

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тренерські студії

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.010106 «Соціальна педагогіка»
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація практична психологія; соціально-культурна анімація
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини
(назва інституту, факультету, відділення)

Київ 2015р.

Робоча програма «Тренерська студія» для студентів за спеціальністю «Соціальна педагогіка»

Розробники:

Денисюк О.М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (*Модуль 3. Тренінг з формування батьківської компетентності*).

Снітко М.А., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (*Модуль 3. Попередження професійного вигорання соціальних педагогів*).

Журавель Т.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (*Модуль 1. Тренінг комунікативності. Модуль 2. Тренінг особистісного зростання*).

Фірсова І.М., викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (*Модуль 1. Тренінг комунікативності. Модуль 2. Тренінг особистісного зростання*).

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи.

Протокол від «28» серпня 2015 року № 9.

Завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи



(Т.Г. Веретенко)

Розподіл годин звірено з навчальним планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини



(Н.А. Клішевич)

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни «Тренерська студія»	
I. Опис предмета навчальної дисципліни «Тренерська студія»	8
II. Тематичний план навчальної дисципліни «Тренерська студія»	9
III. Програма курсу «Тренерська студія»	
Модуль 1. Тренінг комунікативності	13
Модуль 2. Тренінг особистісного зростання	41
Модуль 3 . Тренінг формування батьківської компетентності	61
Модуль 4. Попередженні професійного вигорання соціальних педагогів	89
IV. Система поточного та підсумкового контролю знань	97
V. Методи навчання	99
VI. Методичне забезпечення дисципліни	99
VII. Рекомендована література	100

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вивчення навчальної дисципліни «Тренерська студія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ОКР «бакалавр» за напрямом 6.010106 «Соціальна педагогіка».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні підходи до організації та здійснення соціально-педагогічної роботи та окремі прийоми й психотехніки, застосування яких сприяє підвищенню професійної майстерності майбутніх соціальних педагогів.

У сучасних умовах, коли до молодого фахівця – соціального педагога пред'являється високий рівень професійних вимог, успішність професійної діяльності значною мірою визначається ступенем сформованості його професійної майстерності.

Програма навчальної дисципліни «Школа професійної майстерності» складається з таких модулів:

- *Модуль 1. Тренінг комунікативності..*
- *Модуль 2. Тренінг особистісного зростання.*
- *Модуль 3 . Тренінг формування батьківської компетентності.*
- *Модуль 4. Попередження професійного вигорання соціальних педагогів.*

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренерська студія» є: ознайомити студентів з базовими положеннями теорії спілкування та на підставі цієї інформації формувати у них навички ефективної міжособистісної взаємодії; ознайомити з базовими положеннями теорії тренінгу особистісного зростання та шляхом участі у практичних заняттях сформувати у них навички самопізнання та самовдосконалення; ознайомити із сучасними поглядами на усвідомлене батьківство та сприяти формуванню основ батьківської компетентності; ознайомити з основними теоретичними положеннями синдрому професійного вигорання та навчити практичним методикам його попередження.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Тренерська студія» є :

- ознайомлення студентів з базовими категоріями спілкування та конфліктології;
- відпрацювання навичок ефективної взаємодії;
- формування вмінь та навичок командної взаємодії та формування взаємної довіри;
- підвищення рівня рефлексивності, створення мотивації для подальшого саморозвитку;
- надання елементарних знань та навичок проведення тренінгу комунікативності;
- ознайомлення студентів з базовими категоріями тренінгу особистісного зростання;

- розвиток креативного мислення та позитивного світосприйняття;
- формування вмінь та навичок командної взаємодії та формування взаємної довіри;
- підвищення рівня рефлексивності, створення мотивації для подальшого саморозвитку;
- надання елементарних знань та навичок проведення тренінгу особистісного зростання;
- ознайомити студентів з основними складовими батьківської компетентності;
- формувати свідоме ставлення до батьківства;
- навчити прийомам ефективної взаємодії між батьками та дитиною;
- ознайомити студентів з базовими поняттями та процесами професійного вигорання;
- навчити ефективним практичним прийомам попередження професійного вигорання та боротьби з його наслідками.

В результаті вивчення даного курсу **студенти повинні знати** мету, та функції спілкування у процесі життєдіяльності людини; суть та завдання вербальних та невербальних засобів спілкування; змістове наповнення понять «толерантність» та «інтолерантність»; розуміти суть, основні причини конфліктів, а також знати стратегій їх розв'язання; ефективних прийомів налагодження комунікації; сутність, принципи та основні поняття тренінгу особистісного зростання; сутність принципів та прийомів креативного та позитивного мислення; сутність принципів та методів взаємодії у команді; алгоритм прийняття рішень; базові поняття тренінгу (батьківство, усвідомлене батьківство, батьківська компетентність); складові батьківської компетентності; засоби збереження особистості дитини; особливості синдрому «професійного вигорання» у працівників соціальної сфери, гендерні характеристики працівників соціальної сфери та їх взаємозв'язок із професійним стресом, синдромом «професійного вигорання»; особливості професійної кар'єри працівників соціальної сфери; технології профілактики та подолання стресу та синдрому «професійного вигорання».

Студенти повинні вміти застосовувати на практиці техніки активного слухання; адекватно висловлювати свої почуттів та розуміти почуття інших людей; безконфліктного спілкуватися, а також правильно поводитися в конфліктних ситуаціях; вербально та невербально спілкуватися; співпрацювати в команді; здійснювати самоаналіз та рефлексію; нестандартно креативно та позитивно мислити; безконфліктного спілкування; приймати відповідальні рішення; співпрацювати в команді; вміти застосовувати на практиці методики для діагностики особливостей професійного стресу в організаціях, методики для діагностики синдрому «професійного вигорання» працівників соціальної сфери, методики для діагностики детермінант професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» в організаціях соціальної сфери.

Компетенції студентів:

Професійно-базові: *деонтологічна* (здатність дотримуватися етичних принципів як з погляду професійної етики, так і з погляду розуміння можливого впливу на особистість, соціальну групу, соціальну ситуацію; всебічно аналізувати соціально-педагогічні ситуації й визначати оптимальні морально-етичні шляхи її вирішення); *технологічна* (знання видів, характеристики та особливостей технологій соціально-педагогічної роботи. Здатність добирати відповідно до мети, особливостей об'єктів соціально-педагогічної діяльності і реальної ситуації ефективні соціально-педагогічні технології, методи та прийоми реалізації завдань соціально-педагогічної роботи. Здатність впроваджувати у професійній діяльності повний цикл технологічних операцій: прогнозування, діагностику, планування, організацію, проведення, визначення та оцінка результатів тощо.); *самоосвітня* (здатність навчатися протягом життя, підвищувати професійну компетентність, планувати і здійснювати професійний саморозвиток, самопізнання, самовизначення, самоорганізацію. Здатність створювати умови для професійного саморозвитку).

Професійно-спеціальні: *здатність до формування соціальної активності дітей та молоді* (здатність здійснювати громадянське виховання дітей та молоді; стимулювання та підтримка дитячих та молодіжних соціальних ініціатив; залучення вихованців до благодійної діяльності; організація дитячих та молодіжних організацій, волонтерських груп); *здатність до професійної саморегуляції у процесі соціально-педагогічної діяльності* (здатність витримувати емоційне навантаження в складних ситуаціях професійної діяльності. Вміння здійснювати самодіагностику, саморегуляцію з метою попередження професійного перевантаження та синдрому професійного вигорання); *здатність до створення сприятливого середовища* (організація соціально-педагогічної діяльності на засадах гуманізму, демократизму, дитиноцентризму, врахування вікових та індивідуальних особливостей особистості, факторів, від яких залежить якість міжособистісної взаємодії у різних соціальних інституціях. Уміння запобігати можливим ризикам і небезпекам для благополуччя і здоров'я дітей та молоді. Забезпечення сприятливого емоційно-психологічного клімату у групі, колективі тощо).

Програмні результати навчання:

– Здатність визначати пріоритетні напрями, планувати основні етапи соціально-педагогічної діяльності, створювати безпечне сприятливе середовище, координувати та коригувати діяльність учасників соціально-педагогічного процесу, налагоджувати співпрацю та партнерство з різними суб'єктами соціально-педагогічної роботи, виступати посередником між об'єктами та суб'єктами соціально-педагогічної діяльності, працювати у мультидисциплінарній команді.

– Здатність продемонструвати на базовому рівні володіння комплексом соціально-педагогічних технологій у роботі з дітьми, молоддю та сім'ями, впровадження у професійній діяльності повного циклу технологічних операцій.

– Здатність визначати мету та завдання просвітницької роботи з різними віковими групами; доцільно обирати тематику просвітницької роботи відповідно до проблем та потреб різних вікових груп.

– Здатність впроваджувати інновації у власній професійній діяльності, генерувати нові ідеї, шукати варіанти нестандартного розв'язання професійних завдань, розробляти та запроваджувати інновації у професійній діяльності, використовувати новітні інформаційні технології для вирішення теоретичних і практичних завдань професійної діяльності.

– Здатність витримувати емоційне навантаження в складних ситуаціях професійної діяльності, підвищувати професійну компетентність, планувати і здійснювати професійний саморозвиток, самопізнання, самовизначення, самоорганізацію.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 240 годин / 8 кредитів ECTS.

З них лекції – 0 год., семінарські заняття – 0 год., практичні заняття – 112 год., самостійна робота – 112 год., модульний контроль – 16 год., семестровий контроль – 0 год.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Тренерська студія» завершується складанням *заліків*.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АКТУАЛЬНІ ПЕДАГОГІЧНІ ПРАКТИКИ»

I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 0101 «Педагогічна освіта»	Обов'язкова	
	Напрямок підготовки: 6.010106 Соціальна педагогіка		
Модулів – 4	Спеціальність:	Рік підготовки	
Змістових модулів –8		1-й, 3-й, 4й.	
Загальна кількість годин – 240		Семестр	
		1,2,6,7	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітньо-професійна програма: перший (бакалаврський) рівень	Лекції	
		0 год.	
		Практичні, семінарські	
		112 год.	
		Лабораторні	
		0 год.	
		Самостійна робота	
		112 год.	
		Індивідуальні завдання:	
Вид контролю:			
заліки			

II. Тематичний план навчальної дисципліни «Тренерська студія»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин								
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінарських	Практичних	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Самостійна робота з підготовки до екзамену	Підсумковий контроль
Модуль 1 . Тренінг комунікативності										
<i>Змістовий модуль 1. Спілкування – складова частина успішної комунікації</i>										
1.1.1	Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми.	2	2	0	0	2	0	0	0	0
1.1.2	Особливості спілкування, його мета, завдання та функції.	12	4	0	0	4	0	8	0	0
1.1.3	Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування.	4	4	0	0	4	0	0	0	0
1.1.4	Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння.	20	4	0	0	4	0	14	0	2
<i>Разом:</i>		38	14	0	0	14	0	22	0	2
<i>Змістовий модуль 1. Секрети успішності комунікації</i>										
1.2.1	Значення толерантності у ефективному спілкуванні.	2	2	0	0	2	0	0	0	0
1.2.2	Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні.	4	4	0	0	4	0	0	0	0
1.2.3	Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.	16	8	0	0	8	0	6	0	2

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин								
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семинарських	Практичних	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Самостійна робота з підготовки до екзамену	Підсумковий контроль
	<i>Разом:</i>	22	14	0	0	14	0	6	0	2
	<i>ВСЬОГО:</i>	60	28	0	0	28	0	28	0	4
Модуль 2. Тренінг особистісного зростання										
<i>Змістовний модуль 1. Формування позитивного мислення та світосприйняття</i>										
2.1.1	Вступ до тренінгу особистісного зростання. Відпрацювання структурних компонентів програми.	2	2	0	0	2	0	0	0	0
2.1.2	Особливості та принципи креативного мислення.	6	4	0	0	4	0	4	0	0
2.1.3	Формування позитивного мислення	28	8	0	0	8	0	16	0	2
	<i>Разом:</i>	36	14	0	0	14	0	20	0	2
<i>Змістовний модуль 2. Розвиток навичок роботи у команді</i>										
2.2.1	Розвиток навичок прийняття рішень	2	2	0	0	2	0	0	0	0
2.2.2	Розвиток навичок роботи у команді	4	4	0	0	4	0	0	0	0
2.2.3	Розвиток навичок роботи у команді та соціальної активності	18	8	0	0	8	0	8	0	2
	<i>Разом:</i>	24	14	0	0	14	0	8	0	2
	<i>ВСЬОГО:</i>	60	28	0	0	28	0	28	0	4
Модуль 3. Тренінг формування батьківської компетентності										
<i>Змістовний модуль 1.</i>										

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин								
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семинарських	Практичних	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Самостійна робота з підготовки до екзамену	Підсумковий контроль
3.1.1	Визначення цілей, завдань тренінгу. Характеристика основних понять.	4	2	0	0	2	0	2	0	0
3.1.2	Складові батьківської компетентності. Врахування вікових особливостей дитини в практиці сімейного виховання	8	4	0	0	4	0	4	0	0
3.1.3	Асертивна поведінка як механізм регулювання кордонів.	4	2	0	0	2	0	2	0	0
3.1.4	Вплив стилів батьківської поведінки на формування кордонів.	4	2	0	0	2	0	2	0	0
3.1.5	Вплив самооцінки дитини на формування кордонів. Емпатичні реакції батьків.	10	4	0	0	4	0	4	0	2
	<i>Разом:</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>2</i>
<i>Змістовний модуль 2.</i>										
3.2.1	Реакція батьків на небажану поведінку дитини. Наслідки покарань.	4	2	0	0	2	0	2	0	0
3.2.2	Описова і оцінювальна похвала.	4	2	0	0	2	0	2	0	0
3.2.3	Правила сім'ї. Організація змістовного дозвілля в умовах сім'ї.	8	4	0	0	4	0	4	0	0
3.2.4	Організація безпечного середовища в умовах сім'ї	8	4	0	0	4	0	4	0	0
3.2.5	Проектування форм популяризації та впровадження основ батьківської компетентності в громаді. Підбиття підсумків тренінгу.	6	2	0	0	2	0	2	0	2
	<i>Разом:</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>2</i>
	<i>ВСЬОГО:</i>	<i>60</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>4</i>

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин								
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семинарських	Практичних	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Самостійна робота з підготовки до екзамену	Підсумковий контроль
Модуль 4. Попередження професійного вигорання соціальних педагогів										
<i>Змістовний модуль 1. Загальна характеристика синдрому «професійного вигорання»</i>										
4.1.1	Особливості професійної діяльності соціального педагога	2	2	0	0	2	0	0	0	0
4.1.2	Професійна деформація соціального педагога	2	2	0	0	2	0	0	0	0
4.1.3	Синдром професійного вигорання та його діагностика	2	2	0	0	2	0	0	0	0
4.1.4	Причини професійного вигорання	4	4	0	0	4	0	0	0	0
4.1.5	Симптоми професійного вигорання	18	2	0	0	2	0	14	0	2
	<i>Разом:</i>	<i>28</i>	<i>12</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Змістовний модуль 2. Способи попередження професійного вигорання соціального педагога</i>										
4.2.1	Управління стресом як ресурс подолання професійного вигорання	4	4	0	0	4	0	0	0	0
4.2.2	Управління конфліктними ситуаціями	4	4	0	0	4	0	0	0	0
4.2.3	Управління часом як ресурс подолання професійного вигорання	4	4	0	0	4	0	0	0	0
4.2.4	Формування навичок впевненої поведінки	20	4	0	0	4	0	14	0	2
	<i>Разом:</i>	<i>32</i>	<i>16</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>16</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>ВСЬОГО:</i>	<i>60</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>28</i>	<i>0</i>	<i>4</i>
	<i>Разом за навчальною дисципліною:</i>	<i>240</i>	<i>112</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>112</i>	<i>0</i>	<i>112</i>	<i>0</i>	<i>16</i>

III. ПРОГРАМА

МОДУЛЬ 1. ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНОСТІ

Змістовий модуль 1

Спілкування – складова частина успішної комунікації

Практичне заняття 1. Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми (2 год.).

Практичне заняття 2-3. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції (4 год.).

Практичне заняття 4-5. Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування (4 год.).

Практичне заняття 6-7. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння (4 год.).

Змістовий модуль 2

Секрети успішності комунікації

Практичне заняття 8. Значення толерантності у ефективному спілкуванні (2 год.).

Практичне заняття 9-10. Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні (4 год.).

Практичне заняття 11-14. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії (8 год.).

Навчально-методична карта навчального модуля «Тренінг комунікативності»

Разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 28 год., модульний контроль – 4 год.

Змістові модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2		
Назва змістового модуля	Спілкування – складова частина успішної комунікації				Секрети успішності комунікації		
Кількість балів за змістовий модуль	132 балів				112 балів		
Лекції							
Теми лекцій							
Семінарські заняття							
Теми семінарських занять							
Практичні заняття	1	2	4-5	6-7	8	9-10	11-14
Теми практичних занять	Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми. <i>(11 балів: 1-за відвідуванн, 10-за роботу на практичному занятті)</i>	Особливості спілкування, його мета, завдання та функції. <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування. <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння. <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Значення толерантності у ефективному спілкуванні. <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)</i>	Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні. <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Попереджен-ня конфліктів та основи безконфліктної взаємодії. <i>(44 бали: 4-за відвідування, 40-за роботу на практичних заняттях)</i>
Самостійна робота	Табл. сам. роботи студента <i>(30 балів)</i>				Табл. сам. роботи студента <i>(10 балів)</i>		
ІНДЗ							
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 <i>(25 балів)</i>				Модульна контрольна робота 2 <i>(25 балів)</i>		
Підсумковий контроль	Залік						
Розрахунок	244:100=2,44 Студент набрав X балів; Розрахунок: X:2,44=XX балів.						

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1

Спілкування – складова частина успішної комунікації

Практичне заняття 1.

Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми. (2 год.)

План заняття

Вправа “Ім’я”

Мета: знайомство учасників та тренера, налаштування на тренінгове заняття.

Хід вправи:

Учасники по колу називають свої імена та прикметники на першу літеру свого імені, які їх характеризують. Отже, перший називає своє ім’я та прикметник (наприклад, Сергій – серйозній), наступний повторює ім’я першого та прикметник і називає своє, так само з прикметником. Третій повторює сказане першим та другим і представляється сам. Таким чином гра проходить за принципом снігового кома.

Вправа “Зернята”

Мета: визначення очікувань учасників тренінгу у відповідності з оголошеною темою та метою

Хід вправи:

Кожен учасник на розданій тренером зернинці (стікер) пишу свої очікування від участі у тренінгу. Потім учасники по черзі кріплять свої зернинки на заделегіть заготований тренером плакат, на якому зображено поле – отже, учасники умовна “саджають” свої “зернята” у землю. Наприкінці тренінгу буде визначено чи проросла зернинка, якщо так – то наскільки справдились очікування.

Прийняття правил роботи .

Практичне заняття 2-3.

Тема: Особливості спілкування, його мета, завдання та функції (4 год.).

План заняття:

Інформаційне повідомлення “Спілкування та його ефективність”

Мета: надати інформацію учасникам про те, як у психології розуміється сутність спілкування, які його функції і від чого залежить його ефективність.

Спілкування – це єдність процесів обміну інформацією, взаємодії та

сприйняття людьми один одного.

Функції спілкування (мозковий штурм):

- обмін інформацією, необхідною для взаємодії;
- об'єднання людей;
- передача емоцій, переживань;
- інструмент передачі досвіду від покоління до покоління.

Спілкування може бути безпосереднє і опосередковане. Останнім часом спостерігається зростання ролі спілкування, що відбувається через технічні засоби (телефон, телебачення, Інтернет-чати). Його можливості та обмеження.

Успішність спілкування (робота у групах)

Учасники у міні-групах намагаються зафіксувати на аркушах ті фактори, які, на їх думку, впливають на ефективність спілкування. Після 10-ти хв. роботи групи презентують свої напрацювання.

Фактори, що впливають на ефективність спілкування:

- щира зацікавленість до партнера;
- вміння уважно його слухати, при необхідності задавати уточнюючі питання;
- сприйняття не тільки того, що партнер говорить, але й того, що він при цьому відчуває, переживає (тут доречно ввести поняття «емпатія»);
- вміння розуміти значення не тільки слів, але й жестів, вирази обличчя і т. ін.;
- врахування ситуації у якій відбувається спілкування;
- розбірливе і грамотне мовлення;
- зворотній зв'язок у спілкуванні. Більш висока ефективність діалогу у порівнянні з монологом.

Описана нижче вправа дозволить продемонструвати фактори, що впливають на ефективність спілкування, на практиці.

Вправа “Малювання за інструкцією”

Мета: проілюструвати змінення інформації від однієї людини до іншої в процесі комунікації. Сприяє розвитку вміння чітко і послідовно подавати інформацію, уважно слухати і діяти за інструкцією, задавати уточнюючі питання.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються на пари і сідають спиною один до одного. Один учасник у кожній парі отримує карточку із зображенням, схожим на те яке відображено на малюнку. (див. додаток). Його завдання - давати інструкції іншому учаснику таким чином, щоб той, не бачучи картки, зміг би відтворити її зображення.

Вправа проводиться у двох варіантах:

- Із зворотнім зв'язком - той учасник, що малює може задавати уточнюючі питання;
- Без зворотного зв'язку - жодних питань задавати не можна.

Потім відбувається порівняння результатів, отриманих у першому та другому випадку. Як правило, ці результати показують перевагу спілкування із зворотнім зв'язком.

Вправа “Силует”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Хід вправи:

Кожен отримує аркуш паперу і завдання за допомогою лише рук “вирізати” з аркуша людину. Силует хлопчика чи дівчинки. Потім кожен учасник пише на силуеті своє ім'я; мрію (ідею, мету); улюблену справу; улюблену книгу; улюблене місце відпочинку; улюблену страву.

Після цього учасникам необхідно піднятися зі своїх місць, пересуватись по кімнаті один до одного і записувати на відповідних місцях силуету тих людей, з якими співпали одна або декілька з зафіксованих позицій.

Запитання тренера:

- У кого співпали всі позиції?
- У кого декілька позицій?
- У кого жодної позиції не співпало?
- Як ви вважаєте, які висновки ми можемо зробити? Що дало нам виконання цієї вправи?

На завершальному етапі учасники кріплять свої силуети на великий аркуш паперу, утворюючи з них своєрідне коло друзів.

Вправа “Спільне та відмінне”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у три групи. Кожній групі дається завдання – знайти якомога більше спільних речей, що об'єднують саме конкретних учасників групи, а потім знайти відмінності або унікальності – що між учасниками різного. Після 10 хвилин роботи у групах учасники презентують свої напрацювання.

Запитання тренера:

- Для чого ми робили цю вправу?
- Навіщо людям знати, що між ними спільного, а що – відмінне?
- Допомагають чи заважають у спілкування відмінності?

Вправа “Пошук спільного”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Хід вправи:

Учасники стоять у колі. Ведучий тримає м'яч і кидає його будь-якому учаснику, називаючи при цьому його ім'я і вказуючи на щось спільне з ним. Наприклад, ведучий кидає м'яч Ганні і говорить “Ганно! У нас з тобою карі очі! (або гарне почуття гумору! Або ми з тобою оптимісти!). Учасник, що отримує м'яч, кидає його іншому, назвавши його ім'я і вказавши на те, що між ними спільного. М'яч має побувати в руках у кожного і двічі одному й тому ж учаснику м'яч передавати не можна.

Практичне заняття 4-5.

Тема: Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування (4 год.).

План заняття:

Вправа “Зламаний телефон” (малювання на спині).

Мета: проілюструвати учасникам як інформація може змінюватися, поки вона передається від однієї людини до іншої.

Хід вправи:

Учасники шикуються в шеренгу. Тому, хто стоїть в кінці шеренги тренер показує дуже простий малюнок. Завдання останнього у шерензі намалювати на спині того, хто стоїть перед ним, цей малюночок, щоб його “передали” далі. Отже, кожен, на спині у кого “намалювали” по відчуттям перемальовує малюнок на спину того, хто стоїть перед ним. Перша людина у шерензі отримавши “послання” малює його на дошці (або аркуші фліпчарту). Малюнок порівнюється з оригіналом.

Вправа “Плітка”

Мета: проілюструвати змінення інформації від однієї людини до іншої в процесі комінікації. Окрім того дана вправа ілюструє ефект вибіркості у сприйнятті.

Хід вправи:

У групі обирається 7 учасників, які вийдуть за двері, одні, що залишаться і буде приймати активну участь у грі і всі інші будуть споглядати той процес, що відбудеться в аудиторії.

Отже, 7 учасників покинули аудиторію. Глядачам дається сувора інструкція – що б не відбувалось і як би вам не хотілось щось прокоментувати, сказати, викрикнути – мовчіть! Ваше завдання сидіти у суворій тиші.

Одному, хто залишився і приймає участь у грі, демонструється картинка, на якій є багато дрібних деталей. Протягом декількох хвилин його завдання уважно розглінути картинку так, щоб змогти детально описати її тому, хто зайде в аудиторію і її бачити не буде. Той, хто зайде в аудиторію і отримає інформацію, передасть її наступному, а попередні передавачі займуть свої місця і не матимуть права говорити аж до кінця гри.

У кінці гри тренер всім показує дійсний малюнок.

Обговорення:

- Чому так змінилася інформація у процесі її передачі?
- Які блоки інформації зникли у першу чергу?
- Що варто робити, щоб інформація передавалась більш точно?
- На скільки заслуговує на довіру інформація, що отримана через треті руки? (“Катя мені сказала, що їй розповіла Галя – що Петро обізвав тебе ідіотом!”)

Вправа на релаксацію.

Рекомендована література

Основна література: 7, 11, 19, 21.

Додаткова література: 3, 6, 12.

Практичне заняття 6-7.

Тема: Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування (4 год.)

План заняття

Анкета “Чи вмiєте ви слухати ?”

Мета: надати можливість учасникам проаналізувати свої вміння слухання та особливості слухання інших.

Хід вправи:

Анкета роздається кожному учаснику (див. додаток).

Інструкція до анкети. Перед Вами 12 питань. Постарайтесь, особливо не задумуючись, відверто відповісти на ці запитання ”так” або ”ні”.

1. Чи часто Ви з нетерпінням чекаєте, коли інший завершить говорити і дасть можливість висловитись Вам?
2. Чи буває інколи так, що Ви поспішаєте прийняти рішення до того, як зрозумієте суть проблеми?
3. Чи правда те, що Ви інколи слухаєте лиш те, що Вам подобається?
4. Чи не заважають вам емоції слухати співрозмовника?

5. Чи часто Ви відволікаєтесь, коли Ваш співрозмовник висловлює свої думки?
6. Чи буває інколи так, що Ви замість основних моментів бесіди запам'ятовуєте несуттєві?
7. Чи буває так, що слухати іншу людину Вам заважають власні стереотипи?
8. Чи припиняєте Ви слухати співрозмовника, коли pojawiaються труднощі у розумінні сказаного?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію по відношенню до того, хто говорить?
10. Чи перебиваєте Ви співрозмовника?
11. Чи уникаєте Ви погляду співрозмовника у розмові?
12. Чи виникає у Вас гостре бажання перебивати співрозмовника і вставляти своє слово замість нього, випереджаючи його власні висновки?

Опрацювання і інтерпретація результатів. Підрахуйте кількість відповідей "ні".

10 - 12 балів. Ви вмієте досить добре слухати співрозмовника. Не керуетесь стереотипами по відношенні до нього, намагаєтесь виділяти в його словах головне. Ваші власні емоції не заважають вам слухати навіть те, що вам не дуже подобається. Тому багатьом людям подобається спілкуватись з вами.

8-10 балів. Часто ви проявляєте вміння слухати партнера. Навіть якщо ви чимось не задоволені, то все одно намагаєтесь вислухати партнера до кінця. Якщо ж партнер вам набрид, намагаєтесь тактовно зупинити спілкування з ним. Інколи ви все ж дозволяєте перебити співрозмовника для того, щоб вставити свій "вагомий коментар".

Менше 8 балів: На жаль, ви ще не навчилися слухати своїх партнерів по спілкуванню. Якщо вам не подобається, то, що говорить співрозмовник, то ви перестаєте слухати його.

Звичайно, дана анкета не може розглядатись як ґрунтовне психодіагностичне дослідження, її основне завдання - продемонструвати підліткам 12 ознак поганих слухачів. Адже відомо, що негативні приклади, "погані поради", запам'ятовуються краще ніж позитивні.

Інформаційне повідомлення "Засоби активного слухання"

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи:

Активне слухання - це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника. Те, як людина реагує на повідомлення іншого, залежить від рівня її моральності та культури.

Існує кілька рівнів активного слухання:

1 рівень - найпростіший. Він передбачає, що слухач вставляє у монолог свого співрозмовника слова "ага", "так" чи повторно проговорює те, що почув, - свого роду "відлуння", що свідчить про увагу до співрозмовника.

2 рівень - у процесі спілкування партнер не просто повторює, а й може підвести певну риску під почутим, що теж дає змогу уникнути непорозуміння. Найвідоміші прийоми цього рівня - перефразування, підсумування.

Приєм перефразування полягає в тому, що потрібно своїми словами переповісти сказане співрозмовником. Наприклад: "Якщо я правильно тебе зрозумів, то...".

Пояснення дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовникові розуміння іншої точки зору. Сам прийом полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи різні запитання.

3 рівень - пов'язаний з розвитком ідей, які ви почули від співрозмовника. Але, перш ніж розвивати ідеї, ви маєте дати належну оцінку почутому.

Приєм належної оцінки допомагає показати співрозмовникові, що його думка є важливою, та оцінити його зусилля. Наприклад: "Я ціную твоє бажання вирішити проблему"; "Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи"; "Дякую за твої зусилля".

Після інформаційного повідомлення доцільним видається висновок: ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно - від усіх елементів комунікації: відправника, того, хто приймає інформацію, та середовища.

Демонстрація плаката "Секрети ефективного спілкування"

Говори так, щоб тебе почули

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу

Спілкування сприяла комунікації.

Вправа "Вислухай – поверни"

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи:

Учасники сидять у колі, встановлюють контакт очима та утворюють пари, де є партнер А та партнер Б.

Партнер А розповідає партнеру Б все, що він хотів би повідомити про себе зі свого дитинства та шкільних років (2 хв.). Партнер Б слухає і, по закінченні часу, переказує все, що почув, говорячи "Я почув, що ти ...". На "повернення" інформації дається так само часу (2 хв.). Далі партнери міняються місцями.

Запитання для обговорення:

- Які почуття у вас викликало це завдання?
- Чи вистачило вам часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Що ви відчували під час слухання? А коли переказували?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомогло вам зрозуміти партнера?

Вправа “Пожежник”

Мета: продемонструвати особливості сприйняття різними людьми однієї й тієї ж інформації в силу своїх вікових, професійних або ж індивідуальних характерологічних особливостей.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує картку, на якій зазначена певна професія або ж соціальний статус (див. додаток). Цю картку нікому показувати не можна. Всім дається завдання описати кімнату, в якій знаходиться група та вид за вікном відповідно до конкретної ролі, що є у кожного на картці. Завдання виконується протягом 10-ти хвилин.

Після того кожен, не говорячи про те, з позиції кого він робив опис, зачитує його. Група намагається в той час здогадатись, яка соціальна роль, статус чи професія, зазначена на картці у доповідача (перелік назв на картках зафіксований тренером на фліпчарті та є перед очима учасників).

Обговорення:

- як ви вважаєте, навіщо ми робили цю вправу?
- чи бувають подібні ситуації у реальному житті?
- чи часто ми намагаємось проаналізувати причини, через які різні люди по різному можуть бачити одні й ту саму ситуацію.

Шляхом мозкового штурму тренер з групою визначає найбільш поширені причини того, що різні люди по різному сприймають однакові ситуації, слова та дії:

- попередній досвід (негативний, позитивний або ж нейтральний);
- вік;
- тип темпераменту;
- соціальний статус, роль;
- професія.

Отже, саме це необхідно враховувати спілкуючись з іншою людиною.

Розминка “Хто лідер? (копіювання рухів)”

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи:

Варіант 1. Учасники стають в коло. Вибирається той хто водить, який тимчасово виходить за двері. Без нього група вибирає учасника, чії рухи будуть копіюватись. Він починає робити яку небуть нескладну вправу (нахили, рухи руками, повороти головою і ін.), група повторює все за ним. Той хто водить заходить і уважно спостерігає за діями групи. Кожні 10 - 15 секунд учасник, рухи якого копіюються, змінює свої рухи, і слід за ним нові рухи повторюють усі учасники. Завдання того хто водить - зрозуміти, за ким група повторює вправи.

Варіант 2. Учасники стоять в колі. За умовним знаком ведучого кожний з них починає виконувати якусь нескладну фізичну вправу за своїм вибором. Через 5 - 10 секунд ведучий подає черговий знак, за яким кожний учасник починає виконувати ту вправу, яку виконував сусід зліва. Гра продовжується, поки кожна вправа не пройде повний круг і не повернеться до свого автора (скоріш за все у сильно спотвореному вигляді).

Психологічний зміст вправи. Ця вправа вносить пожвавлення і дозволяє включити до роботи усіх учасників. Крім того, розвивається спостережливість, збільшується ступінь колективної згуртованості.

Обговорення. На які характерні ознаки орієнтувався той хто водив, виконуючи завдання (Варіант 1)? Що привело до спотворень при передачі рухів від одного учасника до іншого (Варіант 2)?

Рекомендована література

Основна література: 1, 13, 20.

Додаткова література: 5, 11, 12.

Практичне заняття 6-7.

Тема: Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння (4 год.)

План заняття

Вправа “Рахуємо по колу”

Мета: тренування навичок порозуміння та партнерської взаємодії.

Хід вправи:

Необхідно у колі порахувати від 1 до 14 (по кількості учасників) не домовляючись.

Гра “Острів”

Мета: продемонструвати учасникам особливості налагодження взаємодії та бар’єри, що заважають під час спілкування.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам розрахуватися на „перший-другий”. Перші номери залишаються в аудиторії (вони гратимуть роль „аборигенів”), другі ж - виходять у коридор (вони гратимуть роль „рятівників”). Тренери розподіляються поміж групами для подачі інструкції гри.

Інструкція гри для аборигенів:

„Ви – плем’я аборигенів. На цьому острові ви єдині людські істоти. Ви чули, що десь є й інші істоти, подібні до вас, але ніколи їх не бачили.

Ви ніколи не покидали острів, бо не вмієте робити човнів, не вмієте майструвати взагалі. І хоч острів ваш багатий на деревину (її імітують листочки формату А4), однак, з неї ви вмієте робити лише полум’я.

На вашому острові є діючий вулкан. Споконвіку він діяв та був невід’ємною й звичною для вас частиною острова.

У вашого племені є вождь. Він ретельно слідкує за часом та кожні 2 хвилини запрошує усіх до поклоніння вулканові. Він вигукує слово „Барбамбія”, і де б не був би кожний абориген, що б він не робив, усе покидає та, піднімаючи руки до гори, біжить до вождя із криком „Кергуду”. Після чого повертається до своєї роботи. І так кожні 2 хв. свого життя.

На вашому острові є священна річ – скотч, який знайшли на узбережжі після шторму. Одного разу до нього прилипнув один з аборигенів, тому відтоді, щоб такого більше не траплялося, до скотчу суворо заборонено торкатися аж до загрози смертельного покарання.

Ваше життя сите, мирне, спокійне, безпечне.

Однак щойно щось прогуркотіло над островом і впало поруч із вашим поселенням. З цього залізного птаха вийшли якісь люди... Вони вмовлятимуть вас побудувати міст на сусідній острів, але вам необхідно пам’ятати:

1. Доти, доки усі чужинці не поклоняться вождю разом із вами, ви не маєте права говорити з ними. Між собою так, але з ними – ні!

2. Ви не вмієте нічого ні робити – ні клеїти, ні різати, ні піднімати. Тому самостійно ви нічого не берете. Чекаєте доки чужинець вам усе пояснить і зробить разом із вами!

3. Якщо чужинець грубий з вами, ви маєте право відповісти йому також грубістю, або ж ігнорувати його!

4. Ви не можете торкатися руками скотчу ВЗАГАЛІ! Він для вас – страшна і священна річ!

Ресурси, які є на вашому острові:

- папір формату А4 (0,5 пачки);
- скотч;
- скріпки;
- маркери.

Отже, чекаємо на чужинців!”

Важливо! Краще, щоб група сама обрала вождя та прорепетирувала заклик-

відповідь „Барбамбія – Кербуду”. У вожака має бути годинник для відслідковування часу.

Інструкція гри для рятувальників:

„Ви – досвідчений рятувальний загін. Справжні професіонали! Ви бували у найзапекліших місцях і врятували сотні-тисяч людей. Ось і сьогодні ви прилетіли на далекий острів аборигенів. Ваш рятувальний загін дізнався від сейсмологів, що через 24 години вулкан знищить острів, а разом із ним зникне унікальне плем'я аборигенів.

Та сталося несподіване. Гелікоптер, на якому ви дісталися острову, невіправно зламався. Тому ви також стали заручниками на цьому острові.

Але вихід є, бо не були б ви тоді справжніми професіоналами! Поруч з цим островом є ще один, потрапивши на який ви і аборигени будете у цілковитій безпеці. Для цього вам необхідно разом збудувати міст, який би з'єднував 2 острови. У аборигенів є для цього ресурси, однак є одна умова: ви не можете токатися будівельних матеріалів руками, тому це доведеться робити лише поверх руки аборигена.

Після будівництва моста, вам необхідно перевести аборигенів на інший острів.

На виконання цього завдання у вас є 25 хвилин”.

Після інструкцій тренер з групою рятувальників повертаються до аудиторії. Тренер показує рятувальникам місце, де має бути побудовано міст, та розпочинає гру командою „Гра почалася!”.

Після того, як міст буде збудовано (або ні...) – через 25 хв. тренер припиняє гру. Дякує учасникам за зіграні ролі та участь та запрошує усіх повернутися до кола.

Наступні 15 хв. тренінгу присвячені обговоренню гри.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від участі у даній грі?
- Чи впоралися ви із завданням?
- Як діяла кожна група?
- Які етапи вирішення проблеми ви пройшли під час виконання завдання?
- Які асоціації можна провести між тим, що відбувалося під час гри, і у реальному спілкуванні?
- Які висновки ви для себе зробили?
- І знову запитання, на яке ми вже шукали сьогодні відповідь... То що ж дають учасникам інтерактивні ігри?

Важливо! Необхідно уважно спостерігати за динамікою та шляхом досягнення групою мети. Непомітно фіксувати спостереження – вони знадобляться вам під час рефлексії.

У процесі аналізу і підведення підсумків гри дуже важливо не намагатися нав'язати учасникам свою думку. Тому, даючи зворотній зв'язок ведучого, керуйтеся лише зафіксованими спостереженнями та фактами; пам'ятайте про почуття групи, використовуйте гумор, будьте толерантними та конструктивними

Також не варто прагнути до негайного розуміння учасниками всієї важливості знайденого ними досвіду у результаті гри, адже не випадково серед тренерів та педагогів з приводу ефективності того або іншого методу часто можна почути фразу: «Результат через півроку».

Вправа на підведення підсумків роботи:

По колу кожному учаснику пропонується висловити свої враження від сьогоднішнього дня роботи. Можна заторкнути свої очікування, або ж сконцентруватись на відчуттях.

Рекомендована література

Основна література: 6, 9, 11, 16.

Додаткова література: 1, 2, 4, 11, 12.

Практичне заняття 8.

Тема: Значення толерантності у ефективному спілкуванні (2 год.)

План заняття:

Вправа “Всі знають, але ніхто не знає”

Мета: знайомство учасників та тренера, налаштування на тренінгове заняття.

Хід вправи:

Учасники у колі об'єднуються у пари. У парах їх завдання поспілкуватись один з одним та дізнатись щось незвичайне про цю людину, те, про що у колі, можливо, ніхто і не здогадується (наприклад, екзотичне хоббі, спортивні досягнення, здібності, цікаві подорожі тощо). Коли пара починає презентувати один одного, мають звучати такі слова (наприклад): “Всі знають, що це Даша, але ніхто не знає, що вона дуже любить їздити на конях”.

Вправа “Повторення правил роботи”

Мета: налаштування на тренінгове заняття.

Хід вправи:

Кожен по колу називає певне правило та здійснює аналіз щодо того, як це правило було дотримане під час минулого заняття та що необхідно зробити всім для того, щоб воно виконувались краще.

Вправа “Гарячий стілець”

Мета: розвиток емпатії.

Хід вправи:

Один учасник за бажанням виходить за двері. Всі інші отримують ролі: мати, подруга, лікар, коханий/кохана, міліціонер, сестера/брат, батько, сусідка/сусід, листоноша, вчителька зі школи, однокласник/однокласниця тощо. Всі домовляються, ким буде той, хто зараз за дверима: наркозалежним, повією, курцем, дитиною вулиці, токсикоманом, дитиною-втікачем тощо. Але йому про це ніхто не говорить (див. додаток).

Просять зайти добровольця, що був за дверима. Йому зав'язують очі та садять на стілець. Кожен учасник підходить до того, хто на стільці, і з позиції своєї ролі сварить його (відповідно до його ролі) як тільки може.

Учасник на стільці повинен мовчки все вислуховувати.

Потім йому розв'язують очі і всі по черзі тепер уже висловлюють йому щось позитивне. Потім учасники гри розказують про відчуття.

Запитання для обговорення:

- Як відчував себе той, хто сидів на стільці?
- Чи здогадувався він, за що його сварять і хто?
- Як відчували себе ті, хто сварили?
- Які висновки можна зробити після цієї вправи?

Вправа “Що означає “толерантність”?”

Мета: оволодіння знаннями про явище толерантності.

Хід вправи:

Всі учасники об'єднуються у пари та обговорюють поняття “толерантність”, намагаючись підібрати синоніми, а також дати своє власне визначення поняттю.

На наступному етапі пари об'єднуються по дві, утворюючи міні-групи. Представляють у цих міні-групах свої напрацювання та намагаються їх об'єднати, створивши одне єдине визначення поняття “толерантність”.

Групи представляють свої напрацювання.

Тренер коментує напрацювання груп та презентує наукове визначення поняття і дає міні-лекцію щодо нього.

Толерантність розуміють як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність, перш за все, має на меті прийняття інших такими, якими вони є, і взаємодію з ними на основі згоди.

- *Толерантність та інтолерантність*
- *Розуміння толерантності різними народами світу.*

Запитання для обговорення:

- Чи часто ми замислюємось над толерантність, коли аналізуємо свої вчинки та вчинки інших (частіше обговорюємо свої вчинки або інших?);
- Як стати більш толерантнішим?
- Що допоможе формувати у себе толерантність?
- Як поняття толерантності пов'язане з попередньою вправою?

Вправа “Біп” (“Чужі коліна”)

Мета: розвиток навичок соціальної перцепції і тактильного контакту. Крім того, вправа служить доброю розминкою і зазвичай залишає яскравий позитивний емоційний ефект.

Хід вправи:

Учасники сідають у щільне коло, щоб між сусідами не залишалось вільного місця. Той хто водить стає у центр з зав'язаними очима, декілька разів обертається навколо своєї осі (щоб втрати орієнтацію у просторі) після чого наближається до сидячих у колі і ”навмання” сідає кому-небудь з них на коліна. Той кому сіли на коліна, змінюючи голос каже коротке слово: ”Біп”. Завдання того хто водить - вгадати по голосу, на чийх колінах він сидить.

Існує два варіанти організації гри: або ж той хто водить після першого вдалого вгадування сідає в коло, а ”викритий” ним гравець стає тим хто водить, або ж почергово присідає на коліна кожного всіх учасників і намагається відгадати кожного. В останньому варіанті можна влаштувати невелике змагання між декількома учасниками, які будуть водити. Цю вправу не слід затягувати. Доцільно її зупинити у той момент, коли інтерес до гри не зменшився, і при бажанні учасників можна її продовжити на наступному занятті.

Запитання для обговорення:

- Кого було легко впізнавати, кого - не дуже?
- На що ще орієнтувався той хто водить окрім голосу?
- Чи відчували різницю між колінами різних учасників, у чому вона заключається?

Рекомендована література

Основна література: 2, 8, 11, 22.

Додаткова література: 3, 7.

Практичне заняття 9-10.

Тема: Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні.
(4 год.)

План заняття

Інформаційний блок “Засоби спілкування: вербальні та невербальні”

Мета: надати інформацію щодо сутності та ефективності вербальних та невербальних засобів спілкування.

Вправа “Спілкування без слів”

Мета: сприяти розвитку здатності розуміти невербальні прояви почуттів інших та адекватно реагувати на них.

Хід вправи:

Учасники об’єднуються у трійки. Їм подаються ситуації та завдання: для кожної ситуації описати 2 різних почуття, які можуть бути виражені з допомогою даних невербальних засобів.

На наступному етапі трійки порівнюють свої відповіді з іншими міні-групами.

Обговорення буде тривати доти, доки всі не погодяться з відповідями інших.

Запитання для обговорення:

- Яка основна думка виникла у вас у ході виконання вправи?
- Що ви дізналися нового?
- Чи потрапляли ви колись у ситуації, подібні до описаних, як ви реагували?
- Чи бувають випадки, коли невербальні засоби є більш ефективними, ніж вербальні?

Приклади ситуацій:

1. Під час вечірки Олена увесь час розмовляла та сміялась, а потім раптом замовкла і не сказала ні слова до кінця вечора. Які два почуття могли примусити її це зробити?

2. Ольга, нічого не сказавши раптом змінила тему розмови з подружкою. Які два почуття могли примусити її це зробити?

3. Щоб Катя не говорила чи не робила, вона уважно спостерігала за реакцією та виразом обличчя лідера групи. Які два різних почуття змушують Катю так уважно дивитись на нього?

4. Під час групової дискусії Андрій нервував все більше і більше. Раптом він підвівся і вийшов з кімнати. Які два почуття могли примусити його це зробити?

5. Петро активно описував найважливіший момент бійки зі своїм товаришем, коли раптом посеред розповіді Олег почав голосно сміятись. Опишіть два різних почуття, які могли примусити в такий момент Олега сміятись.

Вправа “Інтерпретація невербальних ознак поведінки”

Мета: продемонструвати двозначність невербальних засобів при передачі почуттів; продемонструвати, скільки різних почуттєвих реакцій можуть викликати одні і ті ж невербальні засоби.

Хід вправи:

Тренер готує 6 ілюстрацій, вирізаних з журналів. На кожній має бути зображена хочаю одна людина, що виражає якісь почуття.

Необхідно пронумерувати знімки та по черзі передавати їх групі (по колу). Також у кожного учасника має бути 6 пронумерованих папірців. Кожен мовчки розглядає знімок та пише на папірці з відповідним номером (наприклад: знімок № 1, папірець № 1):

1. почуття, яке, на Вашу думку, виражає людина на знімку;
2. свої почуття, що викликає у Вас фотографія.

На наступному етапі тренер збирає всі папірці, аналізує їх разом з групою, повертаючись до фотографій:

- Наскільки схожими були тлумачення почуттів людей на знімках?
- Наскільки схожими були почуття, що викликали у Вас ці фотографії?
- Якщо були різні відповіді, то що у фотографіях було причиною різного (двозначного) тлумачення?
- Чи можуть різні люди зрозуміти Ваші невербальні засоби повідомлення так, як відбулося зараз у вправі (двозначно)?
- Що робити, аби подолати двозначність у сприйнятті Ваших почуттів іншими?

Вправа “Як Ви виражаєте свої почуття?”

Мета: поглибити самоусвідомлення того, як учасники виражають свої власні почуття та наскільки ефективним є таке вираження.

Хід вправи:

Учасникам подаються описи ситуацій на аркуші, на які треба відреагувати, використовуючи: 1. лише вербальні засоби; 2. лише невербальні засоби (див. додаток). Кожен учасник працює з аркушем самостійно (див. додаток 3), а на наступному етапі вправи учасники об'єднуються у трійки і обговорюють свої напрацювання, відповідаючи на такі запитання:

- що я дізнався про те, як я виражаю власні почуття? Як виражають свої почуття інші?
- Яка зміна способів прояву власних почуттів була б для мене корисною?
- Яка зміна способу проявів почуттів була б корисною для кожного з нас?

На останньому етапі вправи необхідно обговорити почуття та реакції, що викликала дана вправа, та перелічити якомога більше способів конструктивного прояву почуттів.

Рекомендована література

Основна література: 11, 2, 7, 8, 14, 15, 16.

Додаткова література: 1, 11,12.

Практичне заняття 11-14.

Тема: Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії (8 год.)

План заняття

Вправа “Вияв прихильності без слів”

Мета: потренувати навички вираження прихильності без слів, створити у групі позитивну атмосферу, сприяти побудові у групі командного духу.

Хід вправи:

Один з учасників стає у центр кола, яке утворюють інші учасники. Йому зав’язують очі і просять постійно мовчати.

Інші члени групи по черзі підходять до нього і мовчки виражають свої позитивні почуття йому (їй) будь-яким способом: плескаючи по плечу, обіймаючи, погладжуючи, роблячи масаж і т.д.

Після того, як усі бажаючі побувають у центрі кола, можна запропонувати учасникам обговорити свої почуття.

Історія про мудрих сліпців та буйвола

Мета: продемонструвати найчастішу причину конфлікту та спосіб його вирішення.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу.

Запитання для обговорення:

- Хто із сліпих людей мав рацію?
- На чому ґрунтувався їх конфлікт?
- Чи були вони мудрими насправді?
- Як міг насправді мудрий чоловік визначити, на що схожий буйвол?
- Яка суть цієї притчі? Що вона говорить стосовно недопущення та розв’язання конфліктів?

Інформаційне повідомлення “Вікно Джохарі”

Мета: надати учасникам інформацію щодо різних сторін особистості та особливостей сприйняття.

“Вікно Джохарі”

	Відоме мені	Невідоме мені
Відоме іншим	Відкрита зона (А)	Сліпа зона (В)
Невідоме іншим	Таємна зона (С)	Невідома зона (Д)

Вправа з сумкою

Мета: розвинути здібності самоаналізу (на основі інформації про “Вікно Джохарі”); сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання взоротнього зв’язку щодо своєї особистості.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує журнал та аркуші паперу, з яких він має сконструювати собі паперову сумку. Використовуючи журнал, фломастери, клей, ножиці кожен учасник на зовнішню сторону своєї паперової сумки має прикріпити ті матеріали (вірізки з журнали), які, на його думку, відобразять те, що про себе знає він і знають інші (А). А в середину сумки покласти ті речі (вірізки фотографій, слогани, малюнки, які відображають його темну зону, про що іншим не відомо (С).

Після того, як усі закінчили роботу, кожен може виступити та розповісти про свою сумку - про відкриту зону – зовнішню сторону сумки, а за бажанням і дещо – про таємну.

Після того, як учасник розповів про свою сумку інші можуть прокоментувати, наскільки сказане відповідає, на їх думку, дійсності, можливо, додати до його сумки ті якості, які є істотними, але про які учасник не сказав (це може стосуватись сліпої зони). У своїх коментарях учасники повинні спиратись на позитивні якості.

Запитання для обговорення:

- Що Вам найбільше сподобалось у вправі?
- Чи дізнались Ви щось нове?
- Де можна використати отриману інформацію?

Вправа “На кого він схожий”

Мета: розвинути здібності самоаналізу (на основі інформації про “Вікно Джохарі”); сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання взоротнього

зв'язку щодо своєї особистості.

Хід вправи:

Один учасник виходить за двері. Інші обирають у групі особистість, про яку буде йти мова, і запрошують того, хто виходив, зайти – це буде ведучий.

Завдання ведучого – здогадатись, кого з учасників обрала група, шляхом запитань до всіх. Запитання мають бути такого характеру:

- Якби це був колір, то який?
- Якби це була тварина, то яка?
- На яку рослину схожа ця людина?
- Якби ця людина була автомобілем, то яким?
- В якій країні, крім України, могла б народитись ця людина?
- Якби ця людина була овочем, то яким? І т.д.

Причому на ці запитання відповідає і той, кого група загадала – тобто характеризує сам себе.

Ведучий має три спроби здогадатись, про кого йде мова. Здогадується він чи ні, але після третьої спроби він сідає на місце і та людина, яку обговорювали, виходить за двері і стає ведучим.

Обговорення.

Вправа “Бурхливі овації”

Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи:

Учасники мають утворити 2-4 кола у групі (в залежності від кількості учасників у великій групі). Кожне коло стоїть якомога далі від іншого.

У кожному колі в центр по черзі виходять учасники. Той, хто у колі, голосно називає свої ім'я, а всі інші радісними вигуками, аплодисментами тощо вітають особу у середині кола. Кожен учасник має відчувати себе захищеним, цінним та визнаним.

Інформаційне повідомлення “Вербальні засоби покращення спілкування - Я-повідомлення”

Мета: надати інформацію щодо конструктивної взаємодії під час конфлікту, а також вираження своїх почуттів через “Я-висловлювання”.

Хід вправи:

Важливо міти проявляти толерантність у ході спілкування. У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з адекватним вираженням своїх почуттів. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів та здатність сказати про них своєму партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається “Я-повідомлення”.

“Я-повідомлення” – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що сталася. Використання під час спілкування “Я-

повідомлення” допомагає висловити свої відчуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: “Ти знову прийшов додому об 11-ій вечора???” та “Я дуже хвилююся, коли ти приходиш додому об 11-ій вечора!”).

“Я-повідомлення” – це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визначення та формулювання власної проблеми з цього приводу (“Вибач, але я відчуває роздратованість, коли ти це говориш...”, “Коли я чую такі твої слова, я навіть не знаю, що сказати, настільки я розгублена”).

Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це – моя проблема, що я роздратована, це мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття викликала у мене дана ситуація. Важливо зрозуміти, що “Я-повідомлення” конструктивно змінює не лише ваше особисте ставлення до проблемної ситуації, а й ставлення вашого партнера. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає партнера замислитись над правильністю і його власного вчинку.

“Я-повідомлення” включає в себе не тільки проговорювання свого емоційного стану, а й визачення умов та причин, що викликали таку ситуацію.

Орієнтована схема “Я-повідомлення”:

1. опис ситуації, яка викликала напруженість (“Коли я бачу, що ти ...”, “Коли це відбувається ...”, “Коли я стикаюсь з такою ситуацією ...”);
2. точне визначення власного почуття у певній ситуації (“Я відчуваю ...”, “Я не знаю, що сказати ...”, “У мене виникла проблема ...”);
3. побажання до зміни такої ситуації (“Я попросив би тебе ...”, “Я буду вдячний тобі, якщо ...”).

Вправа “Я-повідомлення”

Мета: тренування навичок використання “Я-висловлювання”, відпрацювання способів вираження своїх почуттів без оцінок, невдоволення та образ.

Хід вправи:

Учасники об’єднуються у трійки. Кожній трійці дається декілька ситуацій та пропонується обговорити їх, побудувати діалог з використанням “Я-висловлювань”.

Приклади ситуацій:

- Подруга попросила у вас нову сукню, а коли повернула, ви побачили, що сукні порвана, і на ній є пліми від кави. Що ви скажете подрузі?

- Ви з коханим/коханою домовились, що підете у кіно. Ви дуже довго чекали на домовленому місті, але так і не дочекались. Що ви скажете коханому/ій?

- Батьки дуже довго чекали 14-ти річного сина з дня народження друга, і ось він дзвонить у двері після 24.00. Що батьки мають сказати сину?

- До вас приходять друг і починає кричати, що йому дуже прикро, коли ви наговорюєте на нього іншим так підступно і брехливо. Ви не розумієте у чому справа. Що ви скажете другові?

- Ви купили солодощі у крамниці, вийшли на вулицю і побачили, що термін споживання цукерок вийшов 3 місяці тому. Що ви скажете продавцеві?

- Ви прокидаєтесь о першій годині ночі від того, що ваші сусіди дуже голосно слухають музику. Ви не можете заснути. Що ви скажете сусідам?

- Ви написали дуже гарний твір і були задоволені ним так, що відіслали на “електронку” другові, щоб він висловив своє ставлення. Друг нічого не відповів. Раптом через тиждень ви дізнаєтесь, що друг відіслав ваш твір на конкурс, але підписався своїм іменем. Що ви скажете другові?

- Ви розповіли дуже великий секрет своєму другу і через декілька днів дізналися, що про це знає вже дуже багато людей. Що ви скажете другові?

- Батьки насварили Вас за щось при вашому коханому/коханій. Вам це дуже не сподобалось. Що ви скажете батькам?

Вправа “Секрет – передай далі. Вчимося довіряти”

Мета: продемонструвати учасникам рівень довіри у групі, сприяти його підвищенню.

Хід вправи:

Кожен на папірці пише свою велику таємницю. Тренер запевняє, що її ніхто не прочитає і її не треба буде озвучувати. Але таємниця має бути дійсно дуже великою і значущою.

Коли таємниці написано, тренер просить згорнути клаптики паперу втричі. Всі стають у коло тримаючи свої папірці. Тренер просить прокоментувати почуття учасників – чи немає тривоги, невпевненості у тому, що буде далі?

На наступному етапі, тренер просить передати папірець своєму сусідові праворуч. Просить дуже наполегливо. Коли всі учасники вже тримають в руках чужі таємниці, тренер просить прокоментувати, що кожен відчуває зараз.

На заключному етапі вправи тренер просить порвати дуже дрібно чужий папірець з таємницею та викинути клаптики паперу у заздалегіть заготований пакет.

Обговорення.

Вправа “Поводир – вчимося довіряти”

Мета: збільшити рівень довіри у групі, сприяти побудові гарних стосунків між учасниками.

Хід вправи:

Кожен член групи обирає собі пару (будь-яким способом). Один у парі стає “поводирем”, а інший “сліпцем”. Поводир бере сліпця за руку і водить його по кімнаті, намагаючись дати йому користуватись усіма органами чуття, крім очей. Різноманітні відчутті дотику: стіни, поверхні крісла, різних перепон. Поводир повідомляє сліпця, коли підняти ногу, коли треба щось переступити, куди будемо повертати і т.д. Якщо є можливість – можна виходити на вулицю (?). Через 7 хвилин учасники міняються ролями.

Запитання для обговорення:

- Як ви почували себе у ролі сліпця?
- Як ви почували себе у ролі поводиря?
- У якій ролі вам було комфортніше, чому?
- Чи довіряли ви своєму поводирю?
- Чи було у колось бажання відкрити очі?
- Що ви відчуваєте зараз до свого партнера?

Підведення підсумків тренінгу, аналіз очікувань та їх виправдання.

Мета: підведення підсумків тренінгу, озвучення учасниками своїх відчуттів та оцінка рівня досягнення очікувань, що ними були озвучені на початку тренінгу.

Хід вправи:

Всі учасники по черзі підходять до аркуша паперу, на якому є “засіяні” у перший день тренінгу “зернята” очікувань. Кожен відшукує своє зернятко, озвучує, що на ньому було зафіксовано і коментує, наскільки очікування виправдались, що він отримав у ході занять, що сподобалось, які відчуття зараз тощо. Потім учасник малює стебель від зерняти до сонця, що символізує процес досягнення у ході тренінгу мети, та малює на кінці стебля квіточку.

Рекомендована література

Основна література: 2, 7, 11, 16, 17.

Додаткова література: 1, 4, 11, 12.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Для самостійної роботи студентам пропонується кілька завдань, що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу.

Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях.

Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору.

Змістовий модуль 1.

Спілкування - складова частина успішної комунікації

Тема 1. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції (8 год.)

1. Скласти список літератури (не менше 15 джерел), в якій розглядаються питання ефективного спілкування та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. – 2 год.

2. Підготувати інформаційне повідомлення “Активне слухання” (поняття, складові, прийоми тощо). – 4 год.

3. Проаналізуйте зміст опитувальника “Чи вмієте Ви слухати” та зафіксуйте 12 характеристик гарного слухача. Проаналізуйте, як Ви можете набути даних характеристик. – 2 год.

Тема 4. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння (14 год.)

1. Підготувати 5 вправ для проведення тренінгу комунікативності з учнями старших класів загальноосвітньої школи, що стосуються питань ефективної взаємодії у спілкуванні. – 4 год.

2. Опрацювати книгу Алана Піза “Мова тіла” (“Язык телодвижений”), зробити тезовий конспект з малюнками. Виокремити рухи, пози, жести та інші невербальні засоби, що сприяють ефективному спілкуванню. – 10 год.

Змістовий модуль 2.

Секрети успішної комунікації

Тема 7. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії (6 год.)

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему “Я-висловлювання: особливості застосування конструкції та її ефективність у попередженні конфліктів” – 4 год.

2. Описати 2 конфліктні ситуації з власного досвіду. Проаналізувати ситуації за схемою: учасники конфлікту; причина конфлікту; наслідки конфлікту (короткотривала та довготривала перспектива); рекомендації до подолання конфлікту (можливі стратегії подолання конфлікту для кожного учасника подій; примирення через використання “Я-висловлювання; подолання бар’єрів у спілкуванні тощо). – 2 год.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I.		
СПІЛКУВАННЯ – СКЛАДОВА УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ		
Особливості спілкування, його мета, завдання та функції (8 год.)	Модульний контроль, поточні консультації.	15
Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння (14 год.)	Модульний контроль, поточні консультації.	15
Змістовий модуль II.		
СЕКОЕТИ УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ		
Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії (6 год.)	Модульний контроль, поточні консультації.	10
<i>Разом: 28 год.</i>		<i>Разом: 40 балів</i>

СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Тренінг комунікативності» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов’язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти даного модуля.

Систему рейтингових балів для різних видів контролю подано у таблиці нижче.

Оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекційних занять	1	0	0
2.	Відвідування практичних занять	1	14	14
3.	Відвідування семінарських занять	1	0	0
4.	Робота на практичних заняттях	10	14	140
5.	Робота на семінарських заняттях	10	0	0
6.	Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
7.	Індивідуальна навчально-дослідна робота	0	0	0
8.	Самостійна робота	40		
Підсумковий рейтинговий бал		244		

Коефіцієнт по даному навчальному модулю становить: $244:100 = 2,44$.

Переведення зароблених студентом балів у рейтингові бали здійснюється наступним чином: $X : 2,44$, де X – кількість зароблених студентом балів з навчальної дисципліни; $2,44$ – коефіцієнт з даної навчальної дисципліни.

Порядок переведення рейтингових показників успішності студентів відповідно до європейської системи трансферу оцінок (ECTS) та системи оцінок Київського університету імені Бориса Грінченка та загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів наведено у розділі IV даної навчальної програми.

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів відображені у розділі V даної навчальної програми.

У нижченаведеній таблиці представлено розподіл балів за видами роботи, що присвоюються студентам упродовж вивчення модулю «Тренінг комунікативності» в рамках навчальної дисципліни «Тренерська студія».

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Змістові модулі		Індивідуальна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Самостійна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Модульні контроль- ні роботи ЗМ 1, ЗМ 2
Змістовий модуль 1 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)	Змістовий модуль 2 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)			
77	77	0	40	50

Разом: 244 бали

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування, письмові аналітичні роботи, блок-схеми, опорні конспекти до тем.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

МОДУЛЬ 2. ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Змістовий модуль 1

Формування позитивного мислення та світосприйняття

Практичне заняття 1. Вступ до тренінгу особистісного зростання. Відпрацювання структурних компонентів програми (2 год.).

Практичне заняття 2-3. Особливості та принципи креативного мислення (4 год.).

Практичне заняття 4-7: Формування позитивного мислення (8 год.).

Змістовий модуль 2

Розвиток навичок роботи у команді

Практичне заняття 8: Розвиток навичок прийняття рішень (2 год.).

Практичне заняття 9-10: Розвиток навичок роботи у команді (4 год.).

Практичне заняття 11-14: Розвиток навичок роботи у команді та соціальної активності (8 год.).

Навчально-методична карта модуля «Тренінг особистісного зростання»

Разом: 60 год., лекції – 0 год., практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 28 год., підсумковий контроль – 4 год.

Змістові модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		
Назва змістового модуля	Формування позитивного мислення та світосприйняття			Розвиток навичок роботи у команді		
Кількість балів за змістовий модуль	137 балів			107 балів		
Лекції	-					
Теми лекцій	-					
Теми семінарських занять	-					
Практичні заняття	1	2-3	4-7	8	9-10	11-14
Теми практичних занять	Вступ до тренінгу особистісного зростання. Відпрацювання структурних компонентів програми. <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)</i>	Розвиток креативного мислення <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Формування позитивного мислення <i>(44 бали: 4 -за відвідування, 40-за роботу на практичних заняттях)</i>	Розвиток навичок прийняття рішень <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)</i>	Розвиток навичок роботи у команді <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на практичних заняттях)</i>	Розвиток навичок роботи у команді та соціальної активності <i>(44 бали: 4 -за відвідування, 40-за роботу на практичних заняттях)</i>
Самостійна робота		Підготовка інформаційного повідомлення на тему «Сутність, принципи та прийоми креативного мислення» <i>(5 балів)</i> Заповнити таблицю <i>(5 балів)</i>	Прочитати твір Річарда Баха «Чайка Джонатан Лівінгстон» та викласти роздуми щодо прочитаного у есе <i>(15 балів)</i> Переглянути фільм «Секрет-2» <i>(5 балів)</i> Написати реліз до фільму «Секрет» <i>(5 балів)</i>	Створити добірку вправ, спрямованих на формування навичок командної взаємодії та побудови команди <i>(5 балів)</i>		
ІНДЗ						
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 <i>(25 балів)</i>			Модульна контрольна робота 2 <i>(25 балів)</i>		
Підсумковий контроль	Залік					
Розрахунок	244:100=2,44 Студент набрав X балів; Розрахунок: X:2,44=XX балів.					

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1

Формування позитивного мислення та світосприйняття

Практичне заняття 1.

Тема: Вступ до тренінгу особистісного зростання. Відпрацювання структурних компонентів програми (2 год.).

Зміст заняття

Ведучий повідомляє групі мету та завдання курсу “Тренінг особистісного зростання”, інформує про вимоги до складання заліку за курсом.

Вправа “Павутина”

Мета: налаштування на тренінгове заняття, формування сприятливої атмосфери заняття

Необхідні матеріали: клубок ниток

Хід вправи:

Учасники сидять по колу. Ведучий тримає клубок. Він демонструє приклад для всіх інших учасників, які надалі повторюватимуть за ним. Ведучий називає своє ім'я і розповідає щось про себе, наприклад, що трапилось цікавого з ним за період, що пройшов від останньої зустрічі з групою. Після 1 хв. розповіді, ведучий залишає кінчик нитки у себе і кидає клубок наступному учаснику, що знаходиться у колі. Тепер той називає своє ім'я та робить невеличку розповідь про себе, залишає нитку у себе і міцно її тримає, а клубок – кидає кому завгодно у колі. Таким чином наприкінці, коли висловиться останній учасник, усі опиняться у власноруч зробленій павутині.

Запитання для обговорення:

- Що символізує ця павутина?
- Що у даній вправі для Вас було найбільш цікавим?
- Що буде символізувати для нас таке міцне переплетіння?

Після обговорення павутина розплутується. Клубок кидають у зворотньому напрямку від учасника до учасника обов'язково лагідно називаючи його ім'я (Мариночка, Наталочка), поки клубок не повернеться до ведучого.

Визначення очікувань

Мета: визначення очікувань учасників тренінгу у відповідності з оголошеною темою та метою.

Хід вправи:

Перший етап:

Кожен учасник та учасниця пишуть лист до себе, який вони отримають

наприкінці тренінгу. У листі вони описують, що б цікавого вони хотіли отримати по завершенню тренінгу, які знання та навички вони б хотіли набути. Лист запечатують у конверт, підписують та віддіють ведучому.

Другий етап:

Учасники об'єднуються у міні-групи та визначають вже на основі зроблених та занотованих власних роздумів, очікування групи від тренінгового заняття та фіксують їх. Після того, як час на групове обговорення вийде, один представник групи презентує визначені очікування.

Прийняття правил роботи групи

Хід вправи:

Тренер активізує групу до прийняття правил взаємодії на тренінгових заняттях та фіксує пропозиції групи на аркуші фліп-чарту.

Вправа “Контакт”

Мета: налагодження позитивної атмосфери у групі, налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи:

Вправа проводиться з заплющеними очима і мовчки. Перед виконанням вправигрупа має прийняти вимоги не говорити і діяти з заплющеними очима до самого кінця вправи.

Завдання для учасників “Заплющіть очі та рухайтесь по аудиторії. Через деякий час зупиніться. Протягніть руки вперед і знайдіть собі пару – руки іншої людини. У пари є 2 хвилини для того, щоб вивчити руки партнера та запам'ятати їх”.

Після того, як 2 хв. вийдуть, партнери розходяться та продовжують вільно пересуватись аудиторією. Через деякий час ведучий просить не розкриваючи очі знову знайти руки свого партнера. Ведучий наголошує: “Ви декілька разів будете досліджувати чужі руки, якщо ви розумієте, що це не руки вашого першого партнера – ідіть далі і шукайте їх. Лише тоді, коли ви будете 100% впевнені у тому, що це руки того, кого ви шукали – відкрийте очі”.

Запитання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли знайомились з чужими руками?
2. Чи швидко ви знайшли руки свого партнера? Що допомогло Вам у пошуках?
3. Як ви вважаєте, якою є мета цієї вправи?

Практичне заняття 2-3.

Тема: Розвиток креативного мислення (4 год.)

Зміст заняття

Інформаційне повідомлення «Сутність, прийоми та принципи

креативного мислення»

Вправа «А що Ви тут робите?!»

Мета: сприяти переходу від звичайної форми мислення до нестандартної; розвивати концентрацію уваги і контроль за фізичними діями в умовах когнітивного дисонансу; створювати у групі позитивний настрій і атмосферу веселих змагань.

Хід гри:

У старій радянській комедії «Добро пожаловать или Посторонним вход воспрещен!» один з героїв в самий невідходячий момент з'являється у самому невідходящому місці і цікавився у товаришів, які задумували чергову проказу:

- *А що це Ви тут робите, га?!*

Саме ця фраза є ключовою у грі, яку придумав німецький психолог і психотерапевт К.Фопель.

Учасники тренінгу сідають у коло. Перший від ведучого гравець починає за допомогою міміки відтворювати яку-небудь діяльність. Наприклад, він відображає гру у баскетбол. Можна діяти улюбленні - сидячи, лежачи, вставати з свого місця і рухатись по кімнаті. Все залежить від характеру тих дій, що відображаються.

Той гравець, що сидить поряд з ним, задає питання:

- А що це ти робиш?

У відповідь перший гравець, не перестаючи «грати у баскетбол», повинен назвати будь-яку іншу гру чи заняття.

Скажімо, він відповідає: «Я читаю!» Тоді одразу ж другий (той, що питав) гравець починає «читати». У той час як він показує читання, до нього звертається наступний по порядку гравець:

- А що це ти робиш?

- Я ловлю рибу! (Так чи інакше може відповісти гравець, не перестаючи при цьому читати)

Кожний раз, давши відповідь на поставлене питання (тобто передавши естафету наступному гравцеві), учасник, який показував дію, може перестати її робити і просто надалі спостерігати за естафетою вже в якості глядача до наступної своєї черги.

Якщо група не велика за кількістю учасників, то можна провести декілька кіл.

Учасники повинні уважно слідкувати за товаришами і не повторювати вже представлені у колі види діяльності. Так у грі додатково задіяні увага і пам'ять.

Вправа «Диво-стілець»

Мета: стимулювання творчої роботи групи за допомогою театральної гри, імпровізації; заохочення невимушеності у групі; сприяння переходу від звичайної форми мислення до більш креативної.

Хід вправи:

«Диво стілець» - вправа дуже проста, проте ефективна, яка створює припідняту атмосферу творчої конкуренції.

Ведучий звертається до групи: «Домовимось, що життя зі всіма його труднощами, переживаннями продовжується за стінами цього приміщення. Тут же протягом найближчого часу буде простір уяви, фантазії і театру. А у світі театру можливо все». Тренер бере у руки звичайний стілець. Тренер наголошує на тому, що цей предмет у реальному житті пристосований для сидіння, є частиною меблі. А у театрі...

Втім, не кажучи ні слова, тренер перетворює цей чудо-стілець у...будь що (він тягне стілець по підлозі, як візок у супермаркеті, принагідно заповнюючи його товарами з полицок; або вилізиши з ногами на сидіння, починає з «вершини гори» спостерігати навколишню місцевість; або, надівши перевернутий вверх ногами стілець на голову, поважно ходить, притримуючи «корону» розкланюючись з придворними...)

У що ми обернули стілець силою уяви? У візок, корону, вершину гори... Правильно! А яким чином учасники групи зрозуміли це, адже не було озвучено жодного слова? Абсолютно вірно, фантазія зробила із стільця інші образи, і гравець-актор негайно змінив до попереднього предмет своє відношення, сприймаючи його кожний раз у новій іпостасі.

Завдання для групи: перетворити стілець у будь-який предмет чи живу істоту. Кожний, у кого виникає ідея, плескає в долоні і виходить на імпровізовану «сцену», щоб продемонструвати новий образ диво-стільця. Після кожного показу тренер розпочинає відлік до трьох, і якщо (як на аукціоні!) до цифри «три» на «сцені» не з'явиться новий учасник зі своїм варіантом чудесного перевтілення стільця, то останній з гравців буде визнаний переможцем.

Вправа «Маски»

Мета: стимулювання творчої роботи групи за допомогою театральної гри, імпровізації; сприяння переходу від звичайної форми мислення до більш креативної.

Ресурси: листочки А4 з прорізами для очей.

Хід вправи:

Емблема театру - маска. У Стародавній Греції в театрі актори використовують маски. А у Японії на дійство маски приносили глядачі. Якщо їм хотілось заплакати, вони підносили до обличчя трагічну маску, якщо ж сміятись - комічну. Люди виконуючи різні ролі, перебуваючи у різних життєвих ситуаціях також одягають маски.

Завдання для групи: візьміть одну або декілька заготованих матеріалів для маски. Намалюйте на них або ті маски, які ви іноді надягаєте, або ті, якими б ви хотіли бути. Кожній масці необхідно дати якусь назву.

Після малювання кожен учасник презентує свою маску (можна презентувати її, надягнувши на себе). Можна запропонувати 2 учасникам, за бажанням, вийти та розіграти імпровізований діалог між 2-ма масками.

Запитання для обговорення:

- Чи цікаво вам було малювати маски?
- Хто намалював найбільше масок?
- В якій масці сподобалося найбільше?
- Які маски у групі здалися незвичайними?

Практичне заняття 4-7.

Тема: Формування позитивного мислення (8 год.)

Зміст заняття

Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення» Відео-лекторій.

Перегляд документального фільму «*Секрет*».

У даному документальному фільмі розкриваються секрети позитивного мислення, віри у себе, у свої можливості. Розробники фільму підсумували істини, які з давніх-давен досліджували вчені, лікарі, психологи, філософи, письменники, ці істини стосуються здоров'я, кохання, спілкування, щастя.

Вправа «Дзеркало»

Мета: дати можливість відчувати дзеркальне відображення своїх дій, вчинків.

Хід вправи:

Учасники групи діляться на пари, стають обличчям один проти одного. Перший учасник робить рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого полягає в тому, щоб повторити ці рухи, бути «дзеркальним відображенням» першого. За командою ведучого учасники міняються ролями. Кожна пара самостійно обирає складність рухів та темп виконання.

Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями. Не завжди легко і приємно повторювати чужі рухи. Як висновок, скористаємося народною мудрістю: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе. Простий, але ефективний спосіб «притягувати» гарний настрій - завжди думати про те, що ви хочете, тобто про приємне і позитивне. Адже буде матеріалізована саме те, про що думалося частіше і довше.

Вправа «Асоціативний ряд до слова «Толерантність»

Мета: засвоїти поняття толерантності, зрозуміти його зміст.

Хід вправи:

Група поділяється на дві підгрупи, кожна з яких отримує аркуш паперу й ручки. Вони мають назвати характеристики людини, що асоціюються з поняттям «Толерантність» і починаються з букви вертикального рядка.

Т _____ тактовний _____	турботливий _____
О _____ обережний _____	охайний _____
Л _____ лояльний _____	люб'язний _____
Е _____ емпатійний _____	емоційний _____
Р _____ розумний _____	раціональний _____
А _____ адекватний _____	альтруїстичний _____
Н _____ ненав'язливий _____	неперевершений _____
Т _____ терплячий _____	товариський _____
Н _____ нормальний _____	незлопам'ятний _____
І _____ інтелігентний _____	ідейний _____

С _____ стриманий _____ серйозний _____
Т _____ турботливий _____ тактовний _____
Б _____ символ м'якості _____

Підведення підсумків. Кожна група представляє свій ряд слів, пояснюючи його. Якщо деякі ряди співпали, то це тільки поглиблює значення характеристики.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?»

Мета: визначити наявність позитивного мислення в учнях.

Інструкція. Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповідей: «так», «сумніваюсь», «ні».

1. Чи відчуваєте ви себе молодшим за свій вік?
2. Ви достатньо самовпевнена людина?
3. Вас пригнічує робота з примусу?
4. Вас надихає класична музика?
5. Ви проти ідеї усамітнення?
6. У вас немає комплексу неповноцінності?
7. Іноді вам здається, що все можливо зробити?
8. Часто вам притаманний ентузіазм?
9. Чи можете ви змінити невдалий хід подій?
10. Чи достатньо ви наполегливі у досягненні своєї мети?
11. Чи вважають вас люди енергійною людиною?
12. У вас рідко бувають депресивні думки?
13. Ви часто змінюєте свої захоплення?
14. Чи часто ви буваєте задоволені собою?
15. Чи легко ви сприймаєте черговий виклик долі?

Обробка результатів.

За кожную відповідь «так» поставте собі 2 бали, якщо ви сумніваєтесь - 1 бал, за відповідь «ні» - 0 балів.

Якщо сума ваших відповідей становить більше 17 балів, то ви володієте позитивним мисленням. Це гарний результат, оскільки у вас є всі шанси бути щасливою людиною. Не забувайте, що доля посміхається тим людям. Які мають добрі наміри та наполегливо працюють над собою.

Якщо ви набрали менше 17 балів, вам варто переосмислити свої погляди на життя та оточуючий вас світ. Треба навчитися боротись зі своїми негативними емоціями. Тоді фортуна посміхнеться вам, ви станете справжнім оптимістом, впевненим у собі.

Підводячи підсумки тестування, можна сказати, що треба вірити в себе, свої можливості. Треба викинути з голови негативні думки. Протистояти їм можна тільки позитивним ставленням до дійсності, до самого себе. Позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки, емоції. При цьому вірить у себе, в кінцевий успіх, залишається оптимістом.

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи тренінгу.

Учасники тренінгу стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу тренінгу, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

Інформаційне повідомлення.

Для того щоб сила думки «працювала на вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас повинен переважати внутрішній психологічний настрій на успіх.

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: “я можу”, “я здатний”, “це можливо”, “я зможу це зробити”;

2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;

3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;

4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;

5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;

6) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;

7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;

8) скоротіть час перегляду новин і читання газет, де йдеться про негативні явища;

9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;

10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить впевненість у собі і наповнить внутрішньою силою.

Керуючись запропонованими порадами, ви привчите свій розум думати позитивно і ігнорувати будь-який негатив.

Продовжуйте тренувати мозок на формування позитивного мислення. Це може зайняти деякий час, але в результаті у вас виробиться звичка мислити позитивно.

Практичне заняття 8.

Тема: Розвиток навичок прийняття рішень (2 год.)

Зміст заняття

Вправа «Написи на футболках»

Мета: стимулювання творчої роботи групи; заохочення невимушеності у групі; налаштування на подальшу групову роботу.

Ресурси: листочки А5 вирізані у вигляді футболки.

Хід вправи:

Учасники отримують заготовані паперові кліше для футболок. Кожному учаснику необхідно створити свою футболку, написати на ній певний девіз, висловлювання, що символізує сутність особистості, її життєві принципи; можливо, якийсь символ буде свідчити про приналежність до певної групи, стиль спілкування, уподобання.

На наступному етапі учасники презентують свої футболки.

Запитання для обговорення:

- Чи цікаво вам було виконувати завдання, чому?
- Якщо необхідно було б створювати футболку для свого сусіда, складнішим було б завдання чи простішим?
- Чи змогли б ви дійсно одягти таку футболку?

Вправа «Приймаємо рішення»

Мета: ознайомити учасників з механізмом формування навичок прийняття усвідомлених рішень, при вирішенні складних ситуацій.

Ресурси: плакат «Схема прийняття рішень», пронумеровані 4 пакета (конверт 1 - банан та презерватив, конверт 2 - пляшка з водою з під крана, конверт 3 - цибулина, конверт 4 - одна гривня).

Хід вправи:

Тренер розкладає на підлозі в одну лінію 4 пронумерованих конверта і запрошує 3-х добровольців вибрати один з конвертів, не торкаючись його, і стати позад нього.

Інші учасники можуть впливати на добровольців, даючи їм поради.

Потім тренер запитує у добровольців, що вплинуло на їхній вибір, підкреслюючи, що вони не володіють інформацією про те, що знаходиться в кожному з конвертів.

Тренер пропонує учасникам переглянути свої рішення. Для цього тренер дозволяє учасникам підняти конверти не вище 10-ти см, тримаючи їх тільки за верхню частину, а потім покласти їх назад.

Тренер запитує учасників, чи хотів би хтось з них поміняти конвертами або взяти замість свого пакета, той що залишився.

Тренер запитує (якщо є такі учасники), чому вони поміняли пакет.

Потім тренер пропонує взяти пакет в руки. Цього разу вони можуть робити з ними, що хочуть. Не можна тільки відкривати пакет. Після того, як учасники дослідили пакет, тренер просить зробити остаточний вибір.

Далі він просить учасників взяти пакет та сісти на своє місце у колі. Потім запрошує ще одного учасника підійти і взяти пакет, який залишився, а після цього дає команду добровольцям відкрити пакети і показати їх вміст усій групі.

Тренер обговорює вміст кожного конверта і запитує, чи відповідає вміст прогнозованому.

Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити у ході гри?
- Що найважливіше у процесі прийняття рішень?

На наступному етапі тренер коментує «Схема прийняття рішень». З групою триває обговорення щодо важливості алгоритму прийняття рішень та важливості аналізу варіантів рішення.

Практичне заняття 9-10.

Тема: Розвиток навичок роботи у команді (4 год.)

Зміст заняття

Вправа «Дві групи»

Мета: розвивати здібності до з'єднання протилежних ідей з різних галузей досвіду і використовувати отримані асоціації для вирішення творчого завдання; тренування в умінні дивитись на завдання очима іншого, бути готовим до стереоскопічності погляду на проблему, у рішенні логічних задач; Заохочувати членів групи дати і отримати зворотній зв'язок, необхідний для ефективного і довірливого спілкування.

Хід вправи:

Один з гравців - доброволець - виходить з кімнати. У цей час група домовляється про ознаку, за якою вона б могла об'єднатись у дві підгрупи. Спочатку ознака має бути тільки візуальна. Скажімо, в одному кутку сидять люди, які носять окуляри, в іншому - ні. Або в одній групі ті, у кого на руці є годинник, в іншій - учасники без годинника.

Після того як поділ на підгрупи відбувся, в кімнату повертається гравець, якому пропонується проаналізувати «картинку» і на основі побаченого сказати, за якою ознакою відбувся розподіл на підгрупи.

На подальшому етапі можна проводити розподіл, який базується на особливостях характеру, інтересах та ін.

Запитання для обговорення:

- Що вам сподобалось в цій грі?
- Що заставляло задуматись над тим, як сприймає вас група?

Вправа «Патентне бюро»

Мета: тренування навичок роботи у команді, мобілізація творчих можливостей учасників; стимулювання до активного прояву креативних якостей: гнучкість мислення, винахідливість, спостережливість, увага.

Ресурси (з розрахунку на кожну підгрупу): одне сире яйце, 4 трубочки для коктейлю, 10 аптечних резинок, 2 шарика із пінопласту або настільного тенісу, 3 повітряних кульки, 2 дерев'яних олівці, котушка ниток, 4 металічні скріпки, клей ПВА, ножиці, клейка стрічка, коробка із сірниками; кольоровий папір, листи ватману, фломастери, гуаш, ножиці, і інші матеріали для оформлення для етапу реклами.

Хід вправи:

Кожній групі протягом однієї години необхідно придумати, а потім і

скласти дослідний предмет посуду, яка зможе помістити у себе одне сире яйце. Проблема полягає у тому, щоб зберегти його цілим і неушкодженим, так як яйце, поміщене у вашу конструкцію, буде скинуте з півтораметрової висоти. Як вже було сказано, після падіння воно не повинно мати яких-небудь фізичних пошкоджень, залишитись абсолютно цілим.

Для проведення експерименту ви зможете використовувати лише ті матеріали, список яких приведений нижче:

- 4 трубочки для коктейлю;
- 10 аптечних резинок;
- 2 м'ячика для настільного тенісу;
- 3 повітряних кульки;
- 2 дерев'яних олівці;
- катушка ниток;
- 4 металічні скріпки;
- клей ПВА;
- ножиці;
- клейка стрічка;
- коробка сірників.

Ви не зобов'язані використовувати усі матеріали. Ваше право обрати з них ті, які необхідні для побудови ємкості. Однак, в експерименті не можна використовувати нічого, що не представлено у цьому списку! Успіху!

Через півгодини всі групи збираються разом, щоб представити свої винаходи і випробувати їх експериментально, їх технологічна відповідність до вимог завдання. Кожній групі перед початком експерименту надається 5 хвилин, щоб представити:

1. Назву вашої моделі;
2. Найбільш привабливі для потенційного покупця якості створеної моделі, і майбутньої серійної продукції;
3. Стратегію реклами і продажів продукції.

Запитання для обговорення:

- Які ідеї здались Вам найбільш/найменш продуктивними?
- Якими були критерії вибору ідей? Яким чином відбувалось обговорення?
- Що допомогло і що завадило успіху вашій групі і експерименту в цілому?
- Які висновки можна взяти для себе з цієї гри?

Практичне заняття 11-14.

Тема: Розвиток навичок роботи у команді та соціальної активності (8 год.)

Зміст заняття

Групове обговорення поняття «команда».

Вправа «Конструкція»

Мета: сприяння формуванню в учасників навичок роботи в команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співпраці на шляху спільного досягнення мети, а також відпрацювання навичок ефективної комунікації у групі.

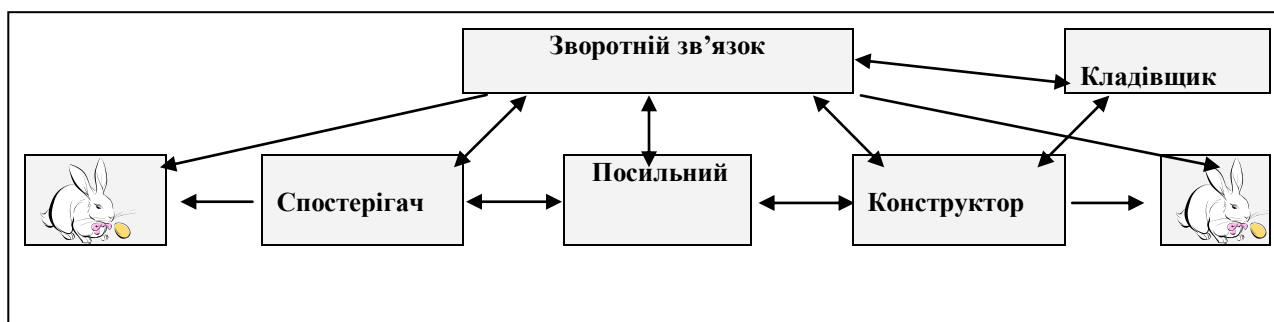
Ресурси: для проведення даної гри у групі із 20 чоловік необхідно підготувати 5 ідентичних комплекти дитячих конструкторів з достатньо великими по величині деталями різних кольорів.

Хід вправи:

Попередньо тренер збирає певну, достатньо складну конструкцію, використавши один з комплектів. У подальшому ця конструкція слугуватиме прикладом, тому бажано, щоб вона не була абстрактною, і асоціювалась з чимось конкретним (у нашому випадку можна було сказати, що зібрана модель нагадувала зайця). Конструкція розміщується поза увагою учасників, а якщо це можливо, то в іншому приміщенні.

Вся група об'єднується у команди по 5-7 осіб, які розміщуються в кімнаті окремо одна від одної. Тренер роз'яснює правила гри.

Мета кожної з команд - побудова точної копії конструкції, яка знаходиться в іншому приміщенні. Кожний учасник команди має свою конкретну функцію, яку виконує протягом усієї гри.



- Спостерігач являється «очима» команди. Він має можливість бачити зразок, знаходячись у сусідньому приміщенні, необмежену кількість часу детально вивчати всі особливості його будови. Спостерігач не має права контактувати ні з ким з членів команди, окрім *Посильного* і *Зворотнього зв'язку*.

- Посильний не має можливості бачити зразок. Його завдання - передати команді інформацію, необхідну для побудови точної копії конструкції. Для цього він зустрічається зі *Спостерігачем*, який покидає приміщення, де знаходиться зразок. Комунікація здійснюється усно, у необмеженому об'ємі, на нейтральній території і без використання додаткових засобів (ручки, папір тощо).

- Повернувшись до команди, *Посильний* усно передає отриману від *Спостерігача* інформацію Будівельнику (у залежності від кількості членів групи їх може бути 2-4 особи). Їх завдання - використовуючи отриману інформацію, зібрати копію зразка.

• Кладівщик - член команди, який відповідає за те, щоб усі деталі для побудови були у наявності і вчасно передавались будівельникам. В руках у Кладівщика знаходиться увесь набір конструктора. Будівельники у разі необхідності звертаються до нього з проханням видати деталі, при чому за один раз їх може бути видано не більше 2-х.

• Зворотній зв'язок - найбільш обізнаний член команди. Він має право бути присутнім на будь-якому з етапів, у тому числі, бачити зразок конструкції, спостерігати за діями *Будівельників*, знаходитись поруч під час зустрічі *Посильного* зі *Спостерігачем*. Однак його комунікація жорстко обмежена. *Зворотній зв'язок* не має права першим вступати у спілкування. Якщо ж хтось з команди хоче отримати від *Зворотного Зв'язку* якусь інформацію, він має задавати питання, які передбачають відповідь «так» чи «ні», інші відповіді *Зворотній зв'язок* давати не може.

Після отримання від тренера інструкцій про функції членів команди, учасники встановлюють між собою, хто яку роль у грі буде виконувати. Після цього кожній команді дається можливість протягом 5 хв. вивчити комплект конструктора.

Час гри не обмежується. Зазвичай сам процес конструювання займає близько 30 - 40 хвилин. Гра вважається закінченою, коли усі команди підтвердять готовність по виконанні завдання. Після цього у кімнату заноситься зразок, і всі учасники мають можливість перевірити правильність побудови своєї копії. Якщо якась деталь конструкції скопійована неправильно, мета вважається не досягнутою.

По завершенні процесу будівництва відбувається *аналіз гри*, який починається з емоційного аспекту, а потім переходить до рефлексії кожної із командних дій. При цьому доречно будувати обговорення таким чином, щоб учасники, щоб учасники, які виконували у грі однакові функції, мали можливість висловлюватись одночасно (Наприклад, спочатку Спостерігачі, після Посильні і т.д.). Потім можна продовжити розмову, адресуючи ряд питань усім учасникам:

- Якою була ваша стратегія у процесі досягнення мети? Які зміни відбувались по ходу гри?

- Як ви оцінюєте свої дії і дії всієї команди?

- Що допомагало вам досягнути бажаного результату, а що заважало цьому?

- Чи впливали на вас зовнішні чинники (відчуття недостатності часу, можливість бачити роботу іншої команди та ін)?

- Чи була комунікація у вашій команді ефективною? Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ні - що було на заваді?

- Якщо б ви грали у цю гру ще раз, що б ви зробили по іншому?

Вправа «Керівник»

Мета: придбання учасниками досвіду керування іншими

Обладнання: стільці, пов'язки на очі, штрафні жетони.

Хід проведення вправи:

Учасники тренінгу розподіляються на дві команди (гра буде проходити у дві черги), в кожній команді 6-7 пар. Тренер ознайомлює з правилами гри «Машинки»:

– Гра «машинки» полягає у тому, що машинка керується за допомогою команд свого хазяїна, що він говорить, так вона і діє. Зараз ми проведемо конкурс на кращого хазяїна машинки і кращу «машинку», тобто, на кращого керівника і виконавця.

Завдання хазяїна – чітко давати команди своїй «машинці», дбайливо відноситись до неї, намагатися, щоб з нею нічого поганого не трапилось, тобто, не попала ні в яку аварію, не з ким і не чим не зіткнулась. Бо за кожне таке зіткнення пара отримує штрафний жетон.

У кімнаті психотренінгу розставляються стільці, що відіграють роль різних перепон на шляху «машинки» до свого хазяїна. Учасники що в парах стають напроти один одного на визначеній відстані, той хто в ролі «машинки» надягає на очі пов'язку, він повинен почути голос свого «хазяїна» і, чітко виконуючи його команди, «доїхати» до нього. 6-7 пар виконують завдання одночасно, потім пари міняються ролями. Роль журі при кожній парі виконують учасники другої команди (вони дають штрафні жетони за «аварії»). Потім команди міняються місцями.

Запитання для обговорення:

- Що легше дається: керування іншими, чи виконання настанов-команд?
- Хто ж виявився кращим керівником, а хто – виконавцем?
- Які якості допомогли справитися з завданням керувати і виконувати накази?
- Який висновок кожен зробив для себе?

Вправа «Команда»

Мета: створення згуртованого і працездатного творчого колективу.

Обладнання: шляпа, папір, ручки.

Хід проведення вправи:

1. Тренер разом з учасниками формулює відповіді на наступні запитання:

- Що представляє собою творчий колектив?
- Навіщо люди об'єднуються у творчі колективи?
- Яка можлива структура творчого колективу? (наприклад, – рівноправне об'єднання творчих особистостей).

2. Учасникам дається завдання на аркушах паперу написати з одного боку своє ім'я, а з іншого написати у стовпчик якості та здібності особистості, що необхідні їй для успішного співробітництва з іншими. Потім картки складаються у шляпу. Зі шляпи вони виймаються по черзі, укупі в кількості учасників однієї команди (утворення таким чином 4 команд).

Запитання для обговорення:

- Як робота у командах може допомогти у розв'язанні завдань?
- Яким чином буде виконуватись керівництво у ваших командах?

Вправа «Портрет співробітника»

Мета: визначити пріоритетні якості та здібності, які необхідні для успішного співробітництва у колективі.

Обладнання: блокноти, ручки.

Хід проведення вправи:

Командам дається завдання

- скласти «портрет – розповідь» про особистість, яка здатна успішно співпрацювати з людьми, розв'язувати конфліктні ситуації;
- у творчій формі презентувати свою розповідь.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, що допоможе кожному з нас розвинути в собі ті здібності й якості, що ви тільки що визначили у своїй розповіді?

Вправа «Міні – вистави»

Мета етапу тренінгу: Набуття учасниками навичок групових взаємин, оволодіння способами рольової поведінки.

Обладнання: блокноти, ручки, підручний реквізит.

Хід проведення вправи:

1. Тренер звертається до учасників:

– Практично кожна людина намагається щось в своєму характері. Звісно, що може бути і так, що в собі все подобається. Але іноді, все ж з'являється думка, що у чомусь хочеться стати кращим? Зараз, замислитесь і у блокноті запишіть ту якість, яку ви бажаєте в собі вдосконалити. Потім напишіть якогось літературного героя, який у повній мірі володіє цією якістю (зовсім не обов'язково, щоб він був позитивним).

– А тепер, уявіть, що кожна команда – це театральна трупа, і вам потрібно розіграти театральну виставу. Ваші ролі – це ті герої, яких ви тільки-що написали. А теми будуть наступні:

«Обдарована дитина», «Звичайний день у школі майбутнього», «Екзамен у школі творчих особистостей», «Відкриття віку».

Запитання для обговорення:

– Що допомогло вам справитися з цим завданням?

– Як ви організували в своїх командах процес виконання завдання?

Чи згодні ви з тим, що створення команди – творчого колективу, є запорукою успішного досягнення мети, виконання складного завдання, розв'язання проблемної ситуації? Аргументуйте свою відповідь на прикладі підготовки вашою командою вистави.

Вправа «Поема одного дня»

Мета: Підсумкова рефлексія роботи учасників тренінгу.

Обладнання: блокноти, ручки, папір А3.

Хід проведення вправи:

Командам пропонується написати творчий звіт, в якому відобразити все, що їм особливо сподобалось у тренінговому занятті, які думки в них з'явилися в ході виконання завдань, обговоренні різних запитань. Звіт написати під назвою: «Поема одного дня» і представити його іншим учасникам. (Звіт можна обіграти, як сценку.)

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Для самостійної роботи студентам пропонується кілька завдань, що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу.

Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях.

Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору.

Завдання виконуються у зошитах для самостійної роботи та подаються на підсумковому занятті відповідного модуля.

Тема 2. Розвиток креативного мислення (4 год.).

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему «Сутність, принципи та прийоми креативного мислення» (2 год.).

2. Заповнити таблицю (2 год.).

№	Різновид Тренінгу	Мета тренінгу	Можливі складові	Література
1.	Тренінг особистісного зростання			
2.	Тренінг розвитку життєвих цілей			
3.	Тренінг упевненості у собі			
4.	Тренінг асертивності			
5.	Тренінг розвитку креативності			
6.	Тренінг розвитку лідерських здібностей			

Тема 3. Формування позитивного мислення та світосприйняття (16 год.)

1. Прочитати твір Ричарда Баха «Чайка Джонатан Лівінгстон» та викласти роздуми щодо прочитаного у есе (9 год.)
2. Переглянути фільм «Секрет – 2 або Сила думки» режисера Дрю Херіота та написати реліз до даного фільму (7 год.).

Тема 5. Розвиток навичок роботи у команді (8 год.)

1. Підібрати не менше 20 вправ, спрямованих на формування навичок командної взаємодії та побудови команди та 5 вправ на релаксацію. Підготувати необхідні матеріали для їх практичного проведення. (8 год.).

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю і успішність (бали) виконання самостійної роботи студентами, подано у вигляді наступної таблиці.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1		
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ТА СВІТОСПРИЙНЯТТЯ		
Тема 2. Розвиток креативного мислення (4 год.)	практичне заняття, модульний контроль	10
Теми 3. Формування позитивного мислення (16 год.).	практичне заняття, модульний контроль	25
Змістовий модуль 2		
РОЗВИТОК НАВИЧОК РОБОТИ У КОМАНДІ		
Тема 5. Розвиток навичок роботи у команді та соціальної активності (8 год.)	практичне заняття, модульний контроль	5
<i>Разом: 28 год.</i>		<i>Разом: 40 балів</i>

СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів з модуля «Тренінг особистісного зростання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового

оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти даного модуля. Систему рейтингових балів для різних видів контролю подано у таблиці нижче.

Оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекційних занять	1	0	0
2.	Відвідування практичних занять	1	14	14
3.	Відвідування семінарських занять	1	0	0
4.	Робота на практичних заняттях	10	14	140
5.	Робота на семінарських заняттях	10	0	0
6.	Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
8.	Самостійна робота	40		
Підсумковий рейтинговий бал		244		

Коефіцієнт по даному навчальному модулю становить: $244:100 = 2,44$.

Переведення зароблених студентом балів у рейтингові бали здійснюється наступним чином: $X : 2,44$, де X – кількість зароблених студентом балів з навчальної дисципліни; $2,44$ – коефіцієнт з даної навчальної дисципліни.

У нижченаведеній таблиці представлено розподіл балів за видами роботи, що присвоюються студентам упродовж вивчення модулю «Тренінг комунікативності» в рамках навчальної дисципліни «Тренерська студія».

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Змістові модулі		Індивідуальна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Самостійна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Модульні контрольні роботи ЗМ 1, ЗМ 2
Змістовий модуль 1 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)	Змістовий модуль 2 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)			
77	77	0	40	50

Разом: 244 бали

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування, письмові аналітичні роботи, блок-схеми, опорні конспекти до тем.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

МОДУЛЬ 3. ТРЕНІНГ З ФОРМУВАННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Змістовий модуль 1

Практичне заняття 1. (2 год.)

Тема: Визначення цілей, завдань тренінгу. Характеристика основних понять.

Практичне заняття 2-3. (4 год.)

Тема: Складові батьківської компетентності. Врахування вікових особливостей дитини в практиці сімейного виховання.

Практичне заняття 4. (2 год.)

Тема: Асертивна поведінка як механізм регулювання кордонів.

Практичне заняття 5 (2 год.)

Тема: Вплив стилів батьківської поведінки на формування кордонів.

Практичне заняття 6-7 (4 год.)

Тема: Вплив самооцінки дитини на формування кордонів. Емпатичні реакції батьків

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 8. (2 год.)

Тема: Реакція батьків на небажану поведінку дитини. Наслідки покарань.

Практичне заняття 9. (2 год.)

Тема: Описова і оцінювальна похвала.

Практичне заняття 10-11 . (4 год.)

Тема: Правила сім'ї. Організація змістовного дозвілля в умовах сім'ї.

Практичне заняття 12-13. (4 год.)

Тема: Організація безпечного середовища в умовах сім'ї.

Практичне заняття 14. (2 год.)

Тема: Проектування форм популяризації та впровадження основ батьківської компетентності в громаді. Підбиття підсумків тренінгу.

**Навчально-методична карта модуля
«Тренінг з формування батьківської компетентності»**

Разом: 60 год., лекції – 0 год., семінарські заняття – 0 год., практичні заняття – 28 год.,
самостійна робота – 28 год., модульний контроль – 4 год.

Змістові модулі	Змістовий модуль 1				
Кількість балів за змістовий модуль	117 балів				
Практичні заняття	1	2-3	4	5	6-7
Теми практичних занять	<p align="center">Визначення цілей, завдань тренінгу. Характеристика основних понять.</p> <p align="center"><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>	<p align="center">Складові батьківської компетентності. Врахування вікових особливостей дитини в практиці сімейного виховання.</p> <p align="center"><i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i></p>	<p align="center">Асертивна поведінка як механізм регулювання кордонів.</p> <p align="center"><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>	<p align="center">Вплив стилів батьківської поведінки на формування кордонів.</p> <p align="center"><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>	<p align="center">Вплив самооцінки дитини на формування кордонів. Емпатичні реакції батьків.</p> <p align="center"><i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i></p>
Самостійна робота	Самостійна робота № 1 <i>(5 балів)</i>		Самостійна робота № 2 <i>(5 балів)</i>		Самостійна робота № 3 <i>(5 балів)</i>
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 1 <i>(25 балів)</i>				

Змістові модулі	Змістовий модуль 2				
Кількість балів за змістовий модуль	137 балів				
Практичні заняття	8	9	10-11	12-13	14
Теми практичних занять	<p>Реакція батьків на небажану поведінку дитини. Наслідки покарань.</p> <p><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>	<p>Описова і оцінювальна похвала.</p> <p><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>	<p>Правила сім'ї. Організація змістовного дозвілля в умовах сім'ї.</p> <p><i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i></p>	<p>Організація безпечного середовища в умовах сім'ї</p> <p><i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i></p>	<p>Проектування форм популяризації та впровадження основ батьківської компетентності в громаді. Підбиття підсумків тренінгу.</p> <p><i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i></p>
Самостійна робота	Самостійна робота № 4 <i>(5 балів)</i>		Самостійна робота № 5 <i>(5 балів)</i>		Самостійна робота № 6 <i>(5 балів)</i>
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 2 <i>(25 балів)</i>				
Творча робота	<i>(20 балів)</i>				
Вид підсумкового контролю	Залік				
Розрахунок	254:100=2,54. Студент набрав X балів; Розрахунок: X:2,54=XX балів (загальна кількість балів).				

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1

Практичне заняття 1.

Тема: Визначення цілей, завдань тренінгу. Характеристика основних понять.

Обговорення та прийняття правил роботи групи. Виконання вправ на визначення причин бажання чи небажання батьків учитися та перешкод у навчанні батьків. Дати визначення поняттям “батьківство”, “усвідомлене батьківство”, “батьківська компетентність”.

Практичне заняття 2-3.

Тема: Складові батьківської компетентності. Врахування вікових особливостей дитини в практиці сімейного виховання.

Під час виконання різноманітних вправ, роботи в групах студенти мають визначити зміст складових батьківської компетентності (когнітивний, поведінковий, емоційний).

Після виконання завдання груп по черзі презентують результати своєї роботи, при чому інші групи мають права доповнювати відповіді груп.

Запитання для обговорення:

1. Яким чином батьки можуть підвищувати рівні із кожної складової батьківської компетентності?

2. Що Вам дає виконання цієї вправи?

Тренер презентує вікову періодизацію розвитку дитини від народження до дев'ятьох років (за Грейс Келлі)

0-3 – раннє дитинство,

3-6 – дошкільний вік,

7-9 – молодший шкільний вік,

10-14 – молодший підлітковий вік,

15-16 – старший юнацький вік,

17-19 – юнацький вік.

Тренер об'єднує учасників у 6 груп згідно з визначеними віковими періодами методом лічилки. Всі групи працюють з текстом „Вікові особливості розвитку дитини” (10 хв.).

II етап

Кожній групі протягом 10 хвилин пропонується заповнити таблицю, визначивши особливості розвитку дитини певного вікового періоду.

Віковий період	Характерні психофізіологічні особливості дитини	Середовище, якому належить провідна роль у вихованні та розвитку дитини

III етап

Презентація результатів роботи групи.

До уваги тренера !

Для коментарів результатів роботи в групах тренер може використовувати матеріал з публікації: Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: Метод. матеріали для тренера / Авт.-упор.: О. В. Безпалько, Т. Л. Лях, В. В. Молочний, Т. П. Цюман; За заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2003. – 107 с.

Практичне заняття 4.

Тема: Асертивна поведінка як механізм регулювання кордонів.

Виконання серії ігрових завдань, спрямованих на відпрацювання адекватного уявлення про кордони, виявлення розуміння студентами значення асертивної поведінки як важливого механізму регулювання кордонів.

Гра „Дистанція”

Мета: сприяти відпрацюванню адекватного уявлення про кордони.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам стати у дві шеренги обличчям один до одного. Потім він підходить до однієї пари і просить їх стати ближче один до одного, іншу пару далі один від одного.

Запитання для обговорення:

1. Оцініть, яка відстань між вами?
2. Чому саме така відстань? Чи відчуваєте Ви себе у безпеці на такій відстані?
3. Як відчувають себе учасники у парах, які стоять далі один від одного, ближче один до одного?

Інформаційне повідомлення „Кордони”

Мета: ознайомити учасників із сучасними науковими підходами щодо поняття “кордони”, їх різновидів та характеристик.

Ресурси: проектор та плівки з матеріалами лекції.

До уваги тренера!

Важливо наголосити, що

- виховання має на меті формування у дитини здорових, сильних і одночасно еластичних кордонів;

- труднощі, з якими стикається багато батьків, виникають через їхні власні проблеми з визначенням своїх кордонів.

Не можна керувати ніким і нічим, якщо людина не навчиться спочатку керувати сама собою.

Рольова гра „Давай запалимо”

Мета: ознайомити учасників зі способом порушення кордонів та методом формування власних кордонів.

Хід проведення

Тренер грає роль підлітка (дівчинки або хлопця 15 років), який зібрав гроші, купив цигарку з маріхуаною і пропонує своєму найкращому другу або подрузі закурити.

Тренер обирає одного з учасників тренінгу зіграти роль найкращої подруги або друга.

Завдання тренера (в ролі підлітка) примусити подругу (друга) закурити маріхуану, використовуючи різні аргументи, завдання учасника тренінгу (у ролі найкращої подруги або друга) – відмовитися закурити.

Запитання для обговорення:

1. Що намагався зробити 15-річний підліток?
2. Чи важко було найкращій подрузі (другу) зберегти свої кордони?
3. Яким чином вона (він) це зробила?

До уваги тренера!

Дуже важливо наголосити на тому, що в даній ситуації необхідно сказати: „Ні! Я цього не хочу” і не припускатися ніяких пояснень.

Вправа „Порушення кордонів”

Мета: показати значення існування кордонів для людини та наслідки, до яких може привести порушення кордонів.

Хід проведення

I етап

За допомогою різнокольорових стікерів тренер об'єднує учасників у п'ять груп. Протягом десяти хвилин учасники у групах обговорюють приклади порушення кордонів і наслідки, до яких це порушення привело.

II етап

Кожна група наводить свій приклад порушення кордонів. Звертає увагу на наслідки порушення кордонів.

Запитання для обговорення:

1. Якими повинні бути кордони?
2. Чи впливає “якість” кордонів на стосунки з іншими людьми?
3. Чим для Вас є кордони?
4. Чому порушуються кордони?
5. До яких конкретно наслідків це привело?

До уваги тренера!

По закінченні обговорення доцільно наголосити, що людина, яка не має здорових кордонів, не сприймає кордони інших. Неусвідомлення своїх кордонів обумовлює невизнання їх існування у інших людей.

Мозковий штурм „Як регулювати кордони”

Мета: способи регулювання кордонів.

Ресурси: різнокольорові стікери, фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Тренер ставить запитання групі “Що необхідно знати та вміти особистості для регулювання власних кордонів?” та проводить обговорення за методом мозкового штурму, записуючи ідеї на аркуші паперу.

До уваги тренера!

При обговоренні висновків даної справи варто наголосити, що для регулювання кордонів особистості необхідна наявність знань про власні потреби, права, почуття, вміння їх розпізнавати та захищати.

Доцільно наголосити на необхідності кордонів у родинних стосунках: у здорових родинах існують розумні і дуже зрозумілі обмеження, а приватні кордони поважають; у нездорових родинах панує хаос або надмірна суворість. Накладання обмежень та пильнування за їх дотриманням – це завдання батьків.

Практичне заняття 5

Тема: Вплив стилів батьківської поведінки на формування кордонів.

Інформаційне повідомлення „Вплив стилів батьківської поведінки на формування кордонів”

Мета: ознайомити учасників з однією із класифікацій батьківської поведінки та проаналізувати наслідки впливу стилів батьківської поведінки на формування кордонів особистості.

Ресурси: проектор та плівки з матеріалами лекції (див. додатки 7, 8).

Хід проведення

Тренер знайомить учасників із особливостями кожного стилю батьківської поведінки. Після презентації одного стилю тренер ставить до групи такі запитання:

- Як впливає домінування цього стилю батьківської поведінки на формування особистості дитини, на формування її кордонів?
- Який тип кордонів може сформуватися у дитини під час використання батьками цього стилю батьківської поведінки? Чому?
- Який стиль батьківської поведінки найбільше сприяє формуванню у дитини здорових кордонів? Чому?

Запитання для обговорення:

1. Чи застосовували Ваші батьки будь-який із цих стилів?
2. Чи можете Ви ідентифікувати будь-який із цих стилів?
3. Який стиль Ви обираєте найчастіше?
4. Якими були наслідки для Вас та Ваших дітей застосування конкретного підходу (стилю)?

До уваги тренера!

- *Діти мають таке ж право, як і дорослі, на шанобливе ставлення*
- *Непослідовність та агресія мають результатом те, що діти почуваються збентеженими та ображеними*
- *Використання батьками почуття провини для забезпечення пристойної поведінки дітей є не дуже чесним способом спілкування. Вони грають на емоціях та почуттях дитини і змушують її відчувати муки докори*
- *Діти почувають себе в безпеці, коли вони знають, що очікувати від батьків*
- *Як діти, так і батьки мають права*
- *Права кожного поважатимуться при застосуванні асертивного підходу.*

Коли ми зазнаємо стресу або перебуваємо в скрутному становищі, то ми є або пасивними або агресивними. Ми удаємося до того стилю, який є для нас найлегшим. Наші діти також усвідомлюватимуть це і можуть поводитися по-різному залежно від нашого настрою.

Варто також зазначити, що багато з нас схильні до коливання між пасивними та агресивними ролями. Прикладом можуть бути батьки, які дуже довго ігнорують свою дитину, а потім стають агресивними, кричать на дитину або дають їй ляпасу. Дитина засмучується, а батьки потім відчують провину і поступаються її вимогам.

Так само пасивні батьки, які не говорять дітям, чого вони від них очікують, і завжди дозволяють дитині командувати, можуть раптом сказати грубе слово або різко відповісти та стати агресивними. Жодна ситуація не на користь дитині (або батькам).

Рольова гра „Стилі батьківської поведінки”

Мета: допомогти батькам усвідомити вплив різних стилів батьківства на дітей, визначити свій власний домінуючий стиль батьківства, розглянути залежність якості кордонів дітей від стилю батьківської поведінки, закріпити знання про стилі батьківської поведінки.

Ресурси: картки із рольовою грою та роздаткові матеріали із додатків 8, 9.

Хід проведення

I етап

Тренер об'єднує учасників у чотири групи за допомогою методики “Родина”: спочатку тренер залучає чотирьох добровольців, кожен з яких є „батьком” родини, далі батьки обирають собі „дружину”, „дружина” – „сина”, „син” – „сестру”, „сестра” – „собаку”, „собака” – „кішку”, „кішка” – „папугу” і т. д. Таким чином утворилися чотири групи – родини, які отримують таке завдання:

Кожна родина має свій стиль батьківської поведінки (агресивний, пасивний, емпатійний та стиль, побудований на почутті провини (або маніпулятивний)).

Тренер повідомляє завдання так, щоб інші групи не чули. Необхідно продемонструвати (змодельовати) сімейну ситуацію відповідно до заданого стилю батьківської поведінки.

Рольову гру тренер може запропонувати однакову для всіх груп або на вибір самої групи.

Рольова гра:

Шоста година вечора. Батько/мати йде на вечірку, яка починається о пів на сьому. Він/вона з нетерпінням чекав(ла) на цю подію весь тиждень і чекає не дочекається, коли вже можна буде піти. Бабуся доглядатиме за дітьми, і Ви (батько/мати) пообіцяли їй, що діти будуть уміті й готові лягти спати до її приходу. Одна дитина має виконати домашнє завдання з трьох предметів – математики, англійської мови та читання, але ніяк не може зосередитися. На виконання цього завдання потрібно 45 хвилин. Проте, зазвичай, це займає більше часу. Дитина досі не почала робити уроки і дивиться телевізор. Батько/мати має також скупати молодшу дитину до приходу бабусі, а також проконтролювати виконання домашнього завдання старшою дитиною.

До уваги тренера!

Учасники, які братимуть участь у цій рольовій грі, мають застосовувати чотири різні батьківські стилі:

Агресивний – гравець має пред'являти вимоги, вказувати, виключати телевізор, кричати, наказувати, не слухати.

Пасивний – гравець має перепрошувати за те, що просить щось зробити, та опікувати; його легко умовити, він хоче миру й спокою, легко поступається, як, наприклад, “Я напишу записку і скажу, що ти захворів” або “Я зроблю за тебе домашнє завдання цього разу”.

Орієнтований на провину – гравець намагається примусити дитину почувати себе винною за невиконання домашнього завдання, кажучи: “Твоя бабуся буде сердита на мене і думати, що я – погана мама (поганий тато)” або “Що ж, тепер я не зможу піти на вечірку, і ти в цьому будеш винен”, граючи на почуттях дитини з тим, щоб спробувати примусити її виконати домашнє завдання.

Асертивний (толерантний) – гравецьзалишається спокійним, ясно пояснює, що вимагається від дитини, обговорює, як це можна зробити, дає ясно зрозуміти, що допоможе за необхідності, встановлює регламент, дозволяє дитині зробити вибір з усвідомленням наслідків.

II етап

Презентація рольової гри кожною групою.

Після кожної презентації інші групи вгадують стилі батьківської поведінки.

Тренер запитує у груп:

- За якими ознаками ви визначили, що саме цей стиль поведінки?
- Які дії властиві цьому стилю батьківської поведінки?

III етап

Після закінчення презентацій тренер ставить запитання до учасників **таким**

чином:

Запитання до учасників, які грали ролі батьків:

- Як Ви себе почували у цій ролі?
- Про що Ви думали?
- Що Вам хотілося зробити?

Запитання до учасників, що грали дітей:

- Як Ви себе почували у цій ролі? Які почуття Ви відчували до батьків? Чому?
- Про що Ви думали? Що Ви думали про батьків? Чому Ви так думали?
- Що Вам хотілося зробити?

Запитання до інших учасників:

- Як Ви себе почували у цій ролі?
- Про що Ви думали?
- Що Вам хотілося зробити?
- Що дає нам виконання цієї вправи?

Вправа на завершення сесії: „SMS”

Мета: підвести підсумки дня.

Хід проведення

Тренер пропонує кожному з учасників написати стисле SMS повідомлення для значущої людини про те, що було найважливішим у сьогоднішньому семінарі. Далі учасники по черзі зачитують свої повідомлення.

Після цього тренер дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

Практичне заняття 6-7

Тема: Вплив самооцінки дитини на формування кордонів. Емпатичні реакції батьків.

Вправа „Данилко”

Мета: заохотити батьків до обмірковування емоційного розвитку своїх дітей та визначення можливих шляхів формування їхньої самооцінки, визначити поняття „ярлики” та з’ясувати їх вплив на самооцінку дитини.

Ресурси: клейкі аркуші, текст „День Данилка” (див. додаток 10).

Хід проведення

Учасники утворюють широке коло. Тренер запрошує кого-небудь виконувати роль Данилка, якого садять у центр кола (за відсутності бажаних, фасилітатор може запропонувати свої послуги). Учасникам роздають клейкі аркуші.

Тренер зачитує текст „День Данилка”, звертає увагу учасників, що на початку вправи рівень самооцінки Данилка на цей конкретний день складає 10 клейких аркушів. До Данилка прикріплюють 10 клейких аркушів.

Далі група вирішує, чи ставлення до Данилка впродовж дня підвищуватиме або зменшуватиме його самооцінку. Учасники додають або забирають клейкі

листочки в залежності від обставин, що описані в тексті.

Запитання для обговорення:

1. Що відчуває Данилко наприкінці дня?
2. Яку інформацію про себе він отримав?
3. Як можна назвати клейкі листочки, які ми клеїли до Данилка?
4. Чи впливали ярлики на поведінку хлопчика?

Вправа “Слова батьків”

Мета: заохотити батьків до усвідомлення своєї власної самооцінки.

Хід проведення

Вправа виконується у парах або мікрогрупах. Тренер пропонує батькам пригадати деякі речі, які говорили їм їхні батьки або інші важливі для них люди, такі як бабусі/дідусі/вчителі тощо, яким вони вірили і вважали, що це так і є насправді (і, можливо, й досі так уважають). Як наприклад: скільки учасників уважають, що вони не можуть співати, танцювати, куховарити, малювати, що вони є нерозумними, ледачими, нікчемними тощо. Де ви отримали такий ярлик?

Далі тренер проводить зворотний зв'язок у широкому колі за такими запитаннями:

1. Слова яких людей були для Вас важливими?
2. Як вплинули на Вас ярлики, що навішувалися на Вас цими людьми?
3. Як упливають ярлики на самооцінку дитини?
4. Який висновок можна зробити з цієї вправи?

До уваги тренера!

При обговоренні висновків цієї вправи варто наголосити, що батьки мають уживати слова, які допомагають, а не завдають болю. Важливо пам'ятати, що

- *Діти мають тенденцію вірити тому, що їм говорять батьки та інші важливі для них дорослі.*
- *Самооцінка дітей значною мірою залежить від отримання позитивних настанов від дорослих людей, які їх оточують.*
- *Низький рівень самооцінки може призвести до депресії у дітей, підлітків та дорослих.*
- *Діти потребують значної кількості похвали та заохочення навіть малопомітних успіхів.*
- *Якщо ми спілкуватимемося шанобливо зі своїми дітьми, то, цілком імовірно, вони також поважатимуть нас як батьків.*

До уваги тренера!

При обговоренні висновків цієї вправи варто наголосити, що батьки мають уживати слова, які допомагають, а не завдають болю. Важливо пам'ятати, що

- *Діти мають тенденцію вірити тому, що їм говорять батьки та інші*

важливі для них дорослі.

- Самооцінка дітей значною мірою залежить від отримання позитивних настанов від дорослих людей, які їх оточують.
- Низький рівень самооцінки може призвести до депресії у дітей, підлітків та дорослих.
- Діти потребують значної кількості похвали та заохочення навіть малопомітних успіхів.
- Якщо ми спілкуватимемося шанобливо зі своїми дітьми, то, цілком імовірно, вони також поважатимуть нас як батьків.

Ви також можете скористатися інформацією, що подана у додатку 11.

Мозковий штурм „Уплив самооцінки дитини на формування її кордонів”

Мета: з’ясувати уявлення учасників про необхідність формування адекватної самооцінки дитини та її вплив на формування кордонів.

Хід проведення

I етап

Група у великому колі з’ясовує, яким чином впливає самооцінка дитини на формування кордонів. Усі відповіді записуються на папері фліпчарту.

II етап

За допомогою цукерок (4 види) група об’єднуються у 4 мікрогрупи. Кожна група обговорює питання впливу самооцінки на формування „якості” кордонів дитини:

- непорушена система кордонів;
- брак кордонів;
- пошкоджена система кордонів;
- мури замість кордонів.

По закінченні проходить обговорення вправ у загальному колі.

Запитання для обговорення:

1. Чому так важливо було з’ясувати вплив самооцінки дитини на формування її кордонів?
2. Які кордони, на Вашу думку, необхідно формувати у дитини?
3. Чи впливає спілкування батьків з дітьми на самооцінку дитини? Якщо так/ні, то чому?

Вправа “Компліменти”

Мета: заохочувати батьків до визначення можливих шляхів формування самооцінки своїх дітей.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам пригадати: Коли востаннє хтось говорив Вам компліменти? Як Ви почувалися? Як Ви реагували на комплімент?

Після того тренер проводить зворотний зв’язок у широкому колі.

Запитання для обговорення:

1. Легко чи важко приймати компліменти? Чому?

2. Як часто Ви робите компліменти своїм дітям? Чому?
3. Як правильно робити комплімент?

До уваги тренера!

При обговоренні цієї вправи необхідно пояснити батькам, що прийняття компліменту обумовлено нашим власним рівнем самооцінки. Спрямуйте обговорення на з'ясування, чи легко або важко батькам говорити компліменти своїм дітям чи хвалити їх. Поясніть, що батькам потрібно якнайчастіше говорити дітям позитивні речі про них для того, щоб вони подобалися самим собі та були впевнені в своїх силах у процесі розвитку.

Вправа на завершення сесії „Молодці”

Мета: зняти втому, підвищити настрій учасників тренінгу.

Хід проведення

Тренер просить учасників підвестися й утворити коло. Потім усі одночасно називають своє ім'я та кажуть „Молодці”.

Вправа на активізацію

Мета: підготувати до роботи протягом сесії, сприяти створенню творчої атмосфери.

Час: 5 хв.

Ресурси: тенісний м'яч

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам пограти у гандбол. Він кидає по колу м'ячик. Кожного разу, коли м'яч потрапляє до рук, необхідно передати його іншому та назвати ім'я дитини.

Вправа „Реакція на повідомлення”

Мета: підготувати до роботи протягом сесії, сприяти створенню творчої атмосфери.

Ресурси: картки з повідомленнями (див. додаток 12), папір, маркери.

Хід проведення

I етап

Учасники об'єднуються у чотири мікрогрупи. Кожній мікрогрупі пропонується протягом 5 хвилин проаналізувати реакції всіх учасників мікрогрупи на повідомлення, яке вона одержала.

II етап

Кожна мікрогрупа повинна показати реакції на одержане повідомлення (20 хв.) Потім тренер пропонує відповісти на такі питання:

1. Які почуття викликало у Вас повідомлення?
2. Чи однакова була реакція на повідомлення у певній мікрогрупі?

Після чого учасники протягом 10 хвилин висловлюють свої міркування щодо однакових почуттів, які викликало повідомлення, але різної реакції (поведінки членів мікрогрупи).

Запитання для обговорення:

1. Чому одне й те саме повідомлення викликає різні реакції людей?
2. Чи є поведінка дитини виявленням почуттів?
3. Які почуття дитини потребують схвалення?
4. Чи можливо коректувати поведінку дитини?

До уваги тренера!

Дитина має право на виявлення почуттів! Схвалення почуттів не означає схвалення поведінки. Всі почуття можна схвалювати, а поведінку необхідно формувати або коректувати!

Вправа „Три зони почуттів”

Мета: ознайомити учасників з трьома групами почуттів, показати важливість розуміння батьками всіх почуттів дитини.

Ресурси: різнокольорові картки, на яких написані почуття.

Хід проведення

Тренер працює у центрі великого кола, яке утворюють учасники тренінгу. На кольорових картках написані почуття: на червоних – базові (вроджені) почуття: страх, радість, огида, сум, злість; на жовтих – складені (з думок та розмірковувань, як наслідок досвіду дитини): кривда, помста, гордість, безсилля, нудьга, хвилювання, туга, сором, провина, заздрість, щастя, задоволення, втіха, захоплення; на зелених – вищі почуття: солідарність, лояльність, відвага, вірність, любов, справедливість, приязнь, доброзичливість, патріотизм, вдячність.

Тренер просить групувати почуття на позитивні і негативні. Якщо учасники не знають, до якої групи віднести, то утворюють ще одну групу – дискусійні.

Обговорення у колі.

Запитання для обговорення:

1. Чи правомірним є поділ почуттів на позитивні та негативні?
2. Який рівень розвитку відображено на червоних картках? жовтих? зелених?
3. Чи мають право на виявлення своїх почуттів батьки? Діти?

До уваги тренера!

При обговоренні вправи учасники повинні дійти висновку про неправомірність поділу почуттів на позитивні та негативні! Тренер групує почуття на вроджені, складені та вищі, акцентує увагу на праві виявлення почуттів як дітей, так і батьків.

Інформаційне повідомлення „Почуття”

Мета: показати важливість схвалення учасниками всіх почуттів дитини для переживання нею повноти радості, успіху, щастя.

Ресурси: проектор та плівки з опорним конспектом лекції (див. додаток 13).

Рольова гра у колі. Програмована поведінка.

Мета: сприяти формуванню умінь розуміти почуття дитини та впливати на її поведінку.

Ресурси: аркуш ватману, фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Тренер грає роль мами/батька, учасники у колі – роль дітей.

I етап

Мамі/батькові необхідно на деякий час залишити дітей самих вдома. Уходячи, мама віддає накази дітям. (Наприклад, не грати м'ячем, не включати телевізор, не виходити на вулицю, не ображати брата, не битися, не палити, не кричати і т. ін.)

Тренер на хвилинку виходить з кімнати, повертаючись, питає учасників, що вони робили. Учасники відповідають: „грали м'ячем, включали телевізор, бо була улюблена передача”; Ігор і Даша плачуть, бо вони билися, Петро і Микола палили...

II етап

Тренер, виходячи з кімнати, просить „дітей”: „Зробіть, будь ласка уроки, поки мене не буде дома; Ігор, допоможи Даші скласти „Лего”. Наталя, ти, як найстарша, прослідкуй, щоб дома, поки мене не буде, все було гаразд”...

Тренер виходить з кімнати на хвилинку, повертається і питає учасників, що вони робили. Вони відповідають, що Ігор і Даша грали у „Лего”, Петро і Микола робили уроки, Світлана їм допомогла розв'язати задачу з математики. Наталя говорить: „Мама, не хвилюйся, все було гаразд, поки тебе не було”.

III етап

Обговорення у колі, результати записуються на ватмані за формою.

Що робили?	Що відчували, коли мама повернулася?	Що бажають зробити після повернення мами?

Запитання до групи:

1. Чому діти не вели себе так, як наказала мама у першому випадку?
2. Як вони повели себе у другому випадку?
3. Що відчували діти після повернення мами у першому та другому випадку?
4. Порівняйте почуття дітей у цих випадках?
5. Чи можна назвати прохання мами програмуванням поведінки дітей?
6. Який висновок про себе та свою поведінку зробили діти?

До уваги тренера!

Дуже важливо наголосити, що поведінку дітей програмують батьки.

Підкресліть, що діти сильно переживають, коли не виконують накази батьків й інколи роблять висновки типу: „Ми погані, мама нас не любить”, що може привести до небажаної поведінки.

Вправа на завершення.

Мета: зняти втому, сприяти згуртованості групи.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати у коло, передати посмішку та побажати смачного по колу справа – наліво.

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 8.

Тема: Реакція батьків на небажану поведінку дитини. Наслідки покарань.

Вправа “Мета покарання”.

Мета: визначити значення покарання та його мету.

Ресурси: аркуш ватману, кольорові маркери.

Хід проведення

Тренер говорить, що існують ситуації, коли дитина робить щось не так. Важливою є наша реакція на таку поведінку. Якщо реакція відсутня, то це означає, що ми згодні з такою поведінкою. Тобто мовчання – це реакція згоди.

Тренер запитує учасників:

- Чи караєте Ви своїх дітей? Вам це подобається? Чому?
- У яких ситуаціях покарання необхідні?

Далі, за методикою мозкового штурму, учасники з'ясовують, чому покарання іноді потрібне та необхідне. Тренер записує ці відповіді на аркуші.

До уваги тренера!

Необхідно визначити мету, з якою батьки використовують покарання. Це може бути наступне: для безпеки, для профілактики, щоб відрізняли добро від зла, для батьківського авторитета, так діти вчать відповідальності, щоб захистити дитину від злих наслідків її поганої поведінки та інше.

Вправа “Види покарань”

Мета: визначити основні види покарань та стереотипи щодо їх використання.

Ресурси: чотири аркуші ватману, кольорові маркери.

Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у чотири групи за дитячими іменами: Антося, Вовчик, Катруся та Танечка. Групи отримують завдання: написати види покарань та визначити серед них, які є найбільш ефективними та які є найбільш популярними.

Далі групи презентують результати своєї роботи.

Запитання для обговорення:

1. Які почуття у Вас виникали, коли Ви робили цю вправу?
2. Які думки у Вас виникли?

3. Чому ми навчаємо, коли використовуємо ці покарання?
4. Які висновки можна зробити?

До уваги тренера!

Необхідно відзначити, що у більшості випадків мета, з якою батьки використовують покарання, не досягається. Наголосити на недоцільності використання покарань, оскільки вони приводять до страждань як дітей, так і батьків!

Рольова гра “Наслідки покарань”

Мета: показати вплив та шкоду покарання на формування особистості дитини.

Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у чотири групи за типами покарання: фізичне, моральне, ізоляція, покарання працею. Учасникам необхідно підібрати ситуацію із призначенням відповідного покарання та розіграти її.

Після презентації груп тренер проводить обговорення у загальному колі.

Запитання для обговорення:

До учасників, які грали ролі батьків:

– Як Ви себе почували у цій ролі?

– Про що Ви думали?

– Що Вам хотілося зробити?

До учасників, що грали дітей:

– Як Ви себе почували у цій ролі? Що Ви відчували до батьків? Чому?

– Про що Ви думали? Що Ви думали про батьків? Чому Ви так думали?

– Що Вам хотілося зробити?

До усіх учасників:

1. Які можуть бути наслідки цих покарань?

2. Чи досягли ми мети цим покаранням?

3. Чи можемо ми досягти мети, використовуючи покарання?

4. Що дає нам виконання цієї вправи?

Інформаційне повідомлення „Реакція батьків на небажану поведінку дитини”

Мета: познайомити учасників із альтернативною реакцією на небажану поведінку дитини.

Ресурси: проектор та плівки з матеріалами лекції (див. додаток 15).

Рольова гра „Льодяник”

Мета: ознайомити учасників з прикладом неправильної поведінки дитини, сприяти формуванню умінь правильної поведінки за алгоритмом.

Хід проведення

I етап.

Ситуація.

Мама повертається з роботи і бачить, що її десятирічна дівчинка із задоволенням їсть великого льодяника.

Тренер грає роль дівчинки з льодяником, а учасники – роль мами.

Кожен учасник пропонує свою версію розмови мами з дівчинкою відносно того, де вона взяла льодяник.

Дівчинка радісно повідомляє, що вона його купила у супермаркеті без грошей. Ігорка навчив її, як купувати без грошей. Вона пропонує навчити і маму!

II етап

Алгоритм поведінки мами з дівчинкою.

I. Припинити неправильну поведінку, наприклад: „Поклади льодяник. Ти не заплатила гроші за льодяник, тому не маєш його лизати”.

II. Візуальний контакт.

Подивись на мене!

III. Пояснити неправильну поведінку.

„Того, хто купує без грошей у супермаркеті, називають злодієм. В даному випадку злодійкою є ти”.

IV. Формувати правильну поведінку.

„Ти повинна заплатити за льодяник. Я дам тобі гроші і можу піти разом з тобою у супермаркет, і ти заплатиш за льодяник”.

V. Пропонувати наслідки.

„Із супермаркету можна виносити тільки те, за що заплачено. Коли заплатиш, то можеш лизати льодяник. І ніхто тебе не назве злодійкою”.

Запитання для обговорення:

1. Чому такою важливою є емпатична реакція батьків на неправильну поведінку дитини?

2. Чи розуміє дівчинка, що вона зробила щось неправильно?

3. Які основні етапи алгоритму поведінки мами з дівчинкою?

4. Чи потребує маминої допомоги дівчинка на етапі формування правильної поведінки?

5. Яким чином запропонований алгоритм сприяє формуванню умінь батьківської компетентності?

Вправа на завершення сесії: „Чарівна скринька”

Мета: підвести підсумки дня.

Ресурси: аркуш ватману із зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників тренінгової групи.

Хід проведення

Кожен учасник отримує кружечок, який символізує скарб знань, умінь, що були отримані протягом другого дня тренінгової роботи. Тренер пропонує кожному учаснику написати про свої здобуті скарби (2 хв.). Після цього учасники по черзі “кладуть скарби” у чарівну скриньку (прикріплюють кружечки на плакат із зображенням скриньки), коментуючи свою дію.

Практичне заняття 9.

Тема: Описова і оцінювальна похвала.

Вправа на активізацію “Добрий ранок”

Мета: сприяти створенню позитивної атмосфери тренінгу, активізації учасників.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 4 групи та протягом однієї хвилини вигадати ранкове привітання від своєї групи для всіх останніх. Потім групи вітають одна одну в загальному колі.

Рефлексія “Зворотний кадр”

Мета: актуалізувати досвід учасників, набутий у попередні дні роботи.

Хід проведення

Учасники у групах по 3-4 особи пригадують події двох тренінгових днів у зворотному порядку: від підбиття підсумків 2-го дня до знайомства на 1-му (7 хв.). Потім представники від групи по черзі називають по одному “кадру” з прожитого тренінгового “життя” (3 хв.)

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Ресурси: плакат із правилами, що були прийняті групою напередодні.

Інформаційне повідомлення „Описова похвала”

Мета: порівняти наслідки від застосування описової та оцінювальної похвали, ознайомити учасників з алгоритмом описової похвали.

Ресурси: проектор та плівки з опорним конспектом лекції (див. додаток 16).

Хід проведення

I етап

Тренер починає вправу оцінювальною похвалою учасників, ніби продовжуючи та підсумовуючи попередню вправу.

До уваги тренера!

При використанні оцінювальної похвали тренер намагається порівнювати групу з іншими, використовувати слова порівняння (кращі за усіх, найкращі, найрозумніші), кожному дати оцінку, використовує фальшиві компліменти.

Потім запитує учасників:

- Як Ви почувалися, коли я Вас хвалила?
- Які думки у Вас виникали при цьому?
- Що Вам хотілося зробити?
- Як Ви гадаєте, що може формуватися у дитини коли батьки віддають перевагу оцінювальній похвалі?

II етап

Після цього тренер звертається до групи, використовуючи описову похвалу.

До уваги тренера!

При використанні описової похвали тренер описує те, що бачить і те, що відчуває (я бачу, як Ви протягом наших занять намагалися допомогти мені, брали активну участь в усіх вправах, були відверті, наводили власні приклади, ...мені дуже приємно бачити Вас кожного дня і працювати з Вами...).

Тренер запитує групу:

- Як Ви почувалися зараз?
- Які думки у Вас виникали при цьому?
- Що Вам хотілося зробити?
- Як Ви гадаєте, що може формуватися у дитини, коли батьки віддають перевагу описовій похвалі?

III етап

Тренер повідомляє учасникам алгоритм описової похвали (див. додаток 16).

Запитання для обговорення:

1. У чому різниця оцінювальної та описової похвали?
2. Які основні етапи описової похвали?
3. З якою метою батьки використовують описову похвалу?

Мозковий штурм „Коли ми хвалимо наших дітей”

Мета: сприяти усвідомленню батьками необхідності хвалити своїх дітей; визначити ситуації, коли діти потребують нашої похвали.

Ресурси: білий аркуш, фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Тренер просить учасників по черзі показати, як вони хвалять дітей. Усі варіанти записуються на аркуші паперу.

Потім проходить обговорення у колі.

Запитання для обговорення:

1. Які думки виникли у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Чи замислювалися Ви над тим, чи потрібна похвала дітям?
3. Як часто Ви хвалити дітей?
4. Які почутті виникають у Вас, коли хвалять Вас?
5. Чи впливає похвала на досягнення успіхів у вихованні дітей?

Вправа “Опис поведінки”

Мета: формувати в учасників навички опису поведінки дитини.

Ресурси: плакат з правилами „Опиши поведінку” (див. додаток 17).

Хід проведення

Для того щоб використовувати описову похвалу, необхідно навчитися описувати поведінку дитини.

Тренер сам розіграє кілька сценок і просить учасників описати його поведінку (наприклад, сидить, закривши очі руками, і голосно плаче; розкидав речі в кімнаті і дивиться телевизор тощо). Потім тренер пропонує учасникам за бажанням теж продемонструвати певну поведінку, а решті описати її.

Запитання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати це завдання, чому?
2. Яких помилок найбільше ви припускали при виконанні завдання?

До уваги тренера!

Доцільно написати правила опису поведінки на аркуші паперу, щоб учасники могли аналізувати, наскільки правильно вони виконують завдання (див. додаток 17).

Вправа „Похвала дитині”

Мета: сприяти формуванню у батьків умінь хвалити своїх дітей.

Ресурси: білий аркуш, фліпчарт, маркери.

Хід проведення

I етап

Тренер пропонує учасникам протягом 7 хвилин написати листа дитині. Якщо у деяких учасників немає дітей, то вони пишуть листа чоловікові, мамі.

Лист може починатися таким чином: Дорога(ий) моя... На цьому тренінгу я усвідомила для себе, що ніколи до цього часу не подякувала тобі за те, що... або Я хочу тобі сказати, що відчуваю ...

II етап

Учасники за бажанням зачитують свого листа дитині, в якому її хвалять.

Вправа на завершення сесії

Мета: зняти втому, сприяти згуртованості групи.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати у коло, похвалити сусіда зліва та справа, а потім разом вигукнути „Молодці”.

Практичне заняття 10-11 .

Тема: Правила сім'ї. Організація змістовного дозвілля в умовах сім'ї.

Вправа на активізацію “Зоопарк”.

Мета: створити життєрадісну атмосферу, дати заряд творчої енергії.

Хід проведення

I етап

Тренер пропонує утворити коло й займає місце ведучого – у центрі. Він пояснює учасникам, яким чином можна демонструвати різних тварин (крокодила, жирафа, слона, курку). Далі ведучий (той, хто стоїть у центрі кола), вказує на одного з учасників і називає тварину, яку треба зобразити певною комбінацією рухів. Сусіди праворуч та ліворуч від названого учасника мають допомогти йому в демонстрації.

Після того, як учасники зрозуміли умови вправи, вони протягом декількох хвилин “зображують” одну з тварин, яку називає ведучий, закріплюючи навички.

Крокодил. Учасник, на якого вказує ведучий, вважається головним. Він прогинається вперед, простягаючи перед собою випрямлені руки (права над лівою) і рухаючи ними, як щелепами крокодила. Учасник, який стоїть праворуч від головного, прикладає до нього кисті рук, утворюючи передні лапи крокодила. Учасник, який знаходиться ліворуч, прикладає до головного кисті рук так, щоб “утворити” задні лапи крокодила.

Жирафа. Головний учасник піднімає випрямлені руки над головою (долоні разом), імітуючи шию жирафи; учасники справа і зліва плескають долонями по тілу головного зі словами: “плямки, плямки, плямки”.

Слон. Головний учасник прогинається вперед, простягає перед собою випрямлену праву руку, торкаючись нею носа й імітуючи хобот; учасники справа і зліва прикладають долоні обох рук до вух головного, імітуючи вуха слона.

Курка. Головний учасник прогинається вперед і похитує головою, імітуючи дзьобання; учасник справа махає випрямленою правою рукою, учасник зліва махає випрямленою лівою рукою, імітуючи рух крил.

II етап

Ведучий, який стоїть у центрі кола, обертається із закритими очима, зупиняється, вказує на когось з учасників, визначаючи так головного, і називає якусь з чотирьох тварин. Після цього голосно рахує до п’яти.

Головний учасник і його сусіди мають швидко утворити названу тварину згідно з поданими інструкціями.

Якщо вони встигають безпомилково виконати завдання, то ведучий залишається на місці й продовжує вибирати головних.

Якщо хтось помилився, то він стає у коло, перебираючи на себе функції ведучого. Гра продовжується.

Вправа “Правила у сім’ї”

Мета: виявити правила, які існують у сім’ї.

Хід виконання

Учасникам пропонується обговорити такі питання:

- Що таке правила? Наведіть приклади правил.
- Для чого в нашому житті існують правила?
- Чи існують правила у вашій родині? Які саме? Назвіть.

Далі тренер об’єднує учасників у пари та просить протягом 5 хвилин розповісти один одному про правила, які існують в їхніх родинях. Після цього один з учасників пари, підсумовуючи сказане повідомляє це в загальному колі, а тренер записує на аркуші правила, які існують у сім’ї.

Запитання для обговорення:

1. Які правила Ви хотіли б додати?
2. Як це можна зробити?
3. Що дає нам виконання цієї вправи?

Вправа „Коло часу”

Мета: сприяти усвідомленню батьками необхідності спільного проведення часу, яке сприятиме відчуттю дітьми, що вони є особливими та бажаними для своїх

батьків. Завдяки спільно проведеному часу батьки усвідомлюватимуть важливість налагодження добрих стосунків між батьками та дітьми.

Ресурси: папір білого кольору А-4, на якому намальовано коло.

Хід проведення

Тренер просить поділити коло радіусами, провівши їх з центру кола таким чином, щоб кожна утворена частина кола відповідала розкладу дня і тій роботі, що батьки роблять з ранку до вечора: коли встають, лягають спати, працюють, ведуть дітей до школи, садка тощо. Якщо важко описати типовий день, то можна запропонувати описати вчорашній.

Визначіть час, коли Ви могли пограти з дитиною, або час, коли Ви разом виконувати яку-небудь роботу, та обведіть цю інформацію кольоровим маркером на діаграмі.

Запитання для обговорення:

1. Чи потребують діти спільного проведення часу з батьками?
2. Яким чином вони привертають нашу увагу?
3. Чи багато часу ми приділяємо дітям?
4. Чи можуть замінити дорогі речі проведеній з батьками час?

Інформаційне повідомлення „Особливий час” (10 хв.)

Мета: підвищити рівень поінформованості батьків про значущість „особливого часу” для поведінки дитини та налагодження стосунків між батьками й дітьми.

Ресурси: проектор та плівки з матеріалами повідомлення (додатки 18, 19).

Робота в групах „Дії батьків у особливий час”

Мета: підкреслити значення „особливого часу” для поведінки дитини й налагодження стосунків між батьками та дітьми, визначити шляхи проведення регулярного особливого часу з кожною дитиною.

Ресурси: білий папір

Хід проведення

I етап

Тренер за допомогою різнокольорових стікерів об'єднує учасників у п'ять груп. Кожна група складає перелік видів діяльності для дітей, які не потребуватимуть коштів. В залежності від вікових категорій дітей можна скласти два переліки: один – для маленьких дітей, другий – для старших дітей. На це завдання виділяється 10 хвилин.

II етап

Кожна група презентує свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

1. Чи усвідомлювали Ви значущість проведення „особливого часу” з дитиною?
2. Чи потребує цей час значних матеріальних витрат?
3. Які шляхи проведення особливого часу Ви вважає доцільним?
4. Чи скористаєтесь Ви досвідом проведення особливого часу інших учасників тренінгу?

Підбиття підсумків. Вправа на завершення.

Практичне заняття 12-13.

Тема: Організація безпечного середовища в умовах сім'ї.

- Виконання вправ на визначення безпечного середовища для дітей різного віку (робота в групах з подальшою презентацією та обговоренням). Використання таблиці вікової періодизації;
- Розробка моделі безпечного середовища для кожної вікової групи;
- Презентація матеріалів самостійної роботи студентів (міні-повідомлення для дітей з використанням різних видів театру, добірки відеоматеріалів з відомих казок та дитячих мультфільмів тощо).

Практичне заняття 14.

Тема: Проектування форм популяризації та впровадження основ батьківської компетентності в громаді. Підбиття підсумків тренінгу.

Вправа «Поле ідей»

Мета: сприяти формуванню поля ідей щодо впровадження засад усвідомленого батьківства в регіоні, використовуючи різні форми роботи.

Ресурси: аркуші ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у групи по п'ять – шість осіб. Кожній групі пропонується визначити цільову групу батьків чи фахівців та розробити для неї зміст та форми, за допомогою яких можна впроваджувати основи батьківської компетентності з урахуванням матеріалів публікацій та інформації, яка була отримана під час тренінгу. На виконання завдання дається 45 хвилин. По закінченню учасники презентують результати роботи в групах.

До уваги тренера!

Перед виконанням цього завдання тренер заздалегідь має визначити учасників, які зможуть виступити в ролі фасилітатора в кожній групі.

Презентація результатів практичного завдання

До уваги тренера!

Тренер може підготувати призи для учасників та вручити їх після презентації результатів роботи в групах.

Підсумкова анкета

Мета: провести анкетування учасників за підсумками тренінгу.

Ресурси: заключні анкети для кожного учасника.

Хід проведення

У роздаткових матеріалах для кожного учасника заздалегідь вкладена заключна анкета (див. додаток 22). Тренер просить протягом 5 хвилин заповнити її та передати йому чи іншим представникам тренерської команди.

Історія для натхнення

Тренер звертається до учасників: „Протягом цих трьох днів ми говорили про дітей і батьків, про компетентне батьківство, методи роботи, які спонукають до пошуку нових ідей щодо роботи з батьками. Готових рецептів нема. Вони народжуються в моменти життя, в різних ситуаціях, які ми проживаємо разом з дітьми, але головне – це любов до дітей!

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль 1.

(14 год.)

Самостійна робота № 1 (4 год.)

Здійснити аналіз літератури та наукових статей у провідних періодичних виданнях в яких би висвітлювалися формування батьківської компетентності створіть картотеку публікацій з анотацією.

Самостійна робота № 2 (5 год.)

Законспекуйте у вигляді тез одну з робіт (за власним вибором) вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем сімейного виховання.

Самостійна робота № 3 (5 год.)

Виберіть приклади педагогічних ситуацій, які могли б спричинити конфлікт між дітьми та батьками та розробіть рекомендації щодо його усунення.

Змістовий модуль 2

(14 год.)

Самостійна робота № 4 (4 год.)

Складіть порівняльну таблицю підходів вітчизняних та зарубіжних педагогів з питань заохочення та покарання дітей, проаналізуйте її.

Самостійна робота № 5 (3 год.)

Створити модель безпечного середовища в умовах сім'ї (відповідно віку дитини) та презентувати. Підібрати ігровий матеріал для дітей з питань безпеки.

Самостійна робота № 6 (7 год.)

Розробити макет журналу для батьків, присвячений проблемам виховання.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. (14 год.)		
Самостійна робота № 1.	Індивідуальне заняття, модульний контроль	5
Самостійна робота № 2.	Практичне заняття, модульний контроль	5
Самостійна робота № 3.	Індивідуальне заняття, модульний контроль,	5
Змістовий модуль 2. (14 год.)		
Самостійна робота № 4.	Практичне заняття, модульний контроль індивідуальне заняття,	5
Самостійна робота № 5.	Практичне заняття, модульний контроль індивідуальне заняття,	5
Самостійна робота № 6.	Практичне заняття, індивідуальне заняття, модульний контроль,	5
<i>Разом: 28 год.</i>	<i>Разом: 30 балів</i>	

СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів в рамках вивчення навчального модуля «Рекламно-інформаційні технології у соціально-педагогічній діяльності» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти даного модуля. Систему рейтингових балів для різних видів контролю подано у таблиці нижче.

Оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекційних занять	1	0	0
2.	Відвідування практичних занять	1	14	14
3.	Відвідування семінарських занять	1	0	0
4.	Робота на практичних заняттях	10	14	140
5.	Робота на семінарських заняттях	10	0	0
6.	Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
7.	Творча робота	20	1	20
8.	Самостійна робота	30		
Підсумковий рейтинговий бал		254		

Коефіцієнт по даному навчальному модулю становить: $254:100 = 2,54$.

Переведення зароблених студентом балів у рейтингові бали здійснюється наступним чином: $X : 2,54$, де X – кількість зароблених студентом балів з навчальної дисципліни; $2,54$ – коефіцієнт з даної навчальної дисципліни.

У нижченаведеній таблиці представлено розподіл балів за видами роботи, що присвоюються студентам упродовж вивчення модулю «Тренінг з формування батьківської компетентності» в рамках навчальної дисципліни «Тренерська студія».

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Змістові модулі		Творча робота ЗМ 1, ЗМ 2	Самостійна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Модульні контрольні роботи ЗМ 1, ЗМ 2
Змістовий модуль 1 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)	Змістовий модуль 2 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)			
77	77	20	30	50

Разом: 254 бали

Кожен змістовий модуль включає бали за поточну роботу студента на лекційних, семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

У процесі оцінювання навчальних студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування, письмові аналітичні роботи, блок-схеми, опорні конспекти до тем.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

МОДУЛЬ 4. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Загальна характеристика синдрому «професійного вигорання»

Тема 1. Особливості професійної діяльності соціального педагога (2 год.)

Тема 2. Професійна деформація соціального педагога (2 год.)

Тема 3. Синдром професійного вигорання та його діагностика (2 год.)

Тема 4. Причини професійного вигорання (4 год.)

Тема 5. Симптоми професійного вигорання (2 год.)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Способи попередження професійного вигорання соціального педагога

Тема 6. Управління стресом як ресурс подолання професійного вигорання (4 год.)

Тема 7. Управління конфліктними ситуаціями (4 год.)

Тема 8. Управління часом як ресурс подолання професійного вигорання (4 год.)

Тема 9. Формування навичок впевненої поведінки (4 год.)

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА МОДУЛЯ
«Попередження професійного вигорання соціальних педагогів»

Разом: 60 год., з них 28 год. – практичні, 28 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль

Змістові модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2	
Назва змістового модуля	Загальна характеристика синдрому «професійного вигорання»			Спеціальні технології соціальної роботи	
Кількість балів за змістовий модуль	106			133	
Практичні заняття	1	2	3	7-8	9-10
Теми практичних занять	Особливості професійної діяльності соціального педагога <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i>	Професійна деформація соціального педагога <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i>	Синдром професійного вигорання та його діагностика <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i>	Управління стресом як ресурс подолання професійного вигорання <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i>	Управління конфліктними ситуаціями <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i>
Практичні заняття	4-5	6		11-12	13-14
Теми практичних занять	Причини професійного вигорання <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i>	Симптоми професійного вигорання <i>(11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на заняттях)</i>		Управління часом як ресурс подолання професійного вигорання <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i>	Формування навичок впевненої поведінки <i>(22 бали: 2-за відвідування, 20-за роботу на заняттях)</i>
Самостійна робота	1. Розробити професіограму соціального педагога <i>(5 балів)</i> 2. Заповнити таблицю <i>(5 балів)</i> 3. Розробити діагностичний інструментарій <i>(5 балів)</i>			1. Визначити можливі стреси у роботі соціального педагога та розробити алгоритм роботи з трьома стресовими ситуаціями <i>(5 балів)</i> 2. Пригадати конфліктну ситуацію, яка може виникнути в діяльності соціального педагога, та запропонувати конструктивні шляхи виходу з неї <i>(5 балів)</i> 3. Розробити програму з формування навичок управління часом <i>(5 балів)</i> 4. Розробити програму попередження професійного вигорання соціального педагога <i>(5 балів)</i>	
Поточний контроль	Модульна контрольна робота 1 <i>(25 балів)</i>			Модульна контрольна робота 2 <i>(25 балів)</i>	
Підсумковий контроль	Залік				
Розрахунок	239:100=2,39. Студент набрав X балів; Розрахунок: X:2,39=XX балів (загальна кількість балів).				

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1.

Загальна характеристика синдрому «професійного вигорання»

Тема 1. Особливості професійної діяльності соціального педагога (2 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Поняття «професія», «професійна діяльність».
- Структура професійної діяльності соціального педагога.
- Загальна характеристика поняття «професіоналізм». Сторони і рівні професіоналізму.
- Загальні і спеціальні знання, уявлення, образи, їх формування в процесі професійного становлення соціального педагога.
- Ціннісні орієнтації, інтереси, професійні цілі і мотиви педагогічної діяльності.
- Становлення і розвиток професійної самосвідомості.

Тема 2. Професійна деформація соціального педагога (2 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Конфлікти і кризи професійного становлення.
- Психологічні детермінанти професійних деструкцій.
- Передумови розвитку професійних деформацій вчителя: мотиви вибору професії; очікування на стадії входження в самостійне професійне життя; формування стереотипів здійснення професійних функцій, дій, операцій; форми психологічного захисту; емоційна напруженість професійної діяльності соціального педагога.

Тема 3. Синдром професійного вигорання та його діагностика (2 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Професійне вигорання та синдром «професійного вигорання».
- Фази розвитку професійного вигорання.
- Умови виникнення професійного вигорання.

Тема 4. Причини професійного вигорання (4 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Стреси, конфлікти, не сформованість навичок управління часом як причини професійного вигорання соціального педагога.

Тема 5. Симптоми професійного вигорання (2 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Групи симптомів професійного вигорання.
- Наслідки професійного вигорання.

Змістовий модуль 2.

Способи попередження професійного вигорання соціального педагога

Тема 6. Управління стресом як ресурс подолання професійного вигорання (4 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Алгоритм роботи зі стресовою ситуацією.
- Визначення структури стресора.
- Позитивне мислення у стресовій ситуації.
- Стратегія успішної поведінки.

Тема 7. Управління конфліктними ситуаціями (4 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Стилі поведінки в конфліктній ситуації.
- Переведення конфлікту в сферу співпраці.
- Правила ведення конфліктної розмови.
- Рекомендації з переведення конфлікту у позитивний досвід.

Тема 8. Управління часом як ресурс подолання професійного вигорання (4 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Трирівнева процедура діагностики проблем, пов'язаних з управлінням часом.
- Пріоритезація завдань як умова ефективного управління часом.
- Матриця управління часом.

Тема 9. Формування навичок впевненої поведінки (4 год.)

Заняття відбувається у формі тренінгу.

- Навички, необхідні для впевненої поведінки.
- Відкритий прояв позитивних та негативних емоцій.
- Формування навичок говорити «Ні!» і «Так!».

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль 1. (14 год.)

1. Розробити професіограму соціального педагога (5 год.)
2. Заповнити таблицю (2 год.)

Причини професійного вигорання	Симптоми професійного вигорання	Наслідки професійного вигорання

3. Розробити діагностичний інструментарій, спрямований на визначення ступеню професійного вигорання соціального педагога (7 год.)

Змістовий модуль 2. (14 год.)

1. Визначити можливі стреси у роботі соціального педагога та розробити алгоритм роботи з трьома стресовими ситуаціями (2 год.)
2. Пригадати конфліктну ситуацію, яка може виникнути в діяльності соціального педагога, та запропонувати конструктивні шляхи виходу з неї (2 год.)
3. Розробити програму з формування навичок управління часом (5 год.)
4. Розробити програму попередження професійного вигорання соціального педагога (5 год.)

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I.		
Загальна характеристика синдрому «професійного вигорання»		
Тема 1-5. Особливості професійної діяльності соціального педагога. Професійна деформація соціального педагога. Синдром професійного вигорання та його діагностика. Причини	Практичне заняття, модульний контроль	15

професійного вигорання. Симптоми професійного вигорання (16 год.)		
Змістовий модуль II.		
Способи попередження професійного вигорання соціального педагога		
Тема 6-9. Управління стресом як ресурс подолання професійного вигорання. Управління конфліктними ситуаціями. Управління часом як ресурс подолання професійного вигорання. Формування навичок впевненої поведінки (12 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	15
Змістовий модуль II.		
Технології соціальної роботи з різними групами клієнтів		
Тема 7-10. Технології соціальної роботи з сім'єю. Технології соціального супроводу та реабілітації осіб з обмеженими можливостями. Технології соціальної роботи з волонтерами. Технології соціальної роботи в літньому оздоровчому таборі. (36 год.)	Семинарське заняття, модульний контроль, екзамен	20
<i>Разом: 28 год.</i>		<i>Разом: 35 балів</i>

СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів в рамках вивчення навчального модуля «Попередження професійного вигорання соціальних педагогів» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти даного модуля. Систему рейтингових балів для різних видів контролю подано у таблиці нижче.

Оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекційних занять	1	0	0
2.	Відвідування практичних занять	1	14	14
3.	Відвідування семінарських занять	1	0	0
4.	Робота на практичних заняттях	10	14	140
5.	Робота на семінарських заняттях	10	0	0
6.	Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
7.	Індивідуальна навчально-дослідна робота	30	0	0
8.	Самостійна робота	35		
Підсумковий рейтинговий бал		239		

Коефіцієнт по даному навчальному модулю становить: $239:100 = 2,39$.

Переведення зароблених студентом балів у рейтингові бали здійснюється наступним чином: $X : 2,39$, де X – кількість зароблених студентом балів з навчальної дисципліни; $2,39$ – коефіцієнт з даної навчальної дисципліни.

У нижченаведеній таблиці представлено розподіл балів за видами роботи, що присвоюються студентам упродовж вивчення модулю «Попередження професійного вигорання соціальних педагогів» в рамках навчальної дисципліни «Тренерська студія».

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Змістові модулі		Індивідуальна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Самостійна робота ЗМ 1, ЗМ 2	Модульні контроль- ні роботи ЗМ 1, ЗМ 2
Змістовий модуль 1 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)	Змістовий модуль 2 (аудиторні заняття: лекційні, семінарські, практичні)			
66	88	0	35	50

Разом: 239 бали

Кожен змістовий модуль включає бали за поточну роботу студента на лекційних, семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

У процесі оцінювання навчальних студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування, письмові аналітичні роботи, блок-схеми, опорні конспекти до тем.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

VI. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів з дисципліни «Тренерські студії» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок. Максимальну кількість балів, зароблених кожним студентом в результаті виконання навчальних завдань в аудиторний та позааудиторний час в рамках кожного модулю відображено в таблиці нижче.

Розрахунок рейтингових балів за всі модулі навчальної дисципліни

№ п/п	Модулі	Максимальна кількість рейтингових балів	Коефіцієнт для розрахунку оцінок
1.	Модуль 1. Рекламно-інформаційні технології у соціально-педагогічній діяльності	243	2,43
2.	Модуль 2. Методика створення корекційних та профілактичних програм	182	1,82
3.	Модуль 3 . Методика проведення адвокаційних кампаній	128	1,28
4.	Модуль 4. Менторська підтримка дітей та молоді	217	2,17
5.	Модуль 5. Інноваційна діяльність у соціальній сфері	219	2,19

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу.

Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення учбового матеріалу кожного навчального модуля.

**Рейтингові показники успішності відповідно до європейської системи
обліку учбової роботи студентів (ECTS)**

Оцінка за шкалою ECTS	Підсумкова кількість балів
A	90-100
B	82-89
C	75-81
D	69-74
E	60-68
FX	35-59
F	1-34

V. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо), ретроспективний метод.

VI. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Тренерські студії» складається з наступних елементів:

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ електронні курси, розміщені в мережі Інтернет за адресою: <http://moodle.kmpu.edu.ua/ipsp/>;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерні програми тестування, комплекти друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ презентації теоретичного матеріалу в Power Point
- ✓ роздаткові матеріали для виконання студентами самостійних робіт студента під час семінарських занять.

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Модуль 1. Тренінг комунікативності

Основна література:

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : [навч.-метод. посіб.] / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. : Навчальна книга, 2002. – 112 с.
2. Волонтерство: poradnik для організатора волонтерського руху / [О. В. Безпалько, Н.В. Заверіко, І. Д. Зверева та ін. ; уклад: Т. Л. Лях]. – К. : ВГЦ «Волонтер», 2001. – 176 с.
3. Панфилова А. П. Тренинг педагогического общения : учеб. пособ. для студ. вузов / Альвина Павловна Панфилова. – М. Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
4. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Сидоренко Е. В. – СПб. : Речь, 2008. – 208 с.
5. Юдина И. Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу : практ. пособие / Ирина Геннадиевна Юдина. – М. : АРКТИ, 2007. – 64 с.

Додаткова література:

1. Методическо-практические рекомендации по проведению тренинга «Коммуникация – Стресс - Безопасность» / [Лефтеров В. О., Литвинова Г. О., Ковальчишина Н. И., Кошкин И. О.]. – Донецк. : ДЮИ МВД Украины, 2004. – 71 с.
2. Моница Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
3. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? – М., 2003.
4. Фил Рэйс, Бренда Смит. 500 лучших советов тренеру. – СПб.: Питер, 2002. – 128 с.

Модуль 2. Тренінг особистісного зростання

Основна література:

1. Кипнис М. Тренинг креативности / Михаил Кипнис. – М.: Ось-89, 2005. - 128с.
2. Матвеев Б. Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий / Матвеев Б. Р. – Санкт-Петербург. : Речь, 2007. – 176 с.

3. Мони́на Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннла. – Санкт-Петербург. : Речь, 2009. – 250 с.
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / [Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В. и др.] ; под ред. М. П. Битяновой– СПб.: Питер, 2005. – 304 с.
5. Прихожан А. М. Психология неудачника : Тренинг уверенности в себе / Анна Михайловна Прихожан. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192 с.
6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста / Дина Михайловна Рамендик. – М. : ФОРУМ – ИНФРА-М, 2007. – 176 с.
7. Шевцова И. Тренинг личностного роста / Ирина Шевцова. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Додаткова література:

1. Макурин А. Продуманный тренинг / Антон Макурин. – М. : Спорт и Культура, 2010. – 312 с.
2. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? / Дарья Владимировна Рязанова. – М. : Генезис, 2003 – 132 с.
3. Фил Р. 500 лучших советов тренеру / Р. Фил, Б. Смит – СПб.: Питер, 2002. – 128 с.

Модуль 3 . Тренинг формування батьківської компетентності

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література:

1. Денисюк О. М. Виховання дітей раннього віку в сім'ї (за результатами соціологічних досліджень) / О. М. Денисюк // Український соціум. – 2004. – № 1(3). – С. 100 – 106.
2. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. посібник. - 2-ге вид., випр. і доповн. – К: МАУП, 2002. –104 с.
3. Круд Х., Тоусенд Д. “Мистецтво казати “ні”. – Варшава: “Vocatio”, 1998. – 143 с.
4. Кравець В. П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. – К.: Видав. центр “Академія”, 2001. – 244 с.
5. Меган ле Бутлем Досить сказати ”ні”. – Варшава: Studio Emica, 1997. – 215 с. Нолт Дороти Лоу, Харрис Рэйчел. Дети учатся тому, чему их учат: Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб „Клуб семейного досуга”, 2001 – 240 с.
6. Шпёвак Зоф'я Як говорити, щоб діти нас слухали, як слухати, щоб діти з нами говорили. – Гданськ, 2005. – 23 с.

Додаткова література:

1. Алексеева, Е. Е. Что делать , если ребенок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет / Е. Е. Алексеева.— СПб : Речь, 2008. — 224 с .
2. Денисюк О. М. Ранне дитинство: стан, проблеми, перспективи розвитку / [О. М. Денисюк (кер. авт. кол.), Г. В. Беленька, О. Л. Богініч та ін.]. – К. : Держ. ін-т пробл. сім'ї та молоді, 2003. – 116 с .
3. Лохвицька Л. В. Розвивальне середовище для дітей раннього віку / Л. В. Лохвицька // Дошкільне виховання. – 2003. – № 11. – С. 12–14.
4. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2003. – 319 с.
5. Популярная психология для родителей / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1998. – 256 с.
6. Соціальна робота в Україні: Навч. посібник / І. Д. Зверєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; За заг. ред.: І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2003. – 233 с.
7. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М.: Педагогика, 2000. – 217 с.

Модуль 4. Попередження професійного вигорання соціальних педагогів

Основна література:

1. Психология профессионального здоровья : учеб. пособ. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 607 с.
2. Болотова А. К. Психология организации времени : учеб. пособ. / Болотова А. К. — М. : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки — К.: Міленіум, 2004. – 368 с.
4. Валовая Л. Тренинговые модули по профилактике синдрома «профессионального выгорания» сотрудников общественных организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИД : метод. реком. – К. : [б. и.], 2007. – 144 с

Додаткова література:

1. Журавель Т. В. Запобігання професійному вигоранню фахівців соціальної сфери : тренінгове заняття / Т. В. Журавель // Соціальний педагог – Спецвипуск. – 2014. – №10 (94). – С. 35–46.
2. Полунина О. В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей / О. В. Полунина // Психологический журнал. – 2009. – Т. 27. – №. 2. – С. 73–85.

3. Мерзлякова Д. Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога / Д. Р. Мерзлякова // Психологическая наука и образование. – 2009. – Т. 1. – С. 55–61.