

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО  
НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»**

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ  
«ВИБІР ДО ЗМІН»**

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**

**Журавель Т. В., Строева Н. М.**

**Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді  
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(Протокол №2 від 29.06.2016 р.)**

**Рекомендовано Міністерством соціальної політики України для використання  
центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді  
(лист Міністерства соціальної політики України №119/56/235-16 від 23.08.2016 р.)**

**М. КИЇВ – 2016**

# «ВИБІР ДО ЗМІН»: ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

## АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

**Журавель Т. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; програмний радник проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні».

**Строєва Н. М.**, координатор проектів, керівник напрямку з питань профілактики ВІЛ та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні».

## РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

**Новохатня К. А.**, заступниця директора проекту РСКЮ.

**Греам А. Д.**, керівник програм організації «John Howard Society» (Джон Говард Сесайті), консультант проекту РСКЮ з гендерних питань і правосуддя щодо неповнолітніх.

## РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Касьянова О. В.**, проректор з наукової роботи Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат пед. наук, доцент.

**Косьмій О. М.**, завідувач сектору етики відділу соціальної роботи й етики ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, кандидат політ. наук, доцент.

## ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ

*Програми тренінгових занять «Вибір до змін» здійснені за підтримки Канадського Міністерства закордонних справ, торгівлі і розвитку компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генеральним соліситором Уряду провінції Альберта*

Тренінгова програма розроблена для роботи з підлітками віком 14-18 років, які перебувають у конфлікті з законом, та спрямована на формування і розвиток у них навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання та планування, а також – на сприяння позитивним змінам у поведінці.

Програма складається з восьми занять тривалістю 90 хвилин кожне, які допоможуть підліткам під керівництвом ведучих краще пізнати себе та оволодіти навичками конструктивної взаємодії з оточуючими.

Програма також може бути корисна при роботі з підлітками групи ризику, в яких спостерігається схильність до розвитку девіантної поведінки.

Посібник стане у пригоді соціальним педагогам, соціальним працівникам, фахівцям із соціальної роботи, психологам центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, працівникам служб пробації, освітянам, представникам громадських організацій.



Проект  
Реформування  
Системи  
Кримінальної Юстиції щодо  
Неповнолітніх в  
Україні

Alberta  
Government



© 2016 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено. Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada

# ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	4
ЗАНЯТТЯ 1. КЕРУВАННЯ ЖИТТЯМ .....	8
ЗАНЯТТЯ 2. БАЖАННЯ – РУШІЙНА СИЛА .....	18
ЗАНЯТТЯ 3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ДІЇ .....	29
ЗАНЯТТЯ 4. ВЧИНКИ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ .....	38
ЗАНЯТТЯ 5. ПЕРЕКОНАННЯ .....	45
ЗАНЯТТЯ 6. ЯК МИСЛИТИ БЕЗ ПОМИЛОК .....	61
ЗАНЯТТЯ 7. СВІДОМИЙ ВИБІР .....	70
ЗАНЯТТЯ 8. ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ .....	78
ДОДАТКИ .....	87
ОСПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	97

# ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

## АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ТА ЇЇ МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

Програма тренінгових занять «Вибір до змін» розроблена на засадах когнітивно-поведінкової психології, кількість прихильників практичного застосування якої останніми роками в Україні значно зросло. Це пояснюється, передусім, результативністю когнітивно-поведінкових втручань, завдяки яким за відносно короткий термін відбуваються позитивні зміни у поведінці підлітків.

### КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВЕ ВТРУЧАННЯ ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ТОМУ, ЩО:

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати, впливаючи таким чином на поведінку;
- у формуванні поведінки важливу роль відіграє оточення.

Участь у програмі, що є формою когнітивно-поведінкового втручання, як доводить досвід, слугує ефективним інструментом корекції порушень поведінки. Учасники та учасниці іноді вперше у житті замислюються над своїми поведінковими стратегіями, набувають знань та вмій щодо їх планування та здійснення.

Когнітивно-поведінковий підхід вимагає від фахівців зваженого та уважного ставлення до гендерних відмінностей у формуванні системи переконань. Безперечно, визнання цінності особистості підлітка, його прав, урахування психологічних особливостей підліткового віку, провідних засад ювенальної юстиції є необхідною умовою впровадження програми.

## ЦІЛЬОВА ГРУПА

Програма призначена для роботи з дівчатами та хлопцями віком 14–18 років, які перебувають у конфлікті з законом і для яких характерні деструктивні поведінкові прояви, а також невміння керувати своїми емоціями та діями, приймати рішення, визначати мету і планувати позитивні зміни у своєму житті.

Програма також може бути корисна при роботі з підлітками групи ризику, в яких спостерігається схильність до розвитку девіантної поведінки.

## МЕТА І ЗАВДАННЯ

**Мета тренінгової програми** – формування та розвиток в учасників та учасниць навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання і планування, а також сприяння позитивним змінам у поведінці.

### ЗАВДАННЯ:

- сформуванню розуміння власної відповідальності за керування своїм життям;
- сформуванню усвідомлення потреб та бажань як рушійної сили людини;
- сприяти розумінню власної відповідальності за свої вчинки;

- сприяти розумінню наявності наслідків до кожної дії, вчинку, поведінки та розвинути вміння їх аналізу;
- сформулювати розуміння процесу формування корисних та некорисних переконань і їх впливу на життя людини;
- надати інформацію щодо особливостей помилкового мислення та його наслідків, спонукати до пошуку та змін своїх помилок у мисленні;
- сприяти розумінню учасниками важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їх досягнення, планування змін у своєму житті.

Позитивна динаміка всіх учасників групи визначається шляхом постійного спостереження за їх поведінкою та реакцією на навчальний матеріал, а також за допомогою аналізу роботи кожного та кожної із зошитом до програми та аналізу заповнення ними оцінювальних форм.

## ОПИС СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ

Навчально-методичний комплект тренінгової програми «Вибір до змін» складається з методичного посібника для ведучого та робочого зошита для учасників.

Матеріали програми подано у вигляді серії з восьми послідовних занять.

Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв) і складається з трьох частин:

1. вступна частина: привітання учасників програми, повторення матеріалу по-переднього заняття, обговорення виконаного домашнього завдання, роз'яснення незрозумілого;
2. основна частина: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи;
3. підсумок заняття: пояснення домашнього завдання, підбиття підсумків, оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи ведучого.

Особливістю програми є те, що в проміжках між заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання, що дає змогу побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

- Заняття 1.** Керування життям
- Заняття 2.** Бажання – рушійна сила
- Заняття 3.** Думки, емоції та дії
- Заняття 4.** Вчинки та їхні наслідки
- Заняття 5.** Переконання
- Заняття 6.** Як мислити без помилок
- Заняття 7.** Свідомий вибір
- Заняття 8.** Постановка цілей

## ФОРМИ РОБОТИ

Основна форма проведення заняття – тренінг, що дозволяє учасникам обмінюватися інформацією з іншими у групі, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. У процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають

змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички.

Групова робота в межах тренінгу реалізується у різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе застосування інших форм роботи, що дають учасникам можливість закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

### ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ:

- До моменту входження підлітків у програму бажано провести індивідуальну роботу з учасниками, а також їхніми батьками, з метою ознайомлення зі змістом, метою програми та очікуваним результатом, а також графіком відвідування занять.
- Необхідно врахувати, що впродовж проходження програми деякі підлітки матимуть потребу у додатковій увазі з боку спеціалістів, тому необхідно забезпечити їх своєчасну підтримку та надавати кваліфіковану допомогу (наприклад, забезпечення дівчини психологічною підтримкою).
- Упродовж проведення програми бажано підтримувати зв'язок з батьками, спеціалістами, залученими до співпраці, для відстеження змін у поведінці учасників.
- Надалі, з метою закріплення позитивних результатів та відстеження ефективності програми, бажано проводити періодичні зустрічі з підлітками, батьками, представниками організацій-партнерів, залученими до роботи з хлопцями та дівчатами (наприклад, після проходження програми через 3 та 6 місяців).

### РОЗМІР ГРУПИ

Оптимальний розмір групи – 6–8 підлітків, максимальна їх кількість у групі – 12.

### ПЕРІОДИЧНІСТЬ ЗУСТРІЧЕЙ

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

### ВЕДУЧИ

Позитивно впливає на динаміку групи та розгляд тем програми наявність двох ведучих, бажано – чоловіка та жінки, що сприятиме формуванню у підлітків позитивної моделі спілкування між представниками обох статей.

### ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ВЕДУЧИХ:

- базова психолого-педагогічна освіта;
- ознайомлення з основами когнітивно-поведінкового підходу, оволодіння матеріалами Посібника «Вибір до змін»;
- володіння знаннями, вміннями та навичками роботи з підлітковою аудиторією, зокрема з хлопцями та дівчатами, які перебувають у конфлікті із законом;
- дотримання вимог етичного кодексу, зокрема збереження конфіденційності інформації, отриманої від підлітків: будь-яка інформація, якою вони захотять поділитися з групою чи ведучими під час заняття або яку зазначать у своїх робочих зошитах, вважається конфіденційною і не повинна передаватися іншим особам (за умови, якщо вона не містить загрози життю та здоров'ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин чи злочин, що планується).

## ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ

Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи;
- стільці для учасників та ведучих мають бути розташовані по колу, за межами якого мають розміщуватися столи для роботи груп;
- місця учасників повинні бути мобільними, столи та стільці – доступними для переміщення;
- має бути наявна дошка для розміщення блокнота фліпчарт;
- необхідна проекційна техніка (ноутбук і проектор) та екран;
- освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

## СЕРТИФІКАТИ

По завершенні Програми підлітки, які відвідали всі заняття/більше ніж п'ять, отримують сертифікати. Такий сертифікат не є формальним документом, проте часто він перший для підлітка і може слугувати позитивним мотиватором до участі та після отримання засвідчуватиме активність у програмі.

# ЗАНЯТТЯ 1. КЕРУВАННЯ ЖИТТЯМ



**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сформувати розуміння власної відповідальності за керування своїм життям.

**ЗАВДАННЯ:**

- ознайомити учасників зі складовими, необхідними для успішного керування життям;
- визначити власні сильні та слабкі сторони й усвідомити важливість використання своїх ресурсів;
- сприяти позитивній мотивації учасників на подальше проходження програми.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** правила роботи в групі, керування життям, сильні сторони особистості, слабкі сторони особистості, робочий зошит *«Вибір до змін»*.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
1.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд програми та заняття	5 хв
1.2	Знайомство	Вправа «Назвись!»	5 хв
1.3	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами, прийняття правил	5 хв
1.4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5 хв
1.5	Основна частина	Вправа «Керування життям»; вправа «Сильні сторони»	55 хв
1.6	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; вправа «Хто Я?»; заповнення оцінювальної анкети	15 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

## 1.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ПРОГРАМИ ТА ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою програми та умовами участі в ній, представити тему першого заняття.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 На **першому етапі** ведучі представляються та вітають учасників групи.


Далі ведучі коротко проводять огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначають назви занять та їхню структуру:

*«Напевно, ви не один раз чули вираз: «Я сам керую своїм життям».*

*Як ви вважаєте, про що він?*

*На вашу думку, про що ми з вами будемо говорити на наших зустрічах?*

*Чи буває так у вашому житті, коли вам не подобається, що за вас вирішують, що вам робити, куди ходити та як вам жити? А буває так: ви не знаєте, що вам необхідно робити, що б вам хотілося, і в той же час – не хочете, щоб за вас вирішувала інша людина? А хотілося б вам самостійно розпоряджатися своїм часом, будувати плани та бути господарями свого життя? Так? Але одного бажання недостатньо: необхідно знати себе, розуміти свої бажання, потреби та можливості, передбачати наслідки на декілька кроків вперед, як у грі в шахи. Та, окрім того, розуміти й інших людей, оскільки вони є частиною нашого життя. На наших зустрічах ми будемо пізнавати себе, приймати рішення та вчитися, як успішно керувати своїм життям».*

 На **наступному етапі** ведучі ознайомлюють учасників із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення:

*«На сьогоднішньому занятті, назва якого «Керування життям», ми з вами розглянемо, як це – «керувати життям» та що є основою ефективного керування. Визначимо сильні та слабкі сторони особистості і поміркуємо про те, як вони впливають на життя людини».*

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

На цьому етапі ведучим доречно похвалити учасників за те, що вони приєдналися до програми, наголосити, чому участь у програмі є надзвичайно важливою. Ведучі можуть прокоментувати, що наразі учасники можуть відчувати певну скутість і це нормальне явище, проте зовсім скоро вони зможуть познайомитися та крок за кроком почнуть пересвідчуватися, що брати участь у заняттях корисно і цікаво, та зможуть почувати себе вільніше.

## 1.2 ЗНАЙОМСТВО

(5 ХВ)

### ВПРАВА «НАЗВИСЬ!»

**ЦІЛЬ:** познайомити учасників один з одним, створити атмосферу доброзичливості.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** м'яч, маркери, бейджі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

- На **першому етапі** учасники стають у коло, тримаючи перед собою витягнуті руки. Ведучий називає своє ім'я та кидає м'яч одному з учасників, при цьому опускає свої руки. Вправа триває доти, поки всі учасники опустять свої руки та представляться.
- На **другому етапі** ведучий роздає всім учасникам бейджі, маркери та просить написати на них своє ім'я.

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Необхідно пояснити учасникам, що ім'я необхідно написати маркером великими літерами, розбірливо, потім необхідний час, щоб напис висох, після чого аркуш з іменем можна закладати у бейдж. В іншому випадку напис розмажеться, а робота – зіпсується.

## 1.3 ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ

(5 ХВ)

### ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАВИЛАМИ, ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із правилами роботи, формувати навички самодисципліни, створити умови для ефективного проходження програми.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошит «Вибір до змін», кулькові ручки для всіх учасників, аркуш блокнота для фліпчарту.



**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

- На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників та наголошують, що результат Програми тісно пов'язаний з відвідуванням ними занять, а досягнення кожного залежать від рівня власної вмотивованості до участі та рівня активності. Також результат Програми і загалом атмосфера занять залежатимуть від того, чи поважатимуть учасники один одного та чи виконуватимуть базові правила взаємодії у групі, які слід запам'ятати.
- На **другому етапі** ведучі презентують основні правила роботи в групі, записані заздалегідь на аркуші блокнота для фліпчарту/слайді:

1. **Приходити вчасно/дотримуватися регламенту.** Завчасно повідомляти про власні труднощі, які заважають участі у роботі групи у певні дні (потреба пропустити заняття, піти або прийти раніше або пізніше призначеного часу). У такому випадку питання про подальшу участь у роботі вирішуватимуть ведучі. Щоб проходження програми було корисним, важливо не пропускати і не запізнюватись на заняття.
2. **Брати активну участь.** Орієнтувати себе на те, щоб проявляти активність, беручи участь в усіх вправах та активностях, що виникають під час роботи групи. Мати право висловлювати власну думку стосовно будь-якого питання.
3. **Говорити по черзі, не перебиваючи.** Намагатись слухати того, хто говорить, не перебивати. Поважати один одного.
4. **Дотримуватися конфіденційності.** Не розголошувати інформацію особистого характеру. Інформація, що обговорюється в групі і стосується «особистих» життєвих історій кожного учасника, не виноситься за межі групи.
5. **Бути позитивними та конструктивними.** Не критикувати думки інших. Висловлюватись лише від власного імені і про те, що відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.
6. **Бути щирими.** Кожен учасник намагається висловлювати свої думки відверто та чесно, при цьому міру довірливості/відкритості він встановлює сам.
7. **Приходити на заняття у тверезому стані!** Не приходити на заняття у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Брати на себе відповідальність за свою поведінку в групі.

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

На аркуші фліпчарту/слайді варто зафіксувати лише назви правил, пояснення до них надаються ведучими усно, окрім того вони представлені у робочому зошиті.

-  Ведучі просять учасників відкрити **робочий зошит «Вибір до змін» на сторінці 8**, де зазначені правила роботи в груп та повідомляють, що перш ніж починати проходження програми, необхідно прийняти і підписати згоду про допустимі норми поведінки в групі.
-  Ведучі уточнюють, чи всім все зрозуміло і чи має хтось запитання, після цього учасники підписують правила, якщо погоджуються з ними. Ведучі інформують учасників, що ці правила можна доповнити, якщо є якісь варіанти, які не були названі, але учасники хотіли б додати їх до цієї згоди. Якщо таких правил нема, то ведучі повідомляють, що цей список можна буде доповнити під час роботи групи.

## 1.4 ОЧІКУВАННЯ ВІД ПРОГРАМИ

(5 ХВ)

### ВПРАВА «Я ОЧІКУЮ...»

**ЦІЛЬ:** дати можливість учасникам визначити очікування від проходження програми.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошит «Вибір до змін», кулькові ручки, ножиці, клей.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- Ведучі просять учасників відкрити **вправу «Я очікую...» в робочих зошитах «Вибір до змін» на сторінці 9**, та обрати те, що вони хочуть отримати від участі у програмі з огляду на її мету та завдання, які вже були озвучені ведучими. Біля обраної позиції у своїх зошитах учасники мають поставити якусь позначку. Обраних позицій має бути до шести.
- Ведучі пропонують виконати вправу самостійно і після цього презентувати свої напрацювання.

### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Після закінчення проходження програми ведучі ще раз з учасниками повернуться до обговорення цієї вправи, щоб учасники змогли визначити, якою мірою участь у програмі відповідала їхнім очікуванням.

## 1.5 ОСНОВНА ЧАСТИНА

(55 ХВ)

### ВПРАВА «КЕРУВАННЯ ЖИТТЯМ»

(40 ХВ)

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників зі складовими, необхідними для успішного керування своїм життям, та визначити необхідність використання здобутих знань на практиці.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** набір карток (Додаток 1) за кількістю учасників; набір карток (Додаток 1.1) розміром А 3 – 3 екземпляри.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Для того, щоб ми могли самостійно та безпечно керувати нашим життям, нам необхідно спочатку розібратися в собі, пізнати свої можливості, визначити ресурси та способи їх використання. Чим більше та краще ми розуміємо себе, тим краще ми можемо керувати своїм життям. У той же час, ми можемо керувати своїм життям інтуїтивно, але з цим пов'язано багато ризиків. Сьогодні ми з вами переконуємося у цьому.»*

*Для того, щоб нам було легше розуміти та уявляти, про що ми говоримо, я пропоную порівняти процес «керування життям» із процесом «керування автомобілем». Отже, керування життям = керування автомобілем.*

*Що необхідно людині, щоб успішно керувати автомобілем? [ведучі вислуховують відповіді та узагальнюють]. Для того, щоб керувати автомобілем, треба отримати права, для чого необхідно закінчити автошколу.»*

- Ведучі роздають учасникам набір карток (Додаток 1) та озвучують умови завдання:

*«Усі ви отримали картки, їх необхідно розкласти по порядку (знизу вгору): з чого ми починаємо навчання керування автомобілем та чим закінчуємо (коли ми вже вільно їздимо дорогами).»*

*На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин.»*


Учасники самостійно складають картки, після чого ведучі ініціюють обговорення:

*«Зачитаймо, яка ж послідовність здобуття знань та навичок при навчанні керування автомобілем».*

Учасники презентують напрацювання: хтось із групи починає, а інші доповнюють. Ведучі акцентують увагу учасників, що картки утворили сходинки, і тепер чітко видно, що кожна сходинка наближає нас до майстерного керування автомобілем.

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Для чого необхідно оволодівати знаннями про сам автомобіль та його будову?
- Навіщо треба знати правила дорожнього руху?
- Чому необхідно постійно практикуватися у керуванні автомобілем?

 На **другому етапі** ведучі об'єднують учасників у 3 групи та продовжують:

*«Ми розглянули, як навчитися керувати автомобілем, але ж ми пам'ятаємо, що це лише асоціація (певне порівняння) із керування життям. Тому зараз кожна група отримає по одному, такому самому набору карток, але більшого розміру (Додаток 1.1). Ви маєте обговорити та записати навпроти кожної сходинки, що вона може означати саме в контексті керування життям людини.»*


На виконання цього завдання у вас є 10 хвилин».

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Учасникам може бути складно розпочати трансформувати пункти, пов'язані із керуванням автомобіля, у контекст керуванням власним життям, тому ведучі мають підказати або направляти учасників, підходячи до кожної з груп:

1. **«Склад автомобіля»** – знайомство із собою: будова тіла, внутрішні органи, яким чином вони працюють, що треба робити, щоб організм слугував довго і людина була здоровою; наші емоції, почуття, думки тощо...
2. **«Правила дорожнього руху»** – закони, права та обов'язки, правила поведінки у громаді тощо...
3. **«Керування автомобілем з інструктором (чітко виконуючи всі вказівки)»** – маленькі діти, які і кроку не можуть ступити без дорослих, спочатку залежні від них та роблять усе разом із дорослими, вчаться під їх керівництвом (і вдома, і в школі). Молодші школярі вже можуть підіграти собі поїсти, але ще не вміють готувати, вирішують питання із друзями без особливого втручання дорослих.
4. **«Самостійне керування автомобілем»** – самостійне доросле життя, коли людина сама знає куди рухатися, до чого прагнути, що для цього робити.
5. **«Відпрацювання майстерності»** – самостійне, доросле життя, коли людина не лише знає, як керувати життям, але керує на хорошій швидкості, уникаючи аварійних ситуацій.

Після завершення часу, призначеного для роботи в групах, ведучі ініціюють презентацію напрацювань за таким алгоритмом: групи по черзі презентують по одному пункту, після кожної презентації ведучі запитують в інших груп, чи є доповнення.

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Послідовність оволодіння навичками керування життям така ж сама, як і у навчанні керування автомобілем. Чого б ми не навчалися, нам завжди необхідно вивчити:*

- будову;
- правила;
- спробувати застосувати отримані знання на практиці під наглядом інструктора;
- і лише після цього ми можемо самостійно братися за безпечне керування.

Уявімо, що буде з водієм, який не знає правил дорожнього руху? Або не знає, що машині взимку необхідно міняти колеса? (він може потрапити в аварію).


Чи можна відремонтувати автомобіль після аварії?»

 Ведучі приймають відповіді учасників.

### **ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Учасники можуть пропонувати різні варіанти відповідей:

- Автомобіль може не підлягати ремонту;
- Звісно, все можна відремонтувати;
- Йому взагалі нічого не буде, можливо, маленька подряпина;
- Все залежить від марки автомобіля...

 Ведучі резюмують сказане:

*«Звісно, залежно від марки автомобіля або ступеня аварії можуть бути різні наслідки для автомобіля та його водія. Все можна відремонтувати, а якщо не підлягає ремонту – купити новий автомобіль. І це правда.*


*Але життя – це не автомобіль, ми не можемо його замінити, але в наших силах подбати про те, яким чином відремонтувати його, якщо певна «аварія» вже сталася, а також уникати їх (аварій).*

*Знання про закони та норми поведінки допоможуть нам уникати неприємних ситуацій. Знання про себе, свої емоції, реакції, можливості – так само допоможуть нам рухатися по життю максимально комфортно, ефективно та безпечно, з часом відпрацьовуючи майстерність».*

**ЦІЛЬ:** сприяти акцентуванню уваги на позитивних якостях особистості та самоаналізу.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** аркуш блокнота для фліпчарту, маркери, робочі зошити «Вибір до змін».

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:


 На **першому етапі** ведучі звертається до учасників:

*«Із засвоєння якої сходинки нам необхідно розпочати, для того, щоб навчитися успішно керувати власним життям?» [ведучі приймають відповіді. Очікувана відповідь: Знайомство із собою]. Наше знайомство ми розпочнемо із сильних сторін особистості, тих, які нам допомагають у житті».*

Ведучі пропонують учасникам відкрити свої **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 10** та обрати і позначити ті якості, які їм подобаються в їхніх друзях, за бажанням вони можуть дописати власні варіанти. Для виконання цього завдання вони отримують 5 хвилин.

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які якості ви обрали? Назвіть одну – дві.
- Чому саме такі якості вами обрано?


 На **другому етапі**, коли список складений, ведучі просять учасників відкрити свої **робочі зошити «Вибір до змін», Вправа «Мої сильні та слабкі сторони», блок «Мої сильні сторони» на сторінці 11**, вибрати та записати ті якості, які притаманні їм самими.

Ведучі звертаються до учасників:

*«Як ви вважаєте, чому ті якості, які ми перелічили, можна віднести до «сильних сторін?»*

*Якщо переглянути всі характеристики (сильні сторони), які ми розглянули, та додати до них частку «не», то які це будуть сторони особистості?» [Очікувана відповідь: слабкі сторони].*

*Які ще можна зазначити характеристики особистості, що підпадають під назву «слабкі сторони особистості?»*

 Ведучі фіксують відповіді на аркуші блокнота для фліпчарту, після чого пропонують учасникам обрати ті, які, на їхню думку, є в них самих, та записати у **робочі зошити «Вибір до змін», Вправа «Мої сильні та слабкі сторони», блок «Мої слабкі сторони», на сторінці 11**.

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Для чого нам необхідно знати наші сильні сторони? [Очікувана відповідь: Це наші ресурси, це те, що допоможе нам досягати поставлених цілей та керувати власним життям].
- Для чого нам необхідно знати про наші слабкі сторони? [Очікувана відповідь: Для того, щоб розуміти, де нам (в яких ситуаціях) важко буде «керувати життям», знати, на що саме необхідно звернути увагу, над чим працювати та перетворити слабку сторону на сильну].



 Ведучі підсумовують відповіді учасників:

*«Для того, щоб впевнено керувати власним життям, нам необхідно знати свої сильні та слабкі сторони. Іноді керування життям буває досить складним і ми потребуємо додаткових ресурсів. Хто це може бути? [Очікувана відповідь: друзі, родичі, знайомі, вчителі...]. Так, у нашому житті зустрічаються люди, які можуть нам допомагати справлятися із складними ситуаціями, головне не соромитися та вчасно звертатися по допомогу».*

## 1.6 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

(10 ХВ)

### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ВПРАВА «ХТО Я?»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість проаналізувати та визначитись, які ролі в житті вони виконують.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошит «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Наприкінці кожного заняття ви будете отримувати домашнє завдання, але воно кардинально відрізняється від звичних вам домашніх робіт.*

*Сьогодні ви отримаєте цікаве завдання, що складатиметься з двох етапів:*

***Етап I.** У робочому зошиті «Вибір до змін» на сторінці 12 ви знайдете вправу «Хто Я?». Виконуючи її, ви упродовж тижня маєте надати якомога більше відповідей на одне запитання: Хто Я?*

***Етап II.** На сторінці 13 оберіть: **дві** ваші **сильні сторони** та запишіть, у чому вони вам допомагають по життю, та на сторінці 14 – **дві** **слабкі сторони** і проаналізуйте та запишіть, у чому вони заважають, яким чином їх можна відтренувати/змінити/виправити*

*На наступній зустрічі ми з вами розглянемо, як ви впоралися із завданням. Успіхів!».*


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають усім учасникам оцінювальну форму заняття, розміщену у Додатку 2. Учасники заповнюють оцінювальну форму і здають її ведучому. Після чого заняття вважається закритим.

# ЗАНЯТТЯ 2. БАЖАННЯ — РУШІЙНА СИЛА

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сформувати усвідомлення потреб та бажань як рушійної сили людини.

**ЗАВДАННЯ:**

- інформувати учасників про потреби та зміни потреб на етапах дорослішання;
- сприяти розумінню ефективних шляхів задоволення потреб;
- сприяти позитивній мотивації учасників на подальше проходження програми.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** потреба, бажання.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
2.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
2.2	Знайомство	Вправа «У чому мені пощастило в житті»	10 хв
2.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
2.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення, робота в групах «Потреби на етапах дорослішання»; обговорення «Способи задоволення потреб на етапах дорослішання»; інформаційне повідомлення «Різниця між потребою та бажанням»	55 хв
2.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання: «Я – дорослий» (робочий зошит «Вибір до змін»), заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ


## 2.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити короткий її огляд.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі вітають учасників групи.

Далі ведучі коротко проводять огляд заняття, оголошуючи його тему, цілі та завдання, а також зазначають основні поняття, коротко коментують план проведення:

*«На сьогоднішньому занятті ми з вами розберемося, що ж нас мотивує до дій та вчинків. Визначимо, у чому різниця між потребами та бажаннями, та як їх задоволення впливає на життя людини».*


## 2.2 ЗНАЙОМСТВО

(10 ХВ)

### ВПРАВА «У ЧОМУ МЕНІ ПОЩАСТИЛО В ЖИТТІ»

**ЦІЛЬ:** підвищити рівень життєвого оптимізму, створити позитивний настрій, налаштувати учасників на роботу.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі пропонують учасникам по черзі представитися та розказати про те, у чому їм пощастило в житті.

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Учасникам може бути складно визначитися, у чому їм пощастило, тому ведучим варто підказати:


Мені пощастило у житті тому, що:

- Я народився/лась;
- Я закохався/лась у гарну людину;
- Я маю красиві очі;
- Я маю хороших друзів...

## АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.


**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 На **першому етапі** ведучі запитують в учасників, скільки разів вони змогли відповісти на запитання «Хто Я?»

Ведучі пропонують учасникам озвучити приклади із **робочого зошита «Вибір до змін»**, якщо вони зробили записи у ньому.

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Як можна проранжувати ці «ролі»? Яка роль для вас на першому місці, а які, можливо, на другому – третьому? Якщо ви не думали про це, то подумайте зараз і запишіть відповідну цифру навпроти визначеної ролі у зошиті.
- Де ще у житті найчастіше використовують слово «роль»? [Очікувана відповідь: у театрі, кіно]. Чи змінюються ролі? Чи може людина на певному етапі життя змінити роль «поганого героя» на «хорошого»? [Очікувана відповідь: так]. Якщо «ні», то чому ви так вважаєте? Якщо «так», то як це зробити?

 На **другому етапі** ведучі запитують в учасників, як вони впоралися із другим завданням, ініціюючи обговорення.

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Що допомагало/заважало вам виконати домашнє завдання?
- Чи легко було це робити? Чи важко? Що було простіше: аналізувати свої сильні сторони чи ж думати про те, як змінити на краще слабкі?
- Коли ви робили записи у **робочому зошиті «Вибір до змін»** (якщо робили)?

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**


Обговорення результатів виконання домашнього завдання є ключовим моментом заняття, оскільки під час цієї перевірки учасники разом із ведучими мають можливість обговорити корисні та складні моменти домашнього завдання та програми загалом, проаналізувати, що вдалося зробити вдома, а що було складним. Якщо є можливість, рекомендовано присвятити обговоренню виконання домашнього завдання додатковий час. Ведучим варто похвалити тих учасників, які заповнили **робочий зошит «Вибір до змін»**, і підтримати тих, хто зміг презентувати свої напрацювання. Якщо учасникам було складно навести приклади ситуацій, ведучі також можуть пропонувати свої приклади. Якщо ж учасників, які виконали домашнє завдання, не виявиться, поцікавтесь, що завадило їм заповнити **робочі зошити «Вибір до змін»**.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, РОБОТА В ГРУПАХ «ПОТРЕБИ НА ЕТАПАХ ДОРОСЛІШАННЯ» (25 ХВ)

**ЦІЛЬ:** сприяти усвідомленню учасників, що рушійною силою дій та загалом поведінки людини є задоволення потреб.


**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** аркуші формату А 3 – 6 шт., маркери, паперовий скотч, 3 картки з вкладеними в них завданнями: «Потреби немовля та малюка», «Потреби підлітка», «Потреби дорослого»

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Ви колись замислювалися, чому людина завжди у діяльності, постійно щось робить?»*

*Чому вона впродовж дня обирає різні види діяльності? Якщо нам подобається грати за комп'ютером або спілкуватися з друзями у соціальних мережах, чому ми не робимо це 24 години на добу? Що нас змушує змінити вид діяльності?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників, після чого продовжують:

*«Якщо це вихідний і нікого з батьків чи інших дорослих немає вдома, нікому вас змусити вимкнути комп'ютер або встати з ліжка. Але чомусь ви самостійно приймаєте рішення змінити вид діяльності. Це може бути тому, що вам захотілося попити, поїсти чи ж подзвонили друзі і покликали гуляти...»*

*Є лише одна причина, чому ми щось робимо, – потреба, наше «Я хочу», вона є рушійною силою:*

*«Я хочу спати» – завершую справи та лягаю;*


*«Хочу в туалет» – іду в туалет;*

*«Хочу, щоб було чисто у кімнаті і щоб батьки не сварилися за безлад» – приберу.*

*Тобто, завжди є потреба, за якою слідує дія.*

*А чи змінюються наші потреби з часом, з віком?»*

Ведучі приймають відповіді учасників.

 На **другому етапі** ведучі звертаються до учасників:


*«Для того, щоб розібратись, як змінюються наші потреби, нам необхідно об'єднатись у три групи.»*

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Ведучі підходять до одного учасника та просять назвати улюблену страву, потім повторюють запитання другому та третьому, головна умова – страви не мають повторюватися. Наприклад: піца, морозиво, салат. Наступні учасники по черзі повторюють назву однієї страви у тій самій послідовності, в якій вони були зазначені (піца, морозиво, салат; піца, морозиво, салат...). Коли всі назвали страву, ведучі просять учасників об'єднатися у групи: перша – ті, хто назвав «піцу», друга – «морозиво», третя – «салат».

 Ведучі звертаються до учасників:


*«У мене у руках є три картки, на одній з яких написано завдання: визначити потреби немовля та малюка, на другій – потреби підлітка, на третій – потреби дорослого. Для того, щоб усе було чесно і ми визначили, з яким завданням працюватиме кожна група, я прошу обрати одного представника з команди, який підійде до мене та буде витягувати картку із завданням».*

 Коли всі три представники команди стоять перед ведучим, вони витягають картку із завданням. Далі повертаються до своїх команд, а ведучий наголошує:

*«Отже, ви маєте впродовж 10 хвилин на аркушах формату А 3 записати якомога більше потреб, які мають представники обраної вами вікової категорії».*

#### **ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Під час виконання завдання ведучі підходять до кожної групи та запитують, чи зрозуміли учасники завдання; перечитують напрацювання команд, у разі потреби – ставлять навідні запитання.

 На **третьому етапі**, коли час на виконання завдання вичерпано, ведучі запрошують команди презентувати свої напрацювання по черзі у такому порядку: потреби немовля та малюка – підлітка – дорослого.

Після презентації команд ведучі дякують за роботу, кріплять напрацювання на стіну, так, щоб їх було всім видно.

Ведучі ініціюють обговорення.

#### **ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Які спільні потреби у кожній віковій групі? [Очікувані відповіді: їжа, вода, безпека, туалет...].
- Що відбувається з потребами з віком? [Очікувана відповідь: кількість збільшується, зміст ускладнюється...]
- Що можна сказати про потреби підлітка та дорослого?

#### **ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Відповіді можуть бути різними та неоднозначними: хтось зауважить, що потреби практично ідентичні, а хтось може стверджувати, що вони різняться. Вочевидь, серед потреб підлітків та дорослих є багато спільних.

## **ОБГОВОРЕННЯ «СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ НА ЕТАПАХ ДОРОСЛІШАННЯ»**

**(20 ХВ)**

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із відповідністю способів задоволення потреб віку людини.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** аркуші альбому для фліпчарту, маркери, паперовий скотч.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Що ж тоді відрізняє підлітка від дорослого?» [Ведучі приймають відповіді учасників та коментують]. Насправді, різниця між дорослими та підлітками полягає у тому, яким чином вони задовольняють свої потреби. Відкрийте свої **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 16**. Першими у нас – немовля та малюк».*

- Ведучі пишуть заголовок на аркуші фліпчарту: *«Способи задоволення потреб»*, нижче пишуть: *«Немовля:»*.

### СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

Немовля:                   • ...

- Ведучі продовжують:

*«Поміркуймо та зробимо записи-відповіді на запитання «Яким чином немовля задовольняє свої потреби?» [Ведучі приймають відповіді]. Отже, немовля, коли голодне, хоче пити, щось болить, памперс повний...воно кричить та плаче, таким чином повідомляючи, що чогось хоче/треба».*

- Ведучі записують у стовпчик, навпроти напису «Немовля» «плаче», «кричить».

### СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

Немовля:                   • плаче;  
                                  • кричить...

- На **другому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«А тепер подумайте про те, яким чином дитина задовольняє власні потреби».*

Ведучі записують на аркуші фліпчарту *«Способи задоволення потреб»* під написом *«Немовля:»* слово *«Малюк»*.

### СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

Немовля:                   • плаче;  
                                  • кричить...

Малюк:                    • ....

- Ведучі приймають та резюмують відповіді учасників:


*«Малюк може попросити поїсти, попити або в туалет; коли він дорослішає, то і сам може піти, узяти. Це пов'язано з тим, що малюк навчився ходити, говорити і використовує нові досягнення для задоволення свого «хочу» – своєї потреби».*

- Ведучі записують на аркуші фліпчарту *«Способи задоволення потреб»* навпроти напису *«Малюк:»* *«просить», «бере/робить самостійно».*



## СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

- Немовля:
- плаче;
  - кричить...
- Малюк:
- просить;
  - бере/робить самостійно...

 Ведучі продовжують розглядати особливості задоволення потреб дитиною та наводять приклад:

*«Якщо уявити ситуацію, коли двоє малюків у садочку хочуть одну й ту саму іграшку, то яким чином вони її отримають? Вони можуть попросити, спробувати взяти, але в цьому випадку це не взяти водичку попийти, а взяти те, на що претендує ще хтось, тому скоріше це буде називатися – відібрати. Якщо інший був першим, а малюку ДУЖЕ треба, то він що може зробити? Тут вже проявляються всі «таланти»: вдарити, укусити, пригладати, як у молодшому віці допомагало заплакати або закричати...*

*А як ви вважаєте, чому вони так вчиняють? [відповіді учасників]. Тому що вони ще маленькі, вони не знають, як вирішити це питання іншим шляхом та діють на основі інстинктів або повертаються до моделі поведінки немовляти, але ж, дорослішаючи, малюк набуває більше можливостей, він може вирішити це питання більш дружньо».*

 На **третьому етапі** ведучі пропонують розглянути «Способи задоволення потреб» дорослої людини:


*«Зараз ми з вами розглянемо, якими способами задовольняють свої потреби справжні дорослі люди. Які у вас є варіанти?»*

Учасники пропонують варіанти. Ведучим важливо виокремлювати та записувати саме ті варіанти, які є соціально прийнятними та відповідають поведінці дорослої людини.


Ведучі фіксують відповіді на аркуші фліпчарту «Способи задоволення потреб» залишивши місце для «підлітка», обговорення способів задоволення потреб якого на цьому етапі пропускається.

## СПОСОБИ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

- Немовля:
- плаче;
  - кричить...
- Малюк:
- просить;
  - бере/робить самостійно...
- Підліток: -
- Дорослий:
- зробить сам;
  - попросить друзів допомогти;
  - пояснить свою думку/позицію;
  - заробить гроші та придбає те, що треба;
  - приготує;
  - вислухає до кінця та спробує розібратись;
  - піде на компроміс;
  - ...

 Ведучі запитують в учасників: «На вашу думку, а які ж способи задоволення потреб у підлітків?»

Учасники надають відповіді.

 Ведучі резюмують сказане:

*«Підлітковий вік – це період, коли у людини є всі необхідні можливості поводитися так, як доросла людина. Здавалося б, парадокс – підлітки хочуть свободи в діях, у керуванні своїм вільним часом, що є характерним та дозволеним дорослим людям, але при цьому досить часто використовують дитячі способи задоволення потреб. Цим суперечать самі собі та своїм бажанням.*

*Так, буває, що і дорослі обирають дитячу модель задоволення потреб та поведінки. Уявіть, що дорослий почав плакати на весь магазин, тому що він хоче дорогу машину, а грошей вистачає тільки на колесо. Як на це відреагують інші? Вони засміються, запитають: «Чому ти поводишся як маленький?»*


То від чого залежить, яку модель задоволення потреб ми обираємо?»

 Ведучі приймають відповіді учасників.


### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Учасники можуть запропонувати такі причини вибору певної моделі поведінки:

- Не вміє по-іншому (ведучі мають зробити акцент на тому, що поки не спробуєш – ніколи і не навчишся);
- Так легше – вдарити/накричати/забрати (воно, може, і легше, але ж у такої поведінки можуть бути неприємні наслідки);
- Так краще мене зрозуміє інший (а може трапитися й таке, що взагалі не зрозуміє, за що і буде ненавмисно повторювати ті дії або слова, які викликають у тебе таку реакцію)...

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Те, яким чином ми вирішуємо наші проблеми та задовольняємо потреби, залежить від нашого вибору. Усі наші дії – вибір. [Ведучі записують фразу «Всі наші дії – вибір» та акцентують на ній увагу учасників]. І дуже важливо вміти правильно та з користю для себе робити вибір, при цьому думаючи про наслідки. Які можуть бути наслідки хибного та правильного вибору?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників, важливо наголосити не лише на тому, що наслідком є ставлення оточуючих (дорослого чи дитини), але й на важливості відповідності законодавству.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «РІЗНИЦЯ МІЖ ПОТРЕБОЮ ТА БАЖАННЯМ»

(10 ХВ)

**ЦІЛЬ:** сформувати в учасників розуміння різниці між потребою та бажанням.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін», Вправа «Потреба-Бажання».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Як ви вважаєте, чим відрізняються потреби від бажань?» [Ведучі приймають відповіді].*

*Якби у нас були лише потреби, які необхідно задовольнити, то в житті все було б набагато простіше: нам треба поїсти – пішли поїли, потрібно спати – пішли спати. Але ж у нас не може бути все просто. Окрім потреб у нас є ще й бажання. Досить часто важко відрізнити одне поняття від іншого, але зараз ми спробуємо розібратись та з'ясувати, чим вони різняться.*

Для того, щоб було зрозуміліше, розглянемо це на такому прикладі: Андрій лежить на дивані, і йому добре. Він нічим не зайнятий. І тут щось раптом відбувається. Він відчуває щось неприємне у тілі. Сфокусувавши свою увагу на тілі, він розуміє, що це голод.

Відкрийте ваші **робочі зошити «Вибір до змін», Вправа «Потреба-Бажання» на сторінці 19**. Ось тут «лежить» наш Андрій, яка в нього думка? [Очікувана відповідь: їсти]. Їсти – це потреба? Так, оскільки людині потрібна їжа, щоб жити.

Повернемося до Андрія. Він думає: Що би мені такого з'їсти? Він починає перебирати в думках варіанти.

Запишіть у ваших зошитах, які варіанти їжі є в нього в холодильнику».

Учасники роблять записи у своїх **робочих зошитах «Вибір до змін»**.

📣 Ведучі звертаються до учасників:

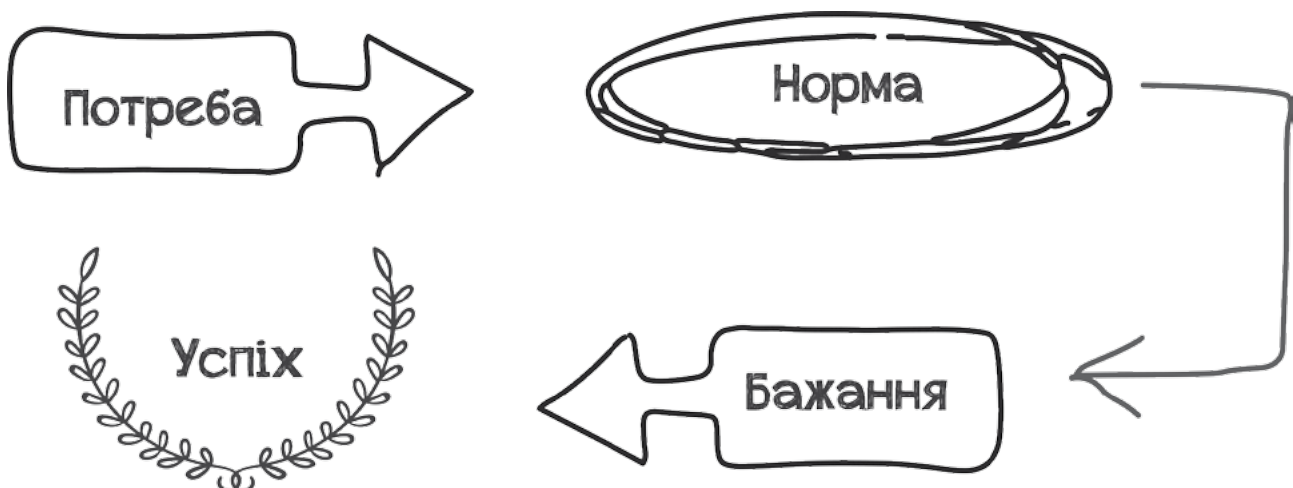
«Підкресліть те, що вибере Андрій поїсти, – це і є бажання!

Отже, потреба – це відчуття нестачі у «чомусь». Потреба сама по собі не має конкретного предмета. У нашому прикладі Андрій відчув голод – це потреба у їжі. Але в якій їжі – не зрозуміло. Просто організм сигналізує: «Дай поїсти!» Далі вже йде усвідомлена поведінка. Прояв потреби необхідно помітити, знайти, що ж таке неприємне у моєму тілі відбувається та як його вгамувати. А спосіб угамування – бажання.

Задоволення потреб забезпечує «життя у нормі», задоволення ж бажання забезпечує життя краще, ніж «нормально», надає відчуття задоволення та успіху, але лише за таких умов:

1. бажання має відповідати можливостям та ресурсам;
2. шлях до реалізації бажання має бути безпечним – не завдавати шкоди ні тобі, ні іншим».

📣 Ведучі малюють схему, яка відображає процес та результат задоволення потреб і бажань.



📣 Ведучі просять учасників відкрити свої робочі зошити **«Вибір до змін» на сторінці 18 «Піраміда потреб»** та коментують зображення, роблячи акцент на тому, що перші три сходинки – основні потреби, базові, які тією чи іншою мірою притаманні і тваринам, а дві останні – сходинки «ПРЕСТИЖУ». Людина, яка орієнтована на реалізацію себе та самовдосконалення, досягає успіху і перебуває на щаблі лідерства та престижу.

## 2.5 ПІДБІТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

(10 XB)

### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ВПРАВА «Я – ДОРОСЛИЙ»

(5 XB)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість проаналізувати власну поведінку та зацентрувати увагу саме на дорослій моделі поведінки.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошит «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Наприкінці кожного заняття ви будете отримувати домашнє завдання, але воно кардинально відрізняється від звичних вам домашніх робіт. У **робочому зошиті «Вибір до змін» на сторінці 20** ви знайдете вправу «Я – дорослий». Виконуючи її, ви упродовж тижня фіксуватимете ті ваші вчинки, які відповідають моделі дорослої поведінки та дорослим варіантам задоволення потреб. На наступній зустрічі ми обговоримо ваші успіхи».*


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 XB)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають усім учасникам оцінювальну форму заняття, розміщену у Додатку 2. Учасники заповнюють оцінювальну форму і здають її ведучому. Після чого заняття вважається закритим.

# **ЗАНЯТТЯ 3. ДУМКИ, ЕМОЦІЇ ТА ДІЇ**

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сприяти розумінню учасниками власної відповідальності за свої вчинки.

**ЗАВДАННЯ:**

- сприяти розвитку навичок самоаналізу;
- допомогти учасникам дійти висновку, що вони можуть керувати власними думками;
- сприяти розумінню необхідності прогнозування можливих наслідків прийнятих рішень;
- навчити розрізняти корисні та некорисні думки.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** стимул; подія-активатор, наслідок; реакція, думка, корисні думки, некорисні думки.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
3.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
3.2	Привітання учасників	Вправа «Я най.../най...»	10 хв
3.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
3.4	Основна частина	Вправа «Стимул-реакція»; вправа «Хто головний?»; інформаційне повідомлення «Корисні та некорисні думки»; притча «Про цвяхи»	55 хв
3.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ


## 3.1 ВСТУПНЯ ЧАСТИНА

(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити короткий її огляд.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі вітають учасників групи, ознайомлюють із темою заняття, його ціллю та завданнями, основними поняттями:

*«Сьогодні ми продовжуємо знайомство із собою. Особистість людини має багато сторін, деякі з них люди усвідомлюють, інші – ні. Чим краще людина себе знає, тим більше контролю має над своїм вибором, та й загалом – над своїм життям.*

*Щоб краще зрозуміти свою особистість, ми продовжимо порівнювати керування життям із керуванням автомобілем, але сьогодні заглянемо «під капот».*

*Ви повністю контролюєте свою подорож життям. Самостійно обираєте пункт призначення, маршрут на мапі, вирішуєте, коли робити зупинки та якими правилами і знаками дорожнього руху користуватись, наскільки відповідальним водієм бути та яких пасажирів брати із собою.*

*Аналогічним чином ви робите вибір у різних життєвих ситуаціях, обираючи свій життєвий шлях, засоби досягнення мети (чесні або нечесні). Свої життєві цінності, правила та очікування і міру їх реалізації, а також друзів і знайомих, з якими проведете свій час. Ваш успіх у житті залежить від вашого власного вибору: якщо він позитивний, ви досягнете поставленої мети безпечно та впевнено. А часом роблячи хибний вибір, ви можете втратити контроль і ваш «автомобіль» може потрапити у аварію, навіть зірватися у прірву (зруйнує своє життя)».*

## 3.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «Я НАЙ.../НАЙ...»

**ЦІЛЬ:** створити атмосферу доброзичливості, відпрацювати прийоми впевненої поведінки.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Вірити у свою винятковість необхідно кожній людині. Подумайте, в чому вона проявляється у вас.*

*Зараз кожний по черзі має продовжити фразу: Я най...», після чого аргументуйте твердження, наприклад «Я найсильніший, тому що підтягаюсь більше разів, ніж мої знайомі».*

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Можливо, комусь було важко? Що заважало?
- Які емоції виникали у процесі презентації себе та визначенні своєї винятковості?


## 3.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ)

### АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** проаналізувати виконання учасниками домашнього завдання, сприяти відповідним висновкам.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі запитують в учасників, скільки разів за минулий тиждень їх способи задоволення потреб відповідали саме моделі поведінки дорослої людини.

Ведучі пропонують учасникам озвучити один приклад із **робочого зошита «Вибір до змін»**, якщо вони зробили записи в ньому.

Після цього ведучі ініціюють обговорення:

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що допомагало/заважало вам виконати домашнє завдання?
- Коли ви робили запис у **робочому зошиті «Вибір до змін»** (якщо робили)?
- Чи легко було це робити? Чи важко?

## 3.4 ОСНОВНА ЧАСТІНА

(55 ХВ)


### ВПРАВА «СТИМУЛ-РЕАКЦІЯ»

(20 ХВ)

**ЦІЛЬ:** звернути увагу учасників, що на один і той самий подразник людина може реагувати по-різному.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** кольорові аркуші паперу формату А 5 (15 шт.), маркери, аркуші блокнота для фліпчарту, паперовий скотч, **робочі зошити «Вибір до змін»**.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Тепер ми можемо заглянути під «капот» нашого автомобіля та визначити, хто там головний.*

*Що нам необхідно для того, щоб машина почала рух? [Очікувана відповідь: завести двигун].*

*Яким чином ми заводимо двигун? [Очікувана відповідь: вставляємо ключ та повертаємо його].*

*Так само і в людини, для того, щоб вона почала діяти, потрібен «ключ».*

*Що нас може змусити діяти? [Учасники називають варіанти].*




Насамперед, як ми з вами розбирали на минулих зустрічах – потреби є основною рушійною силою. Окрім них у нас є ще бажання, цілі та якісь життєві ситуації. Усі вони і є нашим «ключем» до дій. Їх можна називати одним словом – **стимул** або словосполученням – **подія-активатор**.

Двигун заведено, і машина їде. Їзда – наслідок, або ще можна назвати – реакція на стимул.

Наприклад: Ми хочемо пити, знаходимо воду та п'ємо.

Що є стимулом (подією-активатором)? [Очікувана відповідь: потреба пити].

Що в цьому прикладі є наслідком? [Очікувана відповідь: п'ємо воду]».

 На **другому етапі** ведучі об'єднують учасників у три групи та звертаються до них:

«Для виконання цього завдання вам необхідно уявити таку ситуацію: Ви їдете у громадському транспорті і вам наступили на ногу. На 5 кольорових аркушах паперу формату А 5, які ви зараз отримаєте, необхідно написати якомога більше наслідків (реакцій) запропонованої ситуації. Кожну реакцію запишіть на окремому аркуші.

На виконання завдання у вас є 10 хвилин».

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ситуацію, з якою буде працювати група, можна підібрати іншу, більш актуальну, на думку ведучого:

1. Ви старанно готували домашнє завдання в школі, але на уроці не змогли відповісти на запитання вчителя і отримали незадовільно.
2. У людини, яка йшла перед вами, розірвався пакет із продуктами, через це ви перечепилися і впали.

Якщо немає можливості використовувати кольоровий папір, його можна замінити на білий.

Учасники можуть запропонувати більше варіантів «реакцій», тому необхідно мати у запасі більше аркушів паперу формату А 5 та, за потреби, видати необхідну кількість.


По завершенні часу групи презентують свої напрацювання та приклеюють картки за допомогою паперового скотчу на аркуш блокнота для фліпчарту.

 Ведучі звертаються до учасників:

«Ви гарно попрацювали та визначили багато різних варіантів реакцій на певну ситуацію. Відкрийте ваші **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 23**, виберіть та запишіть 5 варіантів реакцій, які найбільш притаманні саме вам».

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які варіанти реакцій ви записали у свої зошити?
- Як би ви хотіли, щоб на вас відреагували, якщо ви наступили комусь випадково на ногу?
- Якої реакції ви б не хотіли відчутти на собі?

 Ведучі резюмують сказане:

«У нашому житті трапляється багато різних ситуацій, і те, як ми на них реагуємо, формує нашу поведінку, яка впливає на наше життя».

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із механізмом трансформації стимулу (події-активатора) у дію (наслідок).

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:


*«Змусити машину їхати – здається, що це дуже просто, але лише на перший погляд!»*

*Вважаєте, достатньо повернути ключ і машина поїде? Всередині (під капотом) заводиться двигун, у той же час з ним синхронно починають працювати всі системи «життєзабезпечення»: система охолодження, паливна система, система змазки, система запалювання; після того, як задіяні всі ці системи, вмикається вісь, яка і крутить колеса.*

*Так само і у людини – не все просто. Захотіли попоти – попили. Для того, щоб задовольнити навіть таку просту потребу, всередині нас вмикається наш «двигун». Як ви думаєте, що є нашим двигуном? [Очікувана відповідь: мозок].*

*Отже, як ви розумієте, мозок, так само як і двигун машини, працює одночасно з багатьма іншими «системами».*

*З попередньої вправи ми побачили, що у людей іноді абсолютно різні реакції на подію-активатор. Водночас, в однієї людини можуть бути різні реакції на ту ж саму ситуацію. З чим це пов'язано?»*


 Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують:

*«Узагальнюючи ваші відповіді, варто сказати одне – «думки». Думки – поняття, слова, які ви використовуєте, щоб описати та усвідомити свій досвід. Це не тільки переконання, але й ваші погляди, цінності, вподобання або, навпаки, те, що вам не подобається, ваші спогади, аргументи, досвід попередніх реакцій на ті чи інші події, а також ваші рішення.*


*Мозок ніколи не буває вільним від думок. Ми можемо цього навіть не усвідомлювати, так само, як не усвідомлюємо процесу дихання чи ковтання, доки не сконцентруємо на них увагу. Навіть коли ми діємо імпульсивно чи інстинктивно, наш мозок все одно має реагувати, наприклад, коли ми миттєво забираємо руку від гарячої плити. Якщо сконцентрувати увагу, можна усвідомити свої думки. І коли це стається, приходять розуміння, що думки, почуття та дії перебувають під вашим контролем і ви можете їх змінювати. Це стосується і сприйняття певної ситуації, вашого ставлення до неї, ваших рішень стосовного того, що відчувати, вашого плану дій та порядку, у якому ваше тіло реагуватиме на певні обставини.*

*Зараз я прошу вас відкрити ваші робочі зошити «Вибір до змін» на тій сторінці 23, де ми визначали можливі реакції, якщо вам наступили на ногу у транспорті (чи інша запропонована ситуація).*

*Упродовж 5 хвилин запишіть над «стрілками», які ведуть до конкретної реакції, яка думка могла промайнути у вас».*

 По завершенні часу ведучі просять учасників зачитати свої напрацювання та продовжують:

*«Різні думки – різні реакції. Перегляньте ще раз ваші «думки» та спробуйте відчутти, які емоції ви переживали в кожній з них? Наприклад: Мені наступили на ногу (подія-активатор) – подумав/ла: точно, спеціально наступили (думка) – я дуже розлютився/лась (емоція) – наступив/ла у відповідь дія».*

 Через 5 хвилин ведучі ініціюють обговорення:

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- У скількох випадках ви відчували позитивні емоції?
- Який зв'язок між думкою, емоцією та реакцією? [Очікувана відповідь: негативні думки призводять до негативних емоцій, і як наслідок – агресивна реакція; позитивна думка – позитивні емоції, реакція, яка дозволяє вам залишатися спокійними та врівноваженими].

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «КОРИСНІ ТА НЕКОРИСНІ ДУМКИ»

(15 ХВ)


**ЦІЛЬ:** сформувати розуміння необхідності відрізнити корисні думки від некорисних.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників:


*«Коли ми відчуваємо погані емоції та й ще супроводжуємо їх думками та діями, ми завдаємо шкоди, передусім, собі. Звісно, важко змінити спосіб мислення, весь час контролювати думки, адже їх у нас дуже багато. Це як вчитися підтягуватися на турніку. Перший раз дуже важко, але якщо постійно тренуватися, то з часом ми можемо робити більше та легше, так само і контроль над нашими думками – необхідно тренуватися весь час. Але для того, щоб їх контролювати, слід зрозуміти для себе, які думки є корисними, а які – ні.*

*Які думки є некорисними?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують:


*«Некорисні думки (або помилкове мислення) – це негативні думки, через які людина почувається нещасною, роздратованою, має неприємності, невирішені проблеми та незадоволені потреби. Або через які вчинила так, що потім жалкує про зроблене, оскільки з часом, наодинці із собою, аналізуючи, що сталося, дійшла висновку, що можна було вчинити по-іншому. Людина може настільки зациклитись на цих негативних роздумах про себе, інших та своє життя, що втрачає свободу вибору. Вона не дозволяє собі помилятися та отримувати різноманітний досвід.*

*Які думки є корисними?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують:

*«Корисні думки – це думки, які допомагають людині взяти на себе відповідальність за власні вчинки, а також прийняти той факт, що життя може бути не такими вже й простим, та допомагають задовольнити свої потреби у позитивний і здоровий спосіб, що дає змогу відчувати гордість за себе.*

*Іноді думки, які, на перший погляд, здаються корисними, можуть бути навпаки – некорисними, шкідливими. Яким чином зменшити кількість помилок при виборі?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників та продовжують:

*«Коли ми стоїмо перед вибором будь-чого і нам важко обрати, як вчинити, на допомогу може прийти «внутрішній діалог». Ми здатні подумки проаналізувати, що відбувається, яким чином краще діяти, зважуємо всі «за» та «проти», пробуємо заглянути наперед та спрогнозувати, до чого може привести та чи інша дія. Ви колись бачили, як проходить турнір з шахів? Перед тим, як гравець зробить хід, він намагається проаналізувати наступні ходи суперника та свої власні, задля перемоги. Чим далі і точніше гравець проаналізує, тим більше шансів у нього досягти бажаного.*

У шахах зрозуміло, що гравець хоче отримати – перемогу, обіграти суперника.

Проте в житті іноді буває так, що ми не можемо визначитися, чого саме хочемо, а із вибором стратегій (шляхів досягнення) – так взагалі може бути плутанина. Головне – прислухатися до себе, до своїх відчуттів: коли ти розробляєш план, зважуєш, продумуєш кроки і при цьому відчуваєш позитивні емоції, розумієш, що «граєш чесно», твої дії допомагають задовольнити потреби, не принижуючи та не ображаючи інших, і прийняте рішення допоможе тобі пишатися собою, то ти ідеш у правильному напрямку. Вітаю! Твої думки – корисні».

## ПРИТЧА «ПРО ЦВЯХИ»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** сприяти розумінню негативних наслідків від невміння контролювати власні думки.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:



Ведучі пропонують учасникам послухати притчу:

*«Зараз я розкажу вам одну притчу, тому сядьте зручніше та спробуйте уявити те, що ви зараз почуєте:*

*Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав кожного разу, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях у стовп огорожі.*

*У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. На іншому тижні він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих у стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій темперамент, ніж забивати цвяхи.*

*Нарешті прийшов день, коли він жодного разу не втратив самовладання. Він розповів про це своєму батькові, і той сказав, що на цей раз кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягувати зі стовпа по одному цвяху.*

*Минав час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що у стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до огорожі:*

*- Ти непогано впорався, але бачиш, скільки у стовпі дірок? Він уже ніколи не буде таким, як раніше. Коли говориш, думаєш та вчиняєш що-небудь зле, у тебе та у того, на кого це зло спрямоване, залишається шрам, такий, як і ці дірки. І не важливо, скільки разів після цього ти подумаєш, що можна було зробити інакше, та вибачишся – шрам залишиться».*

### ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що йшлося у притчі?
- Чому «шрам» залишається не тільки у того, кому ми зробили або про кого подумали погане?
- Чи легко змінити свої думки на позитивні?

## 3.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

(10 ХВ)


### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ «БЕЗ «ШРАМУ»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість застосувати здобуті знання на практиці.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників та оголошують зміст домашнього завдання:

*«Дома ми пропонуємо продовжити роботу із нашою ситуацією «Наступили на ногу у транспорті», що описана у вашому **робочому зошиті «Вибір до змін» на сторінці 25.***

*Вашим завданням буде написати 5 корисних думок, таких, щоб ні у вас, ні у того, хто наступив на ногу, не залишилось «шраму».*

*Дуже цікаво буде послухати, які варіанти ви придумаете».*


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток 2). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучому. Після чого заняття вважається закритим.

# **ЗАНЯТТЯ 4. ВЧИНКИ ТА ЇХНІ НАСЛІДКИ**

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сприяти розумінню учасниками наявності наслідків до кожної дії, вчинку, поведінки та розвинути вміння їх аналізу.

**ЗАВДАННЯ:**

- надати інформацію учасникам про види наслідків від будь-яких дій;
- звернути увагу учасників на те, що емоції мають тілесні прояви, навчити розрізняти їх та вчасно приборкувати;
- розвивати навички регуляції автоматичних реакцій;
- продемонструвати помилковість одностороннього бачення та неприйняття точки зору інших людей.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** автоматичні реакції, обдумані реакції, наслідки.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
4.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
4.2	Привітання учасників	Вправа «Я впевнений/я впевнена»	10 хв
4.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
4.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Наслідки»; вправа «Почуття в мені»; вправа «Вимикаємо робота»	55 хв
4.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ


## 4.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників з темою заняття, ціллю та основними поняттями.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

-  Ведучі вітають учасників групи. Далі ознайомлюють із темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

## 4.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «Я ВПЕВНЕНИЙ/Я ВПЕВНЕНА»

**ЦІЛЬ:** продовжити знайомство учасників, створити атмосферу доброзичливості.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

-  Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз кожен із нас по черзі буде представлятися (називати своє ім'я) та говорити одне твердження, в якому ви впевнені на 100 %. Наприклад: Мене звали Наталія, і я впевнена, що земля кругла/завтра піде дощ/що я пишу лівою рукою».*

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи легко було виконувати вправу?
- Можливо, комусь було важко? Що заважало?
- На основі чого ви вибирали твердження, яке, на вашу думку, має 100 % достовірності?

## 4.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ)

### АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.



## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- Ведучі запитують в учасників, у кого вийшло сформуванати корисні думки, які не залишать «шраму» ні людині, яка наступила на ногу, ні їм самим.

## ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що допомагало/заважало вам виконати домашнє завдання?
- Коли ви робили запис у **робочому зошиті «Вибір до змін»** (якщо робили)?
- Чи легко було це робити? Чи важко?

## 4.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

(55 ХВ)

### ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «НАСЛІДКИ»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати інформацію учасникам про види наслідків від будь-яких дій.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- Ведучі звертаються до учасників:

*«Після будь-якої дії, вчинку, поведінки настають наслідки. Вони бувають внутрішні та зовнішні.*

*Внутрішні наслідки – це відчуття задоволення чи розчарування (емоції), які ти відчуваєш під час дії або після того, як завершив її.*

*Зовнішні наслідки – це винагорода чи покарання.*

*Зараз ми з вами спробуємо детально розглянути кожен вид наслідків.*

*Отже, внутрішні. Ви можете відчувати щастя, смуток, порожнечу, злість, кохання, ненависть, тривогу, самотність...*

*Зазвичай наші почуття вказують на те, як ми задовольняємо свої потреби. Якщо ми робимо щось у корисний та здоровий спосіб, наші почуття будуть позитивними: ми можемо відчути полегшення, радість, впевненість, гордість. Але якщо ми використовуємо нездорові та некорисні способи задоволення власних потреб та бажань або взагалі ігноруємо їх, то ми відчуватимемо негативні емоції, такі як незадоволеність, роздратованість, злість, самотність, нікчемність, тривога та неуспішність.*

*Між тим, що ми думаємо, та тим, що ми відчуваємо, існує зв'язок.*

*Хто з вас згадає із минулих зустрічей, що першим з'являється: почуття чи думки?»*

- Ведучі приймають відповідь та резюмують:

*«Думки приводять до виникнення почуттів. Якщо нам не подобаються наші почуття, слід змінити свої думки.*


*Визнати, що ми самі несемо відповідальність за власні почуття, та контролюємо їх, непросто.*

*Ніхто не може змусити нас відчувати щось, якщо ми цього не хочемо. Саме те, як ми тлумачимо вчинки або слова інших, змушує нас почуватись тим чи іншим чином».*

**ЦІЛЬ:** звернути увагу учасників на те, що емоції мають тілесні прояви, навчити розрізняти їх та вчасно приборкувати.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** 3 аркуші блокнота для фліпчарту, 3 набори маркерів.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі об'єднують учасників у три групи, роздають кожній групі по аркушу блокнота для фліпчарту та по набору маркерів.


Ведучі озвучують завдання кожній групі:

*«Група 1 має намалювати силует людини, на якій за допомогою кольору та символів зобразити такі почуття: страх, тривога, шок.»*

*Група 2 має намалювати силует людини, на якій за допомогою кольору та символів зобразити такі почуття: задоволення, щастя, радість.»*

*Група 3 має намалювати силует людини, на якій за допомогою кольору та символів зобразити такі почуття: роздратування, агресія, злість.»*

На виконання завдання у вас є 25 хвилин».


 Коли час збіжить, ведучі ініціюють презентацію та обговорення напрацювань груп.

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чому було обрано саме такі кольори та символи?
- Як людина може «зловити» в собі момент, коли вона переживає саме цю емоцію, та для чого це робити?
- Що простіше: вгамувати у собі бурхливі емоції чи ж вчасно зупинитися та не допустити «загоряння вогню»?

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Після презентації кожної з груп слід запитувати в учасників інших груп, чи хотіли би вони щось додати.

 Ведучі підбивають підсумки вправи:

*«Усі емоції мають право на існування в нашому житті, але те, як ми їх проявляємо, залежить від нас. Пригадайте притчу про стовп та цвяхи. Неконтрольовані нега-тивні емоції шкодять передусім нам, проте несуть шкоду і нашому оточенню. Неконтрольовані позитивні емоції (наприклад, бурхлива радість, ейфорія, закоханість) теж можуть нашкодити, оскільки людина може «діяти на емоціях» та не прогнозувати наслідки своїх дій.»*

*Важливо вміти вчасно виявляти («зловити») свої емоції, не доводячи до того, коли ми вже не можемо її приборкувати. Тому саме відчуття на рівні тіла є «першим дзвіночком» для нас, що щось йде не так. Якщо вчасно відреагувати на свої почуття та почуття іншої людини й зупинитися, то можна уникнути негативних наслідків.»*

Важливо зрозуміти, що контролювати і блокувати емоції – це різні речі. Бажаний варіант, до якого варто прагнути, такий: ми розуміємо, що відчуваємо, але прогнозуємо наслідки та уникаємо шкоди для себе та інших, виражаючи свої емоції конструктивним та позитивним шляхом».


## ВПРАВА «ВИМИКАЄМО РОБОТА»

(10 ХВ)

**ЦІЛЬ:** розвивати навички регуляції автоматичних реакцій.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** картки із ввідними ситуаціями (Додаток 3).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**


 На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Відомо, що будь-яку машину або апарат можна увімкнути та вимкнути пусковою кнопкою. А чи можливо вимкнути людину, коли вона реагує на ситуацію автоматично, абсолютно не роздумуючи? Автоматичну реакцію можна описати як механічну поведінку, зазвичай вона ґрунтується на одній єдиній точці зору, як нездатність приймати думку іншої людини, бажання досягти цілі будь-якою ціною. Невміння багатьох людей зупинити реакцію та почати контролювати власні думки й емоції – причина багатьох проблем.*

*Тому зараз ми з вами попрактикуємося шукати нашу «пускову кнопку» та вимикати автоматичні дії».*

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Якщо бракує часу, другий етап проводиться у форматі обговорення.

 На **другому етапі** ведучі об'єднують учасників у 4 групи.

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз кожна група отримає по ситуації, в якій ви маєте визначити, які перші відчуття у вас виникають та яка буде реакція. Для того, щоб вам було зрозуміле завдання, першу ситуацію ми з вами розглянемо разом:*

**ОДНОЛІТКИ ПЕРЕКРУТИЛИ ВАШЕ ІМ'Я, ВИЙШЛО ОБРАЗЛИВЕ ПРІЗВИСЬКО.**


**Думки:** вони хочуть принизити мене, вони знущаються!

**Емоція:** образа, злість.

**Автоматична реакція:** агресивний наступ на однолітків, обзивання у відповідь, погрози.

**Якого бажаного результату ми хочемо досягти:** миру і щоб прізвисько не використовували.


На виконання завдання у вас є 5 хвилин».

 Ведучі роздають групам картки із ситуаціями (Додаток 3). По завершенні часу ведучі просять групи презентувати свої напрацювання за таким алгоритмом:

1. Зачитати ситуацію.
2. Назвати думки, що можуть виникнути.
3. Назвати емоції, які можуть виникнути.
4. Назвати ймовірні автоматичні реакції.
5. Зазначити, якого результату ми хочемо досягти у цій ситуації.


#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви відчували, коли прогнозували автоматичну реакцію?
- Чи принесла вам задоволення така реакція, чи була вирішена ваша складна ситуація?

 На **третьому етапі** ведучі пропонують учасникам продовжити роботу із ситуаціями та спробувати замінити автоматичні реакції на обдумані, такі, що ведуть до отримання бажаного результату, перед цим змінивши думки, сказавши «СТОП».

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви відчували, коли прогнозували обдуману реакцію?
- Чи принесла вам задоволення така реакція, чи була вирішена ваша складна ситуація?
- Що легше: діяти автоматично чи обдумувати, як вчинити? Чому?

 Ведучі підбивають підсумки вправи:

*«Звісно, що легше діяти автоматично, але які можуть бути наслідки?»* [Очікувана відповідь: непередбачувані, які, вірогідно, не приведуть до задоволення потреб].

## 4.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

(10 ХВ)


### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** продемонструвати помилковість одностороннього бачення та неприйняття точки зору інших людей.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочий зошити «Вибір до змін».

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників та оголошують зміст домашнього завдання:

*«Дома ми пропонуємо вам прочитати одну маленьку, але дуже цікаву притчу, яка називається «Сліпці та слон». Її знайдете у ваших **робочих зошитах «Вибір до змін» на сторінці 28.***

*На нашій наступній зустрічі ми обговоримо, у чому її зміст та які висновки можна винести із цієї притчі».*


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток 2). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучим.

Після чого заняття вважається закритим.

# ЗАНЯТТЯ 5. ПЕРЕКОНАННЯ

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сформувати розуміння учасниками процесу формування корисних та некорисних переконань і їхнього впливу на життя людини.

**ЗАВДАННЯ:**

- продемонструвати помилковість одностороннього бачення та неприйняття точки зору інших людей;
- сформувати розуміння й усвідомлення ймовірної шкоди від сприйняття ситуації із одного джерела;
- ознайомити із системою формування переконань, вказати на позитивні та негативні сторони переконань;
- навчити перевіряти переконання.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** переконання, корисні переконання, некорисні переконання.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
5.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
5.2	Привітання учасників	Вправа «Вкажи на партнера»	10 хв
5.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
5.4	Основна частина	Обговорення «Червона Шапочка зі слів Сірого Вовка»; інформаційне повідомлення «Переконання»; вправа «Перевір переконання»	55 хв
5.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

## 5.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ)


### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників з темою заняття, ціллю та основними поняттями.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Ви колись вчилися або пробували кататися на велосипеді?»*

 Ведучі приймають відповіді учасників та продовжують:

*«На початку, коли ми вперше сідали на велосипед (можливо триколісний), ми почувалися невпевнено. Але з кожною спробою ми доходили розуміння, що для того, щоб їхати на велосипеді, нам необхідно крутити педалі та тримати рівно кермо. Якщо це був триколісний велосипед, ми пересідали на двоколісний та продовжували засвоєння їзди на велосипеді. І з часом ми впевнено почали кататися у своєму дворі на ньому.*

*Що стосується отриманих нами знань під час наших зустрічей, ми тепер:*

- знаємо, що є події-активатори, які запускають наші думки та почуття;
- розуміємо, що є потреби і бажання, і їх варто задовольняти відповідальним та безпечним шляхом;
- розглянули питання корисних та некорисних думок;
- розуміємо, що ми можемо контролювати наші почуття, знаємо, як їх розпізнати на початкових стадіях, тоді, коли ми ще в змозі їх зупинити та уникнути негативних наслідків;
- знаємо, що коли ми діємо автоматично, то часто це призводить не до вирішення проблеми, а до її загострення, що тягне за собою інші неприємності;
- розуміємо, що на кожну нашу дію, вчинок обов'язково буде наслідок.

*Здавалося б, що цього вже достатньо. І тепер ми вже можемо спокійно сідати за «кермо» нашого життя та рухатися вперед, впевнено досягаючи цілей. Стійко зустрічатися із новими випробуваннями та, розуміючи їхні наслідки, гідно долати їх.*

*Але навіть під час їзди на велосипеді нам набридає кататися одноманітно. Ми прагнемо спробувати їздити на одному колесі або керувати велосипедом без рук, розганятися та спускатися з гірки...*

*Наповнення новими елементами та вдосконалення майстерності не завжди дається нам легко, і буває так, що ми «застрягаємо» на одному елементі і ніяк не можемо його виконати чітко без втрати контролю.*

*Хтось починає шукати допомогу:*

- питає друга/подругу, який/яка вже засвоїв/засвоїла цей елемент;
- шукає в Інтернеті поради або відео, в якому чітко показано, яким чином можна досягти бажаного результату;
- хтось шляхом проб та помилок вибудує власну стратегію.

Але життя – не їзда на велосипеді, і за кожну спробу, помилку нам доведеться заплатити.

Тому сьогодні ми переходимо до наступної сходинки навчання – вироблення стратегій безпечного та успішного керування».

## 5.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «ВКАЖИ НА ПАРТНЕРА»

**ЦІЛЬ:** створити атмосферу доброзичливості, досягнути емоційної розрядки.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

Учасники стоять у колі. За командою ведучого вони вказують рукою у бік будь-якого учасника. Якщо двоє учасників влучили один в одного, то пара залишає коло. Вправа триває доти, доки не залишиться остання пара. Головна умова – розмовляти або домовлятися не можна.

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**

Ведучим необхідно долучитися до участі у вправі, що дозволить зняти емоційну напругу і разом із тим підвищить рівень довіри з боку учасників.



## 5.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ)

### АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

-  На **першому етапі** ведучі цікавляться, хто з учасників виконав домашнє завдання.
-  На **другому етапі** ведучі зачитують вголос притчу «Сліпці та слон».



## ТЕКСТ ІЗ РОБОЧОГО ЗОШИТА УЧАСНИКІВ

### Притча «Сліпці та слон»

Давно це було. Привезли якимось в одне місто слона. Багато хто захотів побачити його. Серед них були і відомі на всю округу сліпі мудреці. Але як побачити слона, якщо ти сліпий?

- Я знаю, - сказав один мудрець, - ми обмацаємо його.

- Хороша ідея, - погодилися інші. - Так ми зможемо дізнатися, який він, цей СЛОН.

Отже, шість мудреців пішли «дивитися» слона.

Перший намацав велике пласке вухо. Воно повільно рухалася вперед і назад.

- Це віяло! Слон схожий на віяло! - вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і чіпав її. Вона була круглою і могутньою.

- М-м-м ... Це щось кругле і товсте ... Слон схожий на дерево! - вигукнув він.

- Ви обидва не маєте рації, - сказав третій. - Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку! Цей мудрець намацав хвіст слона.

- Неправда! Слон схожий на спис! Так - круглий, так - тонкий, але не гнучкий! - вигукнув четвертий, який обмацував бивні слона.

- Ні, ні, - закричав п'ятий. - Слон - як висока стіна. Велика, широка і шорстка, - говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець у руках тримав хобот слона.

- Усі ви не праві, - сказав він. - Слон схожий на змію.

- Ні, на мотузку!

- Ні, змію!

- Стіну!

- Ви помиляєтесь!

- Я правий!

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їхня суперечка тривала цілий день. Потім ще один, потім тиждень, а до єдиної думки вони так і не дійшли. Кожен мудрець уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки, і вірив він тільки собі. У результаті кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому вони ніколи так і не дізналися, як виглядає слон.

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- На основі чого сліпці дійшли висновків про те, як виглядає слон?
- У чому вони помилялися?
- Що необхідно було для того, щоб уникнути помилки?
- Чи буває так у нашому житті, коли ми лише за однією ознакою або вчинком даємо оцінку іншій людині?

## ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Деякі учасники можуть вважати, що вони досить дорослі, щоб читати та обговорювати «казочки». Тому необхідно пояснити, що притчі – «їжа» для нашого розуму, можливість на прикладі героїв усвідомити та побачити власні установки.

## 5.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

### ОБГОВОРЕННЯ «ЧЕРВОНА ШАПОЧКА ЗІ СЛІВ СІРОГО ВОВКА»

(55 ХВ)

**ЦІЛЬ:** сформувати розуміння й усвідомлення можливої шкоди від сприйняття ситуації з одного джерела.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз ми зачитаємо вам дуже відому всім казку з дитинства «Червона Шапочка», але зі слів Сірого Вовка, після чого разом проаналізуємо, що і як відбувалося:*

*«Я жив у лісі. Ліс був моїм будинком, і я про нього дбав. Не шкодував сил, щоб утримувати його в чистоті і порядку.*

*Одного разу, прекрасного літнього дня, я прибирав сміття, залишене туристами, як раптом почув кроки. Виглянувши з-за дерева, я побачив маленьку дівчинку з кошиком в руках, яка спускалася вниз по стежці. Вона відразу здалася мені підозрілою: вся виряджена в червоне, у капелюшку, насунутому на ніс, ніби не хотіла, щоб її хто-небудь упізнав.*

*Я, звичайно, знаю, що не можна судити по одягу, але вона прийшла в мій ліс, і я вирішив дізнатися про неї більше. Я запитав дівчинку, хто вона і звідки, тобто поставив звичайнісінькі питання. Однак вона мені дуже різко сказала у відповідь, що з незнайомими не розмовляє. Я дуже засмутився.*

*Незнайомиць?*

*Ось тобі й маєш!*

*Це я-то? Я, як-не-як, виростив цілий вовчий виводок у цьому лісі! Утім, вона незабаром заспокоїлася і розповіла, що йде провідати хвору бабусю і несе їй обід. Вона здалася мені на вигляд людиною чесною, але все ж я вирішив, що непогано б її навчити не вриватися у чужий будинок, ще й одягнутою неналежним чином. Вона далі попрямувала своєю дорогою, а я, розпрощавшись з нею, побіг прямо до будинку бабусі. Коли я познайомився з цією милою старенькою, пояснив, у чому річ, вона відразу погодилася, що внучці слід поводитися скромніше і поважніше. Ми вирішили, що бабусю сховається до тих пір, поки я не подам знак, для чого вона і залізла під ліжко.*

*Отож, коли дівчинка прийшла, я лежав у ліжку. Вона увійшла в спальню і одразу зробила грубе зауваження з приводу моїх вух. Мені і раніше доводилося терпіти образи стосовно цього, тому я вийшов із ситуації, пояснивши, що великі вуха мені потрібні для того, щоб краще її чути. Але тут вона зробила ще одне зауваження, тепер уже щодо моїх очей, начебто вони виряджені. Ви самі розумієте, які почуття з'явилися у мене до цієї дівчини, яка намагалася виглядати такою гарною, а на ділі виявилася такою грубіянкою. Незважаючи на все це, я – вовк вихований, образи не показав, а лише сказав їй, що у мене такі великі очі, щоб краще її бачити. Але її наступна витівка досягла своєї*

мети. У мене завжди були труднощі і незручності через мої величезні зуби. І ця малолітня дівчинка, така тиха на вигляд, не знайшла нічого кращого, як звернути увагу саме на них. Я знаю, що мені слід було б бути стриманішим, але я втратив самовладання, вискочив з ліжка і закричав, що мої зуби такі великі, щоб її з'їсти.

Тепер давайте начистоту: жоден нормальний вовк ніколи не їстиме маленьких дівчат. Усі це прекрасно знають. Але ця невихована дитина стала раптом з криком носитися по будинку. Я зняв бабусин одяг, але це тільки погіршило ситуацію. І тут раптом двері з шумом розчинилися, я побачив на порозі здорового хлопця із сокирою в руках і відразу зрозумів: справи мої кепські. Вікно за моєю спиною було відкрито, і я швидко вискочив через нього.

На цьому все і закінчилося, але бабуся нікому не розповіла, як насправді все відбулося. Не минуло й тижня, як про мене пішли чутки як про жадливу і брехливу істоту. Не знаю, що потім було з цією дівчинкою в червоній шапочці, але мені відтоді життя в моєму лісі немає».

### ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ:

- Чим наша історія відрізняється від уже знайомої вам казки?
- Хто насправді постраждав у цій історії?
- Чи є версії нам не вистачає, для того, щоб розібратися хто правий, а хто винен?
- Як часто ми дивимося на речі тільки з однієї позиції?
- Чи має це значення?


## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПЕРЕКОНАННЯ»

(15 ХВ)

**ЦІЛІ:** ознайомити із системою формування переконань, вказати на позитивні та негативні сторони переконань.


**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** аркуш альбому для фліпчарту, маркери.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Основа для прийняття рішення щодо наших думок, реакцій та дій, називається переконанням».*

Ведучі записують на аркуші альбому для фліпчарту в центрі слово *«Переконання»*.

 Ведучі продовжують:


*«Переконання людини – це наші установки і правила, які допомагають відповідати на ті чи інші життєві ситуації. Ми реагуємо і чинимо так, як підказують нам наші переконання».*

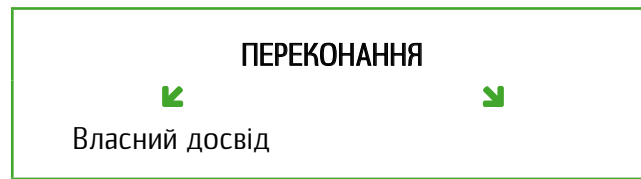
*Здавалося б, немає нічого кращого, ніж мати таких «радників». Переконання людини, як дороговказні зірки, за якими вона скеровує рух свого життя. Людина рухається туди, куди кличуть її внутрішні установки».*


*Як з'являються переконання?*

### 1. Власний досвід.

- «Любити боляче» (мені було боляче, коли я любив);
- «Я не можу цього зробити» (тому що у мене ніколи не виходило);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (я колись помучився, і у мене вийшло);
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (я багато працюю і багато отримую)».

-  Ведучі записують на аркуші блокнота для фліпчарту зліва під словом «Переконання» словосполучення «Власний досвід».



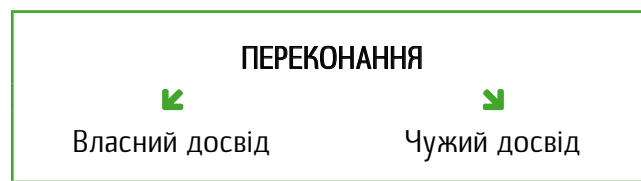
-  Ведучі продовжують:


*«Іншим джерелом формування наших переконань є:*

## **2. Чужий досвід.**

- «Любити боляче» (я чула в кіно);
- «Я не можу цього зробити» (мені так мама сказала);
- «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (у книжці прочитала);
- «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (усі так кажуть)».

-  Ведучі записують словосполучення «Чужий досвід» навпроти словосполучення «Власний досвід».



-  На **другому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Відкрийте ваші **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 32** вправа «Коли я не отримую бажаного».*

*Пригадайте момент зі свого життя, коли у вас було якесь дуже сильне бажання/прагнення, але ви не могли отримати те, що хотіли. Самостійно заповніть це завдання до кінця. На виконання маєте 5 хвилин».*

### **ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Які думки ви записали?
- Що ви відчували?
- Якою була ваша реакція?
- Які висновки ви зробили після цієї ситуації?

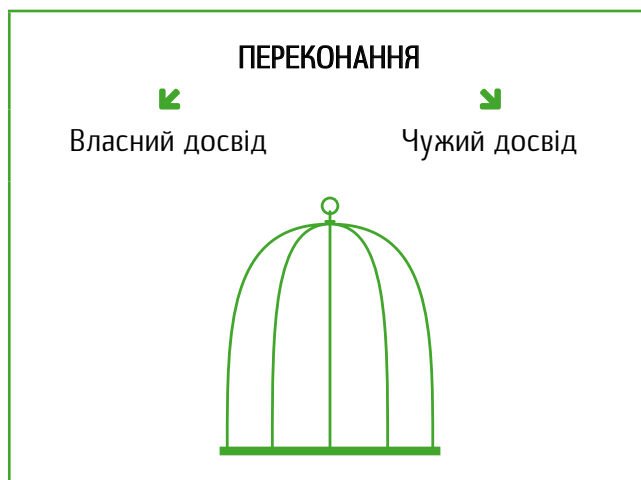
-  На **третьому етапі** ведучі продовжують:

*«На все, що відбувається навколо нас (предмети, явища, процеси), ми дивимось через сито наших переконань (правильно - неправильно, добре - погано, можна - не можна, чорне - біле, вірю - не вірю і т. д.). Ми ніби фільтруємо інформацію через систему наших висновків про наше оточення та явища.*

*Це як інформація, яка проходить обробку через певну персональну програму в комп'ютері. Висновки, які зробить програма, залежать від критеріїв оцінки, внесених нами (і не тільки нами) в цю програму. Як наші переконання впливають на нас?*

Наші переконання нагадують «клітку» для нашого розвитку: якісь переконання зачиняють нас у клітці та зупиняють наш розвиток, а завдяки іншим ми можемо відкрити її та отримати свободу й успіх».

📣 Ведучі малюють на аркуші альбому для фліпчарту умовну клітку.



📣 Ведучі звертаються до учасників:

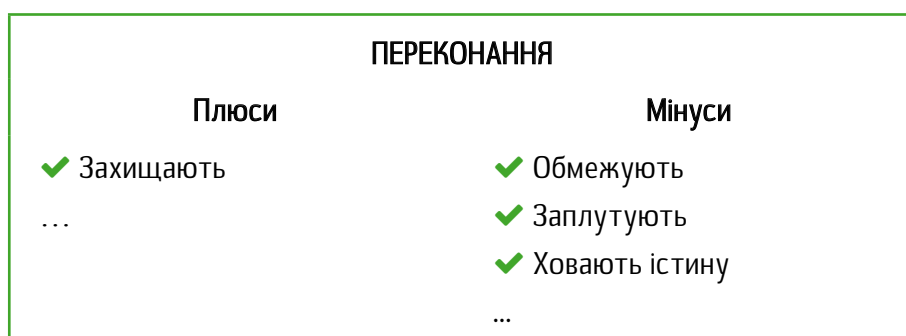
*«Отже, клітка з одного боку захищає, з іншого – обмежує.»*

*Переконання підтримують, коли в нас уже був досвід і ми впевнені, що у нас вийде, коли ми спрямовані на позитив та нікому не завдаємо шкоди через свої переконання, коли вони гнучкі, а ми готові аналізувати досвід, отриманий завдяки нашим переконанням, отож, саме тоді вони допомагають нам домогтися бажаного та дозволяють відкрити «клітку» і бути готовими до пізнання нового та розвитку.*

*Коли переконання обмежують? Коли ми у чомусь безпідставно впевнені, не дивлячись на те, що раніше не мали такого досвіду («я не зможу», «у мене не вийде», «це погана людина, так сказав Петро»); коли ми на підставі досвіду чи думки інших робимо висновки для себе; коли ми «наклеюємо» ярлики на інших людей через їх природні особливості («не буду спілкуватися з ним/він не заслуговує поваги через свою національність») тощо. Тоді переконання обмежують нас та не випускають за межі «клітки».*

*До того ж, якщо переконання не правильні (хибні), але ми впевнені, що вони на 100 % правильні, то вони можуть нас заплутувати, ховати істину та ставати на заваді розвитку.*

📣 Ведучі під зображенням клітинки ділять аркуш альбому для фліпчарту на дві колонки: в одній вони пишуть заголовок «Плюси», у другій «Мінуси» та вказують у «Плюсах» – «Захищають», у «Мінусах» – «Обмежують», «Заплутують», «Ховають істину».



📣 Ведучі продовжують:

*«Всередині «клітки» наших переконань все зрозуміло, логічно, звично, безпечно і легко. Вона, по суті, допомагає нам вибудовувати своє життя так, як ми хочемо, розкласти все по поличках, будувати плани на майбутнє, передбачити небезпеку, підготуватися, сподіватися, швидко досягати результату. Переконавання, що замкнули нас в клітці, пояснюють нам наші вчинки, а часто – і їхні наслідки. Але не завжди ці пояснення вірні та безпечні...».*

📣 Ведучі записують у «Плюсах»: «Зрозумілі та звичні», «Логічні», «Гнучкі», «Безпечні», а також дописують у «мінусах» - небезпечні.

ПЕРЕКОНАННЯ	
Плюси	Мінуси
✓ Захищають	✓ Обмежують
✓ Захищають	✓ Заплутують
✓ Зрозумілі та звичні	✓ Ховають істину
✓ Логічні	✓ Небезпечні
✓ Гнучкі	...
✓ Безпечні	
...	

📣 Ведучі звертаються до учасників:

*«Але чи можливий вихід із «клітки»? Коли і з яких умов він можливий?»*

📣 Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують сказане:


*«Усвідомлений вихід за клітку своїх переконань відбувається, щоб отримати те, що розташоване за її межами. У цьому випадку людина ставить під сумнів ті зі своїх переконань, які не дають їй досягти бажаного.*

*Коли змінюється ваше оточення, на основі якого ви будували свої висновки, Ваша «клітка» переконань руйнується сама, повністю або частково. Це, наприклад, якщо б міська людина потрапила в джунглі, де їй усе незрозуміле, незнайоме, невідоме. У неї немає звичних моделей поведінки у типових для джунглів ситуаціях. Людина вивчає нове оточення, робить нові висновки, будує нові моделі поведінки і нові переконання».*

📣 Ведучі запитують в учасників, чи можуть вони назвати ще якісь приклади.

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Наскільки ви можете бути впевнені, що ваші критерії оцінки інформації (ваші переконання) відповідають критеріям інших людей та істині?
- А хто знає «правильні» критерії оцінки того, що відбувається навколо нас?
- Що правильно, а що ні? Що добре, а що погано? Що можна, а що ні? Що чорне, а що біле? У що вірити, а в що ні?
- Що спільного у притчі «Сліпці та слон» і казці «Червона Шапочка зі слів Сірого Вовка»?

 Ведучі приймають відповіді учасників та продовжують:


*«Читаючи притчу, можна побачити, що кожен мудрець був впевнений у своїй правоті. Знаючи казку «Червона Шапочка», ми були впевнені, що Сірий Вовк – негативний персонаж. Спільною помилкою є те, що впевненість ґрунтувалася лише на одному джерелі інформації і небажанням дослухатися до думки інших.*

*Аби кожен з героїв згаданих історій прислухався до інших, то їм вдалось би досягти успіху. При цьому приклади, які ми розглянули раніше, вказують на те, що іноді переконання стають на заваді розвитку та бувають хибними».*

 Ведучі записують червоним маркером у колонці «Мінуси» - «Бувають хибними».

Ведучі резюмують:

*«Переконання, які у нас записані зі знаком «+» та допомагають безпечно керувати нашим життям, назвемо «Корисні переконання», а ті, які записані під знаком «-» - «Некорисні переконання». Наше завдання - вчитися відрізнити корисні переконання від некорисних».*

 Ведучі підписують колонку «Плюси» - «Корисні переконання», відповідно, колонка «Мінуси» - «Некорисні переконання».


ПЕРЕКОНАННЯ	
Плюси	Мінуси
✓ Захищають	✓ Обмежують
✓ Захищають	✓ Заплутують
✓ Зрозумілі та звичні	✓ Ховають істину
✓ Логічні	✓ Небезпечні
✓ Гнучкі	
✓ Безпечні	
Корисні переконання	Некорисні переконання

## ВПРАВА «ПЕРЕВІР ПЕРЕКОНАННЯ»

(25 ХВ)


**ЦІЛІ:** навчити надавати перевірку переконання.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**


 На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Отже, наші переконання можуть бути корисними та некорисними і хибними. Здається, що відрізнити одне від іншого дуже важко, але, насправді, для того, щоб перевірити переконання, необхідно, щоб воно пройшло «іспит» із чотирьох запитань.*

*Щоб нам було легше сприймати інформацію, уявімо, що перед нами лежить кам'яна плита – наше неперевірене переконання».*

 Ведучий малює на аркуші паперу «плиту» та підписує її «Переконання».

## Переконання


 Ведучі продовжують:

*«Тож, для того, щоб наша «плита» набула стійкості та отримала опору (перетворилася на будівлю), їй необхідно 4 колони-стовпи – це і будуть наші запитання.»*

Перше запитання: *«Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100 %?»* [наприклад, на користь такого, як: «Дівчата гірше керують автомобілем, ніж чоловіки» або ж такого «Я – невдаха, у мене нічого не вийде», або ж «Не готуюся до іспиту, бо й так здам найкраще за всіх»].

Що може доводити правоту переконання? [Очікувана відповідь: різні джерела, які підтверджують його].

Чим більше джерел використано та знайдено багато вагомих доказів, тим стійкіша буде наша перша колона для «плити»; якщо доказів немає або ж вони суперечливі та ненадійні – «плита» втрачає колону і вона не забезпечуватиме стійкість».

 Ведучі об'єднують учасників у 4 групи та озвучують завдання:


*«Вашим завданням буде протягом 10 хвилин написати якомога більше джерел, звідки ми можемо знайти інформацію, щоб перевірити переконання.»*

По завершенні часу групи презентують свої напрацювання.

### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Учасники іноді стверджують, що можна «запитати у друзів» або «пошукати в Інтернеті». Ці відповіді правильні за умови, якщо друг мав власний досвід у такій ситуації та здатен надати об'єктивну інформацію, а щодо Інтернету – то необхідно знати, на яких сайтах і як саме шукати ту чи іншу інформацію – відповідь на своє запитання.

Окрім того, можна запропонувати учасникам обрати одне з існуючих переконань, на кшталт «Дівчата гірше керують автомобілем, ніж чоловіки», та опитати своїх знайомих щодо істинності такого переконання. Умови опитування такі: опитуваних має бути 15-20 осіб; опитуваних жінок та чоловіків має бути 50% на 50%; 50% опитуваних можуть бути однолітками учасників(-ць) Програми, а інші 50% – дорослими (батьки, вчителі/викладачі і навіть прості перехожі на вулиці тощо). Таким дослідницьким методом можна перевіряти й інші переконання.


 Ведучі звертають увагу на аркуш альбому для фліпчарту та звертаються до учасників:

*«Отже, ми з вами з'ясували, звідки ми можемо отримувати інформацію, і розуміємо, що чим більше фактів, тим міцнішою та стійкішою буде наша «будівля».»*



 Ведучі малюють колону, що підтримує плиту, на аркуші альбому для фліпчарту:



 На **другому етапі** ведучі звертаються до учасників:

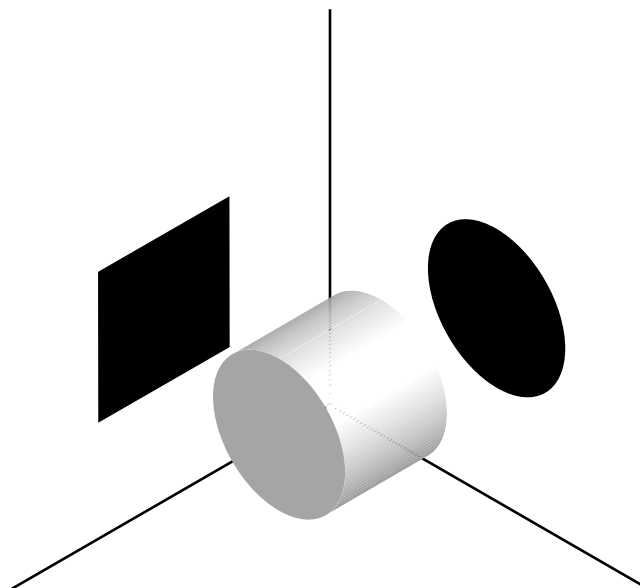
*«Однієї колони для нашої будівлі буде замало, з нею вона не стійка і може впасти, тому настав час розібратися із другим запитанням для перевірки переконання: «Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?»*

*Як ви розумієте, на що ми маємо звернути увагу, відповідаючи на це запитання? [Ведучі приймають відповіді учасників].*

*Можна знову пригадати притчу «Троє сліпців та слон»: кожен мудрець був правий, але для того, щоб зрозуміти, що саме перед ними, необхідно було скласти всі відповіді, як пазли, та побачити, яка повна картина перед ними».*

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі можуть навести приклад із зображенням циліндра та тінями, які відбиваються на стінах.



📣 Ведучі малюють другу колону на аркуші альбому для фліпчарту:



📣 На **третьому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Наступне запитання для перевірки переконань: «Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне для мене особисто?» Важливо, щоб наші переконання не завдали нам шкоди. Пам'ятаєте, ми говорили про це сьогодні? Переконання мають нам допомагати та приносити користь, якщо вони шкодять нам або нашим близьким, то вони неправильні. Тому третьою ніжкою нашого «стола»-переконання буде – користь».*

📣 Ведучі малюють третю колону:



📣 На четвертому етапі ведучі звертаються до учасників:

*«Тепер ми дійшли з вами до останнього і дуже важливого запитання: «Чи я сам/сама обрав/ла це переконання?» Напевно, зараз кожен із вас подумав: «Ну, звичайно, зараз будете нам розказувати, що треба слухатися старших, ага, знаємо...», але це не зовсім так. Для того, щоб наше переконання склало іспит на «корисність» необхідно, після того, коли воно пройшло 3 етапи перевірки, запитати у себе «Чи це переконання дійсно моє?» Відповідальне керування життям тягне за собою відповідальне ставлення та жорстку перевірку на корисність наших переконань.*

*Це переконання може бути переконанням дорослих (наприклад, знайомих або навіть батьків...), але це не дає 100% гарантії, що воно корисне, зокрема корисне саме для вас. Воно може бути переконанням ваших друзів, але не факт, що воно підходить і вам. Це як одяг: комусь він личить і людина у ньому виглядає класно, але якщо ми його одягнемо: він може нам підійти, а може, навпаки, зіпсувати весь імідж. Тому важливо, щоб переконання було НАШИМ».*

📣 Ведучі малюють четверту колону:



📣 Ведучі підбивають підсумок:

*«Деякі наші переконання не зможуть пройти цей складний іспит та зруйнуються.»*

*Звісно, нам неприємно, коли щось руйнується, адже нам було зручно жити за законами нашої «клітки». Але для того, щоб розвиватися, примножувати свій досвід, ставати справді дорослою та мудрою людиною, необхідно навчитися гідно приймати перемоги (не глузувати з переконань інших, якщо вони не підтвердилися) та поразки, якщо факти говорять про інше.*

*Усі ми помиляємося, і лише мудрі та успішні люди вміють приймати свої помилки та знаходити користь у цьому.*

*Коли ж наше переконання склало іспит із 4 запитань:*

- *Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100 %?*
- *Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій? Чи воно є об'єктивним?*
- *Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?*
- *Чи я сам/сама обрав/ла це переконання?*

*І всі відповіді «Так», то ми можемо бути впевнені, що воно корисне для нас і ми рухаємося у правильному напрямку».*

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ «ПЕРЕВІР ПЕРЕКОНАННЯ»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість проаналізувати походження своїх переконань та перевірити їх.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі пропонують учасникам відкрити **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 36** та звертаються до учасників:

*«Ми з вами поговорили про наші переконання, визначили, звідки вони можуть з'являтися. Які їхні «плюси», а які «мінуси», які можуть бути ризики, якщо переконання хибні (некорисні). Тому ми пропонуємо вам на домашнє завдання:*

*I. Вибрати одне переконання, яке ви маєте і яке варто перевірити. Воно може бути про:*

- природу людей («хороші» / «не хороші»;
- чоловіків або жінок;
- дітей;
- друзів;
- кохання;
- роботу;
- бідність;
- багатство...

*II. Перевірити це*

*переконання за допомогою 4-х запитань, як ми з вами розглянули.*

*III. Зробити висновок щодо наступного: вірне це переконання чи хибне, веде воно до успіху чи ж стає на заваді розвитку?*


## ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток 2). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучим.

Після цього заняття вважається закритим.

**ЗАНЯТТЯ 6.  
ЯК МИСЛИТИ БЕЗ ПОМИЛОК**

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** надати учасникам інформацію щодо особливостей помилкового мислення та його наслідків, спонукати до пошуку та змін своїх помилок у мисленні.

**ЗАВДАННЯ:**

- показати вплив некорисних думок на досягнення цілей;
- визначити основні прояви помилок у мисленні людини;
- продемонструвати негативний вплив помилок у мисленні на шляху до досягнення мети.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** уникання відповідальності, егоцентризм, позиція жертви, перебільшення, висування вимог, вибіркове сприйняття.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
6.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
6.2	Привітання учасників	Вправа «Моя формула»	10 хв
6.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
6.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Механізм досягнення цілей»; робота із робочими зошитами «Вибір до змін», вправа «Помилки у мисленні»; вправа «Єдиний механізм»	55 хв
6.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

## 6.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА


(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити короткий її огляд.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** презентація заняття (слайди).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі вітають учасників групи, ознайомлюють із темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

## 6.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «МОЯ ФОРМУЛА»

**ЦІЛЬ:** стимулювати учасників до самоаналізу.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Усі ми знайомі з математикою, але сьогодні ми пропонуємо вам подивитися на неї з іншого боку. Чи знаєте ви, що таке «формула»? [тренер вислуховує думки учасників].*

*Зараз кожен з вас отримає по одному аркушу паперу, на якому ви маєте створити формулу себе.*

*Відкрийте ваші **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 40**, вправа «Моя формула».*

*Що ви маєте зробити:*

1. Написати своє ім'я та знак «=».
2. Далі написати, які основні характеристики, переконання та інші особливості притаманні вашій особистості. Щоб упоратися з цим завданням, ви можете пригадати одне з попередніх занять, на якому ми розглядали наші сильні та слабкі сторони, подумати, що необхідно нам для безпечного керування нашим життям, які переконання та принципи у вас є та що ще особливого ви можете про себе згадати, щоб вкласти у свою формулу.

*На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин».*

Після завершення вправи учасники зачитують свої напрацювання.

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Що нового ви дізнались про інших?

### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наприкінці вправи ведучі акцентують увагу учасників на тому, що іноді нам буває складно аналізувати себе та писати про себе. Але самоаналіз є дуже корисним, оскільки він допомагає оцінити та подивитися на себе збоку, визначити свою унікальність та окреслити ті аспекти, які необхідно підсилити.

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Ви можете дома доповнити вашу формулу або написати нову, оскільки на сьогоднішньому занятті ми розширимо наше усвідомлення та розуміння себе. Наші слабкі сторони можуть перетворитися на сильні, ми можемо побачити в собі те, про що ніколи не замислювалися. Пам'ятайте, що для успішного керування необхідно якомога більше дізнаватися про себе та свої можливості».*


## 6.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ)

### АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО З ДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі запитують, чи всім учасникам вдалось виконати домашнє завдання. Якщо ні, то у чому полягала складність. Ведучі запитують в учасників, хто з них хоче презентувати свої напрацювання.

Окрім того, ведучі пропонують обговорити ряд запитань:

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які враження залишилися після виконання завдання?
- Чи легко було визначитись із вибором «переконання»? Чому?
- На чому ґрунтуються ваші переконання?
- Чи змогли ви знайти інші джерела, які підтвердити ваші переконання або, навпаки, поставили їх під сумнів?
- Для чого необхідно перевіряти власні переконання?



## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «МЕХАНІЗМ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ»

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** показати вплив некорисних думок на досягнення цілей.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** аркуші альбому для фліпчарту, маркери.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**


 Ведучі звертаються до учасників:

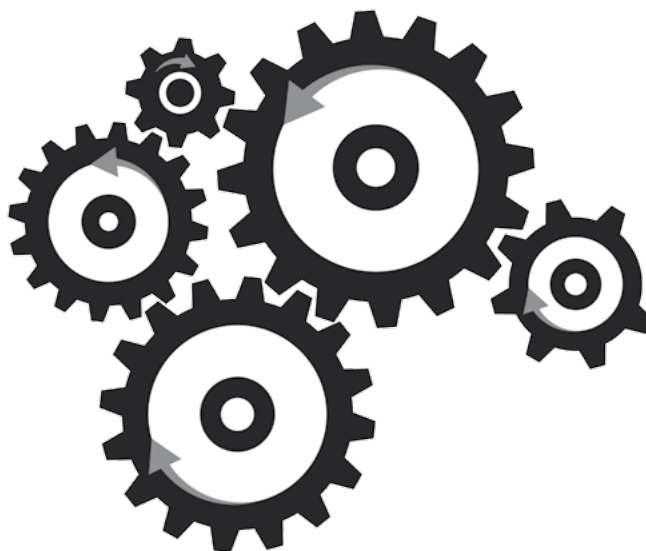
*«Ми вже обговорювали з вами на попередньому занятті, що іноді буває так, що ми, маючи певну мету, «дуже стараємося», докладаємо максимальних зусиль, але ніяк не можемо досягти бажаного.*

*Чому так трапляється?» [ведучі приймають відповіді].*

*Невдачі можуть нас спіткати при спробах досягнення маленьких цілей, планів, завдань. Але ж ви вже досить дорослі, щоб замислюватись не лише про те, що ви хочете на завтра або про те, що вам необхідно через місяць. Ви вже можете зазирнути на багато років уперед – скласти власний «маршрут» для свого життя та чітко рухатися у потрібному напрямку. До того ж, зараз ви активно збагачуєтесь знаннями щодо ефективного керування своїм життям.*

*Цей процес, коли ми маємо чітко сформульовану мету, знаємо як її досягти, докладаємо необхідних зусиль, але все одно «щось не так», можна уявити як механізм годинника, де одна шестерня, рухаючись, обертає іншу, а інша – наступну, і вони всі керують стрілками, які показують точний час».*

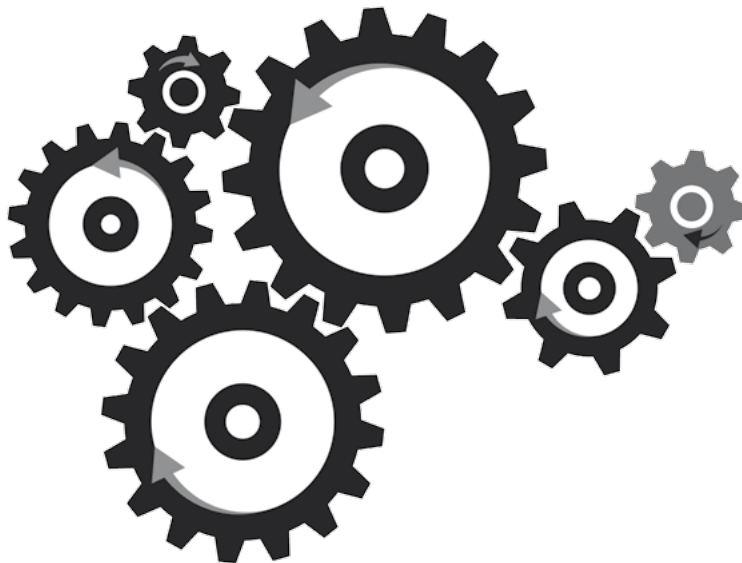
 Ведучі демонструють намальовану на аркуші фліпчарту заздалегідь або ж у процесі розповіді взаємодію 5 шестерень.



📣 Ведучі звертаються до учасників:

*«Але буває так, що деякі або, навіть, одна частина єдиного механізму блокує весь рух».*

Ведучі домальовують на аркуші фліпчарту червону шестерню, яка блокує рух інших.



📣 Ведучі звертаються до учасників:

*«Що може блокувати рух людини до досягнення мети?»*

📣 Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують сказане:

*«Звісно, іноді на нашому шляху з'являються певні люди, які перешкоджають нам, але ми обираємо самі, з ким спілкуватися та як на них реагувати. Іноді це можуть бути обставини, скажете ви, проте обставини зазвичай дуже тимчасові і з ними легко впоратися, якщо вміти шукати вихід та думати позитивно, обираючи корисні переконання та загалом думки. Пам'ятаєте, ми говорили про них на минулих зустрічах? Ми вже знаємо: для того, щоб контролювати переконання і думки та не дозволяти їм створювати перешкоди, необхідно оцінювати їхню точність, зважувати шкоду та користь від них тощо. Проте буває так, що окрім некорисних, шкідливих думок та переконань, трапляються й інші помилки у мисленні, про які нам потрібно знати, щоб нейтралізувати їх до того, як вони захоплять у полон наш мозок та, відповідно, наші почуття і дії (адже цей механізм працює саме так думки – емоції – дії, про це ми також вже знаємо з вами».*

## РОБОТА ІЗ РОБОЧИМИ ЗОШИТАМИ «ВИБІР ДО ЗМІН», ВПРАВА «ПОМИЛКИ У МИСЛЕННІ»

(30 ХВ)

**ЦІЛЬ:** визначити основні помилки у мисленні людини.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**


📣 На **першому етапі** ведучі просять учасників відкрити свої **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 41, вправа «Помилки у мисленні».**

*«Зараз ми розглянемо з вами найпоширеніші помилки, можливо, вони не стосуються вас особисто, але ми потронуємося їх знаходити та нейтралізувати.»*

Помилки у мисленні бувають такими:

1. Уникнення відповідальності
2. Егоцентризм
3. Позиція жертви
4. Перебільшення
5. Висування вимог
6. Вибіркове сприйняття

Для опрацювання під час заняття ми оберемо декілька. Які б 2-3 ви хотіли розглянути?».

 На **другому етапі** ведучі об'єднують учасників у 2-3 малі групи (у залежності від кількості обраних для опрацювання помилок у мисленні) та просять виконати завдання, запропоноване на відповідних сторінках у робочих зошитах. Час на виконання завдання – 10 хвилин.

На **третьому етапі** представники малих груп презентують напрацювання.

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як часто навколо нас трапляються ситуації, які ви обговорювали?
- Чи ведуть вони до успіху?
- Які думки варто «переписати» у голові героям ситуацій?
- Як варто діяти так, щоб досягти успіху?

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Для ретельного відпрацювання з групою ведучим варто обрати 2-3 помилки у мисленні, які буде розглянуто детальніше. Розглядати матеріали, подані у зошиті щодо обраних помилок, можна або разом з усією групою, або ж об'єднавши учасників у малі групи та давши їм відповідне завдання. Вибір форми залежить від кількості учасників у групі та готовності підлітків сприймати та аналізувати таку інформацію.

## ВПРАВА «ЄДИНИЙ МЕХАНІЗМ»


(20 ХВ)

**ЦІЛЬ:** продемонструвати негативний вплив помилок у мисленні при досягненні мети.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** клубок ниток, картки з ролями (Додаток 4).

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Ми з вами розглянули найпоширеніші помилки у мисленні людини, які заважають керувати власним життям. Але для того, щоб переконатися у їхніх негативних наслідках на шляху до досягнення мети наочно, ми пропонуємо виконати одну вправу».*

 Ведучі пропонують учасникам витягнути по одному папірцю із написаною роллю.

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!


Необхідно, щоб кількість карток відповідала кількості учасників, при цьому 3 перші ролі мають бути в одному екземплярі. Роль «Налаштований на досягнення цілі» – у необмеженій кількості.

## ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо група мала (до 8 учасників), то можна обрати лише одну «помилку у мисленні».

Під час обговорення необхідно зробити акцент, що в «єдиному механізмі» таких помилок може бути декілька і вони віддаляють людину від поставленої мети.

Слід запитати в учасників, чи всі зрозуміли, що їм робити. У разі потреби ведучий пояснює так, щоб інші не почули, яка саме і кому дісталася картка.

 Ведучий тримає у руці клубок з нитками та пояснює правило гри:

*«У руках я тримаю клубок з нитками, один кінець ниток я залишу у себе, а клубок перекину іншому учаснику за бажанням, називаючи його ім'я. Той, хто отримає клубок, має так само взяти нитку в руки, а клубок перекинути іншому. Головна умова – клубок має обійти всіх учасників та повернутися у кінці кола до мене».*


## ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі можуть допомагати учасникам із проходженням завдання, варто підказати, що:

- необхідно тричі попросити в учасника, який заховав клубок, щоб він продовжив;
- учасників, які виконують ролі «Бідний я» та «Зіпсована дитина», можна пропустити або спробувати знайти компроміс.


## ВАЖЛИВО!

Після завершення виконання вправи ведучі просять учасників «зняти ролі» (наприклад, пострибати тричі на одній нозі, промовляючи своє ім'я). Вони роблять акцент на тому, що ця вправа лише гра і зараз будуть обговорювати ролі, а не самих учасників.

 Коли клубок ниток повернувся до ведучого, ведучий ініціює обговорення:

### ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ:

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. Що допомагало, а що заважало?
3. Які способи були використані для усунення «складних ролей»?
4. Чи траплялися у вашому житті такі люди? Яким було ваше ставлення до них?

 Ведучі резюмують сказане:

*«Іноді нам здається, що легше жити, коли ми одягаємо на себе ролі, такі як: уникнення відповідальності, егоцентризм, позиція жертви, перебільшення, висування вимог або вибіркового сприйняття. Але, як ми мали змогу пересвідчитися, ці ролі гальмують чи ж зовсім відбирають у нас можливість керувати власним життям, досягати цілей та успіху. Якщо ми хочемо бути самостійними, самодостатніми та успішними, ми маємо щодня працювати над собою та позбуватися помилок у мисленні. Адже наше мислення – це наше кермо».*

### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість проаналізувати походження своїх переконань та перевірити їх.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

«У робочих зошитах «Вибір до змін», починаючи зі сторінки 41, наведено інформацію щодо помилок у мисленні. Ми з вами розглянули декілька помилок та звертали увагу на те, яким чином проявляються наші помилки та як їх позбутися – мислити та діяти більш ефективно. Вдома вам необхідно буде опрацювати 2-3 інших помилки у мисленні, яких ми не торкалися, та подумати про способи конструктивного (успішного) та відповідального мислення та поведінки у ситуаціях, що пропонуються до розгляду чи ж у тих, які у якості прикладів запропонуєте ви.

На наступному занятті ми обов'язково це обговоримо».


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток 2). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучим.

Після чого заняття вважається закритим.

# ЗАНЯТТЯ 7. СВІДОМИЙ ВИБІР

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:** сприяти розумінню учасниками важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їх досягнення.

**ЗАВДАННЯ:**

- сприяти усвідомленню важливості постановки цілей та умов, необхідних для їх досягнення;
- розвинути уміння учасників приймати рішення та робити усвідомлений вибір.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
7.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
7.2	Привітання учасників	Вправа «Перебудови»	10 хв
7.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
7.4	Основна частина	Вправа «Ціль»; вправа «Вчимося приймати рішення»	55 хв
7.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ


## 7.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити короткий її огляд.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі вітають учасників групи, ознайомлюють із темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

## 7.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «ПЕРЕБУДОВИ»

**ЦІЛЬ:** налаштувати учасників на роботу та активну участь.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз ми спробуємо вишикуватись у шеренгу, за однією ознакою, головна умова – робити все мовчки.*

*Станьте за зростом: від найнижчого до найвищого*

*За датою народження: від січня до грудня.*

*За розміром взуття: від найбільшого до найменшого».*

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Чи легко було виконувати вправу? Що було складним?
- Що заважало?

## 7.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ)

### АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.



### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- Ведучі запитують, чи всім учасникам вдалось виконати домашнє завдання. Якщо ні, то у чому полягала складність. Також з'ясовують, які корисні техніки запам'ятали учасники.

Окрім того, ведучі пропонують обговорити ряд запитань:

### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які враження залишились після виконання цього завдання?
- Чи вони змогли використати корисні техніки за минулий тиждень? Які саме?

- Ведучим важливо зробити акцент саме на такій техніці, як «Внутрішній діалог».

## 7.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

(55 ХВ)

### ВПРАВА «ЦІЛЬ»

**ЦІЛЬ:** сприяти візуалізації важливості постановки цілі та умов, необхідних для її досягнення.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** м'яч (будь-який інший предмет), паперовий скотч (крейда або 2 мотузки 1,5 метра завдовжки).

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- Ведучі звертаються до учасників:

*«Кожен наш рух, наша дія, вчинок спрямовані на досягнення певної мети. Для виконання наступної вправи нам необхідні 2 добровольці».*

- Ведучі вибирають двох добровольців та пояснюють завдання:

*«Зараз на підлогу ми поставимо м'яч [ведучі можуть вибрати будь-який предмет, який у них є]. Ваше завдання – із протилежної стіни від м'яча із заплющеними очима рухатися у напрямку до м'яча і зупинитися тоді, коли, на вашу думку, ви максимально наблизитеся до нього. На вашому шляху буде одна перешкода».*

Ведучі малюють на підлозі 2 лінії крейдою або приклеюють паперовий скотч, від-стань між ними 50-70 см.


- Ведучі продовжують пояснювати умови:

*«Зверніть увагу на ці лінії. На них у жодному разі не можна наступати! Якщо ви хоча б на міліметр станете на них, вважайте, що ви програли».*

- Ведучі просять добровольців вийти з приміщення та почекати за дверима доти, поки їх не покличуть.

Тим часом ведучі дають інструкцію іншим:

*«Коли добровольцям зав'яжемо очі, ви можете словами допомагати їм або, навпаки, заважати – вказувати неправильний шлях».*


 Ведучі запрошують добровольців назад до приміщення та пропонують уважно вивчити їхній шлях, вони можуть міряти його кроками, обдумувати план, за яким вони досягатимуть поставленої мети. Після чого ведучі зав'язують очі учасникам та дають команду на початок руху.

Коли учасники виконали завдання, усі повертаються на свої місця і ведучі ініціюють обговорення.

Спочатку пропонують висловитися тим, хто проходив дистанцію.

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви відчували під час виконання завдання?
- Що вам допомогло, а що заважало?
- Чи змінили б ви тактику проходження? Яким чином, якщо так?

 Після відповідей учасників ведучі пропонують іншим членам групи за бажанням прокоментувати вправу.

Ведучі підбивають підсумки вправи:

*«При виборі руху, насамперед, нам необхідно сформувати нашу ціль (чітку, реальну та досяжну на нинішньому етапі нашого життя). Але мати чітко сформовану мету не достатньо для її досягнення. Важлива умова – бачити та розуміти, куди саме нам слід рухатись. Не розуміючи, куди саме і як треба просуватися, ми можемо ходити по колу або рухатися в іншому напрямку.*

*На нашому шляху ймовірні ситуації, які, на перший погляд, здаються дуже важливими та важкими, і ми можемо багато сил та уваги приділити саме їм, так, що не мати сил на завершення нашого шляху. Наприклад: дві лінії на підлозі. На перший погляд, їх треба перестрибнути, і ми ходимо та вимірюємо, як і що, але при цьому можемо не порахувати кількість кроків, які необхідно зробити ще. Хоча в умові завдання йшлося про те, що на лінії не можна тільки наступати, але їх можна обійти вздовж стіни, стати ногами між ними і продовжити рух далі.*

*Наш шлях проходить серед людей, які можуть нас відволікати, заважати нам або, навпаки, допомагати. Але як зрозуміти, хто з них допомагає, а хто перешкоджає? Для цього вам необхідно аналізувати, зважувати та завжди пам'ятати про ВАШУ ціль».*

#### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Учасники можуть ставити уточнювальні запитання щодо шляху проходження. Ви маєте говорити лише те, що було сказано в інструкції, без роз'яснення.

## ВПРАВА «ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ»

(40 ХВ)

#### ЦІЛЬ:

ознайомити учасників з механізмом формування навичок прийняття усвідомлених рішень/вибору.

#### НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:

пронумеровані чотири непрозорі конверти (конверт №1 містить записку із текстом «Отримай банан від ведучого», конверт №2 містить пляшку із водою з-під крану із відповідним написом на пляшці «Вода з-під крану», конверт №3 містить цибулину, конверт №4 містить 1 гривню), 4 аркуші альбому для фліпчарту, маркери.

## ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- На **першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Кожна людина щодня приймає безліч рішень. Але практично всі з них – рутинні, тобто звичні. Щодня стоїть вибір, як правильно вчинити, що купити в магазині, який одяг надіти, куди піти вчитися або працювати, як розподілити свої фінанси і под.»*

*Звісно, можна не витратити час на ретельне осмислення, але якими будуть наслідки такої поведінки? Вибір здатен вплинути на наш настрій, на наш день або на все життя. Адже наше життя складається з вибору. Тому необхідно навчитись правильно приймати рішення».*

- Ведучі розкладають на підлозі в одну лінію чотири конверти і запрошують трьох добровольців.

Ведучі звертаються до добровольців:

*«Перед вами на підлозі лежать чотири пронумеровані конверти, ви маєте вибрати один із них, не торкаючись його, і стати позаду нього».*

- Ведучі звертаються до інших учасників групи:

*«Ви можете давати поради добровольцям, підказувати, висловлювати свою думку, але при цьому маєте залишатися на своїх місцях».*

Добровольці упродовж 5 хвилин обирають конверт та стають позаду нього.

- Ведучі запитують у добровольців, що вплинуло на їхній вибір, підкреслюючи, що вони не володіють інформацією про те, що міститься всередині.

Після обговорення ведучі пропонують добровольцям переглянути свої рішення. Для цього дозволяють їм підняти кожен по черзі конверт за кут, не вище ніж 8-10 сантиметрів, та покласти назад. Добровольці можуть продовжувати радитися з іншими учасниками щодо свого вибору.

- Ведучі звертаються до добровольців:

*«Якщо хтось із вас хоче помінятися конвертами або взяти замість свого конверта, той, що залишився, то зараз саме час».*

Добровольці роблять вибір, після чого ведучі запитують у них:

*«Чому ви поміняли конверт або залишили той, що обрали першого разу? Що вплинуло на вибір?»*


- Ведучі вислуховують варіанти відповідей та продовжують:

*«Тепер ви можете по черзі взяти в руки конверти. Цього разу ви можете робити з ними все що захочете. Не можна тільки відкривати/рвати конверт».*

Після того, як добровольці дослідили конверти та зробили вибір, ведучі пропонують їм сісти на свої місця, взявши із собою конверт, який вони обрали.

### ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!


Учасники можуть одночасно забажати один і той самий конверт, пріоритет дістається тому, хто у попередньому етапі так само його обрав. Якщо ж учасники у першому колі забажали один й той самий конверт, то пріоритет надається тому, хто першим його обрав.

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Тепер ви можете відкрити свій конверт та подивитися, що там».*

#### **ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Як ви почувалися, коли приймали рішення?
- Як ви почувалися, коли група давала поради?
- Чи була можливість відмовитись від обраного конверта?
- Чи змінювався вибір під час вправи і чому?

 Ведучі обговорюють з учасниками вміст кожного конверта:

*«Конверт №1 міг видатися нецікавим, оскільки, на перший погляд, здавалося, що він пустий. Люди переважно відмовляються від передбачуваного та нецікавого, як їм спершу здається. Проте така думка може бути хибною. У конверті №1 лежала записка із текстом «Отримай банан від ведучого» – той, хто обрав цей конверт тепер має банан.*

Здавалося, що у конверті №2 – пляшка із мінеральною водою, але це не так. Іноді ми потрапляємо в оману через *«дезінформацію»* – тут, не зазирнувши у конверт, ми не могли прийняти рішення, що ґрунтується на інформації. Як наслідок – розчарування. На основі наявної, але не повної інформації ми намагаємося прийняти рішення, але результат не той, що ми очікуємо.

У конверті №3, ймовірно, лежало яблуко. Тільки із гострим нюхом можна було здогадатися, що то – цибуля, а не яблуко. Іноді ми швидко приймаємо рішення, не враховуючи деяких деталей інформації, важливих для прийняття саме правильного рішення. У цьому випадку наслідок не позитивний, наприклад, якщо наступною умовою було б з'їсти те, що є їстівним.

Конверт №4 весь час був незрозумілим. Він виявився порожнім. При детальнішому огляді можна було почути, як там шелестить щось, зроблене із паперу. Але знову ж таки, не було можливості дізнатися, що там і чи принесе воно користь. У ньому були гроші.

Під час цього експерименту ви ризикували. Але ризик у цій ситуації безпечний. Досить часто, коли ми обираємо рішення у тій чи іншій ситуації, ми ризикуємо, оскільки не завжди зважуємо усі обставини, не володіємо усією картиною, керуємося хибними переконаннями».


#### **ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Які висновки ви зробили?
- Що важливо у процесі прийняття рішень?

#### **ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**


Учасники можуть зазначити, що в жодному конверті не було нічого вартого їхньої уваги та часу, який вони витратили на визначення вибору.

Тому важливо пояснити, що іноді буває так: ми хочемо якусь річ лише тому, що її хочуть інші. А насправді вона абсолютно не потрібна нікому. Тому варто зважувати, чи вартує бажаний об'єкт тієї ціни, яку ви платите за нього. І це стосується не тільки матеріальних речей – того, чого можна торкнутися, але і вчинків.

 На **другому етапі** ведучі об'єднують учасників у 4 групи та пояснюють завдання:

*«Зараз вам необхідно розробити схему прийняття рішень, яка б вам допомогла у ситуації вибору конвертів. У вас на це є 7 хвилин».*

Після виконання завдання ведучі просять презентувати свої напрацювання.

 На **третьому етапі** ведучі узагальнюють напрацювання учасників та малюють на аркуші фліпчарту або презентують намальовану заздалегідь схему прийняття рішень (Додаток 5) і коментують її.

## 7.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

(10 ХВ)


### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість проаналізувати своє життя та визначити ціль.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін».

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі звертаються до учасників:

*«У **робочих зошитах «Вибір до змін» на сторінці 64** є вправа «Моя ціль».*

*Для виконання цієї вправи вам необхідно подумати та сформулювати вашу ціль, якої ви хотіли би досягти найближчим часом (1–3 роки).*

*У стовпчику «+» запишіть ті вигоди, які ви отримаєте від досягнення вашої цілі.*

*У стовпчику «-» запишіть, що ви втрачаєте та ваші переживання щодо досягнете вашої цілі.*

*У стовпчику «Цікаво» ви можете записати ваші думки та ті характеристики, щодо яких ви не вирішили, у який стовпчик їх внести.*

*На наступній зустрічі ви зможете з ними попрацювати та спланувати ваші кроки, які допоможуть вам реалізувати заплановане».*


### ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма заняття (Додаток 2).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток 2). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучим.

Після цього заняття вважається закритим.

# **ЗАНЯТТЯ 8. ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ**

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:**

визначити досяжні життєві цілі для кожного з учасників, актуалізувати розуміння учасниками того, що зміна поведінки та власного життя залежить безпосередньо від них.

**ЗАВДАННЯ:**

- сформувані уміння визначати цілі з урахуванням потреб;
- навчити визначати послідовність у діях для досягнення цілі.

**ТРИВАЛІСТЬ:**

105 хв.

**ПЛАН ЗАНЯТТЯ:**

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
8.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
8.2	Привітання учасників	Вправа «Моя річ»	10 хв
8.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
8.4	Основна частина	Вправа «Зваж усі фактори»; вправа «Кроки до цілі»	55 хв
8.5	Підбиття підсумків заняття та програми	Домашнє завдання; вправа «Найважливіше для мене»; заповнення оцінювальної анкети; вручення сертифікатів	25 хв

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

## 8.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ)

### ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

**ЦІЛЬ:** ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити короткий її огляд.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- 📣 Ведучі вітають учасників групи, ознайомлюють із темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

## 8.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(10 ХВ)

### ВПРАВА «МОЯ РІЧ»

**ЦІЛЬ:** налаштувати учасників на роботу та активну участь.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

- 📣 На **першому етапі** ведучі просять учасників протягом 2 хвилин зосередитися і визначити зі своїх речей одну, яка є найулюбленішою і могла б найбільше *«розповісти»* про свого господаря.
- 📣 На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про ще невідомі факти стосовно себе від імені своєї речі. Наприклад:

*«Я плеєр Сашка (ім'я учасника/ці) ..... Знаю свою хазяйку не багато не мало, а три роки. Знаю, що вона надзвичайно любить музику, власне тому я і є її найулюбленішою річчю. Окрім того, вона багато подорожує, «легка на підйом», найближчим часом планує відвідати аквапарк».*

#### ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:


- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?



## АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

**ЦІЛЬ:** перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 Ведучі запитують, чи всім учасникам вдалося виконати домашнє завдання. Якщо ні, то у чому полягала складність.

**ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:**

- Які враження залишилися після виконання цього завдання?
- У якому стовпчику більше записів?
- Чи ви надалі хочете досягти цієї цілі?

## 8.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

(55 ХВ)


## ВПРАВА «ЗВАЖ УСІ ФАКТОРИ»

(10 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам інформацію про інструмент *«Consider All Factors – зваж усі фактори»* та відпрацювати його на практиці.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити *«Вибір до змін»*, ручки за кількістю учасників.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**


 Ведучі звертаються до учасників:

*«Сьогодні кожен із вас працюватиме із власною ціллю, яку ви обрали під час виконання домашнього завдання. Якщо хтось з вас хоче змінити ціль, то може це зробити зараз».*

Ведучі дають кілька хвилин учасникам для того, щоб вони визначились із ціллю, з якою вони будуть працювати. Далі пропонують допомогти у разі, якщо це необхідно (конкретизувати ціль або звузити).

**ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!**


Необхідно переконатися, що всі учасники обрали ціль, з якою будуть працювати.

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Пам'ятаєте, на минулій зустрічі ми з вами із заплущеними очима намагалися максимально близько підійти до предмета? Пригадаймо, що саме допомогло досягти успіху? (ведучі приймають відповіді учасників)».*


Отже, перед тим, як ми заплющили очі, ми вимірювали кількість кроків до предмета, визначали, на якому кроці нам необхідно перескочити, оцінювали, яка ширина доріжки, яку ми мали перескочити, – тобто «зважували всі фактори».

Відкрийте ваші **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 66**, нам потрібна вправа «Зваж усі фактори».

 Ведучі продовжують:

*«У ваших зошитах наведено приклад про Сашка, ціллю якого було вступити до університету. Ви можете, користуючись цим прикладом, визначити всі фактори, які необхідно врахувати при досягненні вашої цілі.»*

*У стовпчику «Усі фактори» складіть перелік усіх чинників, які необхідно враховувати на шляху до досягнення цілі. У вас на виконання цього завдання є 5 хвилин.»*

 По завершенні часу ведучі пропонують, за бажанням, озвучити ті фактори, які учасники записали у свої зошити.


Ведучі звертаються до учасників:

*«Перечитайте ті чинники, які ви записали у себе в зошиті, ще раз. Далі нам необхідно визначити, на якому місці є кожен фактор за силою впливу на досягнення цілі та за важливістю для вас.»*

*Наприклад, ви записали 5 факторів, навпроти того фактору, який ви вважаєте найважливішим, поставте 1, другий – менш важливий, ніж перший – навпроти поставте цифру 2, і так до 5. Під номером 5 буде найменш важливий.»*

*У стовпчику «Примітки» ви можете записати ваші думки та коментарі, якщо такі є.»*

Учасники за бажанням озвучують свої напрацювання.

 Ведучі резюмують вправу:

*«Отже, ті чинники, що посіли перше місце, – найістотніші й однозначно потребують врахування при визначенні шляхів та способів досягнення цілі.»*


## ВПРАВА «КРОКИ ДО ЦІЛІ»

(45 ХВ)

**ЦІЛЬ:** розширити уявлення учасників про цілепокладання та сприяти побудові ними конкретних цілей, а також перспективних планів щодо досягнення визначеної мети.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін», ручки за кількістю учасників.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

 На **першому етапі** вправи ведучі просять учасників відкрити їхні **робочі зошити «Вибір до змін» на сторінці 69, вправа «Кроки до цілей»**.

*«Перед вами намальовані кольорові геометричні фігури [щодо кольору фігур ведучі орієнтуються за зошитом]. Це не просто так. На вас чекає індивідуальна робота. Але, перш ніж почати, вам необхідно пригадати ціль, з якою ви будете працювати.»*

*Бажано визначити ціль, яку можна досягти найближчим часом, наприклад купити/заробити на новий телефон.»*



Ведучі продовжують:

*«Отже, ви визначились із ціллю. Тепер настав час розібратися, що ж це за кольорові геометричні фігури і яким чином вони допоможуть вам у досягненні цілі.*

*Для початку знайдіть прямокутник із зеленим контуром та напишіть на ньому великими літерами вашу ціль [Необхідно пересвідчитись, що кожен учасник групи зміг сформулювати власну ціль, з якою він працюватиме протягом вправи, та записав її у визначеному прямокутнику].*

*Далі знайдіть прямокутники із червоним контуром.*

*На нижньому запишіть сьогоднішню дату. На верхньому – можливу дату реалізації цілі [«Дата реалізації цілі» під час виконання вправи може змінитися, учасники, зваживши всі фактори, дійдуть висновку, що вони не встигнуть зробити все необхідне для досягнення цілі].*

*Тепер знайдіть п'ять прямокутників із помаранчевими контурами і запишіть п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожному прямокутнику [В учасників можуть виникнути складності із формулюваннями «кроків», слід підійти до кожного та допомогти в разі необхідності. На виконання цього етапу вправи учасникам знадобиться близько 10-15 хвилин часу. Може бути таке, що на виконання цілі достатньо скласти план на 3 «кроки» або, навпаки, понад 5. Кількість «кроків» вказана у вправі – рекомендована, але якщо учаснику достатньо 3 кроків для вирішення цілі або, навпаки, більше, то він/вона можуть обрати ту кількість, яка їм необхідно].*

*«Переходимо до прямокутників із жовтим контуром. На них вам слід зазначити п'ять людей, які допоможуть вам у досягненні вашої цілі (близькі, знайомі, друзі, спеціалісти, наприклад юрист, психолог), знову ж таки, по одній людині на аркуші [Важливо зробити акцент на тому, що учасники мають вказати конкретних людей, які можуть допомогти та підтримати на шляху досягнення цілі].*

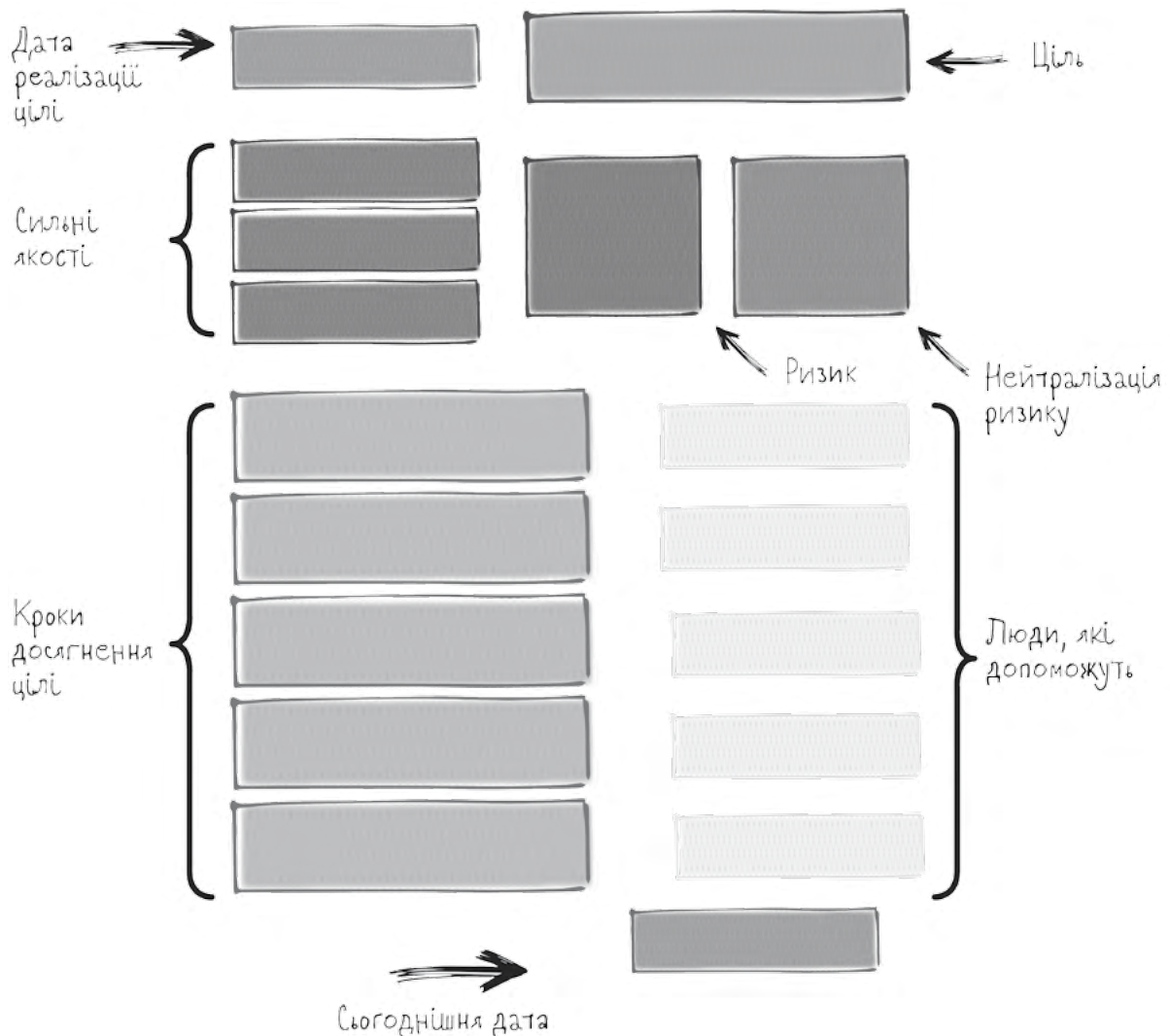
*У нас є три прямокутники із синім контуром, запишіть, будь-ласка, на них три позитивні(сильні) якості, які є у вас і які допоможуть у досягненні вашої мети [Можна запропонувати учасникам пригадати заняття, на якому вони розглядали сильні сторони особистості, та обрати ті якості, які вони зазначили раніше].*

*Залишилося дві фігури:*

*Одна фігура – квадрат із коричневим контуром. На ньому запишіть, будь-ласка, те, що може завадити у досягненні вашої цілі [Учасники можуть вказати не одну перешкоду];*

*Друга фігура – квадрат із фіолетовим контуром. Подумайте і запишіть, яким чином ви можете нейтралізувати або зменшити ризики від того, що ви вказали у квадраті із коричневим контуром [Необхідно продумати план/стратегію/дії, які усунуть (нейтралізують) ризики].*

Напрацювання учасників мають виглядати таким чином [щодо кольору фігур ведучі орієнтуються за зошитом]:



📣 Коли всі учасники справилися із завданням, ведучі пропонують їм переритати власні записи.

#### ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи сподобалось вам те, що ми робили?
- Важко чи легко було визначитися з ціллю?
- А з кроками щодо її досягнення?
- Як ви вважаєте, чи достатньо ресурсів, які ви записали (люди, власні якості), для досягнення вашої цілі? Якщо ні, то чого ще може бракувати?
- Яким чином можна подолати перешкоди, які виникають на шляху до досягнення ваших цілей?
- Як ви вважаєте, чи допоможе вам цей план досягти своєї цілі? І чи ви справді налаштовані досягати її саме у вказаний термін?

## ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Дуже важливо, щоб протягом цієї вправи кожен зміг сформулювати реальну ціль для себе. Ведучим не варто під час вправи поспішати, адже учасники повинні мати достатньо часу для того, щоб сконцентруватися та виконати завдання належним чином.

## 8.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ ТА ПРОГРАМИ

(25 ХВ)


### ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ)

**ЦІЛЬ:** надати учасникам можливість закріпити уміння побудови перспективних планів щодо досягнення мети.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** робочі зошити «Вибір до змін», сторінка 70.

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі звертаються до учасників:

*«Сьогодні ми з вами спробували крок за кроком спланувати шляхи досягнення цілі, цей механізм можна застосувати до будь-якої мети.*

*Вашим домашнім завданням буде таке: усе те, що ви описали, працюючи з геометричними фігурами, перенести у відповідну форму «На шляху до цілі». Ця форма допоможе вам ще раз структурувати ваші думки та стежити за тим, як ви рухаєтеся до мети. У неї також можна буде вносити зміни та доповнення.*

*Успіхів»*


### ВПРАВА «НАЙВАЖЛИВІШЕ ДЛЯ МЕНЕ»

(10 ХВ)

**ЦІЛЬ:** визначити, що було найбільш значущим для кожного учасника у процесі проходження програми.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** намальована на аркуші фліпчарту валіза, стікери (клейкі аркуші).

#### ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

 Ведучі просять учасників пригадати усі заняття та подумати, що за весь час участі у програмі було для них найбільш важливим, і спочатку записати у зошитах, а потім озвучити, відповіді на такі запитання:

1. Що було для тебе найбільш цінним та корисним під час участі Програми?
2. Що було для тебе найбільшим відкриттям?
3. Що з того, про що ти дізнався / дізналась, ти плануєш використовувати у своєму житті?


## ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(2 XB)

**ЦІЛЬ:** отримати зворотний зв'язок від учасників про заняття.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:** оцінювальна форма програми (Додаток 6).

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ:**

-  Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму програми (Додаток 6). Учасники заповнюють оцінювальну анкету і здають її ведучим.

## ВРУЧЕННЯ СЕРТИФІКАТІВ

(8 XB)

**ДОДАТКИ**

СХОДИНКИ НАВЧАННЯ КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ

Відпрацювання майстерності

Самостійне керування

Керування автомобілем з інструктором  
(чітко виконуючі всі вказівки)

Правила дорожнього руху

Будова автомобіля



СХОДИНКИ НАВЧАННЯ КЕРУВАННЯМ АВТОМОБІЛЕМ

.....  
.....  
.....

Відпрацювання майстерності

.....  
.....  
.....

Самостійне керування

.....  
.....  
.....

Керування автомобілем з інструктором (чітко виконуючі всі вказівки)

.....  
.....  
.....

Правила дорожнього руху

Наприклад: Знайомство із собою: частини тіла, внутрішні органи, яким чином вони працюють, що треба робити, щоб організм слугував довго і людина була здоровою; наші почуття та емоції...

.....  
.....

Будова автомобіля

## ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ЗАНЯТТЯ

ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я .....

ЗАНЯТТЯ № .....

## ШАНОВНИЙ УЧАСНИК!

Твоя думка про завершене заняття дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще ефективнішою. Будь-ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10. Дякуємо за співпрацю!

1. Мій настрій до тренінгу:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Поганий					Дуже гарний				

2. Мій настрій після тренінгу:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Поганий					Дуже гарний				

3. Наскільки все було зрозумілим для мене:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не зрозуміло					Все ясно				

4. Наскільки мені було цікаво:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не цікаво					Дуже цікаво				

5. Наскільки потрібний і корисний запропонований матеріал для мене:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не корисний					Дуже корисний				

6. Як активно я брав/ла участь у занятті:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пасивно					Дуже активно				

7. Як багато я отримав/ла від заняття:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нічого					Дуже багато				

Підпис .....

Дата .....

## КАРТКИ ДО ВПРАВИ «ВИМИКАЄМО РОБОТА»

### КАРТКА 1

### ВАС «ПІДСТАВИЛИ», А ВИ АБСОЛЮТНО НІ ПРИ ЧОМУ

Які думки виникли першими? .....

.....

.....

Які емоції можуть виникнути? .....

.....

.....

Які можуть бути автоматичні реакції? .....

.....

.....

Якого бажаного результату ми хочемо досягти у цій ситуації? .....

.....

.....

### КАРТКА 2

### ВАМ НЕСПРАВЕДЛИВО ПОСТАВИЛИ НЕЗАДОВІЛЬНУ ОЦІНКУ

Які думки виникли першими? .....

.....

.....

Які емоції можуть виникнути? .....

.....

.....

Які можуть бути автоматичні реакції? .....

.....

.....

Якого бажаного результату ми хочемо досягти у цій ситуації? .....

.....

.....

### КАРТКА 3

### БАТЬКИ ПІДОЗРЮЮТЬ ВАС У ТОМУ, ЩО ВИ НЕ РОБИЛИ

Які думки виникли першими? .....

.....

Які емоції можуть виникнути? .....

.....

Які можуть бути автоматичні реакції? .....

.....

Якого бажаного результату ми хочемо досягти у цій ситуації? .....

.....

### КАРТКА 4

### ВАС НА ВУЛИЦІ ВИПАДКОВО ШТОВХНУВ ОДНОЛІТОК

Які думки виникли першими? .....

.....

Які емоції можуть виникнути? .....

.....

Які можуть бути автоматичні реакції? .....

.....

Якого бажаного результату ми хочемо досягти у цій ситуації? .....

.....

**1. ВИСУВАННЯ ВИМОГ**

Коли отримаєш клубок, сховай його позаду себе та продовж вправу лише коли тебе 3 рази попросять повернути

**2. УНИКНЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ**

Повертай клубок ниток тому, хто тобі його дав, кожного разу з фразою «я не хочу»

**3. ПОЗИЦІЯ ЖЕРТВИ, АБО «БІДНИЙ Я»**

Не намагайся ловити клубок ниток, супроводжуючи фразою «я не зможу»

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

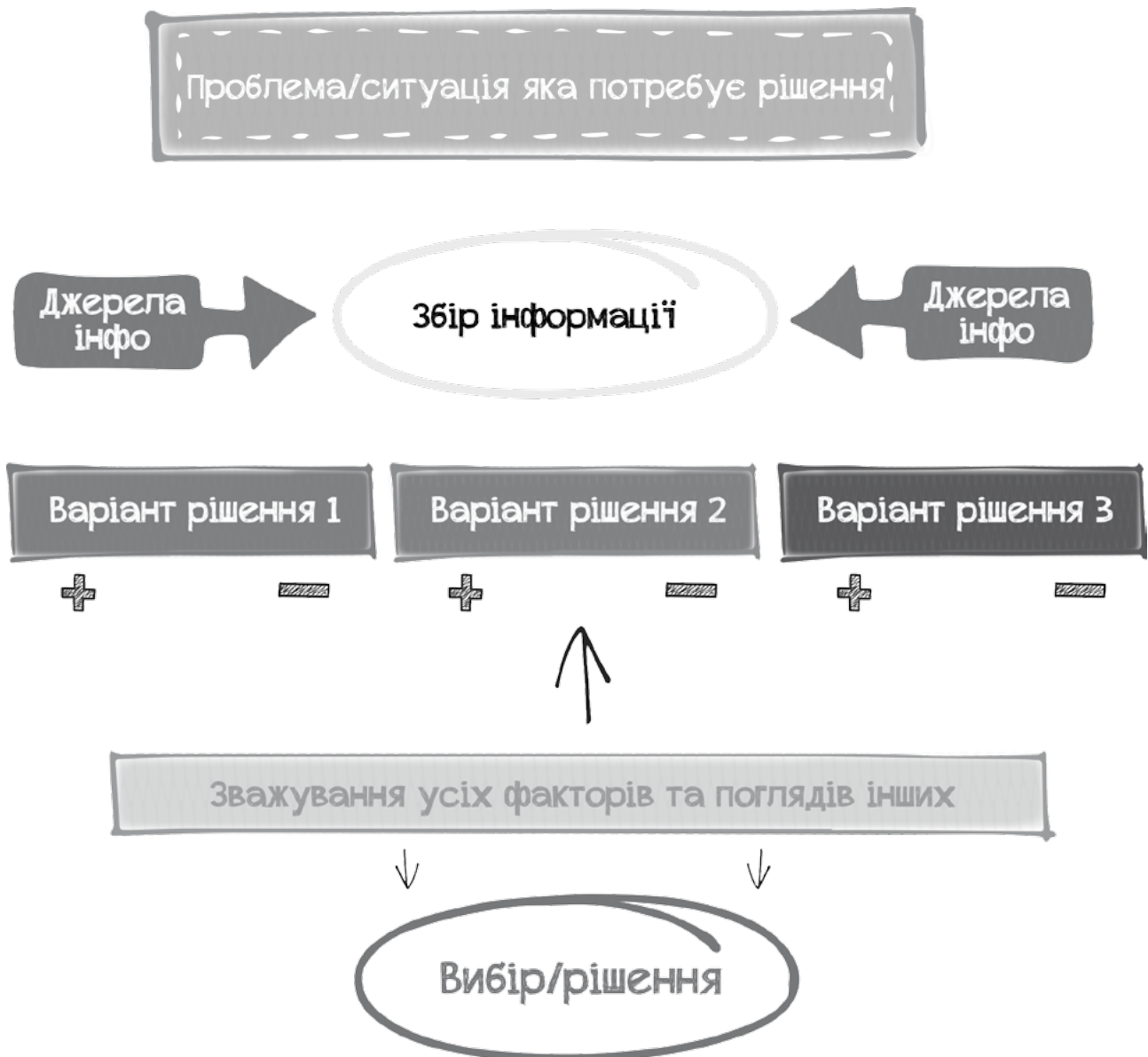
Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі

Налаштований на досягнення цілі



## ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ПРОГРАМИ

ПРІЗВИЩЕ, ІМ'Я

.....

ЗАНЯТТЯ №

.....

## ШАНОВНИЙ УЧАСНИК!

Твоя думка про Програму дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть у майбутньому покращити Програму та зробити її ще більш ефективною.

Будь ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10 та надай відповіді на запропоновані запитання. Дякуємо за співпрацю!

1. Наскільки все було зрозумілим для мене під час всієї Програми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не зрозуміло					Все ясно				

2. Наскільки мені було цікаво під час всієї Програми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не цікаво					Дуже цікаво				

3. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований у Програмі матеріал:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не корисний					Дуже корисний				

4. Як активно я брав/ла участь у Програмі:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пасивно					Дуже активно				

5. Як багато я отримав/ла від Програми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нічого					Дуже багато				

6. Наскільки ймовірно, що я порекомендую програму своїм друзям/подругам?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Малоймовірно					Дуже ймовірно				

7. Що у Програмі було найбільш цінним для мене (назвіть конкретні теми)?

.....  
.....

8. Що я вважаю зайвим, не потрібним для розгляду у Програмі (назвіть конкретні теми)?

.....  
.....

9. Що я можу порекомендувати для підвищення ефективності Програми?

.....  
.....

Підпис .....

Дата .....



# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб. : Речь, 2007.
2. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
3. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. – К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. – 124 с.
4. Інтерактивний журнал «Відважитися на зміни», розроблений компанією Change (The Courage to Change Interactive Journaling® by the Change Companies®).
5. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику : інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. [та ін.] ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 528 с.
6. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения : тренинги для подростков и их родителей. – СПб. : Речь, 2007. – 368 с.
7. Посібник з програми «Дівчата... Рухаємося вперед» / автор Мерелін Ван Дітен (Girls Moving On by Marilyn Van Dieten).
8. Посібник з програми «Життя дівчат» / автори: М. Нелл Маянд і Полем Ківелем (Young Women's Lives by M. Nell Myhand and Paul Kivel).
9. Посібник з програми CALM: «Вчимося контролювати свій гнів» / автори: Вільям Віногрон, Мерілін Ван Дітен, Лауренс Гозас, Вікі Грізім (CALM: Controlling Anger and Learning to Manage It by William Winogron, Marilyn Van Dieten, Laurence Gauzas, Vicki Grisim).
10. Робочий зошит для підлітків з програми «Стримуй свою лють» / автори: Мюррей Каллен, Джоан Райт (Cage Your Rage for Teens Workbook by Murray C. Cullen and Joan Wright).
11. Розвиток життєвих навичок : навч.-метод. посіб. для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [Л. Дума, Р. Краплич, К. Сіллевіс та ін.] ; за заг. ред. І. Зверєвої. – К. : ФОП Шарко, 2011. – 160 с.
12. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? Пособие для психолога и педагога / Рязанова Д. В. – М. : Генезис, 2003. – 138 с.
13. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги» : руководство для ведущих групп. – СПб. : Врачи детям, 2013. – 92 с.
14. Шевцова И. В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб. : Речь, 2008. – 175 с.

# ДЛЯ НОТАТОК

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**  
**ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «ВИБІР ДО ЗМІН»**

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**

**Журавель Т. В., Строева Н. М.**