

**Кушнірчук Оксана
Вольнова Леся**

ЛАБІРИНТИ СПІЛКУВАННЯ:

методичні рекомендації з
формування конструктивних
життєвих навичок та стратегій
поведінки у вихованок шкіл-
інтернатів

Комплекс матеріалів до «Тренінгу з розвитку комунікативних навичок», «Тренінгу подолання конфліктів» та семінару-практикум «Вироблення навичок лідерства»

**Луцьк
09.04.2017**

УДК [316.46 : 316.6]
ББК 88.54

К 96

Кушнірчук О. Р., Вольнова Л. М.

К 96 Лабіринти спілкування: методичні рекомендації з формування конструктивних життєвих навичок та стратегій поведінки у вихованок шкіл-інтернатів. – Луцьк, 2017. – 46 с.

Модуль «Лабіринти спілкування» спрямований на формування у вихованок шкіл-інтернатів навичок спілкування, усвідомлення і вираження своїх почуттів, навичок розуміння та прийняття почуттів оточуючих людей, активізацію у дівчат механізмів самопізнання і самовираження, вироблення навичок подолання конфліктів тощо. Він включає два тренінги «Тренінг по розвитку комунікативних навичок», «Тренінг подолання конфліктів» та семінар-практикум «Вироблення навичок лідерства». Може стати в пригоді як працівникам інтернатних закладів, так і іншим фахівцям, котрі організують виховну роботу з неповнолітніми, зокрема підлітками.

© Кушнірчук О. Р., 2017

©Вольнова Л. М., 2017

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Основний зміст профілактичної роботи.....	5
Методичні матеріали	8
<i>Лекція-бесіда «Спілкування в житті людини»</i>	8
<i>Тренінг з розвитку комунікативних навичок</i>	13
<i>Тренінг подолання конфліктів</i>	23
<i>Семінар-практикум «Вироблення навичок лідерства як альтернатива проституції»</i>	34
Список використаних джерел.....	45

ПЕРЕДМОВА

Первинна профілактика у роботі з попередження залучення до проституції спрямована на усунення негативних факторів, які можуть викликати девіації у поведінці, а також на підвищення стійкості особистості до впливу цих факторів. Об'єктами первинної профілактики є усі вихованки шкіл-інтернатів – звичайні дівчата і ті, у поведінці яких спостерігаються девіантні прояви. Важливим напрямом у цьому плані є соціально-психологічний, який охоплює низку завдань:

- формування знань про соціально-статеву роль,
- вироблення навичок побудови адекватної статево-ролевої поведінки;
- формування адекватної самооцінки, комунікативних навичок, стресостійких особистісних ресурсів,
- формування конструктивних життєвих навичок та стратегій поведінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Модуль «Лабіринти спілкування» був проведений, аби сформувати у вихованок навички спілкування, усвідомлення і вираження своїх почуттів, навчити їх розуміти і приймати почуття оточуючих людей, активізувати механізми самопізнання і самовираження, виробити навички подолання конфліктів, сформувати конструктивні життєві навички та стратегії поведінки. Даний модуль був досить об'ємний і включає два тренінги «Тренінг по розвитку комунікативних навичок», «Тренінг подолання конфліктів» та семінар-практикум «Вироблення навичок лідерства».

На вступному занятті даного модуля доцільно провести *лекцію-бесіду* «Спілкування в житті людини», на якій з вихованками обговорюються питання, що таке спілкування, які його функції, які співрозмовники є «незручними» і чому, а також які виникають ситуації непорозуміння у процесі спілкування.

Тренінг з розвитку комунікативних навичок складається з чотирьох занять:

- 1.Самооцінка;
- 2.Емоції та поведінка;
- 3.Мова тіла;
- 4.Складні ситуації.

Їх мета полягає у тому, щоб:

- сформувати у дівчат-підлітків адекватну самооцінку, стресостійкі особистісні ресурси;
- виробити впевненість при спілкуванні зі «складним співбесідником»;
- розвинути навички управління своїм емоційним станом і поведінкою, навички спільної діяльності; навички отримання первинної інформації про співбесідника; навички визначення власної позиції в складних ситуаціях, усвідомлення причин вибору власної моделі поведінки в різноманітних ситуаціях.

У ході тренінгу вихованки слухають міні-лекції та інформаційні повідомлення, розв'язують тести, виконують різноманітні вправи, створюють малюнки, розігрують сценки, аналізують ситуації тощо. Варто відмітити, що, як показала практика, у ході тренінгу вихованки менш охоче беруть участь у рольових іграх та розігруванні сценок, оскільки або соромляться, або побоюються насмішок з боку інших учасниць. Очевидно, такі ситуації відображають рівень взаємовідносин у колективі. Тому під час проведення занять доцільно використовували вправи-активатори для зняття напруги та розвитку згуртованості.

Окрім того, цей тренінг містить експериментальне заняття «Мова тіла», яке активізує пізнавальні інтереси учасниць, сприяє зниженню скутості та напруги у колективі. З деякими вихованками доцільно проводити індивідуальні бесіди, у ході яких аналізуються причини їхніх труднощів у спілкуванні, даються конкретні поради щодо налагодження комунікації, дається змога «виговоритись». Завдяки проведеним заходам вихованки стають більш щирими та відвертими, навчуються правильно формулювати свої думки та висловлювати свої почуття, у них формуються навички знайомства та спілкування з людьми (у тому числі з новими людьми); у деяких вихованок значно підвищилась самооцінка.

Тренінг подолання конфліктів складається з чотирьох занять:

- «Активне слухання»,
- «Причини конфліктів»,
- «Відповідальність за конфлікт»,
- «Етапи вирішення конфлікту».

Метою тренінгу є розвиток у вихованок навичок активного слухання та мовлення, розкриття сутності поняття «конфлікт» та з'ясування причин конфліктних ситуацій, формування навичок конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, навичок запобігання конфліктним ситуаціям тощо.

Для досягнення поставленої мети серед низки заходів доцільно проводити мозковий штурм «Слухати людину – це те саме, що і чути людину?», міні-лекцію «Активне слухання», бесіду «Відповідальність за конфлікт», лекцію-бесіду «Кримінальна відповідальність неповнолітніх» (спільно із юристом), дискусію «Уникнення конфлікту».

У їх ході вихованки отримали інформацію щодо того, чому важливо вміти правильно спілкуватися, які основні принципи активного слухання, які є стилі поведінки у конфлікті що таке правова відповідальність за конфлікти, вирішені силовими методами, яке законодавство України визначає кримінальну відповідальність неповнолітніх тощо.

Також на заняттях учасниці виконують різноманітні вправи, у ході яких моделюються ситуації виникнення конфлікту, аналізуються та розігруються конфліктні ситуації, шукаються шляхи виходу із конфліктних ситуацій тощо.

Завдяки проведеним заходам у вихованок розвиваються навички активного слухання, формується установка на запобігання конфліктних ситуацій та на використання конструктивних методів для досягнення цілей, розвивається почуття відповідальності за свої дії.

В роботі тренінгу можуть виникати труднощі, насамперед, при виконанні вправ, у яких дівчата вибирають собі партнерів (наприклад, «Спілкування з агресивним співрозмовником», «Дикий острів») або розподіляють ролі

(наприклад, «Автобус»), оскільки у групах практично завжди є аутсайтери. В таких випадках тренеру потрібно ставати у пару з такими учасницями.

Враховуючи те, що у більшості вихованок інтернатних закладів занижена самооцінка, вони невпевнені у собі та не готові брати на себе відповідальність за прийняття рішень, мають підвищену тривожність, відчувають острах перед майбутнім самостійним життям тощо, доцільно проводити **семінар-практикум «Вироблення навичок лідерства»**.

Він складається з трьох занять:

1. «Феномен лідерства», метою якого є інформування вихованок з питань лідерства.

2. «Якості лідера», завдяки якому учасниці дізнаються про основні якості та функції лідера, підвищують самооцінку, розвивають упевненість.

3. «Поведінка лідера», на якому дівчата ознайомлюються з основними принципами поведінки лідера, вдосконалюють свої комунікативні навички, можуть самовиразитись та проявити свої лідерські якості.

Також завдяки проведеним заходам дівчата мають змогу розвинути у собі відповідальність за прийняття рішень, навчитися долати певні страхи і шукати шляхи виходу зі стресових ситуаціях, сформувані навички прийняття компетентних рішень та навички вибору конструктивних стратегій поведінки, що, безумовно, знадобиться їм у позаінтернатному житті.

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Лекція-бесіда «Спілкування в житті людини»

Мета: ознайомити з поняттям, функціями і основними правилами спілкування, створити сприятливі умови для особистісного саморозкриття.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Гра-розминка «Клейовий дощик».

Мета: розвинути згуртованість групи, зняти напруженість.

Хід вправи: учасниці стають одна за одною і, тримаючись за плечі ведучої, долають різні перешкоди: піднятися та зійти зі стільця, обійти навколо столу, обігнути «широке озеро», тощо.

3. Представлення теми заняття.

Керівник просить учасниць дати відповідь на запитання: «Чому одні люди є успішними в житті, мають багато друзів, обіймають престижні посади, вміють вирішувати різні проблеми і, в той же час, не псують стосунки з оточуючими?». З поміж запропонованих варіантів обирається відповідь «тому що вони вміють спілкуватися». Далі керівник підсумовує: «Усе своє життя ви постійно спілкуєтесь – з батьками, друзями, однокласниками, знайомими, і т.д., а, отже, перебуваєте у величезному інформаційному середовищі. З віком таке середовище буде збільшуватися. Це буде цілий океан з теплими попутними течіями і навіть скарбами, захованими в глибинах, але й, на жаль, міститиме свої підводні камені. Тому для того, щоб попередити труднощі у взаємостосунках людьми, які вас оточують, ми поговоримо про спілкування».

4. Лекція-бесіда «Спілкування – це теж мистецтво».

Зміст: керівник пропонує учасницям дати відповіді на запитання: Чи погоджуєтесь ви з твердженням «спілкування – це теж мистецтво»? Чи потрібно вчитися спілкуватися? Для чого це потрібно? Що таке спілкування? Для чого ви спілкуєтесь? Що таке ефективне і неефективне спілкування? Які функції виконує спілкування? Яких правил необхідно дотримуватися, спілкуючись з людьми?

Примітка: в ході бесіди керівнику варто підсумовувати відповіді і дозовано повідомляти інформацію по кожному питанню:

«На жаль, люди не звикли навчатись ремеслу спілкування. У нашому суспільстві звичними є курси для водіїв чи курси вивчення комп'ютерних програм, однак, такій важливій складовій нашого життя як спілкування

відводиться вторинна роль. Ми вчимося спілкуватися в процесі росту і розвитку, але, на жаль, дуже часто цей процес ускладнюється, що в подальшому заважатиме нам нормально адаптуватися (тобто пристосуватися) у суспільстві. Але ж ми усі хочемо бути щасливими і успішними? Для цього ми повинні, в першу чергу, усвідомити важливість уміння правильно спілкуватися і навчитися цьому ремеслу.

Спілкування – це складний процес установалення і розвитку контактів між людьми, що виникає через потреби спільної діяльності. Спілкування може бути ефективним і неефективним. Прикладами неефективного спілкування є базікання (що несе за собою даремну трату часу) або конфлікт чи псування стосунків. Тому для того, щоб наше спілкування приносило не тільки радість, але й користь, ми повинні, в першу чергу, чітко формулювати цілі нашої комунікації, тобто задавати собі просте запитання: «Для чого я спілкуюсь?». Це, безперечно, впливатиме і на якість спілкування і на вибір нашого оточення. Крім того, важливо розуміти, що ми несемо особисту відповідальність за процес і результат спілкування. Це допоможе нам уникати непорозумінь і конфліктних ситуацій.

Виділяють такі основні функції спілкування:

- контактна – встановлення контакту як стану обопільної готовності до прийому і передачі повідомлень;
- інформаційна – обмін повідомленнями, думками, рішеннями, тощо;
- спонукальна – стимуляція активності партнера по спілкуванню для виконання ним тих чи інших дій;
- координаційна – взаємне орієнтування та узгодження дій людей в процесі організації та виконання спільної діяльності;
- функція розуміння – адекватне сприйняття змісту повідомлення, а також розуміння партнерами один одного;
- функція впливу – зміна дій, активності, потреб та уявлень партнера;
- установалення взаємин – усвідомлення та фіксування людиною свого місця в системі ролевих, статусних, міжособистісних та інших зв'язків суспільства.

Примітка: для полегшення засвоєння матеріалу керівник може запропонувати двом учасникам зіграти міні-сценку «Давай посадимо дерево», в ході якої прокоментувати вище описані функції.

Для того, щоб бути приємним співрозмовником, в першу чергу, звертайтеся до людини на ім'я – кожній людині приємно чути своє ім'я. Обов'язково посміхайтесь! У посмішці, за словами Л. Толстого, міститься те, що являється красою обличчя людини. Будьте ввічливі, не використовуйте русизмів і нецензурних слів. Будьте уважними і дружелюбними.

Звичайно, правил спілкування є значно більше, але решту ми розглядатимемо на наступних заняттях».

5. Вправа «Імена».

Мета: навчити запам'ятовувати імена при знайомстві з людьми.

Хід вправи: керівник називає чотири основні прийоми запам'ятовування імені:

- 1) Після того, як почули ім'я (по-батькові), проговоріть вголос, наприклад: «Дуже приємно, Петро, Степановичу!»;
- 2) Асоціюйте з іменами відомих вам людей чи історичних особистостей;
- 3) Проговоріть ім'я (по-батькові) про себе, якщо не вдається сказати вголос;
- 4) Зробіть установку на запам'ятовування імені.

Після цього учасниці діляться на пари (примітка: партнером учасниці без пари стає керівник), одна учасниця отримує картку з незвичним ім'ям по-батькові (чи прізвищем). Завдання другої учасниці: познайомитись з партнеркою і запам'ятати її ім'я та по-батькові (чи прізвище), використовуючи прийоми запам'ятовування імені. Після виконання вправи учасниці називають імена по-батькові своїх партнерок і розповідають чи допомогли прийоми виконати завдання.

Примітка: для ускладнення завдання керівник може обрати іноземні прізвища, імена та по-батькові (Атватер, Мерабян, тощо) або маловживані (Євдокія Сигізмундівна, Паладія Митрофанівна, тощо).

6. Міні-лекція «Незручні співрозмовники».

Мета: ознайомити з типами «важких» у спілкуванні людей, стимулювати до контролю над своєю поведінкою в процесі спілкування.

Зміст: «Скажіть, будь ласка, чи є серед вашого оточення люди, з якими вам важко, а то й неприємно спілкуватися? Чим це зумовлено? Очевидно, особистісними якостями цих людей. Тож давайте поговоримо про так званих незручних співрозмовників.

«Важкими» у спілкуванні вважаються люди нетовариські, запальні, некоректні. Виокремлюють декілька типів таких співрозмовників. Але, перш ніж ми назвемо їх, давайте зосередимось – а раптом ми знайдемо серед цієї типології себе? Можливо нам варто змінити власну поведінку у спілкуванні з оточуючими? Тому уважно послухайте це повідомлення і зробіть для себе необхідні висновки. Отже, «важких» людей класифікують наступним чином:

- агресивісти (прискіпуються до інших, дратуються, якщо їх не слухають, вживають ущипливі слова);
- усезнайки (вважають себе вищими і розумнішими за інших і хочуть, щоб усі це знали);

- скаржники (завжди знайдуть на що поскаржитись, хоча самі нічого не роблять для розв'язання проблеми, тому що не хочуть брати на себе відповідальність);
- вічні песимісти (завжди передбачають невдачі, оскільки зазвичай вважають, що нічого із задуманого не вийде);
- мовчуни (надто спокійні і небагатослівні, тому їхні думки та бажання зазвичай невідомі);
- надпоступливі (погоджуються з будь-якого приводу, однак у них слова розходяться з ділом);
- нерішучі (не зважуються прийняти певне рішення);
- максималісти (хочуть чогось негайно, навіть якщо в цьому немає необхідності);
- «потайливі» (тримають свої образи в собі, але при нагоді викидають свій негатив назовні);
- «безвинні брехуни» (прикривають свої вчинки низкою обманів, що для співрозмовника непорозуміння: у що вірити, а в що ні);
- «несправжні альтруїсти» (роблять ніби добро, але в глибині душі шкодують про це).

Після завершення міні-лекції проводиться обговорення питань: Як потрібно спілкуватися з такими людьми? Чи можете припустити, що ви є теж для когось «важкими» у спілкуванні? Як себе поводити, щоб не потрапити у цей «чорний список»?

7. Вправа «Долонька».

Мета: підвищити самооцінку, навчити учасниць знаходити в інших людях позитивні якості.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям обвести на аркушах паперу свою долоню і вздовж контуру написати свою позитивну якість і підписати аркуш. Потім аркуші передаються по колу іншим учасницям, які дописують ті якості, які подобаються в тій учасниці, чия долонька до них потрапила. Коли долоньки вернуться до її власниці, всі учасниці дякують одна одній. По завершенні вправи учасниці за бажанням зачитують записані якості.

Примітка: оскільки в групах бувають відторгнуті члени, то їхні долоньки можуть виявитися не заповненими. Для того, щоб попередити таку ситуацію керівнику важливо наголосити, що якості пишуться лише позитивні, а якщо учасниці не можуть знайти їх, значить, вони не спостережливі, адже не буває такого, щоб у людині не було нічого хорошого.

8. Тренерський підсумок.

9. Домашнє завдання – вправа «Посмішка».

Мета: навчити посміхатися для досягнення атракції.

Хід вправи: учасниця стає перед дзеркалом і пробує засміятися. Якщо не вийшло – просто посміхається. Показує язика, говорить собі якийсь комплімент. Коли з'являється посмішка, «запам'ятовує» м'язами обличчя цей стан і намагається його повторити. Вправу виконує декілька днів підряд.

10. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Тренінг з розвитку комунікативних навичок

Мета: розвинути навички ефективного спілкування, активізувати механізми самопізнання і самовираження.

Заняття 1. Самооцінка

Мета: сформувати адекватну самооцінку.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Рефлексія попереднього заняття – учасниці пригадують висновки, зроблені на попередньому занятті, далі коментують вправу «Посмішка» (див. заняття «Спілкування в житті людини»).

3. Вправа «Сходинок».

Мета: допомогти учасницям визначити те, що вони хочуть і можуть взяти від тренінгу для вдосконалення своїх комунікативних навичок, сформувати навички планування у досягненні мети.

Хід вправи: керівник оголошує тему тренінгу і далі малює на аркуші «Сходинок комунікативної майстерності», де найнижча сходинка – «низька комунікативна компетенція», найвища – «майстер комунікації» і пропонує учасницям визначити місце, яке вони займають на цих сходах. Дівчата пишуть на стікерах свої імена і приклеюють їх на відповідні сходинки. Далі за принципом добровільної активності учасниці висловлюють свої сподівання від тренінгу («Я чекаю від цього тренінгу...»).

Примітка: по завершенні вправи керівнику варто обговорити з учасницями, для чого проводилася дана вправа. Потрібно наголосити, що висловлення учасницями своїх очікувань допоможе керівнику виявити їхні потреби і, таким чином, забезпечить кращі результати тренінгу.

4. Представлення теми заняття: спочатку керівник задає групі запитання: «Навіщо потрібно вивчати себе, знати свої сильні та слабкі сторони? Чи впливає це на процес спілкування? Що таке самооцінка?». Після короткого обговорення керівник підводить учасниць до висновку, що знання своїх особистісних якостей робить людину впевненішою у спілкуванні з оточуючими, і наголошує на тому, що важливе місце в даному процесі належить нормальній здоровій самооцінці.

5. Міні-лекція «Самооцінка людини».

Мета: ознайомити із поняттям самооцінка та самооцінювання.

Зміст: «Самооцінка – це вміння людини оцінити саму себе, свої можливості, здібності, поведінку та своє місце серед інших людей. Від самооцінки залежить розвиток тих чи інших рис особистості (критичність та вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач, оцінка своїх реальних можливостей, тощо) а, отже, і вміння поводитись серед людей. В основі самооцінювання лежать самокритика і самоаналіз особистості. Самокритика – це здатність бачити себе ніби збоку, вміння об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, піддавати критиці свої помилки і виправляти їх. В основі самокритики лежить критичність розуму, вміння бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. Самоаналіз – це аналіз своїх дій і вчинків, тобто аналіз того, що зроблено, як зроблено, чи можна було зробити краще, хто винен – я, чи хтось інший, – якщо зроблено помилку. Керуйтеся золотим правилом самоаналізу: «Якщо одна людина зробила вам зауваження, слід задуматись, дві – проаналізувати свою поведінку, якщо вас критикують тричотири достойних людини, визнайте, що ви не маєте рації та усувайте свої недоліки». Виділяють три рівні самооцінки – завищена, адекватна (нормальна) і занижена».

Примітка: керівнику доцільно навести приклади неадекватної самооцінки, що проявляється у поведінці людей.

6. Вправа «Яка я гарна».

Мета: підвищити позитивний настрій, зняти внутрішні затиски.

Хід вправи: учасниці по колу передають дзеркальце дивляться в своє відображення і тричі промовляють «Яка я гарна».

Примітка: переважна більшість учасниць не може виконати завдання без сміху. Керівнику не варто вимагати від учасниць зосередитись на вправі, а посміятись разом з усіма.

7. Вправа «Якби я була».

Мета: сформувати навички саморозкриття.

Хід вправи: кожна учасниця обирає певну річ (морозиво, стіл, сніг, іграшка, книга, тощо) і уявляє себе цією річчю, намагається відчувати її «характер». Від імені обраної речі учасниця розповідає, як вона себе почуває в оточуючому світі, про її клопоти, про її минуле і сучасне. Розповідаючи про випадковий предмет, учасниці мимохіть говорять про себе, що в підсумку веде до їх саморозкриття і формування навичок управління власними емоціями.

Примітка: учасниці обирають лише ті речі, які є загальнозрозумілими. У випадку, якщо комусь важко вибрати річ, керівник пропонує варіанти.

8. Вправа «Моя сусідка зліва».

Мета: розвиток уміння знаходити в людях позитивні якості.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям уважно подивитися на сусідку, котра сидить зліва, і назвати те, що вона вміє робити найкраще. Коло повинно замкнутись. Після виконання вправи проводиться обговорення: чи приємно було чути від оточуючих позитивні оцінки своїх умінь.

9. Вправа «Мої якості».

Мета: сформувати навички адекватної самооцінки.

Хід вправи: керівник просить учасниць розділити аркуш паперу на дві частини: в одній вони пишуть свої сильні якості, в іншій – слабкі. При бажанні учасниці можуть зачитати свої якості. Далі керівник пропонує порівняти кількість сильних і слабких якостей і подумати, чи можна позбутись своїх слабких якостей, і якщо так, то яким чином це можна зробити. Керівнику важливо наголосити, що наявність слабких якостей не свідчить про їх неповноцінність, оскільки усім людям притаманні такі явища, однак, важливим є те, чи присутнє у дівчат бажання змінитись. Завжди можна позбутись того, що в собі не подобається, головне – зрозуміти, що саме хочеться в собі змінити, а варіанти як цього досягти, можна знайти завжди.

Примітка: учасниці із заниженою самооцінкою часто не можуть знайти свої сильні якості, тому керівнику варто їм допомогти.

11. Вправа «Мої досягнення».

Мета: стимулювати до пошуку внутрішнього ресурсу, підвищити самооцінку.

Хід вправи: керівник просить учасниць написати на аркуші паперу свої досягнення за останній час. Після виконання вправи аркуші вивішуються, зміст зачитується і обговорюється.

Примітка: учасниці з заниженою самооцінкою або відторгнуті члени групи потребуватимуть допомоги з боку керівника.

12. Тренерський підсумок.

13. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 2. Емоції та поведінка

Мета: сформувати навички управління своїм емоційним станом і поведінкою, сформувати навички спільної діяльності.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа «Настрій».

Мета: створити доброзичливу робочу обстановку.

Хід вправи: учасниці по колу висловлюють припущення, який сьогодні настрій у сусідки зліва.

3. Представлення теми заняття. Керівник задає групі запитання: «Чи завжди ваше спілкування з людьми буває успішним і викликає позитивні емоції?». Після короткого обговорення керівник підводить учасниць до висновку, що в житті кожної людини трапляються неприємні ситуації, що негативно відбиваються на настрої та поведінці, тому дуже важливим є вміння контролювати свої емоції і гідно себе поводити незалежно від обставин, що склалися.

4. Вправа-активатор «Калейдоскоп».

Мета: сформувати позитивний емоційний стан, створити передумови до усвідомлення своїх внутрішніх і зовнішніх проявів емоційних переживань.

Хід вправи: керівник просить кожну учасницю уявити себе будь-якою частиною тіла. Потім він називає по черзі декілька емоцій і просить їх виразити тими частинами тіла, котрі учасниці вибрали. Після виконання завдання проводиться спільне обговорення: чим і які емоції було легше передати? Керівник зазначає, що люди під час спілкування виражають свої емоції різними жестами, мімікою і позами тіла, тому почуття легше виразити руками і обличчям, ніж наприклад, животом чи спиною. Ось чому не всі учасниці змогли виконати завдання.

Примітка: соромливим учасницям варто допомогти виконати завдання. Якщо дівчата не зможуть показати емоцію, потрібно сказати, що в цьому немає нічого страшного, а чому – вони дізнаються в кінці вправи. Дана вправа часто викликає сміх, тому керівнику не варто його зупиняти, а сміятися разом з усіма.

5. Вправа «Наші емоції – наші вчинки».

Мета: пояснити залежність вчинків від емоційного стану, сформувати навички управління своєю поведінкою.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям продовжити речення:

1. Я сумую, коли...
2. Я злюсь, коли...
3. Мені погано, коли...
4. Я радію, коли...
5. Я спокійна, коли...
6. Мені страшно, коли...
7. Мені подобається, коли...
8. Мені не подобається, коли...
9. Мені добре, коли...

Далі керівник пропонує продовжити заповнені речення наступними фразами: «...і тоді я роблю...».

Після виконання вправи проводиться колективне обговорення: Про що ви думаєте, коли робите той чи інший вчинок? Чи завжди люди думають, коли щось роблять? Чи завжди потрібно подумати перед тим, як щось зробити? Що потрібно зробити, щоб вчасно зупинитись перед тим, як зробити необдуманий вчинок?

Примітка: в ході обговорення керівник повинен сформулювати в учасниць установку: «Попереду будь-якої дії повинна іти думка!».

6. Вправа «Заморожений».

Мета: розвинути вміння управляти своїм емоційним станом.

Хід вправи: керівник робить короткий вступ: «Дівчата, тільки що ми з вами дійшли висновку, що перед тим, як зробити певний вчинок, ми повинні подумати. Коли ми задумуємось перед виконанням будь-якої дії, ми керуємо нашим станом, тобто контролюємо його. Але це не завжди вдається. Тож давайте навчимося керувати собою». Далі керівник обирає двох-трьох бажаних на виконання ролі «заморожених». Учасниці обирають довільну позу, завдання решти – «розморозити» їх, не торкаючись до них і нічого не говорячи. Можна використовувати лише міміку та жести.

Після виконання вправи «заморожені» дають відповіді на запитання: Чи складно було втриматись від сміху? Чи виникало бажання відштовхнути від себе тих, хто «розморозував»?

7. Вправа «Дзеркало».

Мета: навчити учасниць емоційно усвідомлювати власну поведінку, знизити напруженість, сформулювати довільний контроль.

Хід вправи: учасниці стають у дві шеренги обличчям одна до одної, діляться на пари, одна – ведуча, друга – «дзеркало». Ведуча дивиться в «дзеркало», а воно «віддзеркалює» усі її рухи. Після завершення учасниці міняються ролями, а потім і напарницями.

Після виконання вправи проводиться обговорення: «Чи складно було відображати рухи партнера?».

8. Вправа «Картина двох художників».

Мета: сформулювати вміння працювати в парах, розвинути навички спільної діяльності.

Хід вправи: вправа виконується в парах. Учасниці, тримаючись за один олівець, не домовляючись, намагаються намалювати будь-яку картинку.

9. Тренерський підсумок.

10. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 3. Мова тіла

Мета: сформувати навички отримання первинної інформації про співбесідника, виробити упевненість при спілкуванні зі «складним співбесідником».

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Кенгуру».

Мета: забезпечити емоційний розігрів учасниць, підвищити позитивний настрій групи.

Хід вправи: серед бажаючих обирається одна учасниця, яку керівник відводить за межі класу і дає завдання зобразити кенгуру без жодного звуку (мімікою, жестами і т.п.), а усі повинні відгадати тварину. Доки учасниця готується, керівник розповідає групі, що зараз «жертва» зображатиме кенгуру, але усі повинні зробити вигляд, що не можуть відгадати. Потрібно називати будь-яких інших звірів.

Примітка: переважно учасниці виконують дану вправу зі сміхом, керівнику не варто вимагати дисципліни, краще посміятись разом з усіма.

3. Мозковий штурм. Керівник пропонує групі дати відповіді на запитання: Що таке невербальне спілкування? Чи можна передати інформацію, не використовуючи мовлення? Чи можуть жести людини викрити її обман? Після мозкового штурму керівник підводить короткий підсумок: «Дослідники стверджують, що людське спілкування лише на 7% являється вербальним (слова і фрази). Решта інформації передається інтонаціями та жестами. Досить часто люди використовують невербальні сигнали замість слів, наприклад, замість того, щоб сказати «так» на запитання, просто посміхаються або кивають головою. Також знання жестів та міміки людини дозволяє передбачити настрої співрозмовника і уникнути, таким чином, небаченого розв'язку подій.

4. Міні-лекція «Пантоміміка».

Мета: ознайомити з загальними особливостями пантоміміки людей, активізувати пізнавальні інтереси.

Зміст: «Пантоміміка – це мова жестів, поз та рухів тіла. Достовірність пантоміміки ґрунтується на тому, що більшість її проявів відбувається на підсвідомому рівні і не контролюється нашою свідомістю, тому доволі часто жести людей можуть не співпадати з їх словами, що свідчить про обман. Знання пантоміміки дозволяє дізнатись більше, ніж говорить співбесідник, наприклад, виявити його невпевненість чи зверхність, оскільки саме жести людини яскраво це демонструють. Розрізняють декілька основних груп жестів і поз: відкритості

(жести рук спрямовані на співбесідника, долоні на мить підняті догори); підозрілості і замкнутості (потирання чола, скронь, підборіддя, намагання прикрити обличчя долонями, відведення погляду очей вбік); захисту (просте схрещення рук на грудях – захисний чи негативний стан співбесідника; кисті схрещених рук обхоплюють плечі – стримування негативної реакції слухача на позицію співбесідника; схрещені на грудях руки з вертикально виставленими великими пальцями рук – вираження негативного і одночасно зверхнього ставлення до співрозмовника); роздумів та оцінки (спирання щокою на руку – зацікавленість і зосередженість; пощипування перенісся (переважно із закритими очима) – глибока зосередженість і напружені роздуми; почісування підборіддя (цьому жесту відповідають злегка прищурені очі) – процес прийняття рішення; обличчя сперте на долоню, вказівний палець піднятий вздовж щоки – критичне сприйняття співбесідника); сумніву та невпевненості (почісування вказівний пальцем носа); образи (плечі при піднятті, голова опущена); обману (прикривання рота, потирання повік, вух чи швидке, майже непомітне доторкання до носа); незгоди (збирання неіснуючих пилинок з одягу)».

По можливості керівник відтворює кожну групу жестів сам або використовує відповідні картки.

5. Вправа «Театр».

Мета: розвинути виразність рухів, розвинути комунікативні навички.

Хід вправи: учасниці діляться на дві групи – одна група за допомогою міміки та жестів повинна зобразити ситуацію з життя («У зубного лікаря», «На екзамені», тощо), інша група повинна відгадати, що намагалися показати дівчата. Потім групи міняються ролями.

6. Вправа «Мова тіла».

Мета: виробити вміння зображати емоції за допомогою міміки, жестів та несловесної вокалізації.

Хід вправи: тренер пропонує кожній учасниці по черзі вийняти з посудини папірець, на якому вказано, яку емоцію потрібно зобразити за допомогою жестів та міміки (страх, радість, переживання, відчай, сміх, тощо). Після виконання вправи проводиться обговорення, яку емоцію було легше/важче зобразити, які емоції було легше/важче відгадати, як почували себе учасниці, коли зображали певні емоції, і т.п.

7. Тренерський підсумок.

8. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 4. Складні ситуації

Мета: виробити навички усвідомлення причин вибору власної моделі поведінки в різноманітних ситуаціях, сформувати навички визначення власної позиції в складних ситуаціях.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Крізь стрій».

Мета: розвинути почуття довіри.

Хід вправи: учасниці стають у шеренгу, взявшись за руки. Кожна учасниця по черзі біжить крізь стрій. Завдання решти: відпустити руки перед тим, хто біжить. Після виконання вправи проводиться *обговорення*: Наскільки ви довіряєте групі? Які почуття виникали під час виконання вправи? Чи було страшно бігти крізь стрій? Чому? Для чого ми виконували цю вправу?

3. Представлення теми заняття. Керівник задає групі запитання: «Чи можете ви пригадати якусь неприємну ситуацію, яка трапилася з вами за останній час?». За бажанням учасниці називають приклади з життя, коли вони, спілкуючись з кимсь, потрапляли у незручні ситуації і розповідають, як вони поводитися себе. Далі керівник підсумовує: «Кожна людина протягом життя потрапляє у складні ситуації і не завжди може знайти правильне рішення. Однак, кожна ситуація є позитивним досвідом, варто лише робити правильні висновки. Адже, як говорить приказка: «Не помиляється лише той, хто нічого не робить». Тому на занятті ми будемо говорити про складні ситуації і навчимося обирати правильні форми поведінки в них. Крім того ми будемо тренувати у собі упевненість як обов'язкову якість успішного комунікатора».

4. Вправа «Розтисни кулак».

Мета: сформувати навички справлятися з проблемною ситуацією не застосовуючи насильницьких методів

Хід вправи: учасниці діляться на пари: одна учасниця стискає кулак, інша – намагається розтиснути пальці за одну хвилину (керівнику варто попередити учасниць, щоб вони, намагаючись розтиснути кулак, не робили партнерам боляче). Потім партнери міняються ролями і розігрують ситуацію знову. Після виконання вправи проводиться *обговорення*: кому і як вдалося це зробити (силою, проханням, легким погладжуванням).

5. Вправа «Ніж і масло».

Мета: розвинути вміння долати страх перед неприємними ситуаціями.

Хід вправи: учасниці стають в два ряди одна навпроти одної і ритмічно піднімають-опускають (не б'ють!) праву руку, як ніж. Кожна учасниця по черзі

повинна пройти через цю шеренгу і стати в кінці шеренги. Після виконання вправи проводиться обговорення: «Як було легше уникнути удару – продумавши свій шлях чи кинувшись бігти не думаючи?». Дівчата повинні усвідомити необхідність планування дій в складних ситуаціях.

Примітка: для закріплення інформації можна розповісти наступну казку: «Дві жаби впали в глечик зі сметаною. Одна жаба борсалась, борсалась, а тоді вирішила, що все дарма і потонула. Інша жаба не переставала борсатись у сметані, і коли вже сили її покидали, вона помітила, що сметана стала густішою, і врешті решт перетворилась на масло. Жаба зраділа і вистрибнула з глечика». Після казки можна провести коротке обговорення: «Які висновки можна зробити з даної притчі?».

6. Вправа «Так – Ні».

Мета: визначити почуття, котрі виникають в момент відстоювання власної позиції, стимулювати до пошуку невербальних ознак власної впевненої поведінки.

Хід вправи: учасниці діляться на пари (партнером члена групи без пари стає керівник). Одна учасниця говорить слово «так», інша – «ні», їх голоси повинні поступово підвищуватися. Кожна з пари займає зручну для себе позу. Завдання учасниць – переконати партнера.

Обговорення: Чи вдалось переконати партнера, не змінюючи позу і не підвищуючи голосу? Якою була поза, чи допомогла вона? Як її сприймала партнерка? Як виглядає впевнена людина? Чи можна відмовити людині і при цьому зберегти з нею хороші стосунки?

Примітка: в ході обговорення керівник може повідомити учасницям наступну інформацію: «Впевнена у собі людина має правильну осанку – легку і завжди пряму, голова при цьому злегка припіднята, а плечі розпрямлені. Натомість самовпевнені люди під час розмови закладають руки за спину і захоплюють зап'ястя (тут варто відмітити, що жести «руки за спиною в замок» свідчать про те, що людина засмучена і намагається себе опанувати). Також показниками самовпевненості і зверхності є пози «руки хаткою» і закладання рук за голову. Для того, щоб з'ясувати причину зверхності співрозмовника треба нахилитись вперед і сказати: «Я бачу, що вам це відомо. Чи не могли б ви дещо уточнити?». Іншим способом «нейтралізації» зверхності є дії для зміни пози співрозмовника – наприклад, прохання переглянути певний документ, – це змусить співрозмовника нахилитись вперед і взяти його в руки.

7. Вправа «Скажи «Ні»».

Мета: сформувати навички вироблення впевненості в ситуаціях, коли треба відмовити.

Хід вправи: перед початком вправи керівник коротко пояснює її значення: «Людина, котра соромиться сказати «ні» являється легкою здобиччю для маніпулятора. Маніпуляція – це приховане управління людиною проти її волі з метою задоволення ініціатором, тобто маніпулятором, власних потреб (це можуть бути як матеріальні, так і психологічні збитки для жертви маніпуляції). Тому в процесі спілкування важливо вміти впевнено і чітко відстоювати власну позицію».

Далі керівник запрошує вийти двох добровольців для розігрування сценки – одна учасниця буде вимагати певну річ, інша – намагатиметься відмовити. При необхідності можна залучити ще декількох учасниць. На розігрування сценки відводиться 5 хвилин, після чого проводиться *обговорення*: Що було легше – відмовляти чи переконувати? Коли було легше досягти свого, переконуючи чи відмовляючи? Чи допомогли досягти цілі помічники? Чи потрібно в реальному житті залучати когось на допомогу для відстоювання власної позиції?

Примітка: учасницям потрібно обирати такі ситуації, коли важко відмовити. Для полегшення завдання керівник може запропонувати варіант ситуації (наприклад: «Найкраща подруга просить позичити нову сукню, яку ти ще не одягала»).

8. Вправа «Аналіз ситуацій».

Мета: сформувати навички планування дій в складних ситуаціях.

Хід вправи: керівник роздає учасницям картки з певними складними ситуаціями і пропонує їм знайти вихід із них (наприклад: «Тебе обікрали в чужому місті», «Ти застрягла у ліфті в сусідському будинку», «Ти заблукала в незнайомому місті», «За тобою увечері слідує незнайомий чоловік», «Твої друзі наполягають, щоб ти поїхала з ними на квартиру святкувати день народження», тощо). На виконання вправи відводиться 5-10 хвилин, після чого учасниці презентують власні відповіді. Далі проводиться колективне обговорення, в ході якого розглядаються різні варіанти розв'язання ситуації.

9. Тренерський підсумок.

10. Вправа «Валіза».

Мета: закріпити отримані в ході тренінгу навички, актуалізувати їх цінність.

Хід вправи: керівник оголошує про закінчення тренінгу і пропонує учасницям зібрати валізу того, що вони отримали на заняттях і що хотіли б реалізувати в житті. Завдання виконується на окремих аркушах, після чого передаються керівнику

Тренінг подолання конфліктів

Мета: удосконалити комунікативні навички, розвинути навички активного слухання, визначити конструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях, сформувати навички виходу із конфліктних ситуацій, сформувати навички запобігання конфліктним ситуаціям.

Заняття 1. Активне слухання

Мета: розвинути навички активного слухання та мовлення, виробити власну позицію у випадках порушення правил активного слухання.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Атоми».

Мета: забезпечити емоційний розігрів учасниць

Хід вправи: учасниці із заплющеними очима пересуваються по кімнаті, якщо вони зіштовхуються (не навмисно!), тоді дівчата намагаються вирішити конфлікт.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення: «Яким чином вдалося вирішити конфлікт?», після чого керівник оголошує тему тренінгу і коротко розповідає про зміст занять.

3. Вправа «Наші сподівання».

Мета: визначити очікування учасниць щодо тренінгу.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям продовжити фразу «Від цього тренінгу я очікую...». Вправа виконується за принципом добровільної активності. Після виконання вправи проводиться обговорення: Для чого потрібно повідомляти про свої очікування? Для чого ми робили цю вправу?

4. Мозковий штурм.

Мета: представити тему заняття, активізувати учасниць.

Зміст: керівник пропонує учасницям дати відповіді на наступні запитання: Що означає правильно слухати співрозмовника? Чи завжди ви «добре» слухаєте своїх друзів? Як реагує людина, якщо вона відчуває, що її не слухають? Як ви визначаєте, що вас слухають/не слухають? Пригадайте випадок, коли ви зрозуміли, що вас не слухають? Що ви зробили? Що ви відчули? Чому люди не слухають один одного? Чого можна досягти шляхом правильного слухання? Наскільки важливим для уникнення та розв'язання конфліктів є правильне слухання? Після обговорення керівник просить групу узагальнити інформацію і записує висновки на дошці.

5. Вправа «Мовчанка-скоромовка».

Мета: розвинути навички слухання в ситуації, коли говорять інші, розвинути вміння дотримуватися паузи.

Хід вправи: керівник ділить учасниць на пари. Спочатку протягом двох хвилин вони мовчать і дивляться одна одній у вічі, намагаються утримати увагу без розмов і дотримуватися дистанції. Наступні дві хвилини – вони говорять про будь-що, не вмовкаючи (вірші, скоромовки, новини і т.п.). після виконання вправи проводиться *обговорення*: Як ви себе почували в перші дві хвилини? Які виникали почуття, коли вас не слухали, а говорили? Що сподобалось найбільше? Що здалось складним?

Примітка: більшість учасниць зауважують, що під час виконання вправи було складно мовчати. Керівнику варто наголосити, що для оволодіння мистецтвом спілкування необхідно навчитись дотримуватись паузи.

6. Міні-лекція «Активне слухання».

Мета: ознайомити з поняттям «активне слухання», розкрити основні принципи активного слухання.

Зміст: «Свого часу було проведено опитування на тему «Що таке хороший співрозмовник?». Обробка результатів показала, що більшість респондентів відповіли: «Він повинен, перш за все, вміти слухати». І це не випадково, адже слухати набагато важче, ніж говорити, тому більшість людей є поганими слухачами. Підтвердженням цього є наступний випадок. Одна жінка вирішила перевірити, чи насправді люди вкрай погано слухають один одного. Під час коктейлю вона сказала своїй співрозмовниці веселим безтурботним голосом: «Між іншим, виходячи з дому, я застрелила свого чоловіка». На що отримала відповідь: «О, як тобі пощастило, дороженька!».

Для того, щоб не уподібнюватися до таких слухачів, варто дотримуватися головного правила у спілкуванні – бути уважним до людини, сприймати її такою, якою вона є. У розмові потрібно намагатися сконцентруватись на людині, на її почуттях і проблемах. Ще Плутарх відмічав: «Бог дав тобі два вуха і один рот. Чому ж ти не користуєшся ними в такій послідовності?». Отже, в процесі спілкування ми повинні давати можливість співрозмовнику висловлювати свої думки, а не нав'язувати власну позицію. Для цього потрібно слухати людину активно, з бажанням почути її і зрозуміти її. Таке слухання і називається активним.

Як навчитися мистецтву правильно слухати? Ми не випадково вживаємо слово «мистецтво», адже вміння правильно мовчати, не вмішуючись в промову співрозмовника своїми зауваженнями і, водночас, підтримувати з ним активний зворотній зв'язок допоможе уникати конфліктів і залагоджувати їх мирним шляхом. Варто лише дотримуватись декількох правил:

1. Слухайте співрозмовника усім тілом, тобто приймайте таку позу, яка буде демонструвати вашу відкритість і увагу – тіло зібране; корпус нахилений до співрозмовника; ноги і руки не перехрещені; міміка і жести виражають симпатію.

2. У розмові задавайте уточнюючі запитання – це оживить слухання і підтвердить увагу до співрозмовника, бажано також вставляти висловлювання типу «так-так».

3. Під час розмови дивіться у вічі співрозмовнику, реагуйте мімікою обличчя та кивками голови.

4. Не перебивайте співрозмовника, не розповідайте аналогічний випадок, не вислухавши людину до кінця.

5. Не змінюйте теми розмови.

6. Не переймайтесь під час розмови власними проблемами.

7. Не критикуйте і не оцінюйте людину, її вчинки чи почуття.

8. Не узагальнюйте конкретну проблему людини (не варто використовувати фрази типу «У всіх такі проблеми»).

9. Обговорюйте не дії людини, а її почуття.

10. Не давайте порад, що повинні робити інші, а що не повинні.

7. Вправа «Зіпсований телефон».

Мета: визначити негативні фактори впливу на процес спілкування.

Хід вправи: керівник обирає декількох учасниць для виконання вправи, решта – глядачі. Перша учасниця подумки зачитує текст і намагається максимально точно передати інформацію наступній, і далі учасниці передають інформацію по колу. В кінці результат порівнюється з оригіналом. По завершенні вправи проводиться колективне *обговорення*: Що заважало точно передати інформацію? Що спотворює інформацію? Як найточніше передати інформацію?

Примітка: для образної ілюстрації проблеми спотворення інформації керівник може описати механізм поширення пліток і навести реальні приклади з життя.

8. Вправа «Активне слухання».

Мета: сформувати навички свідомого слухання з метою підтримки того, хто говорить.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям поділитись на пари (учасниці без пари працюють з керівником), де одна учасниця – розповідає, інша – слухає. Перша учасниця розповідає про свої проблеми у взаємостосунках з батьками, друзями, чи з однокласниками, вказує на труднощі, пов'язані з особистісними якостями (певні комплекси, образи, тощо). Друга учасниця намагається якнайточніше дотримуватись правил активного слухання і допомагає партнерці

максимально повно викласти свої думки. Бесіда триває п'ять хвилин, після чого учасниці міняються ролями.

Після завершення вправи учасниці спочатку повторюють те, що почули одна від одної, а потім діляться враженнями від бесіди – висловлюють свої зауваження, виділяють те, що допомагало, а що заважало відверто розповідати про себе.

9. Вправа «Я люблю».

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння, розвиток активного слухання.

Хід вправи: учасниці по черзі розповідають про те, що вони люблять найбільше, кожна по колу повторює все, що говорили попередні, після чого говорить про себе і т. д.

10. Тренерський підсумок.

11. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 2. Причини конфліктів

Мета: розкрити сутність поняття «конфлікт», сформувати навички конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Увірвися в коло».

Мета: сформувати навички конструктивної поведінки.

Хід вправи: учасниці утворюють коло і міцно тримаються за руки. Одна учасниця залишається поза колом і намагається прорватися всередину. Після того, як це їй вдається, за коло виходить інша учасниця.

Після виконання вправи проводиться обговорення: як легше було проникнути в середину кола – використовуючи фізичну силу чи вміння домовлятися?

3. Представлення теми заняття.

4. Вправа «Ніхто не знає».

Мета: створити атмосферу прийняття та розуміння, розвинути емпатію.

Хід вправи: учасниці перекидають по колу м'яч, продовжуючи фразу: «Ніхто з вас не знає, що я... (умію співати, малювати, шити, тощо)».

5. Вправа «Вуха – ніс».

Мета: розвинути навички спокійно реагувати в стресових ситуаціях.

Хід вправи: керівник розповідає про важливість вміння зберігати спокій в ситуаціях, коли на людину хтось кричить, звинувачує її чи ображає, і т. п., і наголошує наскільки доцільно в подібних випадках не зарізатися чужою агресією і не перейти на крик. Учасниці можуть навести власні приклади з життя, коли вони втягувалися у конфлікт під впливом чужої агресії і обговорити, які були наслідки. Керівник підсумовує, що для того, щоб конфлікти не перейшли у ворожнечу потрібно вчасно зупинитися, вміти внутрішньо відсторонитися від стресової ситуації і налаштуватися на конструктивне рішення.

Далі керівник пропонує учасницям розділитися на пари, одна учасниця буде П'ятачком, інша – Кроликом. Роль Кролика – він кричить і звинувачує, П'ятачок дуже цього боїться, проте він повинен навчитися витримувати удар. Основна задача П'ятачка полягає у тому, щоб не слухати Кролика, а спостерігати за рухами кінчиків його вух чи носа і запам'ятати свої почуття і думки, які виникали в цей час. На виконання вправи відводиться дві хвилини, далі учасниці міняються ролями.

Після виконання вправи проводиться обговорення: Які почуття виникали в учасниць під час виконання ролей Кролика і П'ятачка? Чи важко було виконувати завдання і чому? Що потрібно було зробити, щоб припинити агресію Кролика?

Примітка: учасниці розбиваються на пари за власним бажанням, якщо якась учасниця опинилась без пари (в тому числі відторгнутий член групи), тоді її партнером стає керівник.

6. Вправа «Сонце і вітер».

Мета: сформувати установку на використання конструктивних методів для досягнення цілей.

Хід вправи: керівник розповідає притчу: «Посперечалися сонце і вітер, хто з них сильніший. По степу йшов мандрівник, і вітер сказав: «Хто зуміє зняти з нього плащ, той і сильніший». Став вітер сильно дути, він дуже старався, однак подорожній іще більше закутувався у свій плащ. Нарешті вітер стих і тоді сонце виглянуло з-за хмар і зігріло мандрівника своїми теплими променями. Подорожній повеселів і зняв плаща. І тоді сонце сказало вітру, що ласка і дружелюбність завжди сильніші за гнів і силу».

Після прослуховування притчі проводиться обговорення: «Чи завжди можна добитись свого силою? Як це можна зробити по іншому?».

Примітка: керівник також може зазначити, що дана притча яскраво ілюструє потребу людини в позитивних емоціях, які заряджають організм позитивною енергією і забезпечують гарне самопочуття. Негативні ж емоції, навпаки, – пригнічують роботу внутрішніх органів і погіршують якість крові.

що безумовно, позначається як на психічному, так і на фізичному здоров'ї людини. Тому в спілкуванні з оточуючими варто проявляти дружелюбність, що забезпечить можливість конструктивно розв'язувати проблеми.

7. Вправа «Портрет агресивної людини».

Мета: розвинути навички спільної діяльності, створити умови для згуртування групи та самовираження кожного члена групи, розвинути спостережливість.

Хід вправи: керівник просить учасниць описати як виглядає агресивна людина: які в неї риси обличчя, хода, жести та міміка. Потім учасниці усі разом малюють портрет агресивної людини.

8. Вправа «Спілкування з агресивним співрозмовником».

Мета: з'ясувати причину агресивної поведінки іншої людини, навчитися звертати увагу на невербальні компоненти поведінки.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям поділитись на пари (партнером відторгнутого члена групи чи учасниці без пари стає керівник). Одна учасниця виконує роль «Звинувачувача», який висуває певні претензії до свого співрозмовника (наприклад: «Ти постійно запізнюєшся!»; «Ти ніколи нічого не доводиш до кінця!»; «Ти постійно ображаєшся!»; тощо). Завдання співрозмовника – відповісти, використовуючи активне слухання та з'ясувати, які причини такої агресивної поведінки. Забороняється пояснювати, виправдовуватися або в свою чергу звинувачувати «агресора».

Після виконання вправи проводиться обговорення: Які труднощі виникали під час виконання вправи? Чи вдалось вам під час розмови зберегти самоконтроль? На які невербальні компоненти при спілкуванні ви звернули увагу? Для чого потрібно в схожих реальних ситуаціях використовувати активне слухання?

9. Тренерський підсумок.

10. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 3. Відповідальність за конфлікт

Мета: сформувати поняття щодо правової відповідальності за конфлікти, вирішені силовими методами, поінформувати про чинне законодавство України, що визначає кримінальну відповідальність неповнолітніх, сформувати почуття відповідальності за свої дії.

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Штовхалки».

Мета: розвинути уміння аналізувати свою агресію під час гри, розвинути уміння порівнювати і розраховувати свої сили.

Хід вправи: учасниці діляться на пари. За сигналом керівника вони попарно впираються одна одній в долоні і намагаються зсунути партнера з місця.

3. Бесіда «Відповідальність за конфлікт».

Мета: виявити поінформованість учасниць з питань правової відповідальності за конфлікти, вирішені силовими методами.

Зміст:

Керівник пропонує учасницям пригадати випадки з власного життя чи своїх близьких, коли конфлікти вирішувались силовими методами. Бажаючі розповідають і дають відповіді на запитання: Які у вас виникали почуття, коли ви спостерігали сцени насилля? Який був результат конфлікту? Чи притягувалися учасники конфлікту до правової відповідальності?

Примітка: під час розповідей учасниці можуть відчувати труднощі з описанням власних почуттів, тому керівнику варто пояснити, що кожна людина має право на будь-які почуття, головне, щоб вчинки, пов'язані з цими почуттями, не порушували прав інших людей. Необхідно підкреслити, що для цього важливо вміти керувати собою і власними реакціями на дії оточуючих.

4. Лекція-бесіда «Кримінальна відповідальність неповнолітніх».

Мета: визначити сутність поняття «кримінальна відповідальність неповнолітніх», ознайомити групу з чинним законодавством України, що визначає кримінальну відповідальність неповнолітніх, сформувані почуття відповідальності за свої дії.

Зміст: З нашої бесіди ми зрозуміли, що в житті трапляються такі ситуації, в яких людина втрачає самоконтроль і може накоїти помилок, іноді непоправних. Часто результатом таких помилок стають злочини.

– Що таке злочин? (Учасниці за бажанням висловлюють свої думки).

Злочин – це суспільно небезпечне діяння, яке виявляється або в дії, або в бездіяльності. Тобто розрізняють злочини в активних діях – це крадіжки, хуліганство, тощо, і злочини в пасивних діях – це приховування факту вчиненого іншими особами злочину. Очевидно, що за злочин особа несе кримінальну відповідальність.

– Що таке кримінальна відповідальність? (Учасниці за бажанням висловлюють свої думки).

Кримінальна відповідальність – це обов'язок особи дати звіт про свої дії уповноваженим на те державним органам, а також понести покарання за вчинений злочин.

– Як ви вважаєте, з якого віку людина несе кримінальну відповідальність?

(Учасниці за бажанням висловлюють свої думки).

Відповідно до законодавства України, кримінальній відповідальності підлягають особи, яким виповнилося 16 років. Однак за тяжкі злочини (вбивство, зґвалтування, крадіжку, розбій, особливо злісне хуліганство, умисне знищення чи пошкодження державного майна, колективного майна чи індивідуального майна громадян, а також за навмисні дії, що спричинили аварію поїзда) підлягають кримінальній відповідальності особи у віці від 14 до 16 років.

– Що робити, якщо підлітку, який, наприклад, вчинив бійку, ще немає 14 років?

(Учасниці за бажанням висловлюють свої думки).

Щодо таких підлітків застосовуються примусові заходи виховного характеру або заходи громадського впливу. А тепер уявіть ситуацію – Ви посварилися з однокласницею і розпочали бійку, однокласниця впала і вдарилась головою об кінчик парти, втратила свідомість. Які у вас виникнуть почуття? Що ви будете робити? Чи справедливо буде понести кримінальну відповідальність і покарання за бійку?

(Учасниці за бажанням висловлюють свої думки).

Тож давайте будемо передбачати хоча б на крок наші вчинки і намагатися приборкувати свої емоції в конфліктних ситуаціях, а ще краще – навчимося спілкуватися без конфліктів».

6. Вправа «Машина часу».

Мета: сформувати навички запобігання конфліктним ситуаціям.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям пригадати неприємну ситуацію і розповісти про неї. Потім проводиться детальне обговорення даної ситуації з встановленням ходу протікання подій від початку до кінця для з'ясування причин конфлікту, його осередку і можливих варіантів попередження конфлікту. Після цього дана ситуація розігрується по сценарію з виправленнями. По завершенні вправи проводиться обговорення запитання «Якби ви завчасно планували свою поведінку, чи змінилось будь-що у вашому житті?».

7. Тренерський підсумок.

8. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання можуть знадобитися в житті.

Заняття 4. Етапи вирішення конфлікту

Мета: сформувати навички запобігання та вирішення конфліктних ситуацій.

1. Привітання: усі учасники групи беруться за руки і хором вітаються з керівником.

2. Вправа-активатор «Імпульс».

Мета: підготувати до спільної роботи, продемонструвати значимість вміння відчувати один одного для успішної групової діяльності.

Хід вправи: учасниці стають в коло, беруться за руки і по черзі «передають» рукостискання сусідці поруч. Керівник стає в центр кола і засікає час від першої до останньої учасниці ланцюга. Чим швидше «імпульс» пройшов по колу, – тим кращий результат.

Примітка: для порівняння результатів проводиться дві-три спроби.

3. Рольова гра «Автобус».

Мета: змодельовати ситуації виникнення конфлікту.

Хід вправи: керівник пропонує учасницям розіграти конфліктну ситуацію в автобусі. Для цього учасниці розставляють стільчики (сидіння), розділяють між собою ролі (пасажирів, які їдуть, сидячи, пасажирів, які їдуть стоячи, шофера, кондуктора). Учасницям групи треба відтворити реальну поїздку і конфлікти, які виникають серед пасажирів.

Після виконання вправи проводиться обговорення: Які виникали почуття під час виконання вправи? Чи хотілося встрявати у сварку під час гри, чи ні?

4. Дискусія «Уникнення конфлікту».

Мета: сформулювати установку на запобігання конфліктних ситуацій.

Зміст: керівник виносить на обговорення групи запитання: «Уникання конфліктів – це прояв слабкості чи ознака мудрості і зрілості?».

По завершенні дискусії керівник зачитує вихованкам інформаційне повідомлення «Стилі поведінки у конфлікті».

«Учені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних способів подолання конфліктів: пристосування, компроміс, утеча (ігнорування), суперництво (конкуренція), співпраця.

1. Пристосування — людина нехтує своїми інтересами, щоб задовольнити інтереси іншого.

2. Співпраця — процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина прагне брати активну участь у розв'язанні конфлікту захищати свої інтереси, але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

3. Втеча — людина намагається ухилитися від конфлікту. Втеча може бути фізичною (покинути місце конфлікту, розвернутися й піти) або

психологічною (ігнорування конфлікту), дипломатичне ухиляння. Шляхом утечі можна відкласти справу на зручніший час.

4. Компроміс — це часткове задоволення обох сторін.

5. Суперництво — людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти, економічні санкції тощо. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права».

6. Вправа «Ситуація».

Мета: сформувати навички розв'язання конфліктів.

Хід вправи: учням пропонується інсценізувати ситуацію та розв'язати конфлікт вказаним способом. Решта учнів повинна догадатися, який це спосіб розв'язання конфліктів.

Ситуація 1

Ваш друг (подруга) звинувачує вас при інших учнях класу в тому, що ви відмовилися від чергування в класі робите це не вперше, хоч й знає, що у вас була поважна причина (спортивні змагання).

(співпраця)

Ситуація 2

Ваш друг (подруга) звинувачує вас в тому, що ви не зуміли як слід організувати привітання вчителів зі святом, і він (вона) зробили б це краще.

(суперництво)

Ситуація 3

Протягом всього уроку вам заважав сусід по парті, вчитель зробив вам через нього зауваження. Ви ображені і готові вибухнути, а ваш сусід по парті поводить себе, ніби нічого не трапилося.

(втеча)

Ситуація 4

Ваш однокласник, з яким ви в гарних стосунках, звинувачує вас у тому, що ви загубили його книгу, а вона йому зараз дуже потрібна

(компроміс)

Ситуація 5

Ваш однокласник просить у вас списати на контрольній роботі, бо буде не атестованим з цього предмета, ви самі не встигаєте, але хочете допомогти другові.

(пристосування)

7. Вправа «Дикий острів».

Мета: сформувати вміння приймати оцінку себе з боку сторонніх.

Хід вправи: керівник оголошує учасникам ситуацію: «Ви з двома подругами опинилися на дикому острові, основне завдання – вижити. Оберіть

собі двох напарниць, котрих ви б узяли з собою і поясніть свій вибір (одні і ті ж учасниці можуть обиратися декілька разів).

Примітка: в групі можуть бути дівчата, котрих ніхто не вибере. В такому випадку, на «дикий острів» з ними відправляється керівник і пояснює свій вибір.

По закінченні вправи керівник підсумовує: «Якби виникла така потреба, мені хотілося б узяти на острів усіх учасниць, тому, що кожна з вас є унікальною і має прекрасні людські якості.»

8. Вправа «Валіза».

Мета: закріпити отримані в ході тренінгу навички, актуалізувати їх цінність.

Хід вправи: керівник оголошує про закінчення тренінгу і пропонує учасницям зібрати валізу того, що вони отримали на заняттях і що хотіли б реалізувати в житті. Завдання виконується на окремих аркушах, після чого передаються керівнику

Семінар-практикум

«Вироблення навичок лідерства як альтернатива проституції»

Мета: підвищити рівень обізнаності учасників з питань лідерства, надати можливість для самовираження під час виконання тренінгових занять, підвищити самооцінку, розвинути впевненість у собі.

Завдання:

1. Ознайомити учасників тренінгу з поняттям лідерства, функціями лідера;
2. Стимулювати учасників тренінгу до самовдосконалення;
3. Надати можливість учасникам розкрити та в подальшому розвинути власні лідерські якості.
4. Підвищити самооцінку учасників, розвинути впевненість.

Цільова група: вихованки 8-9 класів.

Кількість учасників: 5-15 учнів.

Необхідні метаріали: аркуші паперу, дошка/фліпчарт, крейда/маркер, кольорові олівці, роздавальні матеріали.

План тренінгових занять:

Заняття 1. Феномен лідерства.

Заняття 2. Якості лідера.

Заняття 3. Поведінка лідера.

Організація занять: кожне заняття розраховане на 1 академічну годину. Заняття проходять у приміщенні, що має достатню площу для проведення ігор.

Структура занять:

1. Привітання;
2. Вправа-активатор;
3. Тренерський вступ;
4. Вправи, призначені для розвитку здібностей планування поведінки й аналізу ситуації із прогнозом їхнього вирішення;
5. Бесіди і мозкові штурми як спосіб розвитку здібностей до аналізу ситуацій;
6. Інформаційна частина;
7. Тренерський підсумок;
8. Рефлексія — підведення підсумків заняття, одержання зворотного зв'язку учасниками.

Заняття 1. Феномен лідерства

Мета: ознайомити учасників з поняттями «лідер» та «лідерство».

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники стають в коло і по черзі передають один одному «Привіт!», коли привітання повернеться до тренера, всі беруться за руки і хором вітаються. (Тренер спільно з вихованками складає ритуал привітання).

2. Тренерський вступ.

Мета: ознайомити учасників з темою, метою та завданнями тренінгу; представити план проведення та регламент роботи групи.

3. Вправа «Правила» (10 хв).

Мета: обговорити та колективно прийняти правила поведінки в даній групі на тренінгу, активізувати роботу групи.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам проговорити правила поведінки для групи під час тренінгу, які б допомогли більш активному і відкритому спілкуванню учасників. Усі пропозиції тренер фіксує на дошці/фліпчарті. Після висловлювань кожного учасника тренер пропонує групі прийняти ці правила.

Примітка: тренеру не варто нав'язувати правила, нехай учасники формулюють їх самостійно. Корисно запитувати учасників, чи дотримуються вони подібних правил у житті. Приблизний перелік правил: «Позитивність», «Говорити лише правду», «Говорити від свого імені», «Говорити коротко по темі», «Добровільна активність», «Не перебивати», «Не оцінювати», «Правило піднятої руки», тощо.

4. Вправа-активатор «Молекули» (5 хв.)

Мета: забезпечити емоційний розігрів учасниць, підвищити позитивний настрій групи.

Хід вправи: усі учасники стають у коло в середині приміщення. За вказівкою тренера учасники об'єднуються в пари, потім у групи по три учасника, далі – по чотири, по п'ять і т.д. Тренер називає цифру кількості складу групи у довільному порядку. Завдання учасників – швидко і правильно об'єднуватися у групи. В кінці вправи тренер оголошує цифру, яка буде ідеальною для об'єднання учасників для наступного заняття (на вибір)

5. Вправа «Візитівка» (30 хв.)

Мета: сприяти творчому саморозкриттю учасників, стимулювати учасників до самопізнання.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику створити свою візитівку на аркуші паперу, шляхом відповіді на запропоновані запитання (Додаток 1). На виконання завдання відводиться 20 хв., після чого учасники презентують свої

роботи (10 хв.) Далі проводиться колективне обговорення: Що було робити легко, а що викликало напруження? Чи варто обговорювати почуття впевненості в собі як лідерської якості?

6. Мозковий штурм (15 хв). Група дає відповіді на запитання «Що таке лідерство»; «Хто такий лідер?»; «Хто може бути лідером?». Усі відповіді записуються на дошці/фліпчарті.

7. Тренерський підсумок: «Поняття «лідер» та «лідерство» походить з англ. lead – вести за собою, очолювати, керувати. Тобто лідер – людина з активною позицією, яка за певних обставин життя може повести за собою групу людей. Лідерство є характеристикою кожної людини, навіть якщо це не підкріплено його соціальним статусом. Будучи керівником, лідер несе відповідальність за іншу людину чи групу людей. Лідер – ніби дзеркало групи – яка група, такий і лідер. Лідером групи може стати лише та людина, яка здатна привести групу до вирішення тих, чи інших групових ситуацій, проблем, завдань. Лідер хоче бути лідером не за щось, а просто, щоб допомогти групі. Він не прагне якихось матеріальних заохочень. Водночас, лідер не просто веде за собою групу, а хоче вести, а група не просто йде за лідером, а хоче йти. Подумайте, чи зможете ви повести за собою групу і що вам особисто для цього потрібно?».

8. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання вони здобули, які з них можуть знадобитися в житті.

Додаток 1

До вправа «Візитівка»

1. Намалюй дві речі, які Ти робиш добре.
2. Намалюй Твій найбільший успіх у житті.
3. Намалюй місце, що є ідеальним домом для Твоєї душі.
4. Намалюй трьох людей, що мали найбільший вплив на Тебе.
5. Напиши три слова, які б Тобі хотілось почути про себе.
6. Намалюй Твоє улюблене свято.
7. Напиши гасло Твого життя.

Заняття 2. Якості лідера

Мета: ознайомити учасників з основними якостями та функціями лідера, підвищити самооцінку, розвинути впевненість.

Хід заняття:

1. Привітання: усі учасники стають в коло і по черзі передають один одному «Привіт!», коли привітання повернеться до тренера, всі беруться за руки і хором вітаються.

2. Тренерський вступ.

Мета: ознайомити зі змістом та метою заняття.

3. Вправа-розігрів «Спіймати в коло».

Мета: забезпечити емоційний розігрів учасниць, розвинути навички упевнено діяти в ситуаціях, які змінюються, розвинути навички партнерства.

Хід вправи: Два учасники встають обличчям один до одного і беруться за руки, решта вільно переміщаються навколо них. Їх завдання – упіймати когонебудь з решти (не розчіплюючи рук, «оточити» іншого учасника зверху). Спійманий вбудовується між першими двома, береться з ними за руки так, щоб утворилося коло з трьох чоловік. Наступного учасника вони ловлять вже втрьох, спійманий стає черговим сектором кола і т.д. Завдання – виловити таким чином всіх учасників. Якщо залишилися 1-2 учасника, упіймати яких ніяк не вдається, гра може бути завершена раніше.

4. Вправа «Варто спробувати» (5 хв).

Мета: обговорити поняття ризику в контексті лідерства та сприяти активізації подальшої роботи.

Хід вправи: тренер пропонує вийти на середину зали тих, хто ризикне виконати це завдання. Про умови завдання, про те, що мають робити учасники, тренер не може сказати. Тренер проговорює цю пропозицію декілька разів для того, щоб усі, хто наважиться, мали змогу виявити своє бажання. Після того, як усі «сміливці» вийдуть на середину зали, тренер дякує учасникам і просить повернутися їх на свої місця, оскільки вони вже виконали завдання. Після того, як усі займуть свої місця проводиться колективне обговорення: Що таке ризик? Як співвідноситься поняття «лідерство» і «ризик»? Чи є ризик якістю лідера?

5. Вправа «Якості лідера» (25хв).

Мета: допомогти учасницям виділити основні якості лідера, визначити природжені та набуті якості лідера.

Хід вправи: учасниці діляться на 2-3 групи. Тренер пропонує кожній групі скласти перелік якостей справжнього лідера (на дане завдання відводиться 10 хв.). Після презентацій тренер проводить порівняльну характеристику робіт і виділяє спільні якості лідера, визначені різними

групами. Навпроти списку визначених якостей учасниці колективно розставляють позначки «природжені» або «набуті». У підсумку тренер повідомляє, що кожен може стати лідером, за умови виховання у собі лідерських якостей та самовдосконалення.

Якості лідера:

- Визнає, що він не все знає сам;
- Оперативно передає необхідну інформацію членам групи;
- Будь-яку роботу перетворює в творчість;
- Впевнений у собі;
- Вміє цінувати чужий час, як і особистий;
- Вимогливий до себе та до інших;
- Вміє жорстко реагувати на недоліки і прорахунки членів групи;
- Ввічливий і привітний;
- Неконфліктний;
- Має почуття гумору;
- Вміє спілкуватися, вислухати.

6. Вправа «Функція лідера» (30хв.)

Мета: визначити основні функції лідера в діяльності групи, громади, суспільства, держави в цілому.

Хід вправи: кожен учасник отримує картку із зображенням якогось звіра (Додаток 2).

Завдання учасників, використовуючи лише пантоміму, об'єднатися в групи з однаковим зображенням тварин. Далі кожна група отримує аркуші паперу, на яких вони повинні написати основні функції лідера, сфери, де він виконує ці функції (діяльність в групі, в громаді, в суспільстві, в державі). На виконання завдання відводиться 15 хв, після чого кожна група презентує свою роботу.

Примітка: перед початком групової роботи тренер роз'яснює групі, що означає поняття «функція» (від лат. *functio* — звершення, виконання) – це роль, яку виконує той чи інший елемент в соціальній системі.

7. Тренерський підсумок: «Лідер – це людина, яка, в першу чергу, не боїться відповідальності, що часто співвідноситься з певним ризиком. Очевидно, що лідер, це смілива людина, яку не лякають труднощі і яка готова до боротьби. Як показали сьогоднішні вправи, зокрема вправа «Варто спробувати», – стати лідером може будь-хто, хто наважиться переступити через свої побоювання та невпевненість. Робота над своїми недоліками, прагнення до самовдосконалення може зробити вас лідером – тією людиною, яка стане зразком для інших, яка задаватиме певні стандарти поведінки. Тому я бажаю

вам реалізувати усі ваші найкращі якості і проявити свою активність тільки в хорошому руслі!»

8. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на занятті, а що ні, які нові знання вони здобули, які з них можуть знадобитися в житті.

Додаток 2

Картинки до вправи «Функція лідера»



Картка №1



Картка №2



Картка №3



Картка №4



Заняття 3. Поведінка лідера

Мета: ознайомити учасників з основними принципами поведінки лідера, стимулювати учасників до позитивних змін у поведінці, розвинути впевненість.

Хід заняття:

1. Привітання: Усі учасники стають в коло і по черзі передають один одному «Привіт!», коли привітання повернеться до тренера, всі беруться за руки і хором вітаються.

2. Тренерський вступ (5 хв).

Мета: ознайомити учасників з темою і змістом заняття, активізувати увагу та забезпечити високий рівень зацікавлення учасників.

3. Гра-розминка «Яхта «Товариш» (5 хв.).

Мета: підвищити емоційний настрій учасників групи, налаштувати на подальшу роботу.

Хід вправи: усі учасники стають у коло – вони матроси яхти «Товариш» і повинні виконувати команди капітана (тренера). Команда «Ліво руля» – усі учасники повинні швидко відбігти на лівий бік залу. «Право руля» – усі учасники повинні швидко відбігти в правий бік залу. Команда «Капітан на містку» – усі повинні привітатися з капітаном, ставши в шеренгу по одному. «Акули» – усі учасники повинні швидко сісти так, щоб ноги не торкалися підлоги. «Літак» – усі повинні дуже низько присісти. На виконання кожної команди відводиться декілька секунд, наприклад, тренер рахує до трьох. Тих, хто не встиг, або невірно виконує завдання, тренер саджає всередину кола. По закінченню гри у колі залишаються найспритніші.

Примітка: до даної гри варто підготуватися завчасно – подалі відсунути стільці, щоб звільнити місце для гри.

4. Бесіда «Лідером народжуються чи стають?» (10 хв).

Тренер задає групі запитання: Лідером народжуються чи стають? Чи може людина стати лідером у процесі спілкування та набуття досвіду? Що потрібно людині, щоб стати лідером? Яких ви можете назвати лідерів минулих століть? Яких ви можете назвати сучасних лідерів? Що між ними спільного? Що відмінного? Чи завжди лідер працює на благо групи, яка його підтримує? Чи зможе такий лідер довго керувати групою? Чому? Якими якостями повинна володіти людина, щоб стати лідером?

Усі бажаючі висловлюють власні думки, які тренер фіксує на дошці. По завершенні бесіди підводиться підсумок.

5. Вправа «Зроби з себе лідера» (10 хв).

Мета: стимулювати учасниць до самовдосконалення для опанування навичок лідерства.

Хід вправи: тренер називає шість критеріїв лідерства і пропонує навпроти кожного критерію написати відповідність/невідповідність власної моделі поведінки.

Критерії лідерства:

- 1) Переконаність: необхідно відстоювати свою точку зору.
- 2) Характер: послідовне культивування таких якостей, як чесність, повага та довіра.
- 3) Турбота про співробітників і їхнє професійне благополуччя.
- 4) Мужність: вміння відстоювати свої переконання, приймати точку зору іншого, визнавати право на помилку, здатність змінювати свою поведінку, коли це необхідно.
- 5) Спокій: послідовний вияв адекватних емоційних реакцій, особливо в кризових ситуаціях.
- 6) Компетентність: професіоналізм в усіх областях діяльності як технічних, так і функціональних, а також робота з людьми, комунікація, створення команди, організаційні навички.

За бажанням кожна учасниця вголос аналізує свою поведінку. По завершенні тренер оголошує три умови позитивних змін для набуття статусу лідера:

1. Кожна зміна – це зміна самого себе. Ви не можете досягнути результату, необхідного вам сьогодні, не доклавши зусиль. Кожна зміна – це, передусім, вибір. Інколи зміни потребують певних жертв;

2. Змінюючи самого себе, ви піддаєтесь емоційному впливу. Недостатньо мати ступінь психолога, щоб навчити людей допомагати самим собі. Мистецтво лідера – вміти слухати людей серцемю основа процесу позитивних змін – вміння не тільки слухати, але й чути співбесідника;

3. Справжні зміни залежать від чіткої мотивації і грамотної постановки задач, як для самих лідерів, так і для їхніх послідовників. Лідери мають чітко знати, чого вони хочуть і чого реально можуть досягнути за допомогою останніх.

6. Вправа «Кодекс поведінки лідера» (30 хв).

Мета: сформувати лідерські стратегії поведінки.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам сісти на свої місця і пошукати під стільцями щось незвичне. Під кожен стілець тренер попередньо кладе різнокольорові картки. Учасники повинні об'єднатися в групи за кольором. Завдання кожної групи полягає у тому, щоб розробити «Кодекс поведінки лідера». На виконання роботи відводиться 15 хв., далі 5 хв. – на презентаю робіт.

7. Рефлексія – учасниці діляться враженнями, що сподобалось на тренінгу, які нові знання вони здобули, які з них можуть знадобитися в житті.

8. Анкета «Лідер» (15 хв).

Мета: стимулювати учасників до самовизначення в межах розгляду проблеми лідерства.

Хід опитування: тренер роздає учасникам анкети (Додаток 3) і пропонує їх заповнити. Після заповнення анкет проводиться обговорення. Анкети залишаються в учасників для подальшого самостійного розгляду та визначення свого ставлення до проблеми «лідерства».

9. Вправа «Віночок побажань».

Мета: підвести емоційний підсумок тренінгу.

Хід вправи: усі учасники стають по колу і беруться за руки. Завдання кожного учасника проговорити свої побажання групі, при цьому треба стискати руку того, хто стоїть поряд і до кого звертаєшся. Усі учасники по черзі висловлюють свої побажання. Тренер останнім висловлює свої побажання усім учасникам і дякує їм за участь.

10. Тренерський підсумок: «Очевидним є те, що лідером може стати будь-хто з вас. Для цього потрібно працювати над собою. В першу чергу поставити перед собою мету і рухатися у правильному напрямку. Набуття лідерських навичок допоможе вам стати впевненими у собі, організованими, відповідальними і креативними. Ви зможете опанувати себе і свій страх у складних життєвих ситуаціях, знаходити вихід із них, розвиватися, незважаючи ні на які труднощі. Ніколи не зупиняйтесь, постійно вдосконалюйтесь, і, хто зна, – можливо, у майбутньому ви станете Президентом нашої країни? Бажаю вам успіхів!».

Додаток 3

Поміркуйте над питаннями: Хто веде? Що? Кого? Куди? Коли? Де? Чому? Навіщо? Як? Кожне питання характеризує лідера в Якомусь одному визначеному аспекті. Саме тому дуже корисно періодично задавати ці питання собі для визначення свого ставлення та відношення до «лідерства».

Анкета лідера

1. Хто я як лідер? _____

2. Що я веду? _____

3. В чому мені вдається вести? _____

4. В чому мені поки що не вдається бути тим, хто веде? Кого я веду? _____

5. Чому мені не вдається вести в цих ситуаціях? _____

6. Для кого я той, хто веде? _____

7. Для кого мені не вдається бути лідером? _____

8. Коли, в яких ситуаціях мені вдається вести? _____

9. Навіщо мені бути лідером? _____

10. Чому це для мене важливо? _____

11. В яких ситуаціях це для мене важливо? _____

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносова А. Науково-методичні аспекти процесу соціалізації вихованців інтернатних закладів : навчально-методичний посібник / А.В.Аносова, Л.А.Петушкова. – Біла Церква : КОПОПК, 2008. – 249 с.
2. Булах М. В. Методичні рекомендації щодо організації превентивного виховання в умовах інтернатного закладу / М. В. Булах // Інформаційно-методичний збірник : спеціалізоване педагогічне видання головного управління освіти і науки Київської обласної державної адміністрації та Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів. – 2010. – № 12 (122). – С. 61 – 71.
3. Вчимося жити самостійно: Навч.-метод. посіб. для роботи з учнями випускних класів інтернатних закладів / Ж.В. Петрочко, О.В. Безпалько, О.М. Денисюк та ін. – К.: Державний ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 203 с.
4. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. — СПб : СПб НИИ физической культуры, 2006., — 48 с.
5. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. — СПб : СПб НИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
6. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб : Издательский дом "Питер", 2011. - 416 с.
7. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Узнай себя / Информационно-методические материалы для подростков. - СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004. — 60 с.
8. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения: [учеб.-метод. пособие для уч. и учащ. ст. кл. сред. шк. – в 3 кн.] / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева; под ред. док. психол. наук Ю. М. Забродина, канд. пед. наук М. В. Поповой: – [2-е изд.]. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 2001. – (Для педагогов- психологов общеобразов. и спец. уч. заведений). Кн. 1: Методическое пособие для педагогов-психологов – 2001 – 173 с.
9. Евтихонов О. В. Тренинг лидерства: Монография. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
10. Заняття психолога з підлітками/ упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Вид. дім „Шкіл.світ”: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 120 с.
11. Збірник коректувальних програм з профілактики девіантної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів [Електронний ресурс] / Укладач : Сиско Н. М. – Хмельницький, НМЦ ПТО ПК у Хмельницькій області, 2014. – 473 с.

12. Канішевська Л. В. Виховання соціальної зрілості старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності : монографія / Л. В. Канішевська. – К. : ХмЦНП, 2011. – 368 с.
13. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
14. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві : навч.-метод. посібник / [Л. В. Канішевська, Л. В. Кузьменко, С. О. Свириденко та ін.]. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 336 с.
15. Попова О.М. Тренінг лідерських навичок як альтернативи деструктивної поведінки дитини-повії /О.М. Попова // Психолого-педагогічна реабілітація дітей, вилучених із секс-бізнесу / За ред. О.П. Петрашук та І.І. Цушка. – К.: Ніка – Центр, 2003 – с. 98-107.
16. Прихожан А.М. Дети без семьи: [детский дом: заботы и тревоги общества] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
17. Розвиток лідерських якостей : програма тренінгу / Алла Богданівна Мудрик, Христина Юрїївна Шишкіна. – Луцьк, 2013. – 120 с
18. Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутріч-працівників, практичних психологів / За наук. ред. проф. І. Д. Зверєвої; Авт. кол.: Журавель Т. В., Лях В. В., Лях Т. Л., Скіпальська Г. Б. – К. : Видавничий дім "Калита", 2010. – 164 с.
19. Уніят С. Секрети твого успіху. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. – 80 с.
20. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
21. Формування навичок самостійного життя: (Для учнів загально освіт. шк.-інтернатів для дітей-сиріт і дітей, позбавл. батьків. піклування) – К., 2002. – 161 с.
22. Шаргородська С. В. Тренінгова робота з підлітками та молоддю (з досвіду роботи соціального педагога)- Рівне: РОЦППСР, 2006- 38 с.
23. Юрченко Ю. Ю. Підготовка вихованців школи-інтернату до самостійного життя : [просвітницька програма] / Юрченко Ю. Ю. – Майорщина: Майорщинська спеціальна школа-інтернат , 2011. – 46 с.