

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА**

Дьоміна Ганна Анатоліївна

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ
МАЙБУТНЬОГО СІМ'ЯНИНА**

Методичні рекомендації для роботи практичних психологів



КИЇВ – 2011

УДК 378.016:316.614.5

Дьоміна Г.А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина: Методичні рекомендації для роботи практичних психологів. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 70с.

Дані методичні рекомендації призначені для поглиблення знань студентів соціально-психологічної сфери та містять зміст тренінгової програми з підготовки молоді до подружнього життя, які можна використати в навчальному курсі “Психологія сім’ї”, практичними психологами та соціальними педагогами в роботі з молоддю.

Автор:

Дьоміна Ганна Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри галузевої психології та психології управління, Інституту соціальної роботи та управління

Рецензенти:

О.Б. Мельничук – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри галузевої психології та психології управління, Інститут соціальної роботи та управління, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

О.Л. Туриніна – кандидат психологічних наук, професор кафедри загальної та практичної психології МАУП

Друкується за ухвалою Вченої ради Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ПЕРЕДМОВА

Становлення та розвиток різнобічно розвиненої, активної особистості є важливою метою освітньої політики України. Процеси, що виникли в останні п'ятнадцять років під впливом політичних та економічних перетворень, непомітно змінювали ідеали суспільства та безпосередньо сім'ї (як малої соціальної групи суспільства). Особистісна незрілість молоді при вступі до шлюбу призвела до зростання числа розлучень, нестабільності подружніх стосунків, зміни сімейних цінностей та стандартів статеворольової поведінки. В умовах постійних змін в різних галузях суспільства виникла потреба розглядати проблему становлення особистісної зрілості як базову основу в підготовці молодого покоління до шлюбно-сімейного життя.

Радянськими педагогами та психологами розглядалися психолого-педагогічні проблеми підготовки молоді до подружнього життя (В.І.Барський, І.Д. Бех, Т.А. Демидова, І.В. Дубровіна, О.І. Зрітнева, С.В. Ковальов, Я.Л. Коломінський, І.С. Кон, Г. Крайг, Е.Д. Мар'ясіс, О.І. Пенькова та ін.). В їхніх роботах підкреслювалося, що потреба у створенні сім'ї не виникає сама по собі. Вона повинна виховуватись і розвиватись у кожної людини (В.І. Барський). Формування особистості сім'янина має здійснюватись на всіх етапах розвитку дитини відповідно до її віку (І.В. Дубровіна), а необхідною умовою, що передує розвитку готовності молоді щодо шлюбно-сімейного життя та покращує його, повинна бути її зрілість (О.І. Зрітнева, Г. Крайг). Таким чином, розвиток особистісної зрілості щодо майбутнього подружнього життя сприятиме покращенню процесу подальшої підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин.

Навчально-розвивальна програма “Особистість майбутнього сім’янина”

Психологи та педагоги зазначають, що заняття по підготовці до подружнього життя належить проводити як в урочний, так і в позаурочний час. Особливу увагу ми надаємо практичному психологу з його різними напрямками роботи та видами діяльності: діагностика, корекція, розвиток, консультативна допомога, просвіта, профілактика.

Дана програма передбачає розвиток особистості майбутнього сім’янина, а саме: розширення і збагачення знання, уявлення, переконання щодо подружнього життя, необхідні умови щасливого сімейного життя, найнеобхідніші риси сім’янина, їхні характеристики; мотиви вибору партнера та створення шлюбу, цінності сімейного життя та особистісних рис через сприяння усвідомлення учнями власних особистих якостей та використання інтерактивних шляхів для розвитку комунікабельності, толерантності, відповідальності, вольової саморегуляції, наполегливості, емпатійності, довіри, емоційної стійкості, розширення ціннісних орієнтацій.

При розробці цілеспрямованого, системного комплексу розвитку особистості майбутнього сім’янина ми керувалися індивідуально-психологічними особливостями учнів старших класів та виділеними нами компонентами особистісної зрілості щодо подружнього життя (когнітивного, емоційно-мотиваційно-ціннісного та регулятивно-поведінкового). У зв’язку з цим розробили програму, яка за своїм змістом є доступною для хлопців і дівчат юнацького віку, та могла б реалізуватися в навчально-виховній роботі вчителями, батьками та практичним психологом під обов’язковим керівництвом останнього.

У навчально-розвивальній програмі “Особистість майбутнього сім’янина” ми використали різні види робіт, що реалізувалися за допомогою різних форм, методів та технік. Яку б організаційну форму ми не обрали, є загальноприйняті дидактичні та специфічні вимоги до теоретичних та практичних занять, яких необхідно дотримуватись практичному психологу. Серед специфічних вимог ми виділили: партнерство та довіру між психологом і учнями при аналізі, обговоренні питань; тактовне використання випадків із життя дітей та шлюбів оточуючих людей, конкретних прикладів взаємин учнів даного класу; право учня відмовитися від відповіді чи участі,

наприклад, у рольовій грі; право учня висловити незгоду з деякими твердженнями психолога чи іншого учня з обов'язковим обґрунтуванням своєї точки зору тощо.

Під час заняття необхідно дотримуватися загальних вимог викладу матеріалу: змістовність, обґрунтованість, доцільність, послідовність, оцінка різноманітних життєвих ситуацій і явищ, емоційність поданого матеріалу, зв'язок з життям, з особистим досвідом учнів, проблемний підхід до викладання. Таким чином, рівень розвитку особистості майбутнього сім'янина залежить від комплексу психолого-педагогічних умов, засобів, основу яких складають:

1) психолого-педагогічна підтримка батьків та вчителів стосовно їхнього впливу на розвиток майбутнього сім'янина (вид роботи – психологічна просвіта та консультативна допомога);

2) індивідуальний підхід та цілеспрямована робота психолога з учнями у становленні особистісної зрілості щодо подружнього життя (вид роботи – психодіагностика, корекція і розвиток, просвіта, профілактика, консультації);

3) обов'язкове дотримання дидактичних і специфічних вимог до занять та загальних вимог щодо подачі матеріалу, використання різних форм та інтерактивних методів роботи щодо розвитку особистості майбутнього сім'янина (організаційний вид роботи).

Під час побудови навчально-теоретичних та корекційно-розвивальних практичних занять передбачається визначення теми, мети, завдань, плану організації заняття, методів та прийомів, опису розвивальних та корекційних вправ. Їх зміст ми взяли з різних психолого-педагогічних джерел [3], [4], [5], [7], [8], [9], [15], [17]. Більшість із завдань ми модифікували через адаптацію їх до умов нашої навчально-розвивальної програми, деякі – розробили самі. Кожна доповідь, теоретичне або практичне заняття складається із вступу (привітання, оголошення теми, мети), базової частини (інформація або корекційно-розвивальні вправи, обговорення), заключної частини (підсумок, рекомендації, прощання).

Розвиток особистості майбутнього сім'янина забезпечується двома напрямками роботи психолога: 1) безпосередня робота з хлопцями та дівчатами юнацького віку на теоретичних та практичних заняттях, тривалістю 40-100 хв. (чисельність групи до 25 осіб різної статі однієї вікової групи); 2) робота з батьками і педагогами на батьківських зборах і педагогічних зібраннях (на початку та в кінці

навчального року), на “вечорах запитань і відповідей” (протягом навчального року). Дані напрямки реалізуються в теоретичній, практичній, діагностичній роботі даної навчально-розвивальної програми “Особистість майбутнього сім’янина”, що складається з чотирьох частин: робота психолога з учнями, з педагогічним колективом, робота класного керівника або наставника з учнями, робота психолога з батьками [6]. Пропонуємо розглянути першу частину навчально-розвивальної програми, яка була підготовлена для роботи з учнями.

Перші дванадцять занять розраховані на 40-45 хв. (частина I. № 1-12). Метою та завданням їх є уточнення, розширення і збагачення знань старшокласників стосовно шлюбу, сім’ї; мотивів одруження та вибору шлюбного партнера; життєвих та сімейних ціннісних орієнтацій; найважливіших особистісних якостей сім’янина тощо. Заняття проходили у формі бесід і дискусій. Експериментальна діагностика відбувалася на попередніх заняттях з визначеною темою. Наприклад, спочатку в психологічній студії відбулося анкетування щодо мотивів одруження та вибору шлюбного партнера (тема “Мотиви одруження та вибору шлюбного партнера”), а вже наступного дня на класній годині ми виділили та охарактеризували можливі мотиви одруження старшокласників та з’ясували їх погляд на мотиви одруження нинішньої молоді. Також обговорили мотиви щодо вибору шлюбного партнера в темі “Мотив як рушійна сила в житті людини”. Отже, заняття з розробленої програми проводилися з учнями протягом навчального року як під час класних годин, так і в психологічній студії. Мету та завдання занять пропонуємо далі.

Практичний психолог (згідно з нашою програмою) розкриває перед учнями суть шлюбу, шлюбних статевих стосунків з урахуванням психології юнацького віку і сексуальності, психологічної проблеми статевих стосунків, специфіки молодого сім’ї, необхідні умови щасливого подружнього життя; допомагав усвідомити свої емоційні риси, вольові якості (самостійність, відповідальність), розвинути навички міжстатевого спілкування, спрямовував учнів на удосконалення вмінь вирішувати міжособистісні проблеми (за парадигмою).

Наступні сімнадцять занять (частина II. № 1-17) були розподілені на п’ять блоків, кожне заняття розраховане на 90-100 хв.

Мета занять: здійснити розвиток особистості майбутнього сім’янина, у процесі якого вони мали можливість вільно виражати свої

емоції, думки, регулювати свою поведінку та ефективно взаємодіяти з іншими.

Такий характер роботи покращив рівень особистісної зрілості щодо майбутнього подружнього життя, що є основою для подальшої готовності молоді до шлюбно-сімейного життя.

Завдання:

1) збагатити систему знань про особистісні риси, визначити індивідуальні особливості та можливості старшокласників (напр., поділитися досвідом або навчитися знайомитись та розпочинати бесіду з протилежною статтю) (вправи: “Самопрезентація”, “Дзеркала”, “Комплімент”, “Перетворення”, “Віriamo в довіру”, “Молодець!”, “Ім’я з прикметниками”, “Чим ми схожі, чим відрізняємось”, “Схвалення” та ін.);

2) виробити адекватні мотиви, ціннісні орієнтації та установки учнів щодо прийняття рішень та вибору (вправи: “Молодець!”, “Людина”, “Цінності”, “Похвали-посвари”, “Аукціон”, “Мафія”, “Я – в ХХІ столітті” та ін.);

3) розвинути навички міжстатевого та безконфліктного спілкування (вправи: “Спілкування – це просто”, “Зрозумій або вгадай”, “Дзеркала”, “Глухий-сліпий-німий”, “Товсте скло”, “Взаємні презентації”, “Похвали-посвари”, “Сила мови”, “Зіпсований телефон”, “Заграна платівка”, “Я вмію казати “Ні” та ін.);

4) навчити відчувати, розуміти та довіряти партнеру та розвинути почуття довіри до навколишнього світу (вправи: “Взаємні презентації”, “Хто дивиться недоброзичливо”, “Малювання вдвох картини”, “Воскова паличка” або “Свічка”, “Розплутування змії”, “Сліпий і поводитир”, “Передай апельсин”, “Падіння на руки”, “Віriamo в довіру”, “Човник” та ін.);

5) усвідомити свою відповідальність (вправи: “Аукціон”, “Візитка сусіда”, “Сила мови”, “Зіпсований телефон”, “Мафія” та ін.);

6) розвинути навички самоаналізу та саморегуляції поведінки (вправи: “Взаємні презентації”, “Упевненість у своїх здібностях” , “Вияви себе” та ін.). Заняття проходять у формі тренінгу.

Тренінгові заняття складаються з певних загальноприйнятих структурних частин, яких ми дотримувалися: 1) привітання, уточнення самопочуття; 2) вправи для емоційної розминки, оголошення тренером теми заняття, очікування від всього тренінгу (на першому й останньому занятті тренінгу); 3) групова взаємодія (спрямовуюча

дискусія, обговорення, мозковий штурм, моделювання, рольові ігри, розв'язання задач-ситуацій); 4) підведення підсумків; 5) прощання.

Запропонована на першому тренінговому занятті схема майже вся повторювалася і на всіх наступних. Через свою повторюваність вона діяла як норма для нашої групи учнів, завдяки чому з'явилися позитивні моменти, які створили умови для продуктивної дії тренінгу.

Перший блок “Знайомство” – складається з одного заняття.

Заняття № 1 спрямоване на знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної, невимушеної атмосфери та прийняття правил роботи в групі.

Другий блок “Вчимося безконфліктно спілкуватися” – складається з п'яти занять.

Заняття № 2 – 6 спрямовані на подолання психологічних бар'єрів під час спілкування, на розвиток навичок ефективної взаємодії вербальними та невербальними засобами, на покращення рефлексії та основ довіри.

Третій блок “Мотивація і ціннісні орієнтації” – складається з трьох занять.

Заняття № 7 – 9 орієнтовані на розвиток позитивного ставлення до подружнього життя, прискорення мотиваційних та ціннісних перетворень, посилення прагнення досягати власних цілей.

Четвертий блок “Відповідальність у житті” – складається з чотирьох занять.

Заняття № 10 – 13 спрямовані на розвиток здібності до групового прийняття рішень, а також мають на меті допомогти учням усвідомити свою відповідальність як майбутніх сім'янинів, засвоїти навички впевненості, розвинути вміння здійснювати в різних формах контроль над своєю діяльністю та навички відповідальної і безпечної поведінки.

П'ятий блок “Вольова саморегуляція” – нараховує чотири заняття.

Заняття № 14 – 17 спрямовані на актуалізацію наполегливості, сили волі та підвищення рівня самовладання.

Завершальним етапом розробленої навчально-розвивальної програми стало заняття для учнів № 18 “Я – в ХХІ столітті” спрямоване на розвиток самовпевненості, на активізацію вміння планувати своє майбутнє, приймати рішення з метою впливати на хід подій.

Після проведення навчально-розвивальної програми учні починають виявляти активність стосовно того, щоб з ними проводили й інші теоретичні та розвивальні заняття з певних цікавих тем. Такий вияв бажань старшокласників підкреслює й ще раз доводить те, що програма розвиває прагнення учнів до подальшого розвитку в даному напрямку та закладає основу для майбутньої роботи з молоддю щодо її підготовки до подружнього життя.

Отже, за зверненнями учнів, додатково можна провести лекцію з елементами гри “СНІД та його профілактика” (заняття № 19) та запланувати інші заняття на наступний навчальний рік.

Розглянемо детальніше дану частину програми (заняття № 1-19).

ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ НАВЧАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ “ОСОБИСТІТЬ МАЙБУТНЬОГО СІМ’ЯНИНА”

Робота практичного психолога з учнями (частина II)

Перший блок “Знайомство”. Тема № 1. (100 хв.).

Мета: познайомити учасників групи та реалізувати їхнє саморозкриття, створення позитивної, невимушеної атмосфери.

Завдання: встановити емоційний та психологічний контакти; навчити учнів працювати в умовах тренінгу; виробити і прийняти правила роботи в групі; організувати процес самосприйняття та самопізнання.

Необхідний матеріал: візитка, папір, ватман 1, фломастери, маркери, м’яч, різнокольорові олівці.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (3 хв.) [15].

Мета: створити у членів групи почуття цілісності, належності до однієї команди, об’єднаної спільною метою.

Учні стають у коло, беруться за руки, утворюють ланцюжок. Тренер дає установку відчутти себе складовою цілісного організму; відчутти той струм, який зароджується в колі і передається через руки товаришів, згуртовуючи всіх в єдину команду.

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (7 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Гра “Я змінюю своє ім’я” (10 хв.) [5], [15].

Мета: знайомство учасників групи та їхнє саморозкриття, створення комфортної атмосфери.

Кожен учасник групи називає своє справжнє ім’я і те, яке хоче мати під час тренінгових занять (записуємо на візитці).

Тренер підбиває підсумок: “Ця вправа дозволила нам познайомитись...”.

2. Оголошення тренером теми заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Сусід ліворуч та праворуч” (10 хв.) [7].

Мета: познайомити і створити позитивну атмосферу.

Учасник, у руках якого – м’яч, називає імена своїх сусідів ліворуч та праворуч. Після цього він кидає м’яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім’я, і так далі.

4. Озвучення очікувань від усього тренінгу.

Вправа “Випікаємо пиріг” (10 хв.) [15].

Мета: познайомитись з очікуваннями учнів від роботи.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер пропонує написати на них очікування старшокласників від занять. Після цього аркуші вивішують на плакаті із зображенням пирога. Тренер: “Подивимося, який пиріг, яка у нього начинка”. Читає всі очікування та приблизно їх класифікує, дякує за співпрацю.

До очікувань повертаємося на останньому тренінговому занятті.

III. Групова взаємодія.

1. **“Гра з маркером”** (10 хв.).

Мета: пояснити потребу в правилах, їх цінність та необхідність.

Тренер розбиває учнів на групи по 5-7 осіб, пропонує їм вишикуватися в колони й дає маркер першому члену кожної групи. Коли кожна група має маркер, тренер пропонує розпочати гру.

Учні починають розгублюватись, обурюватись через відсутність вказівок. Після хвилини такої гри тренер, на вимогу учасників, пояснює гру: “Маркер треба спочатку передати в кінець колони, а потім повернути його тим, хто починав. Виграє команда, яка закінчує першою. Почали!”.

Учні починають, тренер знов зупиняє їх і каже: “Ви забули, що можна передавати маркер лише через ліве плече”. Вони можуть почати скаржитися або обурюватися тим, що ви не казали про ці

правила. Не відповідайте на ці скарги і обурення. Після чергового старту зупиніть їх знову, додаючи яесьь нове правило гри (наприклад, передавати правою рукою, а приймати лівою). Гра починається знов у темпі.

Коли переможці оголошені, більшість учнів обурюються перебігом гри. Це обурення має стати основою для *обговорення*: “Що ви відчуваєте стосовно гри? Що було несправедливим? Чому? Що було неправильним у грі? Що може зробити гру справедливою? – Правила. Крім гри, де ще потрібні правила? (дім, школа, магазин, вуличний рух). Для подальшої роботи нам теж потрібні правила”.

2. *Прийняття правил гри* (20 хв.) [5], [7], [10] та ін.

Мета: розуміти доцільність встановлених правил, обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

Учні вже розбиті на групи по 5-7 осіб. Тренер пропонує на аркушах визначити і написати три правила для ефективної роботи в групі. Кожна група пояснює свої правила. На основі запропонованих учнями правил та вже відомих правил, тренер записує головні правила роботи в групі:

- принцип “тут і тепер” – говорити про те, що турбує вас саме зараз, що відбувається з вами у групі, і не обговорювати поза групою;
- нікого не критикувати і не оцінювати – оцінювати не учасника, а його дії, поведінку;
- говорити від свого імені, тільки про себе, свої переживання (“Я вважаю, що...”, “Я думаю...”, “Я відчуваю...”);
- поважати того, хто говорить, та його думку: один говорить – усі слухають;
- бути активним та добровільним – кожен має право відмовитися від участі в грі чи обговоренні;
- правило “піднятої руки”;
- приходити вчасно;
- ці правила мають силу протягом усіх наших занять.

Можна виділити й інші правила, якщо група виявляє бажання.

3. Динамічне уявлення базується на методі активного, спрямованого уявлення, запропонованого Х. Льюїнером. Мотив-тест “Квітка”, адаптований Я. Обуховим [77] та модифікований нами у вправу “Я-квітка, він-квітка”.

Вправа “Я-квітка, він-квітка” (15 хв.) ідея [7].

Мета: з’ясувати, чи здатен учень утворювати образи, розслабляти, встановлювати емоційні зв’язки між частинами образу.

Тренер: “Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитись... Уявіть собі будь-яку квітку... Ця квітка – це ви...

Усе, що ви собі уявите, – добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом.

Спробуйте торкнутися стебла квітки... Запам’ятайте, яке воно на дотик. Торкніться листків, пелюсток... Які вони на дотик, якого кольору?.. Спробуйте зазирнути в середину квітки... Як виглядає ця середина? Що там є? Як ви відчуваєте запах квітки?..

Поряд з вами з’явилася ще одна квітка – це ваш друг, можливо, кохана людина, ваш майбутній обранець... Зверніть увагу на те, які в іншій квітки стебло, листя, пелюстки... Якого кольору?.. Який має запах?..

Порівняйте, чим ви схожі, чим відрізняєтесь...

А тепер озирніться і погляньте навкруги... Де знаходяться ці дві квітки?.. Що вас оточує?..

Зверніть увагу на те, які враження викликають у вас “квітка-ви” та квітка, що поряд з вами... Що вам зараз хотілося б зробити з квіткою? – Зробіть це, будь ласка...

А тепер попрощайтеся з образами. Запам’ятайте усі свої враження, почуття, всі кольори, звуки. Коли будете готові, стисніть руки в кулаки, міцно потягніться вперед і вгору, повільно розплющуючи очі.”

Питання для зворотнього зв’язку: Як ви себе зараз відчуваєте? Чи є у вас якісь неприємні почуття? Чи вдалося розслабитися? Що заважало? Що вам запам’яталося і викликало позитивні почуття? Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось несподіване для вас? Чим були схожі та чим відрізнялися дві квітки: “квітка-ви” та інша квітка?

Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

Якщо є час, то пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам’яталося. На малювання відводиться 10 хв. Після закінчення малювання проводиться обговорення.

IV. Підбиття підсумків (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі. Наприклад, “Мені було.., тому що...”.

- Що із заняття вам більше сподобалось або що не сподобалось?

- Які завдання було виконувати найважче?"

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) ідея [4].

Мета: встановити емоційний контакт між учасниками та попроситися.

Усі учасники тренінгу стають у коло, беруться за руки і посміхаються один одному. Вправа продовжується поки кожен із учасників не подарує посмішку.

Другий блок “Вчимося безконфліктно спілкуватися”.

Тема № 2. (90 хв.).

Мета: ознайомити з основними принципами та механізмами спілкування і розвинути навички ефективної взаємодії з представниками будь-якої статі. Розвинути вміння долати психологічні бар’єри під час спілкування; розвинути рефлексію.

Завдання: сформувані навички роботи в групі; розвинути вміння активно слухати та вміння використовувати вербальні методи спілкування, вміння долати бар’єри спілкування; розвинути рефлексію.

Необхідний матеріал: картки з малюнками, приладдя для малювання.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. **Гра “Струм”** (див. заняття 1) (2 хв.).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Самопрезентація” (10 хв.) [7], [12], [14], [21].

Мета: згуртувати групу; сформувані позитивний настрій на спільну роботу; розвивати установки щодо значущості своєї особистості; створити умови для саморозкриття.

Тренер пропонує всім учасникам по черзі назвати своє ім’я і розповісти про себе, про свої особливі звички, якості, вміння, вподобання, хобі, які відрізняють його від інших, найсуттєвіше. Основне завдання самопрезентації – підкреслити свою індивідуальність.

Після того, як кожен повідомить про себе, тренер пропонує учням пригадати, в чому ж унікальність учасників групи.

Тренер підбиває підсумок: “Ця вправа дозволила нам ближче познайомитися і краще дізнатися про деякі особливості кожного.”

2. Оголошення тренером теми заняття або блоку занять.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Знайди не схожого на себе” (5 хв.).

Мета: поділити на пари, розвинути спостережливість.

Завдання: учень має знайти собі пару за довжиною волосся, кольором очей тощо.

III. Групова взаємодія.

Вправа “Спілкування – це просто” (15 хв.) [18].

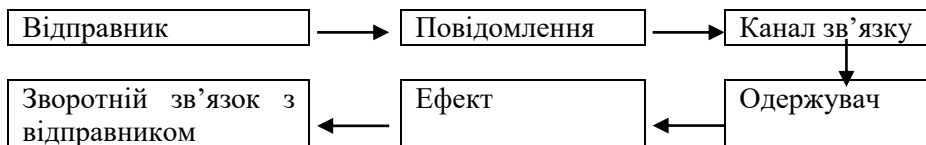
Мета: виробити усвідомлення структури і складності процесу спілкування.

Учні розподілені на пари. Тренер перед вправою роздає кожному картку з простим малюнком, за умови, що малюнки один одному не показують. Члени пари сідають спинами один до одного.

Завдання: перший учасник описує другому свій малюнок словами. Другий учасник намагається відтворити малюнок, виконуючи вказівки першого, без додаткових запитань. Учасники міняються ролями, але цього разу учень, який відтворює малюнок за описом партнера, уже може ставити додаткові запитання. Потім члени пари обмінюються результатами.

Обговорення: “Кому було легше відтворити малюнок? Чому?”

Необхідно зафіксувати увагу на тому, що процес ефективного спілкування складається з певних структурних компонентів (мал. нижче). Зокрема, підкреслити, чому малюнки другого учасника пари, який мав можливість ставити додаткові запитання (мав зворотній зв'язок з відправником повідомлення) зазвичай були точнішими, ніж малюнки першого учасника.



Гра “Зрозумій або вгадай” (40 хв.) модифікована [10], [12].

Мета: навчити використовувати невербальні та вербальні методи взаємодії; розвинути рефлексію.

Ведучий знайомить учасників з інструкцією такого змісту: “Багато хто з людей боїться видатися оточуючим смішним чи безглуздим. Кому з вас знайоме це почуття?.. (відповіді учнів)

Зараз ми попрацюємо над тим, щоб позбутися такого переживання. Нехай група розділиться на дві команди. Перша загадує якесь слово чи словосполучення (зі шлюбно-сімейної тематики: маленька дівчинка, чоловік, сварка, день народження, весілля, закоханість, пральна машина, пропозиція (вийти заміж), дзеркало, пілосос, романтична вечеря тощо), друга делегує свого учасника (краще, якщо добровільно), якому повідомляється загадане слово. Останній має зобразити це слово тільки за допомогою жестів і міміки, а його команда – спробувати зрозуміти, що ж було задумано. Команда, що відгадує, може ставити різні запитання”.

Команди учасників по черзі загадують слова.

Після того, як більшість побувала в ролі тих, хто показує, можна обговорити ті переживання та почуття, що виникали під час вправи.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (3 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 3. (90 хв.).

Мета: ознайомити з основними принципами й механізмами спілкування та розвинути навички ефективної взаємодії з протилежною статтю; формувати вміння подолання психологічних бар’єрів під час спілкування.

Завдання: навчити різноманітним прийомам невербального спілкування; розвинути вміння долати бар’єри спілкування.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. ***Гра “Струм”*** (1 хв.) (див. заняття 1).
2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.
- Вправа “День народження”*** (5 хв.) [18].

Мета: згуртувати групу; сприяти знайомству за допомогою рухів; сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Учасники розміщуються, стоячи колом. Тренер пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до дня народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені у січні, далі – у лютому тощо), але повідомляти іншим свій місяць/день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикуються, тренер пропонує назвати вголос день свого народження. Дії тренера мають сприяти тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Розвиваємо інтуїцію” (10 хв.) модифікована [2], [4], [5], [13].

Мета: навчити досягати синхронності та зосереджуватися не лише на рухах рук, голови, а й на міміці, на особливості психоемоційного стану партнера; розвинути вміння інтуїтивно розуміти емоційний стан партнера та “віддзеркалювати” емоції, міміку, жести, рухи.

Виконавці вправи розподіляються на пари і стають обличчям один до одного. Один із них робить повільні рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого – намагатися стати “дзеркальним відображенням” свого напарника. Складність рухів і темп їх виконання – пари добирають самостійно. Через деякий час виконавці міняються ролями (і так кілька разів).

Обговорення: “Хто з учасників виявився найкращим “дзеркалом”, передав не лише жести, а й міміку? Що ви відчували, коли бачили своє “дзеркальне відображення”?”

III. Групова взаємодія.

Вправа “Дзеркала” (30 хв.) [11].

Мета: розвинути невербальні засоби взаємодії та спілкування; збагатити уявлення учнів щодо свого “Я”.

Тренер пропонує бажаночому вийти в коло: він буде головним героєм і дивитиметься у два “дзеркала”.

Завдання: дивитися на зображення у двох “дзеркалах” і визначити, хто із членів групи стоїть у тебе за спиною.

Ці два “дзеркала”, звичайно, будуть живими. Одне мовчатиме; воно зможе пояснити тобі, хто знаходиться за твоєю спиною лише за

допомогою міміки та жестів. Друге “дзеркало” може говорити. Воно пояснюватиме, що це за людина, не називаючи її імені. Вибери з групи двох осіб, що стануть “дзеркалами”.

Для “дзеркал” роздаються інструкції. Інструкція для “дзеркала”, що мовчить: обмежень щодо способу відображення людини майже немає. Але не варто акцентувати увагу лише на зовнішніх особливостях, тим паче підкреслювати будь-які фізичні характеристики. Інструкція для “дзеркала”, що говорить: не називати імен; описуючи людину, не можна посилатися на події з участю цієї людини поза Т-групою; необхідно уникати звичайних описів зовнішності (це дозволяється лише за третім разом).

“Дзеркала” стають перед головним героєм. Усі інші учасники групи стають за його спиною і один за одним тихенько підходять до нього ззаду. Відображення “дзеркалами” відбувається по черзі. Спочатку працює мовчазне “дзеркало”. Якщо головний герой не може вгадати людину, що стоїть за спиною, то розпочинає виступ друге “дзеркало” і говорить лише одну фразу. Якщо герой не вгадує, то знову працює мовчазне “дзеркало” (може відобразити іншим чином) і так далі. Мета героя вгадати людину, що стоїть у нього за спиною, якомога швидше.

Через кілька хвилин тренер пропонує змінити головного героя, а той отримує право змінити “дзеркала”.

Трьох-чотирьох циклів гри достатньо, щоб не втратити темп заняття.

Обговорення: “Кому з головних героїв знадобилося найменше часу та дзеркальних відображень, щоб визначити того, хто за спиною? У чому секрет? Хто з учасників виявився найталановитішим “дзеркалом”? Що йому в цьому допомогло? Хто з учасників був здивований тим, як його відображають “дзеркала”? Що ви відчули, коли побачили своє відображення в “дзеркалі”?”

Вправа “Глухий-сліпий-німий” (20 хв.) модифікований [4], [11], [13].

Мета: розвинути вміння невербального та інтуїтивного спілкування і навчитися долати бар’єри спілкування.

Групу розподіляють на пари. Ролі розподіляються так: “глухий і німий” не може чути та говорити, “сліпий і німий” не бачить та не може говорити.

Завдання: не виходячи з приписаних ролей, домовитися між собою про щось (приміром, про місце зустрічі, про день одруження, познайомитися, обрати подарунок імениннику тощо).

Обговорення: “Кому вдалося домовитися найшвидше? У чому секрет? Яка ситуація була найлегша? Що ви відчували, коли розмова була продуктивною (непродуктивною)?”

Вправа “Товсте скло” (10 хв.) [13].

Мета: розвинути вміння невербального, інтуїтивного розуміння свого партнера.

Учасники в парях стають обличчям один до одного.

Завдання: “Уявіть між вами товсте скло і спробуйте передати напарнику якість повідомлення, не користуючись при цьому словами”.

Обговорення: “Кому вдалося і кому не вдалося передати повідомлення? Чому? Що при цьому ви відчували?”

IV. Підбиття підсумків. (5 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (4 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 4. (100 хв.).

Мета: ознайомити з основними принципами та механізмами спілкування та розвинути навички ефективної взаємодії з протилежною статтю. Формувати вміння долати психологічні бар’єри під час спілкування.

Завдання: розвинути позитивне ставлення до близьких людей та розвинути здатність до розуміння себе та інших; розвинути вміння долати бар’єри під час спілкування.

Необхідний матеріал: м’яч.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. **Гра “Струм”** (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Комплімент” (5-7 хв.) [5], [13], [16], [18].

Мета: згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Учасники стоять у колі. Тренер пропонує придумати компліменти партнерам. Перший учасник говорить комплімент і кидає м'яч тому, кому цей комплімент призначений. Другий учасник кидає м'яч іншому, якому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Компліменти не можна повторювати. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Обговорення: “Чи важко говорити компліменти? Якщо важко, то чому? Чи приємно було слухати компліменти на свою адресу?”

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Зустріч поглядами” (5 хв.) [1], [5].

Мета: розвинути навички соціальної перцепції.

Учасники стоять у колі, очі та голови опущені. За командою тренера вони одночасно піднімають голови. Їх мета – зустрітися з будь-ким поглядом. Та пара учасників, якій це вдалося, покидає коло.

III. Групова взаємодія.

Наступна вправа дозволить вам не лише ближче познайомитися, а й краще дізнатися про деякі особливості кожного з вас. А найголовніше – навчить відчутти іншу людину та правильно її презентувати.

Вправа “Взаємні презентації” (60 хв.) [1], [11].

Мета: сприяти знайомству через розуміння іншого учасника та розвинути вміння правильного його презентування.

Група вже поділена на пари (за допомогою попередньої вправи). Тренер дає 5 хвилин кожному учаснику на те, щоб він міг розповісти про себе іншому якнайбільше. Наприклад, чого я чекаю від тренінгових занять, що я ціную в собі, що я вмю робити найкраще тощо.

Після цього – робота в парах.

Через 10 хвилин тренер дає додаткові інструкції: “Презентації відбуватимуться таким чином: один із членів пари сидить на стільці, інший стоїть за його спиною, поклавши першому руку на плече. Той, хто стоїть, говорить від імені сидячого, називаючи себе іменем партнера. Протягом однієї хвилини (не більше й не менше) той, хто стоїть, грає роль того, хто сидить. Через хвилину я зупиню монолог; якщо хтось закінчить раніше, ми будемо мовчати, поки не спливе

виділена хвилина. Таким чином, ваше завдання – побудувати свою презентацію так, щоб вона тривала 60 секунд. Після цього будь-який член групи (і я також) має право задати виступаючому питання, на які він повинен відповідати також від імені сидячого. Зрозуміло, що ви можете і не знати відповіді на запитання, тому вам необхідно зрозуміти, відчути, яку відповідь дав би партнер. Той, кого презентують, мовчить”.

Обговорення почуттів та думок учасників: “Оціни успішність твоєї презентації свого партнера. Що ти відчував, коли твій партнер не зумів укластися в одну хвилину або не використав свій час (закінчив раніше)? Чи вдалося партнеру правильно викласти інформацію про тебе? Чи вийшло у партнера стати твоїм двійником? Чи правильно він відчув тебе та дав відповіді від твого імені?”

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 5. (100 хв.).

Мета: ознайомити з основними принципами та механізмами спілкування та розвинути навички ефективної взаємодії. Розвинути почуття взаємної підтримки та довіри.

Завдання: допомогти осмислити взаємодію з позиції партнерства та співробітництва; пояснити, що означає “покладатися на іншого”.

Необхідний матеріал: магнітола, аркуші паперу А4, олівці.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Броунівський рух за кольором” (5 хв.) модифікований [2], [7], [13], [18].

Мета: навчити спостережливості; згуртувати групу; сформуванати позитивний настрій на спільну роботу.

Усі учасники стоять в колі. Очі закриті. Тренер пропонує учням рухатися довільно у різних напрямках (хаотично, як атоми в просторі). Розмовляти не можна. За командою тренера: “Я називаю будь-яке число, і таке ж число “атомів” має об’єднатися в “молекулу”, але враховуючи колір вашого одягу. Тобто об’єднатися повинні ті, у кого є спільні кольори: 5 атомів, 3 атоми, 2 атоми” (учні мають залишитися в парах для наступної вправи).

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Малювання вдвох картин” (10 хв.) [2], [4].

Мета: навчити відчувати, розуміти та довіряти партнеру; сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Тренер пропонує кожній парі взяти аркуш паперу та один олівець. Тримавши олівець разом, кожна пара за 5 хвилин мовчки створює спільний витвір мистецтва, дає назву йому та підписує його.

Обговорення: “Чи є картина спільним витвором? Хто був ініціатором створення такої лінії сюжету? Хто став лідером, а хто підлеглим? Чи враховувалися бажання кожного в парі? Чи розуміли один одного? Яким чином? Які почуття з’явилися під час виконання роботи?”

Вправа “Хто дивиться недоброзичливо, а хто підтримує” (20 хв.) [2], [13].

Мета: навчити визначати за допомогою контакту очей, хто дивиться недоброзичливо, а хто з присутніх підтримує.

Один із учасників (за бажанням) виходить з аудиторії секунд на 10, інші за цей час домовляються, хто підтримуватиме його, а хто дивитиметься на нього недоброзичливо (як кажуть, “лихим оком”). Тренер повертає в кімнату учасника, який повинен вгадати (за допомогою контакту очей), хто із групи “недоброзичливець”, а хто підтримує його.

Обговорення: (аналізуємо, чи зміг учасник виявити ці дві групи та що допомагало (заважало) йому у вирішенні цього завдання?)

III. Групова взаємодія.

Вправа “Воскова паличка” або “Свічка” (20 хв.) [2], [5], [7].

Мета: навчити розслаблятися та довіряти іншим людям; розвинути вміння створювати комфорт і безпеку для інших.

Група стає в щільне коло – пліч о пліч. Один учасник виходить у центр, руки на грудях схрещені – це “свічка”.

Завдання “свічки”: максимально розслабитися, довіритися групі і здійснювати вільне падіння на руки учасників. Інші ставлять руки перед собою і, похитуючи “свічку” в центрі з боку в бік, підтримують її, не даючи впасти.

Завдання учасникам: забезпечити безпечний простір для вільного падіння.

Через цю процедуру проходять усі по черзі.

Обговорення відчуттів та переживань.

Вправа “Сліпий і поводитир” (20 хв.) [2], [5], [11].

Мета: навчити довіряти іншій людині та посилити турботу про інших.

Учасники поділені на пари (найкраще проводити на вулиці). Тренер дає інструкцію: “Чи довіряємо ми іншим людям, чи довіряємо ми самим собі? Як часто нам бракує довіри, і як багато іноді ми від цього втрачаємо... Особливо необхідна довіра під час взаємодії, а точніше під час вирішення будь-яких конфліктів, у першу чергу – сімейних.

Отже, один учасник пари закриває очі, спирається на руку партнера, який водить його по класу та за його межами (по парку), дає можливість торкнутися різних предметів, допомагає уникнути зіткнень з іншими предметами, парами, дає відповідні, пояснення щодо їх пересувань тощо. Водити партнера слід дуже уважно, щоб він не впав, не вдарився тощо. Почнемо...”

Через 5 хвилин тренер пропонує учням припинити підтримку своїх партнерів. Тепер учні із закритими очима ходитимуть, орієнтуючись лише на те, що говорить партнер.

Через деякий час тренер дає наступну команду: “Добре, а тепер поміняйтеся ролями. Кожен має пройти “школу довіри”. Будь ласка, почали...” (повторюються попередні два етапи). “Закінчили”.

Обговорення: “Що ви відчували, коли ходили із заплющеними очима? Порівняйте з почуттями попередньої вправи. Чим вони відрізняються? Чи відкривали ви очі під час прогулянки? Чому? Що ви відчували, коли покладалися на чийсь допомогу під час прогулянки? Яке відношення ці вправи мають до довіри? Чому важливо довіряти один одному під час взаємодії та вирішення конфліктної ситуації?”

Учнів слід підвести до того, що вони в змозі вирішити будь-які конфлікти, коли довірятимуть один одному. Рішення співпрацювати – перший крок до вирішення конфлікту.

Вправа “Паросток” (3 хв.).

Мета: розвинути вміння використовувати невербальні методи спілкування та вміння виражати емоційні стани.

Під музику за допомогою пантоміми учні показують своїм тілом, як проростає зернятко, як воно радіє сонцю, теплу, повітрю тощо.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 6. (100 хв.).

Мета: ознайомити з основними принципами та механізмами спілкування та сформувані навички ефективної взаємодії, розвинути почуття взаємної підтримки та довіри.

Завдання: навчити відчувати, розуміти партнера та довіряти йому; підкріпити почуття довіри до навколишнього світу.

Необхідний матеріал: апельсин або м'ячик, 2 широкі ковдри; письмове приладдя, дошка.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. **Гра “Струм”** (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Перетворення” (5 хв.) [9], [18].

Мета: згуртувати групу; сформувані позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи виразити себе через асоціації, підкреслюючи елементи подібності.

Учасники сидять на стільцях колом. Тренер пропонує учасникам завершити кілька речень: “Якби я був явищем природи, то був би...”, “Якби я був моїм улюбленим предметом, то був би...”. Усі відповідають по черзі.

Так само тренер може запропонувати ще кілька речень, замінюючи ключове слово, яким є узагальнююча категорія (книга, їжа, енциклопедія, вид транспорту тощо). Знову відповіді різні, але всі вони стосуються однієї категорії. Наприкінці вправи тренер

підкреслює, що всі відповіді належать до спільних категорій, тобто всі учасники – особистості, але вони подібні один до одного.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Передай апельсин” (10 хв.) [2].

Мета: навчити відчувати, розуміти та довіряти партнеру, сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Група ділиться на 2 команди, які стають у 2 шеренги, одна напроти одної. Гравці в кожній команді від першого до останнього повинні передати якусь круглу річ (апельсин, м’ячик). При цьому можна користуватися тільки підборіддям чи плечем. Руками собі допомагати не можна. Якщо річ падає на підлогу, усе починається з початку. Вправа вважається завершеною, коли якась команда першою справиться із завданням.

Обговорення відчуттів та переживань: (підвести учнів до того, що для досягнення кращого результату під час взаємодії необхідно довіряти один одному).

Вправа “Розплутування змії” (10 хв.) [16].

Мета: сприяти зближенню та згуртуванню групи через тісний фізичний контакт.

Учасники встають. Тренер пропонує одному з них якийсь час побути у коридорі. Іншим дає таку інструкцію: “ Візьмімося за руки так, щоб у нас вийшов ланцюг. Цей ланцюг зображує змію, а два крайніх учасники – її голову та хвіст. Як це часто буває, змія згортається у всілякі кільця – заплутується. Давайте і ми заплутаємося”. (Тренер допомагає “змії” заплутатися, надаючи ініціативу заплутування голові. Під час заплутування можна переступати через зімкненні руки, підлазити під них. Наприкінці заплутування і голова, і хвіст змії можуть сховати свої вільні руки, але братися за руки вони не можуть.)

Коли змія заплуталася, тренер запрошує одного учасника, який знаходився за дверима, і пропонує йому розплутати змію. При цьому можна повідомити, що в неї є голова і хвіст.

Обговорення відчуттів та переживань.

III. Групова взаємодія.

Вправа “Човник” (20 хв.) [7].

Мета: зміцнити почуття довіри до навколишнього світу.

Усі учасники діляться на групи. Потім стають у коло, міцно тримаючи за край широкую ковдру. По черзі учні лягають у середину

імпровізованого “човника”, де можуть розслабитися і відчути себе на хвилях моря. Підгрупи обережно підіймають “човник” і плавно гойдають. Кожен учасник має побудувати усередині “човника”, його завдання – максимально розслабитись, довіритись “хвилям”.

Обговорення відчуттів, вражень та переживань: наскільки вдалося порозумітися і що цьому сприяло.

Вправа “Падіння на руки” (20 хв.) модифікована вправа [2],[5].

Мета: навчити довіряти іншій людині.

Одна людина падатиме, а інша – ловитиме. Якщо ви ловите, то ледь присядьте на відстані приблизно 90 см позаду свого партнера, щоб попередити падіння до того, як він торкнеться підлоги. Якщо ви падаєте, станьте спиною до свого партнера, закрийте очі, розслабтеся і падайте на руки партнера. Намагайтеся не підстраховувати себе під час падіння. Падати слід не переступаючи ногами і не намагаючись уникнути падіння. Зверніть увагу на свої почуття, коли готуетесь падати чи ловити. У кожного має бути кілька спроб падати на руки різних партнерів і у більшості, по можливості, ловити.

Обговорення: “Що ви відчували, коли падали та коли ловили? Чи підстраховувалися ви, коли падали? Чому? Яке відношення ця вправа має до довіри?”

Вправа “Віriamo в довіру” (15 хв.) ідея [15].

Мета: виділити та пояснити, якими якостями має володіти людина, щоб ми змогли їй довіритися.

Тренер пропонує учням написати 5 рис характеру, якими має володіти людина, щоб їй довіряли. Наприклад, це можуть бути: відвертість, чесність, вірність, вміння сприймати і розуміти інших тощо.

Розподіл учнів на групи по 5-6 осіб. Тренер пропонує учням назвати один одному та обміркувати риси, які вони написали на аркушах паперу, та спільно виділити дві найважливіші, якими, на їхню думку, має володіти людина, щоб їй можна було довіряти (названі риси тренер записує на дошці).

Тренер пропонує провести мозковий штурм (тобто давати будь-яку ідею, яка спадає на думку; не оцінювати її як погану чи гарну; не обговорювати, не обмірковувати ідеї; придумувати якомога більше ідей) і сказати якнайбільше слів, якими можна описати людей, котрі викликають нашу довіру (записує на дошці). Коли учні вже не можуть запропонувати жодного слова, тренер має доповнити список словами, які вони, можливо, пропустили.

Обговорення: “Які риси не дозволяють довіритися людині? Що відбувається, коли людина, якій ви довіряєте, говорить або робить щось недобре щодо Вас. Що в такому випадку ви відчуваєте?”

Тренер повинен підвести учнів до того, що в результаті цієї вправи вони почали задумуватися, кому достатньо довіряють, на кого можуть “покластися”.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Третій блок “Мотивація і ціннісні орієнтації”. Тема № 7. (100 хв.).

Мета: систематизувати мотиви, ціннісні орієнтації учнів та розвинути позитивне ставлення щодо міжособистісної взаємодії та майбутнього подружнього життя.

Завдання: виявити пріоритети особистих цінностей, актуалізувати розуміння індивідуальності учнів для розвитку їхньої особистісної зрілості щодо майбутнього подружнього життя.

Необхідний матеріал: аркуші паперу форматом А4, ручки або олівці; бланк зі списком “Цінностей”, папір для позначок (3 арк. на кожного), дошка, крейда.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Молодець!” (20 хв.) ідея [18].

Мета: сприяти знайомству учасників; згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи виділити якусь свою якість, цінність, особливість.

Учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер пропонує кожному по черзі вийти у центр півкола і розповісти про якісь реальні особисті риси, уміння чи цінності, що є важливими для майбутнього подружнього життя (наприклад, “Я завжди намагаюся тримати в порядку свої речі”, “Я

дбайливо ставлюся до кімнатних рослин”, “Я маю почуття гумору” тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: “Молодець!” – і водночас підняти вгору великий палець. Вправа триває, поки всі члени групи не опиняться в ролі промовця.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Дика кішка” (5 хв.).

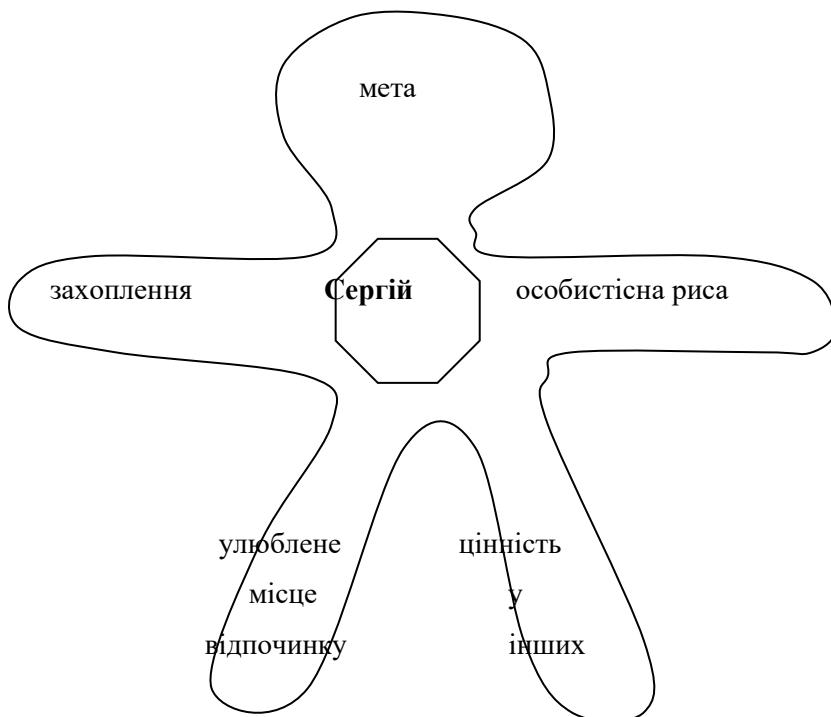
Мета: розкряпачити своє тіло та емоції, розвинути почуття довіри.

Усі учасники рухаються по кімнаті, намагаючись продемонструвати рухи дикої кішки (кота).

III. Групова взаємодія.

Вправа “Людина” (20 хв.) ідея [219].

Мета: виявити ціннісні орієнтації та вподобання учнів; довести, що індивідуальність учнів є найвищою цінністю; сформувати систему уявлень про людину, її неповторність.



Учасникам роздають аркуші паперу форматом А4. Завдання:

1) скласти аркуш А4 вертикально навпіл і відірвати непотрібні частини, щоб вийшла людина;

2) кожен учень на своєму макеті людини записує власне ім'я (у центрі), свою мету щодо розвитку в собі певної якості, риси (там, де голова), захоплення (права рука), найяскравішу особистісну рису (ліва рука), улюблене місце відпочинку (права нога), особливість, рису, яку виділяє і цінує в інших людях (ліва нога);

3) переміщуючись по класній кімнаті та зустрічаючись один з одним, учні з'ясовують, у кого з них збігаються мета, захоплення, особистісна риса тощо. І якщо таке виявляється, записують ім'я цієї людини поряд із назвами своїх рис, інтересів, цінностей тощо.

Обговорення: “Що дає нам ця вправа? Яка мета даної вправи? Чи є такі учні, у яких немає жодного збігу? Чи є такі, котрі мають усі 5 спільних складових, 4, 3, 2?”

Підводимо учнів до того, що всі ми є особистостями з індивідуальними особливостями, прагненнями, цінностями.

Вправа “Цінності” (35 хв.) ідея [19].

Мета: порівняти значення особистих пріоритетних цінностей, які є необхідними для міжособистісної взаємодії, для майбутнього щасливого сімейного життя з цінностями оточуючих.

1. Тренер роздає учням бланки з перерахованими цінностями. Пропонує обрати 10 цінностей, а потім виділити з них 5, найнеобхідніших для міжособистісної взаємодії, та пронумерувати їх за ступенем значущості.

Тренер знов роздає по 3 невеличкі аркуші паперу і пропонує на кожному написати по одній з 5-ти найбільш пріоритетних для себе цінностей. Після цього пропонує віддати одну з 3-х цих цінностей, яку, в порівнянні з іншими, можна легко віддати (втратити). Потім тренер пропонує віддати ще одну цінність і залишити, таким чином, найціннішу для себе.

2. На тому ж бланку цінностей тренер пропонує учням обрати 10, а потім 5 цінностей, найнеобхідніших для майбутнього щасливого сімейного життя та пронумерувати їх іншим кольором за ступенем значущості для них.

Тренер роздає по 3 аркуші паперу і пропонує на кожному написати по одній з 5-ти найпріоритетніших для учнів цінностей. Після цього пропонує віддати одну з 3-х цінностей, яку, в порівнянні з

іншими, можна легко віддати. Потім тренер пропонує віддати ще одну цінність і залишити, таким чином, найціннішу.

Обговорення: “Назвіть ту цінність, яка залишилася у вас після виконання першого завдання (відповіді записують на дошці під написом “Цінності для міжособистісної взаємодії”). Поясніть, чому залишили саме цю цінність? Назвіть ту цінність, яка залишилася у вас після виконання другого завдання (відповіді записують на дошці під написом “Цінності для майбутнього щасливого сімейного життя”). Чи однакові цінності ви обрали та залишили в першому та другому варіанті? Чому? Для чого ми робили цю вправу?”

Бланк цінностей, визначних для мене

| Цінності | Обери 10 цінностей, важливих для тебе | З обраних 10 цінностей обери 5 | Спробуй пронумерувати їх за ступенем значущості |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| Наполегливість | | | |
| Відвертість | | | |
| Скромність | | | |
| Здатність розуміти | | | |
| Самоповага | | | |
| Довіра | | | |
| Терпіння | | | |
| Вірність | | | |
| Кохання | | | |
| Ніжність | | | |
| Щирість | | | |
| Здоровий глузд | | | |
| Життєрадісність | | | |
| Зосередженість | | | |
| Надія | | | |
| Охайність | | | |
| Уява | | | |
| Винахідливість | | | |
| Чесність | | | |
| Самодисципліна | | | |
| Незалежність | | | |
| Рішучість | | | |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| Прагнення до знань | | | |
| Логічність | | | |
| Практичність | | | |
| Здатність мислити | | | |
| Розум | | | |
| Досконалість | | | |
| Комунікабельність | | | |
| Совість (сумління) | | | |
| Гнучкість | | | |
| Старанність | | | |
| Ґрунтовність | | | |
| Уважність | | | |
| Дипломатичність | | | |
| Допитливість | | | |
| Стриманість | | | |
| Неординарність | | | |
| Чесність | | | |
| Стабільність | | | |
| Здоров'я | | | |
| Користь | | | |
| Ризик | | | |
| Увага | | | |
| Віра | | | |
| Доброта | | | |
| Краса | | | |
| Благополуччя | | | |
| Відповідальність | | | |
| Самостійність | | | |
| Досягнення мети | | | |
| Освіта | | | |
| Терпимість | | | |

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренера і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 8. (90 хв.).

Мета: систематизувати мотиви, ціннісні орієнтації учнів та сформувати позитивне ставлення до майбутнього.

Завдання: виробити адекватні мотиви, ціннісні орієнтації та установки учнів щодо прийняття рішень, вибору цінностей життя.

Необхідний матеріал: жетони для аукціону (10 шт. для кожного), варіанти товарів з аукціону (по 20 примірників кожного товару), письмове приладдя (ручки та аркуші).

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Ім’я з прикметниками” (10 хв.) [3], [9], [13].

Мета: згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи виділити якусь свою рису характеру, цінність, особливість.

Усі учасники по черзі називають своє ім’я з епітетом перед ним. Епітет-прикметник має починатися на ту ж літеру, що й ім’я (наприклад, Сміливий Стас, Лагідна Лариса, Акуратний Ахмед). Прикметники мають бути лише позитивними.

Тренер підбиває підсумок: “Ця вправа дозволила нам дізнатися про деякі особливості кожного з вас.”

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Похвали-посвари” (20 хв.).

Мета: визначити установки під час спілкування (що можна, а що ні).

Учасники поділяються на пари, домовляються, хто буде першим, хто другим. Перший крок: перший учасник хвалить другого, другий відповідає. Міняються місцями. Другий крок: перший хвалить себе, другий відповідає. Міняються місцями. Третій і четвертий кроки: перший сварить другого, а потім сварить себе. Міняються місцями.

Обговорення: “Що відчували, що було легше: хвалити чи сварити, звертатися до себе чи до іншої людини, чому?”

III. Групова взаємодія.

Перш ніж розпочати наступну гру, дайте відповідь: “На що б Ви обміняли своє життя?”. Зараз ми пограємо в гру “Аукціон”, яка допоможе вам дати відповідь на питання: “На що потратити своє життя?”.

Гра “Аукціон” (40 хв.) [15].

Мета: визначити цінності, навчити робити вибір та цінувати його, брати за це відповідальність на себе.

Тренер: “Перед початком гри я роздам вам по 10 жетонів. Кожен жетон є частиною вас – це 1/10 доля вашого часу, енергії, засобів, цінностей, інтересів, індивідуальності. На час гри ці 10 жетонів будуть якостями та можливостями, з яких складається ваша особистість. Не порвіть та не загубіть їх!

Коли ми розпочнемо гру, перед вами буде вибір: “витратити” жетони або “зеконотити”. На продаж будуть запропоновані одразу дві речі. Ви можете не обрати жодної з них або обрати будь-яку, але не обидві одразу. Якщо жетони закінчаться, ви вже нічого невзможі купувати.

Купити запропоновану річ можна лише в момент, коли вона виставлена на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня пара вже знята з продажу.

Примітка: на останній жетон можна придбати будь-який із запропонованих лотів (на той момент), навіть якщо жетонів не вистачає.”

Тренер роздає учням жетони.

- Готові? Отже, перша пара цінностей:

| Варіант А | Варіант Б |
|---|---------------------------------------|
| Гарна простора квартира або дім (1 жетон) | Новий спортивний автомобіль (1 жетон) |

- Хто бажає придбати один із двох запропонованих лотів? (тренер збирає жетони у бажаючих та віддає їм обрану картку із запропонованих лотів).

Наступна пара:

| Варіант А | Варіант Б |
|--|---|
| Повністю оплачувана відпустка протягом місяця в будь-якій точці земної кулі для вас і вашого найкращого друга (2 жетони) | Повна гарантія того, що дівчина, з якою ви мрієте одружитись (юнак, за якого мрієте вийти заміж), дійсно в недалекому майбутньому стане вашою дружиною (вашим чоловіком) (2 жетони) |

Наступне:

| Варіант А | Варіант Б |
|--|--------------------------------|
| Найбільша популярність у колі знайомих протягом двох років (1 жетон) | Один справжній друг (2 жетони) |

Наступне:

| Варіант А | Варіант Б |
|-------------------------|--|
| Гарна освіта (2 жетони) | Підприємство, що приносить великий прибуток (2 жетони) |

Наступна пара:

| Варіант А | Варіант Б |
|--------------------------|----------------------------|
| Здорова сім'я (3 жетони) | Всесвітня слава (3 жетони) |

Після того, як всі учні прийняли рішення придбати один з лотів або не придбати, повідомити, що ті, хто обрали здорову сім'ю, отримають в нагороду 2 жетони.

Наступний лот:

| Варіант А | Варіант Б |
|---|---|
| Змінити будь-яку рису зовнішності (1 жетон) | Бути все життя задоволеним собою (2 жетони) |

Наступний лот:

| Варіант А | Варіант Б |
|---|--|
| П'ять років нічим не порушеної фізичної насолоди (2 жетони) | Повага та любов до вас тих, кого ви найбільше цінуйте (2 жетони) |

Ті, хто обрали варіант А, повинні заплатити ще 1 жетон (якщо жетони залишилися). Пояснить, що є речі, за які нам інколи доводиться платити більше, ніж ми очікували.

Наступна пара:

| Варіант А | Варіант Б |
|---------------------------|--|
| Чисте сумління (2 жетони) | Вміння досягати успіху в усьому, чого б не побажали (2 жетони) |

Наступна пара:

| Варіант А | Варіант Б |
|--|--|
| Диво, яке буде здійснене заради людини, яку ви любите (2 жетони) | Можливість з початку пережити (повторити) будь-яку подію минулого (2 жетони) |

І остання пара:

| Варіант А | Варіант Б |
|---------------------------------------|---|
| Сім додаткових років життя (3 жетони) | Безболісна смерть, коли прийде час (3 жетони) |

Слово тренера: “Більше купувати нічого не можна. Якщо ви потратили не всі жетони – вони пропали”.

Обговорення: “Я пропоную вам протягом наступних 5 хвилин, поділитися на групи по 3-5 осіб, обміркувати придбані цінності та відповісти на такі питання: “Яким лотом ви найбільше задоволені? Чи пожалкували ви про те, що щось не купили? Чи хотіли б ви що-небудь змінити в правилах гри?””

Через 5 хвилин слухають враження підгруп.

Тренер повинен звернути увагу на те, які правила гри учні хотіли б змінити. Важливо, щоб учасники виділили такі правила: “Перш ніж щось купувати, необхідно знати, що ще буде на торгах”; “Я хочу, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, яку запропонували пізніше”; “Необхідно, щоб перед початком гри нам давали більше жетонів”. Якщо ніхто не запропонує подібних змін, тренер повинен сам їх запропонувати і запитати: чи не вважають вони, що гра завдяки цим змінам стане цікавішою? Якщо виникне необхідність, тренер допоможе учням побачити зв’язок між обраними речами та певними особистими якостями (наприклад, ти віддав жетон, щоб “змінити зовнішність”, отже, надаєш великого значення тому, що про тебе думають оточуючі. Якщо обрав “бути задоволеним собою”, більше цінуєш свою думку про себе тощо.)

Після обговорення тренер повинен підбити підсумок: більшість запропонованих пропозицій – правильні та обмірковані. Але проблема в тому, що в житті так не буває. Неможливо двічі зробити один і той же вибір; “відмінити” наслідки раніше прийнятого рішення; досягти свого одразу або скористатися всіма можливостями. Ми не

знаємо заздалегідь, з чого доведеться обирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, кошти, інтереси. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити певну ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви очікували.

Це була лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, можливості, енергію в реальному житті, дозволяє достатньо правильно зробити висновок щодо наших цінностей.

Протягом 1-2 хвилин спробуйте відповісти на питання: “Якби хто-небудь проаналізував прийняті вами протягом гри рішення, які висновки змогла б зробити ця людина щодо ваших життєвих цінностей?” Відповідь зафіксуйте на аркушах.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

“Якщо ви поквапилися або, навпаки, занадто довго чекали і щось прогавили, або в декого з вас промайнула думка: “Якби повторити гру! Тоді б я зробив інакше!”, то можу вас утішити: у вас є можливість зробити правильний вибір, і не у грі, а в реальному житті.

Коли прийде час вирішувати, що робити, на що спрямувати себе, прошу вас лише про одне: не розмінюйте своє життя на дріб'язок, не продавайте його за безцінь. Воно найчастіше коштує набагато дорожче, ніж ви вважаєте.”

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренера і групи.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 9. (100 хв.).

Мета: систематизувати мотиви, ціннісні орієнтації учнів та сформувані позитивне ставлення щодо подружнього життя.

Завдання: озброїти учнів ефективними засобами схвалення, підтримки та спонукання самих себе до позитивних змін.

Необхідний матеріал: письмове приладдя (ручки та папір).

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).
2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправа для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Чим ми схожі, чим відрізняємось” (15 хв.) [5], [13], [18].

Мета: згуртувати групу, підвищити внутрішньогрупову довіру; сформувані позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи відчути подібність один до одного.

Учасники сидять на стільцях колом. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його подібність до себе за якоюсь більш-менш узагальненою ознакою: “ти такий же (така ж), як я, у тебе...” (наприклад, “схожий колір волосся”, “ ми обидва – мешканці Землі” тощо). Учасник виходить у центр кола й у свою чергу запрошує вийти наступного учасника, схожого з ним за якоюсь ознакою. Вправа триває, поки всі члени групи не опиняться разом у центрі кола. Тренер підкреслює, що всі учасники подібні.

На другому етапі вправи (приблизно через 7 хвилин після початку роботи) учасники по черзі говоритимуть один одному по одній фразі, що починається зі слів: “я дуже відрізняюся від тебе, я...”. Таким чином, усі по черзі сідають на місця.

- Які почуття у вас виникли на першому етапі роботи, а які на другому?

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

III. Групова взаємодія.

Вправа “Схвалення” (60 хв.) [9], [3].

Мета: через тренування і міркування озброїти учнів ефективними засобами схвалення, підтримки і спонукання самих себе, що призведе до прагнення досягати власних цілей.

Тренер: “Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті, зокрема, у сімейному? Чи вмієте підбадьорювати себе та інших?”

Вчителі, родичі, друзі постійно вдаються до схвалення та підбадьорювання вас. Внаслідок похвали ви відчували емоційне піднесення і прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху, поставленої мети.

Часом у вас не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від навколишніх не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (тобто не відчували спонуку, стимулу до роботи, особистісних позитивних змін). Але раптом пригадали свої успіхи в минулому і актуалізувалися в пам’яті слова-схвалення, колись почуті від учителя, класного керівника, близької

людини. Вам стало легше, знов захотілося працювати і щось змінювати. У вас виникає думка: “Чому я повинен чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку у самого себе?” Виявляється, що це цілком можливо.

Давайте потренуємося це робити.

1. Запишіть 5 своїх позитивних рис характеру, які здатні забезпечити вам успіх у діяльності, у досягненні певної мети (учні виконують це завдання з легкістю, тому що на попередніх заняттях за допомогою вправ вони вчилися усвідомлювати і виділяти свої риси та якості). Виділіть одну найсуттєвішу рису і назвіть її для запису на дошці.

2. Запишіть 5 своїх позитивних рис характеру, які допомагають вам у спілкуванні, у взаємодії з іншими людьми. Виділіть одну найсуттєвішу і назвіть її для запису на дошці.

3. Згадайте і запишіть свої успіхи в минулому і їхній вплив на ваші життя і діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а значні успіхи, які емоційно були досить привабливими для вас, про які приємно згадати і які мали істотний вплив на ваші життя і діяльність).

4. Згадайте і запишіть слова-схвалення, які були спрямовані на вашу адресу іншими людьми (вчителями, батьками, друзями тощо) і які мали вплив на ваші життя і діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення тощо.

Обговоріть їх з групою в 5 осіб та виділіть найефективніші слова-схвалення. Запишіть їх на дошці. Можливо, хтось доповнить свій список.

5. Запишіть, як ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все клеїться, коли відчуваєте труднощі в роботі.

Обговоріть їх з групою в 5 осіб та виділіть найефективніші підбадьорюючі слова. Запишіть їх на дошці. Можливо, хтось доповнить свій список.

6. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і значні труднощі? (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах тренер записує варіанти на дошці.)

7. Згадайте і запишіть, як ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів. (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах тренер записує варіанти на дошці.)

8. Враховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий, ефективний текст для самосхвалення у разі досягнення вами певних успіхів, переборення труднощів тощо. (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах тренер записує варіанти на дошці.)

9. Згадайте і запишіть, як ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо. (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах – запис на дошці.)

10. Враховуючи досвід і знання, поміркуйте і напишіть новий текст схвалення інших людей у разі досягнення ними позитивного результату. (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах – запис на дошці.)

11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтеся надати таке схвалення і підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів і змін. (Після індивідуальної роботи та подальшого обговорення в малих групах – запис на дошці.)”

Обговорення: “Як ви вважаєте, навіщо ми виконували цю вправу? Які ваші враження та почуття? Що для вас було нового та несподіваного в цій вправі?”

Усе, що ви записали, збережіть у вашому щоденнику, спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися за підтримкою.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

Підсумкова вправа “Телеграма” (5 хв.) [7].

Мета: підбити підсумки за півріччя роботи навчально-розвивальної програми; допомогти усвідомити власні можливості.

Кожен учасник відповідає на питання: “Що мені вдалося за період наших зустрічей? Над чим мені ще потрібно попрацювати на наступних заняттях?”

- Напишіть, будь ласка, про це коротке послання-телеграму з 11 слів.

Обговорення: (актуалізувати плани кожного щодо саморозвитку, обговорити можливі усвідомлення саморозкриття).

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Четвертий блок “Відповідальність у житті”. Тема № 10. (90 хв.).

Мета: спрямувати старшокласників на свідому активно-позитивну діяльність.

Завдання: розвинути здатність до групового прийняття рішень та допомогти учням усвідомити свою відповідальність.

Необхідний матеріал: папір, олівці, ножиці, тексти та малюнок до вправи “Зіпсований телефон”.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. Гра “*Струм*” (1 хв.) (див. заняття 1).
2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Візитка сусіда” (7 хв.) [18].

Мета: сприяти знайомству учасників; згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Учасники розташовані на стільцях колом, мають вільний доступ до канцелярських приладів. Тренер пропонує кожному зробити графічне зображення візитки для свого сусіда ліворуч і представити його всій групі.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.
3. Емоційна розминка.

Вправа “Моя внутрішня тварина” (10 хв.).

Мета: розвинути невербальні засоби спілкування; збагатити вміння виразити себе.

Учням пропонують уявити себе якоюсь твариною. Кілька хвилин із закритими очима кожний залишається наодинці зі своєю внутрішньою твариною, уявляє, яка вона, як рухається, які звуки видає тощо.

Кожен по черзі стає в коло і ходою демонструє свою тварину, виконуючи кілька рухів, комунікабельних жестів щодо оточуючих. Учні вгадують, хто був якою твариною.

III. Групова взаємодія.

Вправа “Сила мови” (20 хв.) [16], [17].

Мета: допомогти членам групи змінити структуру своєї мови; сприяти розвитку відповідальності за власні думки, почуття, дії.

Робота в парах. Тренер пропонує сісти обличчям один до одного і сказати три фрази, починаючи кожна словами “я повинен”.

Не надаючи вам зворотнього зв'язку, партнер теж вимовить три фрази, починаючи кожна словами “я повинен”. Тепер поверніться до своїх фраз і замініть у них слова “я повинен” словами “я віддаю перевагу”, зберігши незмінними інші частини. Потім вислухайте змінені фрази у твердженнях партнера.

Поділіться своїми переживаннями.

Вправа “Зіпсований телефон” (30 хв.) ідея [2], [13], [15].

Мета: навчити учнів брати відповідальність на себе під час передачі певної інформації.

Вправа проводиться у 3 етапи.

I. Учні розподіляються на кілька підгруп (мета – усі учні беруть участь) і кожна підгрупа стає в шеренгу. Тренер дає першому учню з кожної підгрупи текст на аркуші (у всіх однаковий): “Дівчина Аня, котра проживала в місті Києві, є двоюрідною сестрою дружини мого брата та стала мені чудовою дружиною, переїхала до Сімферополя” або “Низенький хлопчик з темним волоссям підвищував голос на високого хлопчика зі світлим волоссям, тому що сестра низенького хлопчика з темним волоссям наговорила грубощів брату високого хлопчика зі світлим волоссям, але тепер вони знову помирилися” (зміст може бути й іншим).

Отримавши повідомлення, кожен учень повинен пошепки передати його наступному. Порівняти перше й останнє повідомлення в кожній підгрупі. У результаті передачі повідомлення стають очевидними деякі розходження в розумінні та передачі цієї фрази. Група аналізує цей феномен.

II. Декілька учнів (бажано, не менше 5 і за бажанням) виходять з кімнати. Усі інші – спостерігачі. Заходить перший учасник, тренер говорить йому невеличку фразу (можна зачитати речення з книги, газети, підручника, але бажано, щоб це був опис переживань, почуттів). Заходить другий учасник, перший повідомляє йому почуту фразу. І так кожен, заходячи, вислуховує фразу, яку йому повідомляє попередній учасник, і передає її наступному. Останній повідомляє всім почуту фразу. Ті, котрі знаходяться в кімнаті, не можуть виражати емоції стосовно почутого чи допомагати.

III. Та ж процедура, тільки замість фрази використовується малюнок. Перший учасник його розглядає і словесно описує другому, той третьому і так далі, поки останній учасник не опише його групі.

Обговорення: (підвести учнів до того, що кожен учасник несе відповідальність за передане повідомлення) “Чи змінилися зміст

повідомлення та малюнку? Чому? Як можна перевірити, правду вам говорять чи ні? (наприклад, у вас є дві знайомі дівчини, Жень і Катя. Після занять Катя підходить до вас і на вухо шепоче, що вона чула, ніби Жені подобається ви. Як вам дізнатися, чи дійсно ви Жені подобається? Як можуть перекручуватися повідомлення?) Хто несе відповідальність за нечітке або неправильне повідомлення? Як дізнатися, правильне повідомлення чи ні?”

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема 11. Відповідальність у житті (90 хв.).

Мета: спрямувати старшокласників на свідому активно-позитивну діяльність.

Завдання: розвинути здатність до групового прийняття рішень та допомогти учням усвідомити свою відповідальність.

Необхідний матеріал: гральні карти, набір свічок за кількістю учнів.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправа для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Ім’я-рух” (5 хв.) [1], [16].

Мета: сприяти знайомству за допомогою рухів; згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Учасники стоять колом. Тренер пропонує першому учаснику: промовляючи своє ім’я, виразити його певним рухом. Учасник виконує, а всі присутні повторюють. Тренер стежить, щоб ім’я-рух показав кожний учасник.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

III. Групова взаємодія.

Рольова гра “Мафія” (60 хв.) модифікована [5], [11].

Мета: розвинути здатність до групового прийняття рішень; закріпити вміння бути спостережливим та правильно розуміти

невербальні сигнали; розширити способи і методи переконливого впливу.

1. Підготовка. Учасники сідають на стільці обличчям до центру кола. Тренер теж сідає в коло та грає роль ведучого. Кожен учень дістає одну карту з колоди (25 – за кількістю учасників) і, нікому не показуючи, тримає її. Перед кожним учасником на підлозі палає свічка.

2. Розподіл ролей. Тренер повідомляє: у місті – 2 шерифи (2 червоних тузи); 5-6 “мафіозі” (“пікові” туз, король, дама, валет, десятка, дев’ятка); решта – чесні жителі міста. “Мафіозі” не показують, що вони пов’язані з кримінальним світом; чесні люди повинні за особливостями поведінки знайти їх, а шерифи – знешкодити.

3. Введення у гру. Тренер повідомляє, що учасники тепер стають звичайними жителями міста, де діє мафія. Вона – серед нас. Спробуємо знайти її зараз своїми силами. Місцеві жителі можуть у відкритому обговоренні виказувати підозри по відношенню до тих жителів міста, які чомусь викликають сумнів, мимовільні, навіть важко пояснювані здогади щодо їхньої приналежності до мафії. Підозрювані повинні триматися до останнього, незалежно від того, яка у них карта. Завдання підозрюваних – переконати інших в тому, що їхні підозри – марні. Відповівши на деякі запитання учасників, тренер пропонує продовжити гру і повідомляє, що прийшла “ніч”.

4. “Ніч мафії”. “Місто заснуло!” – і всі по команді закривають очі, не підглядають. “Мафія” прокинулася і знайомиться! “Мафіозі” відкривають очі, поглядами знаходять один одного, намагаючись не вказати себе зайвими рухами та звуками. Переглядаючись, вони намагаються домовитися про те, кого з місцевих жителів зараз буде ліквідовано.” Тренер гасить свічку цього учня.

Після цього тренер пропонує знову всім закрити очі й повідомляє “початок нового дня”.

5. “День”. “Місто прокидається!” – за цією командою всі, включаючи “мафію”, відкривають очі. Тренер коментує: жителі прокидаються і бачать, що жертвою “мафії” став житель Б. Житель Б показує всім свою карту. Залежно від його карти, тренер коментує розвиток гри.

Якщо жертвою став один із шерифів, “мафія” почала перемагати. Місцеві жителі повинні боротися за себе. Починається групова дискусія з приводу того, хто ж із них є членом злочинного

угруповання (п.3). Група веде обговорення, аналізує поведінку і слова кожного учасника, причому “мафіозі” поводяться найвищою мірою лицемірно, ніяк не виказуючи свої кримінальні корені. Нарешті група доходить висновку, що один або двоє з учасників – “мафіозі”. Якщо більшість наполягає на “арешті” одного з підозрюваних, а підозрюваному так і не вдається переконати всіх у непричетності, тренер надає йому право на останнє слово. Усі слухають. Мета останнього слова – використати шанс усе-таки переконати місцевих жителів. Якщо це не вдається й цього разу, його виводять із гри. Свічку гасять. Підозрюваний розкриває свою карту. Тренер може дещо посилити емоційний бік гри щодо несправедливості “сліпого” суспільства, яке карає невинуватого, або навіть працівника правопорядку – шерифа (якщо у постраждалого виявилася відповідна карта).

6. Коротке обговорення емоцій, відчуттів, переживань. Можна спробувати обговорити причини непереконливої поведінки підозрюваного з різних точок зору.

7. “Ніч шерифів”. Сюжет гри розгортається так само, як і в п.4, з тієї лише різницею, що шерифи намагаються погасити свічку одного з “мафіозі”. Якщо вони дійсно виявляють члена “мафії”, то тренер коментує: “Шерифи роблять постріл і вбивають “мафіозі”! Поздоровляю вас!”. Якщо шерифи попадають на чесного члена міста, то тренер коментує так: “Шерифи роблять постріл, але промахуються!” А місто все спить, і шерифи засинають.

8. Див. п.3, 4, 5, 7. Гра продовжується, поки всі свічки “мафії” або “шерифів” та жителів міста не погаснуть.

9. Підсумкове обговорення емоцій, відчуттів, переживань, причин непереконливої поведінки підозрюваного тощо.

Вправа на зняття напруги “Масаж” (4 хв.) [5], [11].

Усі стають колом, обличчям до центру. За командою “направо” – повертаються праворуч, стають один за одним і роблять масаж тому, хто стоїть попереду. За командою “кругом” – повертаються на 180 градусів і починають робити масаж тому, хто щойно робив масаж їм.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 12. (100 хв.).

Мета: спрямувати старшокласників на свідому активно-позитивну діяльність, показати стереотипність мислення та засвоїти навички відповідальної поведінки.

Завдання: розвинути вміння здійснювати у різних формах контроль над своєю діяльністю, засвоїти навички впевненості; сформувати навички відповідальної поведінки.

Необхідний матеріал: ручки, папір; два портрети незнайомих людей; дошка, крейда.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).
2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Мої прикметники” (9 хв.) [7], [20].

Мета: згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи впізнати людину за якостями, цінностями, особливостями.

Кожен учень пише на аркуші паперу 3-5 прикметників, що найсуттєвіше характеризують його. Потім аркуші здають і зміст зачитує тренер. По черзі він пропонує знайти автора даного листка.

Тренер підбиває підсумок: “Ця вправа дозволила нам не лише дізнатися про деякі особливості кожного з вас, а й ще показала, наскільки ви уважні один до одного”.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.
3. Емоційна розминка.

Вправа “Зустріч” (10 хв.) [7].

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі.

Тренер пропонує всім учасникам підвестись, обрати собі пару і домовитися хто буде “Х”, а хто – “У”. “Х” повинні стати з одного боку класної кімнати, а “У” – з протилежного. Завдання: пройти через кімнату кілька разів; щоразу, при зустрічі, необхідно вітатися один з одним. Перший раз – як давні знайомі, що давно не бачилися; другий – у ситуації, коли “Х” винен “У” гроші; третій – коли “У” давно посварився з “Х”; четвертий – коли обидва не знають одне одного і “Х” – поспішає, а “У” заблукав і не знає, куди йти. Вправа проводиться швидко.

Обговорення: “Що, на вашу думку, впливає на встановлення стосунків?”

III. Групова взаємодія.

Вправа “Два портрети” (10 хв.) [13].

Мета: розширити уявлення учнів про установки (негативні) та їхній вплив на встановлення ширих стосунків.

Учням пропонується розглянути портрети двох незнайомих людей. А тому, тренер повідомляє: “один із них – рецидивіст, який недавно вийшов із тюрми; другий – священник.

Обговорення: “Хто на фото є рецидивістом, а хто священником? Чому ви так вирішили? Що ви можете про них сказати? Чому більшість учнів характеризує портрет рецидивіста негативно?”

Висновок. Ми створюємо у своїй уяві різні типи людей (це означає – чіпляти на них ярлики). Але насправді люди дуже різні і наші негативні установки можуть перешкоджати встановленню добрих стосунків. Якщо людина погано вчинила, це не означає, що вона ніколи не зміниться. Тому потрібно навчитися давати їй шанс стати кращою.

Вправа “Стереотипи” (50 хв.) [19].

Мета: показати стереотипність мислення та додаткові шляхи покращення взаєморозуміння між людьми.

Тренер бере два аркуші паперу. На одному написано “ЧОЛОВІКИ – ”, на іншому “ЖІНКИ – ”. Перший аркуш тренер пропонує заповнити дівчатам, а другий – хлопцям, як представникам своєї статі. Писати можна все. Через 15-20 хв. групи завершують роботу, обмінюються аркушами. Хлопці обговорюють перелік думок про чоловіків, а дівчата – про жінок. Після обговорення, кожна група виділяє 5 тверджень про свою стать, з якими вони погоджуються (вони зазначають їх в переліку тверджень).

Обговорення (всі учні повинні висловити свою думку з приводу вправи): “Чому ми людям “чіпляємо ярлики”? Чи ускладнюють вони стосунки між людьми? Хто бере відповідальність за “чіпляння ярликів” чи створення стереотипів? Чи легко змінити “ярлик”, який на вас “почепили”?”

Висновок. У всіх нас є упередження щодо людей, які відрізняються від нас. Ці упередження впливають на нашу поведінку при побудові міжособистісних стосунків. Ви повинні пам’ятати, що кожна людина – це особистість, а не набір стереотипів, “ярликів” щодо

раси, статі, професії тощо. Не всі жінки поведуться як “типові жінки”, і взагалі – “типових” людей не існує.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 13. (100 хв.).

Мета: спрямувати старшокласників на свідому активно-позитивну та відповідальну діяльність.

Завдання: придбати досвід тісного співробітництва і спільної роботи.

Необхідний матеріал: дошка, крейда; мотузки.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. ***Гра “Струм”*** (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправа для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Я хочу тебе назвати” (7 хв.) [4].

Мета: дізнатися щось нове про себе; згуртувати групу; сформулювати позитивний настрій на спільну роботу.

Учасники стоять колом. Тренер пропонує по черзі підібрати кожному нове ім'я у відповідності з характерними якостями, особливостями, зовнішнім виглядом. Право вибору нового імені має кожен учасник. Якщо учень залишає собі ім'я, з яким він прийшов до Т-групи, тоді розкриває причини. Проходить обговорення та записуються нові імена на візитках.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

III. Групова взаємодія.

Рольова гра “Життя ідеальної сім'ї” (20 хв.) [4].

Мета: змодельовати родинне життя з ймовірними проблемами.

Один з учнів обирає партнера протилежної статі для розігрування сценки з життя ідеальної родини, використовуючи радісні або сумні події. Усі інші учні – глядачі. Після цього відбувається обговорення, яке дозволяє виявити найсуттєвіші проблеми та шляхи їх вирішення.

За бажанням учнів гру можна повторити.

Рольова гра “Зв’язані одним ланцюгом” (20 хв.) [4].

Мета: змодельовати та усвідомити відповідальні, емоційні взаємостосунки в сім’ї.

Члени будь-якої сім’ї пов’язані один з одним відповідальністю, обов’язками та мають вплив один на одного тощо. Дана гра допоможе вам зрозуміти всю складність подружніх взаємин.

За бажанням учнів тренер обирає двох осіб. Кожен набирає свою “сімейну команду”, до якої входять чоловік, дружина, діти, бабусі, дідусі. Отже, дві великі сім’ї. Учні, котрі грають чоловіка та дружину, зв’язують коротенькою мотузкою за пояси. Потім прив’язують до цієї мотузки інші, довші, мотузки, щоб бути зв’язаними з кожним членом сім’ї. Неповинно бути жодної вільної мотузки. Це не означає, що ви кожен день бігаєте з мотузками, але ви відчуваєте їх.

Завдання: уявіть собі будь-яку сімейну ситуацію і розіграйте її.

Обговорення: (в обговоренні беруть участь і учасники гри, і спостерігачі) “Наскільки ви відчували себе “зв’язаними” з іншими членами сім’ї? Коли ви відчували напругу? Що скажуть спостерігачі? Що ви зробили, щоб послабити напругу?”

Запропоновані мотузки можна розглядати як кохання, відповідальність, занепокоєння, хвилювання тощо. Ми послаблюємо мотузки, коли визнаємо право кожної людини на особисту свободу.

Гра “Безлюдний острів” (35 хв.) [2], [5], [16].

Мета: відпрацювати відповідальні способи взаємодії; психологічні уміння, необхідних для ефективного вирішення поставленої мети.

Тренер ділить групу на дві команди: “Уявіть, що ви пливете до Африки. Унаслідок катастрофи ви потрапили на безлюдний острів. Коли вас урятують і чи зможуть узагалі це зробити – невідомо. Природно, перед вами стоїть завдання – вижити, адже життя повне небезпек і несподіванок.

Потрібно освоїти острів, організувати на ньому господарство, налагодити соціальне життя, розподілити основні функції й обов’язки. Варто продумати й те, яким чином їх виконувати. Вирішіть питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто прийматиме остаточне відповідальне рішення? Пройшов день, тиждень, місяць, рік і т.д.”

Завдання для груп: придумайте назву острову, намалюйте схематично, де і що будуватимете (на дошці); продумайте правила й норми життя тощо.

Тренер доповнює життя поселенців екстремальними подіями (злива знищила..., почалися хвороби, виверження вулкану) та звичайними подіями (відзначити першу річницю перебування на острові, приготувати подарунки до дня народження).

Гра не має завершення, оскільки його не потребує.

Обговорення малюнків, правил, подій, розподіл ролей та обов'язків і пов'язаних з цим емоцій та переживань: “Які думки, почуття навіяла гра? Наскільки ви були активними чи пасивними під час гри? Від чого чи від кого це залежало? Яку позицію обирали? Як ви себе відчуваєте? Чому?”

Обговорення метафори: “Щоб вітрильник йшов уперед, необхідні не тільки вітер, а й підняте вітрило”.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (2 хв.) (див. заняття 1).

П'ятий блок “Вольова саморегуляція”. Тема № 14. (90 хв.).

Мета: актуалізувати наполегливість, вольову саморегуляцію та підвищити рівень самовладання.

Завдання: змоделювати наполегливості та самовладання у подоланні труднощів; виробити уміння казати “ні”.

Необхідний матеріал: карта з описом проблемних ситуацій.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Кольори” (7 хв.) ідея [13], [19].

Мета: згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; розподілити групу на пари.

Учасники групи сидять колом. Тренер пропонує подумати про те, якого вони (він, вона) кольору (мовчки, 1-2 хв.): подивіться один на одного і постарайтесь зрозуміти, хто якого кольору (на ваш погляд). Знайдіть собі пару за кольором. Треба не лише сказати, хто якого кольору, а й ще пояснити, чому. Потім кожен називає свій колір, що він для себе обрав на початку вправи.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Вправа “Так – ні” (10 хв.) [16].

Мета: розвинути навички наполегливості.

Вправа виконується в парах: один із учасників діалогу впродовж трьох хвилин говорить лише “так”, інший лише “ні”. Потім міняються ролями.

Обговорення: “Що ви відчули, коли в діалозі ви казали “так”, а співбесідник лише “ні” (ніби суперечив вам)? Що було легше?”

III. Групова взаємодія.

Вправа “Заграна платівка” (5 хв.) [16].

Мета: набути навички наполегливого відстоювання своєї думки, виробити вміння казати “ні”.

Виконується у вигляді “вертушки”. Учасники, що стоять у зовнішньому колі, щось пропонують, а ті, що стоять у внутрішньому колі, твердо й упевнено говорять “ні”. Але говорити треба тихим і спокійним тоном, не використовуючи слово “ні”. Наприклад: “Я розумію, про що ти говориш, але мене це не цікавить”.

Спокійне повторення того, що ви хочете, знову й знову вчить наполегливості, а також тому, що ви не зобов’язані пояснювати причини своїх бажань. А також допомагає не дратуватися заздалегідь. Отже, ви наполегливо просуваєтеся до бажаної мети.

Обговорення: “Кому вдалося наполягти на пропозиції і отримати позитивну відповідь? Чи вдалося відстояти своє прагнення і не погодитися на пропозицію? Що ви відчули?”

Вправа “Я вмію казати “Ні” (40 хв.) [15].

Мета: набути навичок наполегливого відстоювання своїх думок, переконань: виробити вміння казати “ні”; розвинути навички відповідальної поведінки.

Усі учасники поділяються на 5 груп по 5 осіб (у кожній групі – хоча б один хлопець). Кожна група отримує картку зі своєю ситуацією. Упродовж 10 хв. учасникам потрібно дати декілька варіантів гідної поведінки в даній ситуації. Ситуації обіграти.

Можливі ситуації:

1. Однокласники пропонують вам піти з уроку, а у вас з цього предмета немає жодного балу.
2. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а ви не в настрої.
3. Однокласник просить вас розв'язати задачу на контрольній, а ви ще не розв'язали свій варіант.
4. Ваш друг (подруга) пропонує разом піти в гості до його (її) друзів, які вам не подобаються.
5. Друг (подруга) просить вас позичити якийсь одяг, який ви не хочете давати.

Обговорення варіантів запропонованої поведінки та колективне висунення інших варіантів реагування.

Прикінцеве слово тренера “Усе залежить від тебе” (5 хв.).

- Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум і спогадів про давно зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками... Аж ось по всій країні пройшов поголос, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі!? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: “Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо – мертве – я випущу його...” І, ось, настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілося подивитись на двобій 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 ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: “Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: “Усе – у твоїх руках!” І збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими людьми яскравою, плідною, чи навпаки. Усе – у ваших руках!

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 15. (100 хв.).

Мета: актуалізувати наполегливість, вольову саморегуляцію та підвищити рівень самовладання та відчуття компетентності.

Завдання: знайти можливості для нової поведінки і випробувати себе та свої можливості в новій, незнайомій ролі; допомогти знайти власну лінію поведінки.

Необхідний матеріал: капелюх, дошка, канцелярське приладдя, крейда.

Зміст заняття:**I. Привітання.**

1. ***Гра “Струм”*** (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправа для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Емоції та ситуації” (7 хв.) [19].

Мета: надати можливість учасникам спільно переживати якусь ситуацію; згуртувати групу; сформувані позитивний настрій на спільну роботу.

Учасники стоять у колі. Тренер інструктує: “Зараз ми будемо ходити по кімнаті, і той, чие ім’я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я розповідатиму. Я починаю: “Ми йдемо у гущавину лісу... Сашко...”, – звертаюся до Сашка і той продовжує. Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім’я наступного учасника.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

III. Групова взаємодія.

Вправа “Упевненість у своїх здібностях” (60 хв.) модифікована [9].

Мета: посилити відчуття компетентності, прагнення досягати власних цілей.

Бувають різні ситуації в житті, і ви кажете собі: “Я обов’язково досягну своєї мети!”

Не виправдовуйтеся тим, що зараз ви “ніхто”, не апелюйте до відсутності у вас можливостей, схильностей, якостей, таланту. Важливе тільки ваше нестримне бажання досягти мети, і тоді прокинуться ваші сплячі сили, нахили, таланти.

Відкиньте всі сумніви, усі упередження. Чим вищою, більшою є ваша ціль, чим сильнішим є ваше бажання її досягти, тим більше вам будуть допомагати, сприяти люди, обставини, Всесвіт, “підтягуючи” вас до необхідного рівня, даруючи вам натхнення, енергію, творчі ідеї.

Якщо вам здається, що у вас мало шансів, що ви дуже далекі від мети – перепрограмуйте свою психіку, налаштуйтеся на те, що ви обов’язково досягнете своєї мети. Почнімо!

1. Поміркуйте, якої якості, риси характеру вам бракує на даний момент. Зазначте на аркуші паперу.

2. Проаналізуйте свої сильні сторони, переваги, нахили, навички, якості, риси характеру, які можуть допомогти вам розвинути виділену особливість, тобто досягти мети. Позначте на тому ж аркуші. Аркуші не підписуйте.

Ці невеличкі аркуші кидаємо в капелюх. Тренер поділяє групу на 3 підгрупи (за бажанням). Водночас він групує аркуші з капелюха і по черзі дістає, читає їх уголос.

3. Завдання підгрупам: поміркуйте і напишіть на дошці речення, твердження, девізи, які б підбадьорили автора цих якостей і надали йому впевненості в собі. (Таким чином кожен отримує кілька варіантів девізу для підтримки.)

4. Оберіть девіз, який найбільше вам підходить. Зазначте його собі десь. Дома оформіть це естетично і розмістіть на видному місці (над столом, на столі під склом, на обкладинках ваших зошитів тощо). Щодня повторюйте мотивуючі вас твердження і девізи принаймні по 10 разів.

5. Щодня візуалізуйте, тобто уявляйте собі ситуації свого майбутнього, в яких ви досягнули своєї мети.

Обговорення (почуття, переживання, труднощі, які дає вправа).

Коли досягнете певної мети, ставте іншу. Визначте, яким чином можете її досягти, а також девіз, повторюйте його та візуалізуйте результат – і ви досягнете успіху.

Вправа “Вияви себе” (10 хв.).

Мета: навчитись демонструвати поведінкою емоції.

Кожному учню прикріплюють на спину певну емоцію (гнів, роздратування, образу, радість, здивування, захоплення тощо). Інші учасники повинні продемонструвати емоцію сусіда так, щоб той зрозумів, яка емоція на ньому прикріплена.

Обговорення (детальніше зупиняємося на тих емоціях, які було важко продемонструвати, та пропонуємо кілька варіантів показу їх (учні беруть активну участь).

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (5 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 16. (95 хв.).

Мета: актуалізувати наполегливість, вольову саморегуляцію та підвищити рівень самовладання в конфлікті.

Завдання: розвинути навички самоаналізу та саморегуляції поведінки; проаналізувати типові причини виникнення конфліктів; актуалізувати конструктивні засоби взаємодії; стимулювати процес саморозвитку.

Необхідний матеріал: м'яч, аркуші паперу, ручки, дошка.

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

II. Оголошення тренером теми та мети заняття.

III. Групова взаємодія.

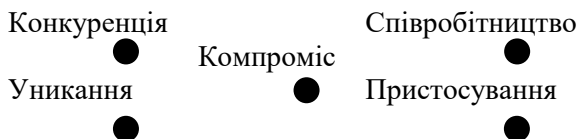
Вправа “Стратегії” (35 хв.) [2].

Мета: навчити впізнавати і свідомо обирати певний спосіб поведінки у конфлікті у відповідності до ситуації.

1. Група ділиться на пари. Один із партнерів сідає на стілець, інший стає перед ним. Вони торкаються один одного долонями рук. Їхнє завдання – зафіксувати свій внутрішній стан під час вправи. Той, хто стоїть, тисне на долоні партнера, а інший чинить опір (тривалість 30 сек.). За командою “стоп” учні міняються місцями, і вправа повторюється.

Обговорення. Звернути увагу на те, що в конфліктних ситуаціях люди почувають себе дискомфортно, коли на них тиснуть словами, інтонацією. Не дивно, що багато людей намагається уникнути конфлікту. Їхній девіз: “Ніхто не виграє у конфлікті, тому я залишу його”. Цей вид поведінки називається “уникання”. Тренер нагадує учням стратегії поведінки в конфлікті за методикою К. Томаса: конкуренція, уникання, компроміс, співробітництво, пристосування (заняття №7).

Під час обговорення результатів роботи на дошці заповнюють схему позицій партнерів у спілкуванні і визначають ведучу стратегію поведінки в конфлікті (див. схему нижче).



- При якій поведінці в конфлікті партнер “тисне”?
- При якій поведінці в конфлікті партнер може відчути себе “роздавленим”, переможеним?
- Яка поведінка в конфліктній ситуації вважається найкращою для обох партнерів?

2. Тренер ділить групу на 4 підгрупи. Кожна з них обирає одну картку з назвою одного із основних способів поведінки в конфлікті і відповідним девізом. Зміст текстів на картках:

| |
|--|
| Конкуренція: “Щоб я переміг, ти повинен програти”. |
| Пристосування: “Щоб ти виграв, я повинен програти”. |
| Компроміс: “Щоб кожен із нас щось виграв, кожен із нас повинен щось програти”. |
| Співробітництво: “Щоб виграв я, ти повинен теж виграти”. |

Протягом 15 хв. кожна підгрупа повинна обговорити, підготувати і продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки. Через 15 хв. – демонстрація результатів. Вони називають девіз, отриманий як завдання.

Обговорення емоційних станів, почуттів: “Чи відповідає девіз заявленому способу поведінки? Які причини спонукають людей

обирати такий спосіб поведінки в конфлікті? Який спосіб найконструктивніший для взаємостосунків?”

Вправа “Випускний вечір” (40 хв.) [2].

Мета: закріпити вміння учнів щодо оптимальної поведінки в конфлікті.

1. Учасники діляться на 4 підгрупи.

Інструкція тренера: “Завтра відбудеться зустріч орггрупи з підготовки випускного вечора для старшокласників. Там будуть члени батьківського комітету класу, класні керівники, вчителі і працівники школи, які беруть участь у підготовці свята, запрошені та старшокласники, точніше, їхні представники. Природна відмінність інтересів сторін (наприклад, щодо тривалості вечора) може призвести до конфлікту.

Отже, ми маємо 4 підгрупи, кожна з яких виступає відповідно від імені батьків, класних керівників, вчителів, учнів. Ваше завдання: з’ясувати в обговоренні, а потім записати в три колонки таблиці інтереси, проблеми і пропозиції тієї групи учасників зустрічі, яких ви представляєте. Запис у колонці “Інтереси” відповідає на запитання “Чому?”, “Проблеми” – “Що?”, “Пропозиції” – “Як?”.

Після обговорення тренер повинен перевірити, чи обрано представника для висвітлення результатів.

На дошці тренер фіксує результати роботи груп за запитаннями: “У чому полягають інтереси? Які проблеми обговорюватимуться?”

Пропозиції зачитують, фіксують на дошці. Слід звернути увагу на ті інтереси і потреби, які в різних сторін збігаються. Наприклад: гарантувати безпеку, створити гарний настрій. Доречними тут будуть запитання: “Які проблеми буде вирішувати найлегше? Які – найважче? З чим це пов’язане?”.

2. Група поділяється на 3 підгрупи: “вчителі”, “батьки”, “учні”. Кожна готується до переговорів про організацію випускного вечора, які розпочнуться через 15 хв. Завдання підгрупи на цьому етапі формулюється так: “Знайти спільні інтереси сторін. Підготувати пропозиції”. Після підготовки тренер роздає учасникам картки із завданням, попереджує, що завдання слід тримати в таємниці до кінця вправи.

Зміст карток:

Твоє завдання: з’ясувати точку зору того, хто говорить, щоб краще зрозуміти його (4 шт.).

Твоє завдання: виділити проблему і спрямовувати хід обговорення до неї (4 шт.).

Твоє завдання: у будь-якій ситуації намагатися захопити ініціативу в розмові (2 шт.).

Твоє завдання: знаходити спільне в точках зору сторін і показувати це спільне всім учасникам переговорів (3 шт.).

Твоє завдання: переводити розмову на зовсім сторонню тему, що не стосується обговорюваної проблеми (2 шт.).

Твоє завдання: підкреслювати спільні інтереси сторін у переговорах (2 шт.).

Твоє завдання: вибрати незвичайний для тебе спосіб спілкування і дотримуватися його (3 шт.).

Твоє завдання: уважно слухати того, хто говорить, і повторювати його головну думку своїми словами так, як її зрозумів (5 шт.).

Група протягом 25-30 хв. веде переговори щодо підготовки вечора, дотримуючись своїх ролей. Після переговорів учасники намагаються відгадати “таємні завдання” інших.

Обговорення відчуттів, переживань, емоцій: “Що допомагало (заважало) досягти домовленості?”

Кожен оцінює ефективність переговорів за 5-бальною шкалою. Результати порівнюють, “таємні завдання” розкривають, обговорюють.

Вправа на зняття напруги “Повітряна кулька” (5 хв.).

Мета: навчити знімати напругу.

Набираємо багато повітря в легені, у щоки. На 2 секунди затримуємо подих, відчуваючи напругу. Потім розтягуємо губи до вузької щілини та дуже повільно випускаємо повітря зі звуком “С-с-с” і демонструємо це рухами. Зверніть увагу на те, як зникає напруга.

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.).

Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання.

Вправа “Посмішка по колу” (4 хв.) (див. заняття 1).

Тема № 17. (100 хв.).

Мета: актуалізувати наполегливість, вольову саморегуляцію та підвищити рівень самовладання.

Завдання: знайти можливості для нової поведінки і випробувати себе та свої можливості в новій, незнайомій ролі; допомогти знайти власну лінію поведінки.

Необхідний матеріал: “телеграми” (заняття 9); “пиріг” (заняття 1).

Зміст заняття:

I. Привітання.

1. *Гра “Струм”* (1 хв.) (див. заняття 1).

2. Уточнення самопочуття кожного учасника (5 хв.).

II. Вправи для емоційної розминки.

1. Знайомство.

Вправа “Щоб говорити правду” (15 хв.) [19].

Мета: сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість учасникам дізнатися один про одного щось нове на передостанньому тренінговому занятті.

Учасники розташовані на стільцях колом, по черзі повідомляють про себе чотири твердження. Три з них – справжні, одне – неправильне. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те твердження, яке вони вважають неправильним. Після того, як усі учасники зробили повідомлення, вони порівнюють свої здогадки. Під час цієї вправи інколи трапляються справжні сюрпризи.

2. Оголошення тренером теми та мети заняття.

3. Емоційна розминка.

Гра “Гвалт” (10 хв.) [11].

Мета: розширити вміння учнів сконцентрувати свою увагу під час взаємодії та взаєморозуміння; навчити орієнтуватися в певних умовах.

Один учасник Д виходить з кімнати. У цей час група обирає відомий вірш, афоризм, приказку для використання в грі. Обрана фраза розподіляється між учнями, по одному слову на людину.

Коли учень Д заходить до кімнати, група промовляє обрану фразу наступним чином: кожен учень невпинно повторює лише своє слово з фрази; всі учні промовляють свої слова одночасно, хором; хтось з них може взяти на себе функцію диригента цього гвалту. Учень Д повинен зрозуміти, яку фразу вимовляє група. (Бажаючих спробувати швидко зрозуміти, про що говорять одночасно всі, чимало.)

III. Групова взаємодія.

Вправа “Шпигун” (15 хв.) [11].

Мета: розвинути вміння зосереджуватися; підвищити рівень самовладання та саморегуляції поведінки.

Група стоїть або сидить колом. У центр кола виходить учень і починає шпигувати. Завдання шпигуна – запитувати оточуючих. Оточуючі реагують на запитання за правилом: “Коли тебе запитують – мовчи. Відповідь повинен дати сусід праворуч”. Той, хто порушує правило – стає шпигуном. Запитувати можна будь-що. Найголовніше – не порушувати правил.

Вправа “Добудовування конфлікту” (30 хв.) [2].

Мета: проаналізувати конфлікт з точки зору позитивного (негативного) впливу на міжособистісні стосунки та типові причини виникнення конфліктів.

Група ділиться на підгрупи по 2-3 учасники. Їм пропонується опис складної ситуації – взаємодії (вчителя і учня, хлопця та дівчини, закоханої пари тощо). За цим описом потрібно розробити версії причини конфлікту. Чому ситуація склалася саме так? Які хвилювання, очікування, почуття можуть бути у кожної із сторін? Що це за конфлікт? Яким може бути вихід з нього?

IV. Підбиття підсумків всього тренінгу (15 хв.).

Чи справдилися очікування учнів? Висловлювання учасників по черзі щодо свої відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі. Наприклад, “Мені було..., тому що...”, “Що із вправ та тренінгу загалом вам сподобалося більше, або що не сподобалося? Чи справдилися ваші очікування?”. Аналізуємо “телеграми” (заняття 21 Вправа “Телеграма”) та розкриваємо наш “пиріг” (заняття 13 Вправа “Випікаємо пиріг”). Кожен учень бере свій папірець і підсумовує, чи здійснилися очікування, чи ні.

V. Прощання.

Вправа “Спасибі тобі за те, що ти...” (10 хв.) [19].

Мета: виявити уявлення учасників групи щодо себе; сформувати позитивний настрій класу на майбутнє.

Учні продовжують дану фразу, звертаючись до сусіда. Після фрази дарується посмішка.

Тема 18. “Я в XXI столітті” (70 хв.).

Мета: спрямувати старшокласників на формування вмінь планувати своє майбутнє.

Завдання: розвинути навички обговорення, оцінки ситуації, вибору засобу, прийняття рішення з метою вплинути на хід подій; зорієнтувати на розвиток упевненості у своїх силах.

Необхідний матеріал: велика дошка, крейда, приладдя для письма та малювання.

Зміст заняття:

I. Вступ.

II. Вправа для емоційної розминки.

Права “Побажання на день” (10 хв.) [16].

Мета: дізнатись щось нове про себе; згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу.

Тренер пропонує розпочати роботу з висловлювання один одному побажання та сьогоднішній день. Воно має бути коротким, одне-два слова. “Ви кидаєте м’яч тому, кому хочете побажати, і водночас висловлюєте це побажання. Той, кому кинули м’яч, кидає його наступному, висловлюючи побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м’яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити”.

III. Групова взаємодія.

Права “Я – у XXI столітті” (25-30 хв.) [19].

Мета: розвинути вміння виділяти життєві цінності, критерії успіху, планувати своє майбутнє.

1. Половину дошки ділимо на три частини. Біля дошки - ведучий і бажаючий. Ведучий пропонує назвати життєві цінності, потім – цілі в житті, потім – критерії успіху. Взаємодіяти мають усі. Вчитель фіксує на дошці всі варіанти і стежить за часом. Наприклад:

| Цінності | Цілі в житті | Критерії успіху |
|----------|-----------------------------|---------------------------|
| здоров’я | отримати вищу освіту | став успішним бізнесменом |
| сім’я | створити сім’ю | має машину, квартиру |
| робота | мати свою прибуткову справу | виїжджає за кордон |

Кожний стовпчик заповнюється по черзі, відповіді приймаються всі, навіть в “цілях життя” може бути – пограбувати банк.

Під час роботи ведучий повинен бачити весь клас, щоб кожен хоча б погоджувальними вигуками, але взяв участь у грі. Як правило, працюють усі.

2. Наступна частина роботи – деталізація і конкретизація життєвих цілей – виконується на другій частині дошки. Реалізується за такою схемою: Що робити? Що може завадити?

Аналіз вправи “Я – у ХХІ столітті”.

Працюючи з цінностями, цілями в житті та аналізуючи шляхи їх досягнення, ми помітили спільні закономірності. Щоб досягти успіху в житті, треба мати певну освіту (необов’язково вищу), гарне здоров’я, вміння будувати стосунки з людьми. Що може завадити досягненню мети? Хвороби, захоплення наркотиками тощо. Є обставини, що не залежать від нас, але в багатьох випадках ми все ж таки можемо впливати на події та робити свідомий вибір. Оцінивши ситуацію, ми можемо передбачити наслідки своїх дій. Наприклад, загальновідомий факт: людина, котра випила вино або горілку, вже не може так добре, як у тверезому стані, керувати автомобілем, а отже, може скоїти аварію. Спираючись на це знання, кожен приймає рішення – і в його ж інтересах, щоб воно було правильним.

Кожен із вас чекає, що хтось зробить ваше життя щасливим. Але, дотримуючись цієї думки, ви звалюєте великий тягар відповідальності на ваші стосунки з майбутнім партнером. Тому надзвичайно важливо – володіти мистецтвом самоспостереження та самовдосконалення, тобто не лише розуміти, яким чином треба створювати умови для щасливого життя, а й виконувати певні дії в цьому напрямку.

Вправа “Рівень щастя” (20 хв.) [4].

Мета: зорієнтувати учнів на розвиток самовпевненості.

Рівень щастя постійно дорівнює 100%, при умові, якщо ваші думки не тяжіють до самокатування.

Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поволи розслабитися..... Уявіть собі своє щастя... Яке воно?.. Яке на дотик?.. Якого кольору?.. Насолодіться ним... Намагайтеся зрозуміти, що вам заважає повністю насолодитися щастям... Що загрожує?.. Занепокоєння майбутнім?.. Хвилювання щодо минулого?.. Порівняння з іншою людиною?... Що ти зробив, щоб бути самодостатнім та щасливим?... Що ти маєш зробити?... Запитай себе і ти отримаєш відповідь.

Тепер склади список того, за що ти можеш подякувати долі на сьогоднішній день. Простежте, щоб до нього було включене все, варте подяки.

Обговорення: “Що ви відчували, коли уявляли своє щастя? Що ж треба зробити, щоб бути щасливою людиною?”

Вправа “Минуле – сьогодні – майбутнє” (5 хв.) [18].

Мета: дати можливість учасникам відпочити та усвідомити свій життєвий шлях.

Тренер пропонує кожному учаснику намалювати відрізок прямої лінії та розділити його на три частини, які відповідатимуть минулому, сьогоднішньому й майбутньому. Позначити, де учасник знаходиться на цей час (яка частина життя вже пройдена, яка – попереду). Поділитися своїми думками, написавши коротко (умовно) або намалювавши символічно під відрізками відповідних частин, що відбувалося в дитинстві, що нині, чого хочеться в майбутньому (цілі, мрії). Учасники можуть обмінюватися малюнками або коротко виступати усно.

III. Підсумки заняття.

Сьогодні ми обговорювали ваші цілі на майбутнє, чого ви хотіли б досягти і що для цього необхідно зробити в найближчі 10 років. Але 10 років – немалий період життя. Особливо для вас, це будуть найбухливіші роки вашого життя – це період вашого самостійного становлення. Те, як ви проживете ці 10 років, визначить наступні 50 років вашого дорослого життя. Але не забувайте цінувати кожен хвилину вашого життя.

IV. Прощання.

Я хочу, щоб ви змогли зробити своє доросле життя щасливим, повноцінним та гармонійним. Я не хочу, щоб ви робили фатальні помилки в приватному житті. Я не хочу, щоб ви померли в молодому віці від СНІДу або внаслідок нещасного випадку, особливо тоді, коли цього можна уникнути. Я бажаю вам стати успішними, благополучними та щасливими Людьми. Успіхів вам!

Додаткове заняття № 19 [15].

Лекція з елементами гри “СНІД та його профілактика”

(60-80 хв.)

Мета: підвищити рівень знань старшокласників щодо ВІЛ і СНІД, дати історію їх виникнення та шляхи передачі; підвести учнів

до того, що ВІЛ/СНІД – це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через розвиток в них навичок відповідальної поведінки.

Завдання: ознайомити учнів з проблемою розповсюдження ВІЛ-інфекції у світі; дати інформацію щодо шляхів поширення та наслідків ВІЛ/СНІДу; сформувати у старшокласників розуміння власної відповідальності стосовно ризику інфікування ВІЛ; розвинути терпиме ставлення до ВІЛ-інфікованих та хворих СНІДом.

Ведучі: психолог, медпрацівник, вчитель правознавства.

Необхідний матеріал: картки з твердженнями про передачу ВІЛ, картки з позначками для ділової гри “Зараження СНІДом”, олівці.

План проведення:

I. Вступ.

II. Інформаційне повідомлення “Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) та синдром набутого імуноного дефіциту (СНІД)”.

1. Основні поняття СНІД, ВІЛ.
2. Епідеміологічна ситуація в світі та в Україні
3. Гіпотези походження вірусу.
4. Стадії захворювання.
5. Шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої.
Шляхи, якими ВІЛ-інфекція не передається.

Вправа “Шляхи передачі ВІЛ” (15 хв.).

Мета: систематизувати отримані знання щодо передачі ВІЛ.

Учасникам роздають картки із твердженнями про шляхи та способи передачі ВІЛ. Картки із твердженнями:

1. Рукостискання.
2. Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом.
3. Обійми.
4. Спільне користування фонтанчиком для питної води.
5. Спільне користування голками та шприцами для ін’єкцій.
6. Чхання та кашель.
7. Плавання в басейні.
8. Спільне користування шкільними приладами.
9. Статеві зносини без використання презерватива.
10. Домашні тварини.
11. Посуд, їжа.
12. Туалети (унітази).

13. Статеві зносини з використанням презерватива.
14. Монети та паперові гроші.
15. Дверні ручки та спортивні снаряди.
16. Переливання крові.
17. Постільна та натільна білизна.
18. Спільне користування голками для проколювання вух.
19. Поцілунки.
20. Комарі та інші комахи.
21. Годування немовляти груддю.
22. Народження від ВІЛ-інфікованої матері.
23. Рушники, мило, мочалка.
24. Громадський транспорт.
25. Догляд за хворою людиною.
26. Спільне користування комп'ютером.

Ведучий готує 2 аркуші паперу з написами: на одному аркуші “так”, на іншому – “ні”. Після фрази: “Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через...” він пропонує учням розкласти картки відповідно до двох тверджень – “так” або “ні”.

Питання для обговорення: “Які шляхи передачі ВІЛ? ”, “ВІЛ не передається через...”

Якщо учні відповіли “так” лише на питання 5, 9, 16, 18, 21, 22, то вони добре засвоїли матеріал і усвідомили, що від ВІЛ-інфекції можна вберегтися, дотримуючись певних правил поведінки. Але якщо є помилки у відповідях, необхідно повернутися ще раз до попереднього матеріалу або перейти до наступного пункту і розібратися з міфами та фактами про ВІЛ/СНІД.

6. Міфи і факти про ВІЛ/СНІД.

Перелік тверджень:

1. ВІЛ – це вірус, що викликає СНІД.
2. Можна заразитися ВІЛ, випивши зі склянки, якою, користувався ВІЛ-інфікований.
3. ВІЛ передається при дружньому поцілунку.
4. Можна заразитися ВІЛ при переливанні неперевіреної крові.
5. Людина – носій ВІЛ може заразити свого статевого партнера.
6. Вживання алкоголю може підвищити ризик зараження ВІЛ.
7. Комарі можуть бути переносниками ВІЛ.
8. Використання одноразових шприців може захистити від ВІЛ/СНІД.

9. Використання презервативів під час статевого контакту може зменшити ризик зараження ВІЛ.

10. Прийом протизаплідних таблеток може убезпечити жінку від зараження ВІЛ.

11. Можна заразитися ВІЛ через сидіння на унітазі.

12. Більшість людей, інфікованих ВІЛ, становить загрозу для суспільства.

13. ВІЛ – кінцева стадія захворювання СНІД.

14. СНІД – це респіраторна хвороба (простуда).

Міфи: 2, 3, 7, 10 – 14. Факти: 1, 4, 5, 6, 8, 9.

7. Шляхи профілактики.

Статевий шлях зараження та профілактика. У людини, котра не має статевих контактів і не практикує введення наркотиків через кров, ризик заразитися ВІЛ дорівнює нулю. Тому, вирішивши вступити в ранні статеві відносини, поміркуйте: Чи потрібно вам це зараз? Чи готові ви стати мамою (батьком) і взяти відповідальність за свою поведінку? Крім задоволення та ствердження свого Я, ранні статеві стосунки можуть призвести до небажаної вагітності, зараження венеричними захворюваннями, вірусом імунодефіциту людини. Чи потрібно вам це? Однак, якщо ви вже все обміркували і вирішили свідомо розпочати статеве життя, лише використання презерватива дозволить вам уникнути небажаної вагітності, зараження венеричними захворюваннями, вірусом імунодефіциту людини. Є й інші безпечні форми сексуального спілкування, які виключають ВІЛ-інфікування: поцілунки, обійми, розглядання будь-якої частини тіла, пестощі, масаж, мастурбація.

Парентеральний шлях (попадання вірусу в кров). Велику групу серед хворих на СНІД та носіїв ВІЛ складають наркомани, котрі користуються шприцами. У більшості випадків в таких групах наркотик вводять одним шприцом. Зараженню ВІЛ сприяє використання інфікованого наркотику або спільних предметів під час його використання (посуд). Як тільки серед наркоманів з'являється хоча б один ВІЛ-інфікований, через деякий час члени групи (приблизно 70% протягом 2-3 років) стають ВІЛ-інфікованими. Крім того, слід знати, що, наприклад, прокалювати вуха необхідно лише в косметичних кабінетах, робити тату – у спеціальних кабінетах і обов'язково мати особисті предмети гігієни: станок для гоління, манікюрний набір. Ризик інфікуватися в медичних закладах – мінімальний.

Вертикальний шлях зараження. Зараження дитини від ВІЛ-інфікованої матері відбувається через проникнення вірусу від матері до плоду під час вагітності, пологів, годування немовляти груддю. Тому рішення щодо народження дитини приймає сама ВІЛ-інфікована жінка, яка повинна подумати про наслідки. Лікарі роблять усе можливе для того, щоб дитина народилася неінфікованою. Вірогідність народження ВІЛ-інфікованої дитини в таких випадках – 30-45%.

III. Імітація життєвої ситуації.

Ділова гра “Захворювання на СНІД” (15 хв.).

Мета: закріпити в ігровій формі знання про принципи поширення ВІЛ.

Кожному учаснику роздається картка з позначками та олівець. Значення позначок учасникам невідоме. Пропонується зав'язати знайомство з 3-4 учасниками гри та вписати на картку їхні імена. Через 1-2 хвилини психолог зупиняє учасників фразою: “Більшість із вас думає: “З ким завгодно, але тільки не зі мною, не з моїми друзями, може статися така біда – зараження вірусом імунодефіциту людини. Хай про це кажуть, але мене це не стосується”. Зараз це й перевіримо.”

Потім психолог поступово визначає зміст кожної позначки, починаючи з “*” (“ВІЛ-інфікований”). Учня з цією позначкою запрошує стати в голові умовної колонії. Після цього психолог запрошує прочитати імена людей, з якими умовний ВІЛ-інфікований встиг завести контакт. За наявності в учасника гри “небезпечного зв'язку” (статеві контакти або сумісне користування шприцом) з умовним ВІЛ-інфікованим ведучий запрошує учасника зайняти місце в колонії позаду умовного ВІЛ-інфікованого. І так далі, поки поза колоною не залишаться ті, хто не був умовно уражений.

Позначки на картках:

X – статеві контакти без презерватива (кількість карток залежить від кількості учасників);

I – спільне користування шприцом (кількість карток залежить від кількості учасників);

O – статеві контакти з презервативом (3 картки);

* – ВІЛ-інфікований (1 картка);

V – зв'язок тільки з одним статевим партнером (2 картки).
(Особливу увагу варто приділити обговоренню карток з даною позначкою. Зазначити, що стосунки, побудовані на довірі, допоможуть

поспілкуватися відверто один з одним, розповісти навіть найнеприсмнішу свою таємницю.)

Учасникам, яким дісталася картка з позначкою Х, І, О, *, слід зробити акцент на тому, як можна було запобігти ВІЛ-інфікуванню.

Обговорення. Ведучий звертається спочатку до людини, яка була умовно ВІЛ-інфікованою, потім до тих, котрі знаходяться в другій (третій і т.д.) лінії, із питаннями: Що ви відчуваєте? Хто відчув страх? Наскільки великий ризик при використанні одного шприца? Який ступінь ризику при статевих контактах? Наскільки ви ризикуєте, якщо ваші стосунки з другом (подругою) побудовані на довірі? Що буде, коли дізнаються ваші близькі? Хто з вас розповість своєму партнеру про хворобу? Чому “так”? Чому “ні”?

Вправа на зняття напруги.

IV. Додаткове інформаційне повідомлення:

1. ВІЛ-інфікований та хворий на СНІД: етика стосунків з ними.
2. Правові аспекти проблеми ВІЛ/СНІД (вчитель правознавства).

V. Підсумки заняття.

Повторити основні шляхи передачі ВІЛ та засоби запобігання інфікуванню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
2. Від конфліктів до злагоди: Методичні рекомендації / Авт.-укл. Т.Д. Кушнірук. – Луцьк: Волинський обл. ін-т. післядипломної освіти пед. кадрів, 1998. – 32 с.
3. Вітюк Н.Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Рівненський держ. гуманітарн. ун-т. – Рівне, 2002. – 20 с.
4. Денисенко А.А. Психологическая готовность старших подростков и юношества к супружеским взаимоотношениям: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Одесса, 2003. – 303 с.
5. Долинська Л.В., Демидова Т.А. Підготовка молоді до сімейного життя. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – 73 с.
6. Дьоміна Г.А. Развитие личностной зрелости старшеклассников щодо подружнього життя: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 2008. – 310 с.
7. Емоційний розвиток дитини / Упорядник: С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
8. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников /Под ред. Ю.З. Гильбуха. – К.: АПН Украины. Ин-т психологии и др., 1994. – 79 с.
9. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. – К.: Плавник, 2004. – 96 с.
10. Максименко Ю.Б., Матвеев Г.П. Основы теории вероятности и математической статистики для психологов. – Донецк: Юго-Восток, 2001 – 122 с.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг: Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – М.: Совершенство, 1998. – 208 с.
12. Мартинова М. Почему мы развелись: Пер. с болг. – М.: Знание, 1984. – 142 с.
13. Марьясис Е.Д. Гармония семейной жизни. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1985. – 223 с.
14. Проблемы индивидуальности в онтопсихологии / Под ред. А.А. Крылова, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 123 с.
15. Програма Міністерства освіти і науки України / ПРООН / ЮНЕЙДС “Сприяння просвітницькій роботі “рівний рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя”. – К., 2001

16. Психологічні тренінги / Упоряд. О. Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.
17. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
18. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко. – К.: Главник, 2005. – 112 с.
19. Усвідомлене право – право на кожен день: Посібник для тренера-початківця, який працює в області правової освіти / Упоряд. та загаль. ред. Т.П. Авельцевої, Н.В. Зимівець. – Дніпропетровськ: Січ, 2001. – 315 с.
20. Шепеленко Т.Л. Формирование коммуникативных умений студентов экономического ун-та в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ин-т педагогики и психологии профессионального образования АПН Украины. – К., 1999. – 19 с.
21. Шмелев А.Г., Похилько И.В., Козловская-Тельнова А.Ю. Практикум по экспериментальной психотематике. (Тезаурус личностных черт). – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. – 207 с.