоголю на всі сфери життя людини.

Хід проведення: тренер зачитує учасникам ситуацію з методики керованого читання.

«Сергій був моїм найкращим другом, наша дружба почалася ще з першого класу, з дня першого дзвоника, коли мама мене, несміливого й наляканого,



ласкаво тримала за руку. Мені так було страшно відпустити її добру й турботливу руку, як раптом до мене підійшов упевнений усміхнений хлопчик у протягнув свою руку: “Пішли, я Сергійко”. Без краплі сумніву моя рука відірвалася від маминої долоні і міцно сплелася з долонею мого нового друга. Наша дружба росла й міцніла день за днем. Ми росли як одне ціле, переживаючи разом радощі й невдачі. Разом ми подорожували, разом записалися і грали в одній футбольній команді. У школі ми були дуже популярними, і на будь-якій тузовці серед однолітків ми були в центрі уваги.

Нас завжди запрошували на вечірки...

Як ви вважаєте, як розвивалися події далі? (Жодне висловлювання підлітків не коментується і не обговорюється).

Минулого року ми перейшли навчатися до спортивного навчального закладу. Дитинство й дитячі ігри закінчилися, а замість них з'явилися інші ігри, інші звички. Все частіше й частіше наш вільний час заповнювався алкоголем і легкими наркотичними речовинами. У навчальному закладі ми були «новенькі», а хлопці з нашої футбольної команди допомагали нам швидше адаптуватися в нових умовах. Усе частіше й частіше запрошували нас на вечірки, де обов'язково були алкоголь та інші речовини, що впливають на нашу поведінку. Ми стали випивати кожен тиждень. Додому поверталися пізно. Але наші батьки, як і раніше нам довіряли і ніяких підозр щодо зміни нашої поведінки у них не виникало. Їх цікавили лише наші успіхи в навчанні та футболі.

Як ви вважаєте, що може статися далі? (Поведінка тренера аналогічна як і в обговоренні першого сюжету).

14 жовтня 2002 р. наша команда виграла фінальний матч турніру і нас запросили взяти участь у чемпіонаті країни з футболу в даній віковій групі. Команда вирішила відсвяткувати цю подію, і воротар команди організував у себе вдома “вечір відпочинку”. Ми із Сергієм грали в такому серйозному матчі вперше, але нас відзначили як найкращих гравців, тому вечір обіцяв бути прекрасним. Перш ніж піти на вечір, ми із Сергієм вирішили спочатку відсвяткувати цю подію у мене вдома, оскільки моїх батьків не було. Потім уже в піднесеному настрої йти на зустріч зі своїми друзями...

Як події могли розвернутися далі? (Методика така сама, як у першому сюжеті).

...Сергій прийшов до мене о пів на сьому вечора. Я зустрів його з шампанським. Пляшка із шампанським швидко спорожніла і вхід пішли пляшки з горілкою. Гости слідували один за одним: за перемогу, за популярність, за нову школу... О восьмій ми вже були п'яні, але розлучатися з думкою, що ми не підемо на вечір, не хотілося. Я швидко знайшов ключі від машини батька і...

Які події могли статися далі? (Методика обговорення така сама, як у першому сюжеті).

Що було далі, я не пам'ятаю. Пам'ятаю лише, що отямився від сирени «Швидкої допомоги». Любов

скло було залите кров'ю. Я вів машину зі швидкістю 120 км/год звивистою дорогою, незважаючи на світлофори, і врізався в дерево. Сергій вилетів через вікно і впав метрів за п'ять від машини, і смерть настала миттєво. Мене врятував ремінь безпеки. Я отримав лише декілька незначних подряпин і ударів. Але я ніколи не врятуюсь від того стресу і душевного болю. Я дуже нудьгую за Сергієм і говорю: “Я хотів би бути на його місці”.

Я поніс покарання за пиття в неповнолітньому віці, за керування автомобілем у нетверезому стані і за вбивство свого найкращого друга.

Немає Сергія, а значить немає і часточки мене, а без неї зруйнована моя цілісність, моя особистість, моє щастя».

Декілька хвилин витримується пауза мовчання, яка дає кожному учаснику можливість обміркувати те, що сталося, і пережити ситуацію разом з її героями.

Обговорення:

- Як вплинула ця ситуація на всіх героїв?
- Чи повинні батьки Сергія пробачити Сашу?
- Які емоції, почуття ви пережили слухаючи цю історію?

7. Руханка « Будинки – господарі – землетрус» (5 хв)

Мета: згуртування учасників, створення можливості розім'яти м'язи й відпочити.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатися у трійки. Двоє беруться за руки і стають «будинком». Один заходить у середину. Він – господар. За командою «Господар», господарі міняються місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями.

8. Вправа «Модель життя».

Хід проведення: яка асоціація виникає у вас, коли ви чуєте чи промовляєте слово «життя»? Усі відповіді учасників тренінгу отримуються методом «мозкового штурму».

Мета: дати можливість усвідомити кожному учаснику, що для них є життя.

9. Вправа «Гімн життя». Робота в групах

Мета: стимулювання потреби старшокласників у самопізнання та самовдосконаленні.

Хід проведення: учасники залишаються у тих групах, що і в попередній вправі.

Завдання: створити гімн життю, використовуючи такі слова: життя, думка, радість, щастя.

Кожна група презентує свою роботу.

Обговорення:

- Що дало нам виконання даної вправи?

10. Підведення підсумків заняття. Вправа «Занедбаний сад, що став квітучим» (5 хв)

Мета: зняти емоційне напруження і втому після заняття, продемонструвати один з методів релаксації.

Обладнання: магнітофон, записи тихої мелодійної музики.

Хід проведення: педагог-тренер пропонує учасникам заплющити очі і зробити декілька глибоких вдихів та видихів. І під тиху музику проголошує такий текст: «Нашу роботу сьогодні ми починали із облаштування



пишного саду. Давайте повернемося до цієї аналогії. Уявіть собі, що ви ходите великим маєтком, бачите високі стіни, що повністю заросли густим плющем. У стіні ви помічаєте старовинні дерев'яні двері, відчиняєте їх і потрапляєте у великий сад. Колись він був квітучим і доглянутим, але сьогодні – занедбаний. Дерева, кущі троянд та жасмину розрослися в усі боки, стежки та струмок поросли високим бур'яном.

Ви починаєте наводити порядок у тій частині саду, яка вас оточує. Можливо, вам прийдеється косити траву, виполювати бур'ян, обрізати гілки, пересаджувати рослини, поливати квіти. Тобто робити все, що на вашу думку є необхідним для того, щоб сад знову став розкішним і доглянутим. А коли ви відчуєте втому чи роздратування і вам потрібне буде джерело натхнення або заспокоєння, зупиніться і подивіться на ту частину саду, яку ви вже розчистили і порівняйте її з ділянками, яких іще не торкалися. Після закінчення роботи скажіть саду: «До побачення!», і з новими силами повертайтеся додому. Ви зробили цей світ трохи кращим і тепер у вас є куточок, де ви зможете відчувати себе спокійно і розслаблено, милуючись справою своїх рук.

Бажаю вам, щоб ви завжди милувалися справою своїх рук, власних вчинків. Життя неповторне і в кожного своє».

11. Вправа «Дякую!» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: педагог – тренер пропонує учасникам за допомогою певного жесту висловити своє враження від заняття, підійти один до одного і подякувати за спілкування і співпрацю під час заняття.

Використані літературні джерела

1. Зверева І. Д., Коваль Л. Г., Фролов Т. Д. Діагностика моральної вихованості школярів / І. Д. Зверева, Л. Г. Коваль, Т. Д. Фролов. – К., 1995.
2. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості / С. Г. Карпенчук. – К., 2002.
3. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: Наук.-метод. посібн. / За ред. І. Г. Єрмакова. – Запоріжжя: Центріон, 2005.
4. Моргун В. Ф. Психологія особистості в педагогіці А. С. Макаренка / В. Ф. Моргун. – Полтава, 2002.
5. Некраш Л., Стрільник М. Вибір професії: як діяти, щоб не помилитися / Л. Некраш, М. Стрільник. – К.: Шкільний світ, 2011.
6. Оржехівська В. М., Кириченко В. І., Ковганич Г. Г. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегія, технологія, моделі / В. М. Оржехівська, В. І. Кириченко, Г. Г. Ковганич. – Харків: Точка, 2007.
7. Мартинець Л. Ділова людина: шляхи становлення / Л. Мартинець. – К.: Шкільний світ, 2001.
8. Година спілкування. 9 клас / Упоряд. М. О. Володарська. – Харків: Ранок-НТ, 2007.
9. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.-метод. посібн./ О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова, Н. О. Березіна, М. М. Галябарник, С. В. Кириченко. – 3-тє вид., переробл. і допов. – К., 2004.
10. Барішполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування. Розробки уроків психологічного розвитку. – 2-ге вид. / С. В. Барішполь. – Харків: Вид. група «Основа», 2009.

