



СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ІЗ ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПЕРІОД ЛІТНЬОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Навчально-методичний посібник

*для соціальних педагогів, фахівців із соціальної роботи,
практичних психологів, вихователів,
здобувачів вищої освіти
за спеціальністю 231 Соціальна робота*

Київ – 2023

Рекомендовано кафедрою соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка як навчально-методичний посібник для соціальних педагогів, фахівців із соціальної роботи, практичних психологів, вихователів, керівників дитячих груп, здобувачів вищої освіти за спеціальністю 231 Соціальна робота (протокол № 15 від 20.06.2023 р.) та методичною радою Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Загальна редакція: Сapiга Світлана Володимирівна.

Авторський колектив:

Спіріна Тетяна Петрівна, доцентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидатка педагогічних наук, доцентка (розділи 3; 5).

Сapiга Світлана Володимирівна, доцентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидатка педагогічних наук (загальна редакція, розділи 1; 4; 6, 7, 8).

Дорошок Дмитро Володимирович, заступник голови Ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 231 «Соціальна робота» (розділ 5).

Горчинський Руслан Анатолійович, залучений спеціаліст Київського міського центру соціальних служб, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 231 «Соціальна робота», Київського університету Бориса Грінченка (розділ 2).

Рецензенти:

Колобова Я.В., директорка Київського міського центру соціальних служб.

Поліщук В.А., завідувачка кафедри соціальної роботи та менеджменту соціокультурної діяльності Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, докторка педагогічних наук, професорка.

Сулицький В.В., доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук, доцент.

Танцюра В.А., начальник Служби у справах дітей та сім'ї Київської міської державної адміністрації.

Соціально-педагогічна та психосоціальна підтримка дітей із числа внутрішньо переміщених осіб у період літнього оздоровлення в умовах воєнного часу / Т. Спіріна та ін.; ред. С. Сapiга. Київ: ФОП Буря О.Д., 2023. 182 с.

Дизайн та верстка: ФОП Буря О.Д. Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництва ДК №4749.

Навчально-методичний посібник видано в межах проєкту «Волонтерський денний табір для підлітків з числа внутрішньо переміщених осіб» який реалізується Всеукраїнським громадським Центром «Волонтер» за підтримки проєкту «Фенікс», який виконується Фондом Східна Європа коштом Європейського Союзу.

ЗМІСТ

1. Соціально-психологічний портрет дітей із числа ВПО	4
2. Формування резильєнтності особистості	15
3. Модель соціально-педагогічної та психосоціальної підтримки підлітків з числа ВПО в умовах літнього оздоровлення	30
4. Розвиток особистісного потенціалу підлітків з числа ВПО як умова їхньої соціальної інтеграції та підвищення стресостійкості	44
5. Просвітницько-профілактична тренінгова програма «Колесо розвитку особистісного потенціалу»	59
6. Моніторинг і оцінка стану розвитку особистісного потенціалу підлітків у період літнього оздоровлення	154
7. Щоденник особистісного розвитку підлітка	163
8. Опитувальник діагностики розвитку особистісного потенціалу підлітка	170

1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ДІТЕЙ ІЗ ЧИСЛА ВПО

Керівні принципи ООН з питання про переміщення осіб всередині країни містять визначення внутрішньо переміщених осіб. Такими вважаються особи або групи осіб, які були змушені покинути або залишити свої домівки чи місця звичайного проживання, зокрема, в результаті або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або викликаних діяльністю людини лих, і які не перетинали міжнародно визнаних державних кордонів.

Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. (ст. 1 Закону України від 24.12.2015 № 921-VIII «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»).

Люди, що потрапили в травматичну ситуацію, можуть переживати сильні почуття, такі як безпорадність, беззахисність, відчувати певну розгубленість у житті. Одним у цій ситуації потрібно виговоритися, і вони приймають допомогу, а інші закриваються від соціальної підтримки.

Найбільш незахищеними виявляються діти. Їхня психіка з огляду на вік ще незріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації внутрішнього життя. Вони втратили те, що становило їхній буденний світ: свій будинок, свій двір, своє дитяче ліжко, своїх друзів.

Значна частина дітей переміщається з окупованих територій або районів збройного конфлікту без належним чином оформлених нотаріальних доручень батьків, у супроводі тільки знайомих або родичів. Якщо дитину евакуювали окремо від батьків, окрім травми від збройного конфлікту, переміщення, вона також потерпає від розриву з близькими людьми – батьками або опікунами (дідусями, бабусями та ін.).

Через розрив у стосунках з близьким дорослим у дитини можуть спостерігатися негативні зміни поведінки. При втраті об'єкта прив'язаності (сім'ї як сфери формування прив'язаності) у дитини виникає **порушення прив'язаності**. Визначають такі її види:

1. Негативна прив'язаність – дитина постійно шукає уваги від дорослих, навіть і негативної, провокуючи покарання, дратуючи дорослих.

2. Амбівалентна прив'язаність – дитина постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого: то пеститься до нього, то грубіянить, уникає. Компроміси у стосунках відсутні, а сама дитина не може пояснити свою поведінку і страждає від цього.
3. Уникаюча прив'язаність – дитина замкнена, понура, не допускає довірливих стосунків із дорослими й дітьми. Основний мотив такої поведінки – «нікому не можна довіряти».
4. Дезорганізована прив'язаність – дитина навчилася виживати, порушуючи усі правила і кордони людських стосунків. Їй не потрібно, щоб її любили – вона хоче, щоб її боялися. Такий тип прив'язаності характерний для дітей, котрі зазнавали жорстокого поводження.

Травматичні події можуть викликати у дітей почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, сум, агресію, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляцію від навколишнього середовища. У дітей можуть виникнути проблеми з навчанням, увагою, можливістю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (такі, як логоневроз (заїкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.).¹

Якими є особливості поведінкових проявів дітей, які пережили травматичний досвід, з урахуванням віку?

Діти дошкільного віку (до 6 років) можуть помилково думати, що ця подія – це їхня вина. Це може призвести до так званого «магічного мислення» (наприклад, дитина може думати «якби я краще прибирав іграшки, цього б не сталося») і формування почуття власної провини. У них можуть виникати хвилювання та занепокоєння, які проявляються у «чіплянні до дорослих» (дитина боїться залишитися одна в кімнаті, постійно потребує уваги, боїться засинати тощо).

Діти (7–11 років) після травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. Також поширені проблеми з навчанням, як-от нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі.

Підлітки (від 12 років) зазвичай тримають почуття в собі, що може призвести до депресивних станів. Діти можуть намагатися менше часу проводити з сім'єю, а більше часу з іншими людьми, намагаючись бути активними, і

¹ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

таким чином керувати своїми страхами. Для таких дітей існує ризик бути включеними в різні угруповання, зокрема у воєнізовані.²

Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. У ситуації війни та вимушеного переселення цей процес порушується. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, насамперед на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її дорослим, який відповідає за існування дитини. Але часто ми стикаємося зі ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повна або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм упоратися з пережитим. Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не почувається безпечно – тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення.

Якими є ознаки стресу й порушення адаптації дітей різних вікових категорій?

Діти є активними свідками процесів, що відбуваються в суспільстві. Криза, що охопила країну, безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. У цей період знижені або порушені можливості та здатності працювати, любити й насолоджуватися життям. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння їм. Ці відчуття – нормальна реакція на ненормальні події. В таблиці 1 описані реакції дитини на події, що травмують.

Діти молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Тому вони відображають у рольових іграх війну, переселення, переховування у бомбосховищах, гру у волонтерів, психологів, соціальних працівників тощо. Це нормальна реакція дітей на незвичайні ситуації.

При стресі та порушенні адаптації дітям молодшого шкільного віку властиві такі зміни: безсилля й пасивність, відсутність звичайних поведінкових реакцій; підвищена збудливість, злість і незібраність; страх розставання, постійне листування в месенджерах або дзвінки батькам на уроках; погіршення пам'яті, уваги, здатності зосередитися, зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до шкільної діяльності; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі); підсилена реакція на гучні звуки; «заморожування»

² Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

(раптова нерухомість); метушливість, плач від найменших подразників; порушення харчування (можуть ховати/красти їжу).

Дітям старшого шкільного віку (підліткам) властиві такі ознаки пережитого стресу та порушення адаптації: зниження успішності; егоїстичність; небезпечна поведінка для життя; схильність до нещасних випадків; бунт, спалахи гніву та жорстокої поведінки (знуцання з тварин); депресія, уникнення спілкування; спроба віддалитися й захиститися від почуттів сорому, провини, приниження, бажання помсти; агресивна поведінка, пов'язана з відповіддю на травму (небезпека втягнення у війну або збройної угруповання); поганий сон та кошмари, а від того сонливість на уроках та втрата сил на заняттях з фізичної культури.

Таблиця 1

Реакції дитини на травматичну подію (за віком)

Вікова група	Реакції
Дошкільнята (вік 1–5 років)	Дитина смочке великий палець, страждає від нічного енурезу, боїться темряви, боїться тварин, постійно ходить за батьками, вимагає від них у всьому допомоги, страждає нічними страхами, втрачає контроль над сечовипусканням / випорожненням кишківника, страждає від закрепів, має труднощі з мовленням, втрачає апетит або, навпаки, їсть занадто багато.
Молодший шкільний вік (5–11 років)	Дитина дратівлива, плаксива, поводиться агресивно вдома або в школі, відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків, страждає від нічних страхів і кошмарів, боїться темряви, ухиляється від відвідування школи, ухиляється від спілкування з однолітками, втрачає інтерес і здатність зосередитися під час занять.
Середній шкільний вік (1–14 років)	Розлади сну й апетиту, бунт удома, відмова виконувати домашні обов'язки, проблеми в школі (бійки, замикання в собі, відсутність інтересу до навчання, потреба в більшій увазі до себе), проблеми зі здоров'ям і функціональні скарги, втрата інтересу до спілкування з однолітками.
Підлітки (14–18 років)	Психосоматичні симптоми (висип, розлади кишківника, головні болі, астма), розлади сну й апетиту, іпохондрія (нав'язлива заклопотаність власним здоров'ям, зазвичай зосереджена на певному симптомі), аменорея або дисменорея (порушення менструального циклу), збудження або зниження рівня енергії, апатія, зниження лібідо, безвідповідальна або делінквентна поведінка (правопорушення), зниження бунтарства проти батьківського контролю, зниження здатності зосередитися.

Чому дітям, які пережили стрес, часом складно спілкуватися?

У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе – вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що відчувають. Дітям, які зазнали

тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що вони не справляться з деякими почуттями. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося.

У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу. Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага, підтримка та розуміння. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину. Методи, які можна застосовувати при роботі з дітьми, що пережили стрес, подано в Таблиці 2.³

Таблиця 2

**Методи, які можна застосувати при роботі з дітьми,
які переживають стрес**

Реакція	Можливі прояви	Допомога
Дитина постійно слідує за батьками	Не проявляє самостійність. Відмовляється йти до школи чи дитсадка.	Спробувати відновити в дитини впевненість у собі, наголошуючи на тому, що у неї виходить. Бути з нею якомога більше часу і займатися звичними справами. Заспокоювати її розмовою, пояснювати, куди йдете й коли будете. Підтримувати звичний порядок дня.
Проблеми з їжею	Регрес поведінки в навичкахсамоогляду, туалетній кімнаті (дитина перестала самостійно вдягатися, користуватися туалетом тощо).	Намагайтесь не гніватись і не вступати з дитиною в конфлікт. Це тільки посилить стрес. Заспокойте дитину словами. Допоможіть їй організувати регулярне й доступне відвідування туалету.
Нічні страхи	Страх самотності. Дитина боїться залишатися одна в темряві, боїться прокинутися в темряві, боїться кошмарів.	Будьте з дитиною, коли їй страшно. Сидіть поруч з її ліжком. Але нехай це буде саме її ліжко, а не ваше – не беріть її спати до себе в ліжко, якщо дитина має окреме. Допоможіть дитині підтримувати режим сну. Говоріть з дитиною про її страхи. Якщо це не допомагає, зверніться до спеціаліста. Давайіте дитині ліки або лікарські трави тільки за вказівкою спеціаліста.

³ Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктній та постконфліктній період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с

Реакція	Можливі прояви	Допомога
Фізичний дискомфорт	Біль у животі, головний біль.	Будьте з дитиною, грайтеся з нею, говоріть про її страхи. Порадьтеся з лікарем. Давайте дитині ліки тільки за вказівкою лікаря.
Агресивність	Фізична агресивність стосовно членів сім'ї та сторонніх. Агресивність і впертість з метою подолати почуття безпорадності.	Говоріть з дитиною, пропонуйте їй висловитися. Важливо дати їй зрозуміти, що має бути межа її вимогам і агресивності. Розлючену дитину слід зупинити й твердо попросити заспокоїтися. Слід дати їй можливість висловити страх і гнів за допомогою фізичних активностей, командних ігор, малювання, акторської гри або слів. Важливо, щоб у цьому брала участь вся родина.
Неможливість зосередитися	Смоктання великого пальця; заїкання, нервові тики (неконтрольовані одноманітні скорочення певних м'язів або групи м'язів обличчя, шиї, рук).	Не бійтеся цього, не погрожуйте дитині і не карайте її. Заспокоюйте її. Щодо заїкання і тиків порадьтеся з фахівцем (лікарем або психологом).
Інші труднощі	Дитині важко зосередитися на чомусь одному; вона збита з пантелику, нудьгує, не знає, чим себе зайняти та в які ігри грати.	Давайте дитині короткі, прості, зрозумілі завдання – це допоможе повернути їй душевну рівновагу та відчуття контролю над ситуацією.

Підходи до роботи з дітьми повинні відрізнятися залежно від вікових особливостей. Потрібно враховувати психофізичний розвиток дитини, провідну форму її активності та інтереси. Виходячи з цього, доцільним є виокремлення трьох вікових груп:

- 1) *Діти дошкільного віку.* Провідною формою активності дітей дошкільного віку є гра, розповідання казок, малювання, спів тощо. У роботі з дошкільнятами слід використовувати саме ці активності.
- 2) *Діти 7–12 років.* У 7–12 років більше уваги потрібно приділяти рольовим іграм, постановці мінівистав, творчості, фізичній активності.
- 3) *Підлітки від 13 років.* У підлітковому віці можна застосовувати обговорення, спілкування в групах на задані теми, тренінгові заняття.

ПОРАДИ ФАХІВЦЕВІ ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ З ЧИСЛА ВПО:

- надавайте фактичну інформацію відповідно до віку;
- зрозуміло, відкрито пояснюйте те, що відбувається;
- допоможіть у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
- порадьте дитині, як реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо діти цікавляться перебуванням у бомбосховищах чи обстрілами, чи хтось із батьків постраждав або загинув);
- у вільний час організовуйте відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
- сприяйте загальній підтримці як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
- підтримуйте знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- регулярно запевняйте, що все буде добре, що дорослі піклуються і дбають про безпеку;
- якщо дитина переживає втрату або має депресивні прояви, повідомте батьків або родичів/опікунів, щоб вони мали можливість підтримати її; розкажіть їм, як підтримати дитину;
- порадьте батькам звернутися до соціальної служби, психолога⁴.

ПОРАДИ ФАХІВЦЕВІ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ДІТЕЙ 14 РОКІВ:

- організуйте дитині можливість для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
- користуйтеся можливістю зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;
- поговоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність і що ці почуття – нормальні людські реакції на складні ситуації;
- будь-яка, навіть маленька, дитина потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться,

⁴ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с

горюють. Що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4-5 фраз) і спокійно;

- щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна й обов'язково впорається;
- підтримуйте надію на краще;
- якщо реакція дитини, на вашу думку, є надмірною або незрозумілою вам; якщо симптоми повторюються без особливих змін; якщо ви турбуєтесь – зверніться за консультацією до психотерапевта⁵.

ПОРАДИ ФАХІВЦЕВІ З АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НОВИХ УМОВ

Процес звикання до нових умов життя, нового оточення, до нових вимог і порядку розуміється як адаптація. Найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до нових умов є уважне ставлення батьків до дитини, розуміння ними її внутрішнього світу, проблем, переживань. Для полегшення процесу адаптації дитини до нових умов все-таки можна дати певні рекомендації:

- основними помічниками дорослих у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння;
- дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками, слабкостями та чеснотами;
- приймайте її такою, як вона є, спирайтеся на сильні сторони дитини;
- внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без уваги та нагляду: дитина дуже вразлива й легко піддається впливам як позитивним, так і негативним;
- задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осуд;
- не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин;
- діти потребують більше фізичних контактів, обіймів;
- переконайтеся, що ваші діти мають достатньо часу для відпочинку та сну;
- намагайтеся дотримуватися розпорядку дня (або відновити його), зо-

⁵ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с

крема щодо вживання їжі, відвідування школи (дитячого садка), виконання повсякденних справ тощо;

- якщо ваша дитина відвідує навчальний заклад і Вас щось турбує в її поведінці, якомога швидше зустріньтеся й обговоріть це з педагогом (вихователем, класним керівником, учителем), практичним психологом навчального закладу;
- якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це педагогічного працівника (вихователя, класного керівника, практичного психолога) навчального закладу. Саме такі події часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей;
- цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів;
- допоможіть дитині запам'ятати імена нових дітей, учителів, запропонуєте описати їх, виділити якісь особливі риси;
- у батьках, наставниках діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів⁶.

НЕОБХІДНІ НАВИЧКИ ДЛЯ НАДАННЯ ПІДТРИМКИ ДІТЯМ:

- активне слухання. Допмагайте дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...
- розуміння бажань дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків чи за цю ситуацію».
- вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла б ти розповісти про це більше...»;
- встановлення відносин, що базуються на довірі;
- надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку;
- вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах;
- спостереження за поведінкою дитини тривалий час;

⁶ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с

- неупереджене ставлення, терплячість та розуміння;
- чуйність та співчуття.

У РОБОТІ З ДИТИНОЮ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМУ, ВАЖЛИВО:

- заручитися підтримкою близьких і рідних;
- намагатися дотримуватися режиму дитини, щоб уникнути додаткових стресів;
- уникати таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину);
- відповідати на запитання дитини поступово й доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання;
- підтримувати надію на краще;
- бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини;
- не казати «забудь це», «викинь з голови», адже такі фрази – це прямий шлях до формування післястресових розладів;
- не залишати дитину наодинці зі своїми переживаннями, проте й не докучати їй;
- ні в якому разі не соромити дитину й не винуватити в тому, що сталося, або в поведінці після травматичної події;
- бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі;
- самому вірити й показувати те, що травму можливо пережити;
- пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися з наслідками травматичного стресу самостійно і вони потребують професійної допомоги;
- у разі вашого хвилювання за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини понад місяць звернутися по допомогу до психолога.

Напрями соціально-педагогічної роботи з дітьми, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб: формування здорового способу життя й свідомого ставлення до власного здоров'я через реалізацію профілактичних і превентивних програм; формування резильєнтності; профілактика девіантної поведінки, насилля та конфліктів; проведення корекційно-розвивальної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки; профілактична робота з учасниками виховного процесу щодо запобігання суїцидальним тенденціям та діям; забезпечення та психологічний супровід підготовки дітей до профільного та професійного самовизначення та

життєвої самореалізації; здійснення соціально-правового захисту дітей; проведення інформаційних заходів із метою формування толерантного ставлення суспільства до дітей, сім'ї яких опинилися у складних життєвих обставинах.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ В КОЛЕКТИВІ

Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми на тему ситуації в країні виважені, емоційно нейтральні слова та вирази. До таких слів та виразів належать ті, які не є оцінювальними, не несуть погрози й не навіюють страх, а просто констатують сам факт подій.

Щоб раптом не спровокувати конфлікт, потрібно враховувати, що діти в колективі можуть мати різні погляди на те, що відбувається, бо вони мають сім'ї й на їх світогляд впливає позиція членів сім'ї.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме ті чи інші ситуації, запитання, завдання можуть вплинути на дітей, чиї батьки або родичі брали участь у конфліктах та/або постраждали або навіть загинули внаслідок таких подій.

Недоцільно ігнорувати дитячі зауваження або конфлікти, пов'язані з втраченими близьких людей. Краще демонструвати дітям розуміння та повагу до почуттів інших людей, вчити дітей того, що кожна людина має невіднятну внутрішню цінність.

З огляду на ймовірність швидкоплинної зміни ситуації слід бути готовими гнучко реагувати на прояви тих чи інших тенденцій, застосовувати новітні дієві інформаційні та інші технології задля надання психологічної та педагогічної допомоги дітям та їхнім батькам.

Активізуйте роботу з формування навичок безпечної поведінки для запобігання випадкам насильства, зокрема гендерного. Проводьте тренінги з метою зниження ступеня агресивності, формування толерантності. Сприяйте проведенню психологічної та соціально-педагогічної роботи з дітьми із сімей, члени яких загинули. Сприяйте адаптації дітей у нових умовах.

Використовуйте можливості громади щодо надання необхідної допомоги дітям, батькам чи колегам, які її потребують⁷.

⁷ Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

2. ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Резильєнтність, або стресостійкість є однією з головних компетенцій для людини у XXI столітті. Визначаючи найнеобхідніші навички особистості під час Всесвітнього економічного форуму в Давосі у 2020 році, до першого десятка науковці віднесли саме резильєнтність та толерантність до стресу⁸. Адже у сучасному ритмі та умовах життєдіяльності високий особистий рівень стресостійкості є запорукою досягнення щастя та злагоди.

Працюючи з підлітками, які пережили стресові події внаслідок війни та вимушеного переміщення, ми маємо надзвичайне завдання – допомогти їм набутися резильєнтності. Прокачати життєві навички, навчитися діяти ефективно у ситуаціях гострого стресу, результативно відновлюватись та проживати власні переживання. Не дати шансу стресовій ситуації повністю поглинути внутрішні сили, а дати можливість перетворити пережиті труднощі у власний життєвий досвід ефективних та дієвих рішень.

Навичка резильєнтності тільки входить в особистий арсенал кожного українця. Тож готуючись до спільної роботи з підлітками, ми й самі маємо її набутися. І разом, допомагаючи одне одному віднайти внутрішній ресурс у найскладніших ситуаціях, ми точно зможемо стати міцнішими, сильнішими та непідвладними жодним стресам, а значить – реально досягнемо гармонії у власному житті.

ЩО ОЗНАЧАЄ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Резильєнтність походить від англійського слова *resilience*. Сервіс Google translate перекладає його українською як стійкість, еластичність та пружність. Всі ці аспекти – і життєва стійкість, і еластичність, тобто певна гнучкість при ухваленні рішень, і внутрішня пружність – є вкрай важливими для комплексного розуміння поняття «резильєнтність».

Спочатку термін «резильєнтність» використовувався переважно в механіці й означав фізичну здатність предмета відновлювати власні розміри та форми після дії на нього певної сили або ж після деформації⁹. Найкращим чином цю здатність можна побачити на прикладі м'яча. Згадайте, як під

⁸ These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. World Economic Forum. URL: https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them?utm_source=facebook&utm_medium=social_scheduler&utm_term=Education%20and%20Skills&utm_content=21/10/2020%2021:30&utm_fbclid=IwAR3h_yMNY73A-WrEH7Fjap-WqRNCqMTaqIingJelhHZXdyGMmO4ppJCZgAk (date of access: 22.06.2023).

⁹ Сукач С. А., Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. In: The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science», December 12–14, Bordeaux, France. 348 p., p. 287.

час футбольного матчу гравці з шаленою силою завдають удару по м'ячеві. А втім, м'яч не змінює своєї форми, не деформується, а ніби «бере на себе» силу удару й летить у заданому напрямку. І коли наступний гравець здійснює свій удар, він зустрічає такий самий круглий м'яч, як і попередній. Просто кажучи, ця здатність м'яча відновлювати власну «круглість» – це і є резильєнтність.

У XXI столітті термін «резильєнтність» міцно закріпився і в інших наукових сферах: медицині, психології, соціальних науках. В українських джерелах трапляються поняття «стресостійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», які вважаються синонімами резильєнтності. Відповідно, змістовне наповнення цього терміну набуває іншого, ширшого змісту, аніж проста здатність об'єкта до відновлення.

Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як процес доброї адаптації перед лицем лиха, травми, трагедії й загрози¹⁰. Вчені К. А. Падескі та К. Муні пояснюють життєстійкість як певну здатність упоратися й адаптуватися до викликів долі та/або відновитися після травматичної події¹¹. Один з авторів навчального on-line курсу «Життєстійкість молоді в умовах криз» кризовий психолог О. Удовенко пояснює резильєнтність як здатність організму чинити опір, адаптуватися, проявляти як гнучкість, так і силу опору до важких життєвих ситуацій, криз (гострого стресу) тощо. Тобто резильєнтність – це наша особиста здатність зустрітись зі стресовою ситуацією, прийняти/пережити її наслідки та відновитись після стресових подій.

Варто наголосити, що кризові ситуації або ж події, які викликають у нас стресову реакцію, майже неможливо передбачити. І саме через їхню непередбачуваність ми і виявляємось неготовими до прийняття усвідомлених рішень та конструктивних дій, а отже – стресуємо. Проте якщо у людини з'являється позитивний досвід вирішення ситуації або ж власне ситуація стає передбачуваною, у майбутньому така подія вже не сприймається настільки негативно і не викликає сильної стресової реакції.

Прикладом набуття стресостійкості є адаптація кожного з нас до відключення світла. Коли ми вперше зустрілись із блекаутом, багато хто був розгубленим і не знав, що і як робити. Телефони підзарядити неможливо, знайти у квартирі певні речі – також, закип'ятити воду в електрочайнику – й поготів. Звичайно, мало хто був до цього готовим. Але далі розпочався

¹⁰ American psychological association (APA). <https://www.apa.org>. URL: <https://www.apa.org/> (date of access: 20.06.2023).

¹¹ Падескі, Каліфорнія, і Муні, Каліфорнія (2012). Когнітивно-поведінкова терапія на основі сильних сторін: чотириетапна модель для формування стійкості. Клінічна психологія та психотерапія, 19 (4), 283–290. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>

процес набуття резильєнтності до відключення світла. Спочатку на допомогу прийшли павербанки та ліхтарики (є світло і зв'язок), потім чайник для газової конфорки або ж вода в термосі (є окріп для гарячого чаю та супу швидкого приготування), а повністю стабілізували ситуацію погодинні графіки відключення світла. Так, ми перейшли в режим 4/4, де протягом 4-х годин здійснювали всю роботу, яка потребує електрики, а протягом наступних 4-х – чудово існували без доступу до неї. Так, ми скорегували власні графіки й мали піднятися ліфтом мінімум за 5 хвилин до можливого відключення, але також навчились одразу заряджати всі свої гаджети або ж згадали про світ паперових книжок чи настільних ігор. І деякі з нас навіть відчували розчарування, коли світло не вимикалось за наявним графіком, адже були внутрішньо готові до відключення. Ми набули стійкості до такого стресового фактора, як блекаут, і подолали страх темряви.

Вчені Стівен М. Саутвік та Денніс С. Чарні⁶¹² у своїх роботах відзначають п'ять основних компонентів набуття резильєнтності, які є пов'язаними один з одним, а саме:

- 1) **корисне мислення**, тобто здатність індивіда сприймати ситуацію (не заперечувати її, не закривати на неї очі), розпізнавати конструктивні та деструктивні думки, не зациклюватись виключно на негативних аспектах та розуміти подальші дії;
- 2) **ефективна дія**, тобто вміння організувати власну поведінку у результативний/ефективний спосіб, із бажанням досягнути певного результату. Це дія із надією на краще, дія згідно із власними цінностями, дія із використанням наявних ресурсів (зокрема людських);
- 3) **власні цінності**, а саме усвідомлення сенсу власного життя, переконань, справді важливих речей для особистості; вміння діяти з дотриманням цінностей навіть у найскрутніших умовах. Простою мовою, не чинити, «наступаючи собі на горлянку», а діяти в гармонії з особистими переконаннями;
- 4) **ефективна регуляція енергії та емоцій** – вміння контролювати власні емоції, не «вибухати» кожні п'ять хвилин і не витискати із себе всі сили за будь-якого стресу, а також вміння відновлюватись і поповнювати власний емоційний ресурс;
- 5) **взаємопідтримка та спільна дія** – це процес об'єднання з іншими для подолання наявних стресових ситуацій, колективне використання

12 Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Гал. Вид. Спілка, 2022.

наєвних ресурсів, залучення можливостей інших задля досягнення бажаного для всіх результату та формування спільної стійкості.

Якщо поглянути на приклад блекауту через компоненти набуття резильєнтності, то:

- 1) **корисне мислення** дасть змогу побачити такі можливості, як відпочинок від соціальних мереж і потоку новин, проведення спільного часу з близькими, час для читання, медитації, врешті-решт час для підтримки фізичної форми;
- 2) **усвідомлення ефективної дії** допоможе приготувати смачну вечерю зі страв, що не потребують термічної обробки; дочитати книжку, на яку не вистачало часу; написати нотатки у власний щоденник; спланувати наступний робочий день або нарешті побачити красу зоряного неба;
- 3) **прийняття власних цінностей** – провести час із користю для себе, зупинитись і подумати над сенсом життя, поміряти, скористатись нагодою для справді важливої розмови тощо;
- 4) **ефективна регуляція енергії та емоцій** допоможе не гаяти ресурси на прокльони у всесвіт або ж на постійне гортання стрічки місцевих чатів із запитаннями «А коли з'явиться світло?», «А це точно?», «А невже не можна було не відключати?», а спробувати наснажитись красою вечірньої природи, можливістю зупинити шалений ритм життя і нарешті усвідомлено перепочити;
- 5) і нарешті, **підтримка та взаємодія зі сусідами** надасть змогу випити гарячого чаю, навіть якщо не встигли його заварити (хтось точно має окріп у термосі), підняти важкі сумки, якщо пропустили останній ліфт і просто почути слова підтримки у важку мить.

Отож, *опанувати навичку резильєнтності – це не означає перестати стресувати чи помічати стресогенні фактори*. Це означає навчитись реагувати на них із мінімальними втратами та швидко відновлюватись після стресових подій. І саме ці вміння допоможуть кожному з нас значно покращити якість власного життя у сучасних реаліях перебування у постійному стресі.

ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА СТРЕС

Насправді стрес є невіддільною частиною життя кожної людини. Саме завдяки проживанню стресової ситуації ми здобуємо життєвий досвід, опановуємо важливі навички та вчимося діяти у нових ситуаціях.

Поняття стресу стало широко вживаним у науці завдяки роботам Ганса Сельє, який у 1936 році створив «Теорію стресу»¹³. Згідно з нею, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Тобто стрес – це стан напруги в нашому організмі, що виникає в процесі життєдіяльності у найскладніших умовах і часто в нетипових ситуаціях. Або простіше – це реакція нашого організму на небезпеку.

Варто зазначити, що стрес – це не сама ситуація (відсутність грошей, хвороба, затримка в дорозі), а саме неспецифічна реакція нашого організму при виникненні несподіваної та/чи напруженої ситуації. Тобто реакція, що виникає у відповідь на сильний, іноді незнайомий подразник. Часто до будь-якої стресової ситуації чудово підходить прислівник «уперше». Я вперше запізнився на урок. Я вперше почув сигнал «повітряна тривога». Я вперше побачив грозу. Я вперше спробував дуже гарячий чай та обпікся. Я вперше зіткнувся з подібною проблемою.

Розберемо типову ситуацію. Коли доросла людина вперше спускається в метро, вона перебуває у стані сильної напруги й підвищеної готовності до будь-яких дій. З одного боку, вона знає, що метро – швидкий, доступний і – найголовніше – безпечний вид транспорту, але до входу на станцію всі ці знання носять суто теоретичний характер. І лише вперше самостійно проїхавши на метро, людина отримує особистий досвід. А користуючись метрополітеном усотє, пасажир відтворює всі дії, пов'язані з поїздкою, майже автоматично.

Отже, перша поїздка на метро – це однозначно стресова ситуація. Проте позитивний результат у проживанні даної ситуації закладає фундамент для нового життєвого досвіду. Пасажир набуває копінг-стратегію під назвою «Користування метрополітеном». Такий результат – отримання особистого досвіду – є найкращим та позитивним варіантом для особистості щодо проживання стресу.

З наведеного прикладу ми бачимо, що стрес цілком може бути корисним. Такий вид стресу називається еустрес, або конструктивний стрес. Він позитивно впливає на нашу психіку, повертає життєві сили, відточує навички дій у нових ситуаціях тощо. Тепер, коли я не вперше беру чашку із гарячою водою, я спочатку подмухаю на рідину, а також не буду пити великими

¹³ Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Здоров'я України | Інформація для спеціалістів охорони здоров'я. URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin> (дата звернення: 21.06.2023).

ковтками, адже знаю, що можу обпектись. Коли я розумію, що можу запізнитись на зустріч, я виходжу заздалегідь або ж надсилаю повідомлення про спізнення. Коли я чую сигнал «повітряна тривога», я беру тривожну валізку і швидко крокую до найближчого укриття. Тобто мій організм має чіткий алгоритм дій у подібних ситуаціях – те, що називається життєвим досвідом.

Підсумовуючи, робимо висновок, що еустрес зазвичай є короткотривалим і завершується набуттям корисного досвіду. На противагу цьому стресовий стан, який негативно впливає на організм людини протягом тривалого часу, є деструктивним і називається дистрес. Під його впливом у людини пригнічуються воля і свідомість, вона втрачає здатність до пристосовуваності, результатом є як соціальні проблеми, так і складності зі здоров'ям.

При еустресі після нервової напруги людина розслабляється, емоційно розряджається, організм повертається у цілком робочий стан. При дистресі напруга в організмі зростає, а релаксація після неї не настає. Довготривале перебування в наведеному стані призводить до постійного спазму, коли тіло затиснуте й не може розслабитись. Тривале переживання дистресу може призвести до значних негативних змін у функціонуванні всього організму людини.

Якщо проаналізувати власне перебіг стресу в часі, то у ході його розвитку можуть спостерігатись три типові стадії:

1. Фаза тривоги. Організм відчуває настання загрози й мобілізує внутрішні ресурси для зустрічі з нею. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють вибір подальшої поведінки – боротьбу, завмирання чи втечу. Ця фаза може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу.

2. Фаза опору (фаза адаптації). Це фаза стресу, коли людині вдається успішно подолати труднощі, які виникли під час або внаслідок стресу, без будь-якої шкоди для власного здоров'я. Під час цієї фази людина бореться з факторами стресу, контролює власні дії та адаптує поведінку відповідно до вимог ситуації. Фаза адаптації може тривати до 2-х тижнів.

3. Фаза виснаження, яка виникає, коли внаслідок занадто тривалої або дуже інтенсивної напруги організм виснажується. Типові дії та моделі поведінки не приносять бажаного результату, а інших варіантів розвитку подій організм просто не бачить. В результаті знижується опір організму й починають проявлятися різноманітні ознаки фізичних негараздів: зниження апетиту, порушення сну, розлад процесів травлення, втрата ваги тощо. Фаза виснаження цілком може тривати й декілька тижнів.

Стикаючись із серйозною стресовою ситуацією, людина в першу чергу реагує на неї на рівні інстинктів. При наявності серйозної загрози нервова система переходить у стан «потрібно вижити зараз, а про наслідки буде-мо думати потім». Вмикаються саме інстинктивний режим роботи мозку, який з огляду на наявну небезпеку може дати команду: бий, біжи або замри. Детальніше кожна із цих моделей охарактеризована у наведеній таблиці (Таб. 3).

Таблиця 3

Характеристики реакцій організму на стрес

Реакція «Бий»	Реакція «Біжи»	Реакція «Замри»
<ul style="list-style-type: none"> • Активна форма поведінки • Атака • Емоційність • Імпульсивність • Активна робота мозку 	<ul style="list-style-type: none"> • Активна форма поведінки • Порятунк за допомогою втечі • Хаотичність дій • Активна робота мозку 	<ul style="list-style-type: none"> • Пасивна форма поведінки • Неможливість приймати рішення та долати труднощі • Зупинка всіх реакцій та інстинктів • Бажання злитися з оточенням

Варто зазначити, що реакція «Замри» взагалі не контролюється свідомістю особи. Реакції «Бий» та «Біжи» без самоконтролю людини, як правило, не приносять позитивний результат. При цих видах інстинктивної реакції на стрес важливий свідомий контроль потоку, сили та напрямку застосування реакції.

Інстинкт самозбереження дає команду організму реагувати на фізіологічному рівні – відбувається виділення у значній кількості гормонів адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Організм залучає додаткові ресурси, надає нам надзвичайні сили для подолання стресових ситуацій. Саме через виділення гормонів у стресовому стані людина здатна робити неймовірні речі – підіймати вагу в декілька разів більшу, аніж зазвичай, завдавати сильного удару чи бігти з дуже великою швидкістю. Гормони – ніби додаткове особливе паливо, яке раптом розганяє автомобіль до швидкості в кілька разів більшої, аніж крейсерська. І саме при активній фізичній діяльності це паливо, ці гормони відпрацьовуються і не залишаються в організмі. Тобто стресова ситуація викликала потребу в додаткових силах, організм завдяки гормонам цю силу створює, а фізична активність її відпрацьовує. І після подолання фактору небезпеки організм потребує відпочинку та відновлення ресурсів, адже головна мета – тобто виживання перед обличчям серйозної загрози – виконана.

Але модель нашої поведінки у відповідь на стресову ситуацію може бути й іншою – без активної фізичної дії. Тобто мозок ідентифікував загрозу, надіслав відповідний сигнал, наднирники виробили гормони але... фізична активність не настала. Гормонам немає куди вийти. І вони починають накопичуватись всередині людини.

Наприклад, під час повітряної тривоги, перебуваючи у сховищі, ми чуємо звуки вибухів. Мозок однозначно розцінює таку ситуацію як загрозу життю, запускає відповідну реакцію захисту і виробляє значну порцію гормонів. Проте ніякої фізичної дії, яка б дала змогу гормонам «відпрацюватись», надалі не настає. Тобто ми нікуди не біжимо (ми вже прибігли у максимально можливу зону безпеки), ми нікого не б'ємо (кулаки проти ракети – однозначно програваний варіант), ми лишаємось чекати у стані високої тривоги. Після отримання сигналу «відбій повітряної тривоги» ми нарешті виходимо зі сховища і крокуємо далі у своїх справах. А запас палива, запас тих самих гормонів суперсили нікуди не зникає. Він продовжує бути всередині й позначатись на наших діях.

Надлишок невідпрацьованих гормонів негативним чином впливає на наш організм. Власне стресова ситуація ніби й закінчилась, але організм не може розпочати відновлення – він досі готовий до швидкої, агресивної дії. Саме тому так важливі фізичні навантаження для приведення організму в стан норми. Заради відпрацювання надлишку гормонів після відбою тривоги (або після іншої стресової ситуації) варто пройтись хоч кілька хвилин, або ж піднятись 4-5 поверхів нагору і спуститись донизу, чи просто пострибати на місці. Тобто дати організму певне фізичне навантаження, таким чином звільнившись від вже непотрібних на цю мить додаткових стимуляторів суперздібностей. І вже «очищений» організм переводити в стан відновлення та відпочинку.

Розглянувши перші, миттєві реакції на стрес і розібравшись у фізіологічних процесах, надалі варто простежити процес прийняття стресової ситуації. Усвідомлюючи сам факт стресу, аналізуючи ситуацію, проживаючи її на рівні свідомості, ми також проходимо декілька етапів реагування – від повного неприйняття до вироблення рішення чи створення нової життєвої стратегії. Даний процес описується чотирма типовими кроками.

Крок 1. Заперечення ситуації. Наш мозок ніби проговорює нам: «Це тільки здалося, насправді все не так». Наприклад, якщо потрібний автобус тільки відійшов від зупинки, наш мозок пропонує уявити, що це був автобус іншого маршруту. Або якщо я дізнаюсь негативні результати аналізів, то мозок вбачає, що аналізи були зроблені з помилкою або ж лабораторія

переплутала адресатів. Нам комфортніше і простіше не бачити проблему, аніж прийняти її як реальність.

Крок 2. Гнів/злість. Усвідомивши після попередньої стадії реальність ситуації, мозок починає шукати винних. Він загадується над питанням «Чому саме я?», «Чому це трапилось саме зі мною?», «Чому це не сталося з іншими?». Звичайно, нам простіше у даній ситуації знайти винного, перекласти на нього всю відповідальність і вихлюпнути накопичений негатив. Проте варто зауважити, що гнів/злість таки мають знайти вихід з нашого організму. Тому в стані стресу людині справді може стати легше, якщо прокричатись (навіть наодинці), голосно когось звинуватити – тобто випустити власні емоції назовні.

Крок 3. Депресія. Коли гнів/злість відступають, організм відчуває виснаженість. І в цей момент мозок охоплюють депресивні думки: «Я нещасна(ий), а ніхто цього не розуміє»; «Я нічого не можу вдіяти в цій ситуації», «Всім навколо байдуже на мій стан». І справді, після попередньої стадії організм не має сил та ресурсів на активні дії тут і зараз. Але подібні думки і не створюють умов для знаходження чи відновлення сил. Тож украй важливо, аби стадія депресії не затягнулась і не перетворилась на провідний вид діяльності в переживанні стресу.

Крок 4. Рішення/прийняття. Це завершальна стадія проживання стресу, яка перетворює прожиті реакції в отриманий досвід. Або в стані спокою та раціонального мислення людина знаходить рішення, яке вважає оптимальним у такій ситуації, або ж приймає власне ситуацію і надалі планує наступні кроки відповідно до нової реальності.

Саме момент прийняття або ж знаходження рішення можна вважати моментом виходу зі стресової ситуації та повернення до нормальних умов функціонування організму. Отримані навички й моделі поведінки дозволяють розглядати прожиту ситуацію з погляду набуття досвіду. Фіналізація та закріплення успішної моделі поведінки допомагає в майбутньому реагувати в подібній ситуації за власним сценарієм, не відчуваючи страху від відчуття «вперше». Тому так важливо набувати навичок діагностування стресу, регулювання власного фізіологічного стану та відновлення після стресової ситуації.

ПРАКТИКИ САМОДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ

Проаналізувавши поняття стресу та типові реакції організму людини, можна зробити висновок, що наш організм найчастіше потребує допомоги у двох точках розвитку стресу:

- 1) під час роботи мозку в режимі інстинктів важливо вчасно відновити власний контроль над своїми діями, думками та вчинками, тобто «повернутись» у реальність;
- 2) після завершення фази активного стресу – допомогти організму поповнити ресурсний запас.

Для вирішення першої ситуації варто опанувати техніки саморегуляції. За визначенням спеціалістів Ізраїльської коаліції травми (ІТС) Н. Макієнко та О. Гершанова¹⁴, саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Тобто це процес самостійного впливу на особистий стан, який багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками та поведінкою.

Ключовою методикою, яку практикують спеціалісти ІТС, є протокол «4 стихії» (Автор І. Шапіро, модифікація О. Гершанов). Мета застосування протоколу – поліпшення самопочуття, відновлення контролю над власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й ухвалювати усвідомлені рішення.

Першою практикою є стихія «повітря», яка реалізується через техніки керування власним диханням. Під час стресових подій наше дихання прискорюється, довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, часто людина використовує виключно поверхнєве дихання. Результатом такого дихання може стати гіпервентиляція, що своєю чергою провокує паніку. Тому техніки «повітря» застосовуються для відновлення звичного ритму дихання, повернення контролю і нормалізація вентиляції легенів.

Однією із найпоширеніших практик дихання є техніка «Дихання по квадрату», яка складається із такої послідовності дій:

- 1) сядьте зручно, розслабте м'язи обличчя;
- 2) зробіть повний видих;
- 3) зробіть вдих на рахунок «один»;
- 4) затримайте дихання на рахунок «два»;
- 5) зробіть повний видих на рахунок «три»;
- 6) затримайте дихання на рахунок «чотири»;
- 7) повторіть вправу 3-4 рази.

¹⁴ Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. ІТС, 2023. 72 с. – С. 20.

Важливими моментами при виконанні вправи є те, що починати цикл дихання ми маємо з повного видиху. Окрім того, повторювати цикли маємо не більше трьох-чотирьох разів, аби не викликати гіпервентиляцію і не спровокувати запаморочення.

Наступною практикою є стихія «вода». Під час стресу слизова оболонка рота пересихає, і до мозку потрапляє сигнал, що наш організм потребує рідини. Часто людина не помічає сухості, і мозок продовжує отримувати повторні сигнали від організму, що знову призводить до стресу. Виходить замкнене коло – власне стрес спричиняє зневоднення, а зневоднення може спровокувати новий стрес.

Аби розірвати це коло, варто дати людині попити води. Повільно, маленькими ковточками. У ситуації відсутності води – спробувати викликати слину, уявивши шматочок лимона в роті. Таким чином і організм отримує необхідну порцію води, і людина, зосередившись на процесі пиття, відволікається від негативних емоцій.

Третя практика – стихія «земля». Це техніки на відновлення контролю над власним тілом, на повернення відчуття керованості та розслаблення м'язів. Досягнути такого завдання допоможуть вправи прогресивної нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном.

М'язова релаксація Джейкобсона заснована на послідовному процесі напруження та розслаблення різних груп м'язів. Вправи виконуються за одним і тим самим алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи (наприклад, м'язи ступні, тазу, рук чи плечей);
- кілька секунд перебувати у стані напруги, аби усвідомити, фізично відчувати цю напругу;
- наступним кроком – розслабити напружені м'язи, зосередитись на контрасті між станом напруги та станом розслаблення;
- повторити процедуру для іншої групи м'язів.

Найчастіше вправу на м'язову релаксацію Джейкобсона роблять сидячи в зручному положенні, відчуваючи стопами опору у вигляді підлоги. Напружувати м'язи починають знизу – від стоп – і потроху підійматися догори, завершуючи цикл м'язами обличчя. На початкових етапах застосування техніки можна обмежитись більш загальними групами м'язів – ноги, руки, живіт, обличчя; при опануванні техніки – надсилати точкові сигнали обраним м'язам. Результатом даної вправи стане відновлення контролю над власним тілом та загальний стан розслаблення в організмі.

Остання, четверта практика – стихія «вогонь». Техніки цієї стихії мають на меті повернути здатність фокусуватись на конкретних предметах, здатність керувати увагою та мисленням.

Алгоритм виконання техніки стихії «вогонь» такий: необхідно почергово подивитися вгору, вниз, праворуч, ліворуч; при цьому людина, яка виконує вправу, має обов'язково відмітити будь-які великі предмети, які потрапили в поле зору, назвати їх і дати кожному одну певну характеристику (відзначити колір, призначення, форму, вид матеріалу тощо). Наприклад: «Світильник коричневий, велосипед іграшковий, батарея прямокутна, стіл дерев'яний». Зосереджуючи увагу на великих предметах і називаючи їх (як уголос, так і подумки), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – здійснює елементарний аналіз. Такий процес призводить до зниження тривожності та сприяє появі відчуття контролю над ситуацією та повертає здатність приймати усвідомлені рішення.

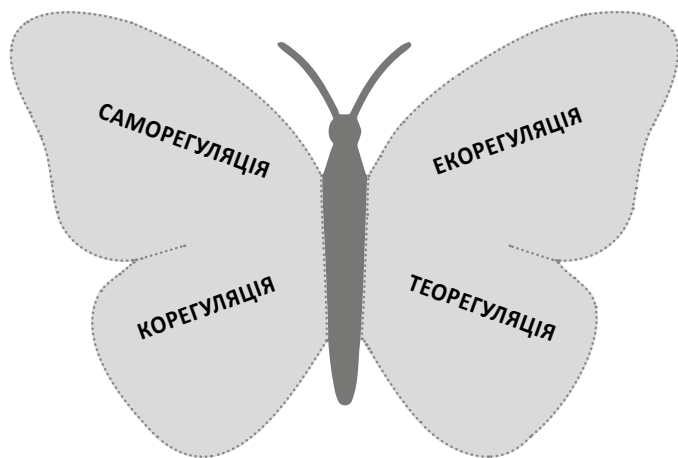
Протокол «4 стихії» варто застосовувати саме в такому порядку: повітря, вода, земля, вогонь. Іноді для повернення контролю над ситуацією достатньо двох технік, іноді – трьох, іноді всіх чотирьох. Але в ситуації гострого стресу вкрай важливо першочергово нормалізувати процес дихання та відновити водний баланс в організмі.

Практикувати, відточувати «4 стихії» варто щодня у стані спокою. Це може стати гарною зарядкою для власної резильєнтності. Адже тільки опанувавши цю техніку досконально, на рівні автоматичних дій, кожен із нас зможе дієво застосовувати її для саморегуляції в реальній стресовій ситуації, а також контролювати її виконання іншими людьми.

Посприяти організму у відновленні після прожитого стресу допоможе наповнення власних ресурсів. Для досягнення результату в цьому напрямку варто насамперед побачити, зрозуміти власні ресурсні канали.

Взагалі, наш ресурсний стан – це, з одного боку, наявність духовних та фізичних сил та енергії, а з іншого – стан, у якому ми можемо діяти ефективно. Для підтримки ресурсного стану на достатньому рівні ми маємо підживлювати себе різноманітними способами: враженнями, емоціями, відпочинком тощо. Але після проживання стресової ситуації далеко не кожен здатен одразу зрозуміти, звідки взяти потрібний ресурс. Тому так важливо у стані спокою створити особисту підказку – карту власних ресурсів, яка може бути навіть у вигляді метелика, де кожне крильце – один із чотирьох способів наповнення внутрішнього ресурсу.

1. Саморегуляція – це відновлення через взаємодію з самим собою, певні дії, які можна виконати самостійно (читання книг, пробіжка, догляд за собою, філіжанка кави, перегляд фільмів і серіалів).



2. Корегуляція – це відновлення через стосунки та взаємодію з іншими людьми, із соціумом (розмова з друзями, спільне дозвілля в колі сім'ї, відвідування клубу за інтересами, похід із партнером(кою) в театр тощо).

3. Екорегуляція – це відновлення через контакт із природою (прогулянки в парку або навколо озера, споглядання неба чи зірок, робота у саду чи на городі, догляд за домашніми квітами, ігри з котом чи собакою, похід у гори чи сплав річкою);

4. Теорегуляція – це відновлення через віру, цінності, сенси (медитація, молитва, духовні практики, віра у справедливість тощо).

Візьміть чистий аркуш паперу, намалюйте на ньому контур метелика, і далі наповніть кожне крильце тими способами, які допомагають саме вам. Спробуйте придумати не менше п'яти пунктів до кожного крила. Заповненого метелика покладіть собі у записник, гаманець або інше місце, яке завжди перебуватиме у вас в зоні доступності. І тоді у момент проживання стресової ситуації, коли організм терміново потребуватиме додаткових ресурсів, просто дістаньте метелика і перегляньте власні записи. Ви одразу побачите, що поруч із Вами є багато можливостей, які допоможуть і подолати напругу, і відновити власні сили у найкоротший час.

ЯК НАБУВАТИ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Говорячи про резильєнтність, важливо пам'ятати головну річ. Резильєнтність – це компетентність, яка набувається протягом життя. Тобто для досягнення високого рівня особистої стресостійкості варто працювати над ним кожного дня.

Приміром, техніка дихання по квадрату дає результати після кількох десятків щоденних тренувань. Це не чарівна пігулка, яка подіє з першого разу. Організм має звикнути до подібного формату дихання, паузи між вдихом та видихом мають бути автоматично доведені до рівних проміжків. І лише з того моменту, коли ви досягнете підсвідомого відтворення даної вправи, вона допоможе вам у дійсно стресовій ситуації.

Для набуття резильєнтності варто доглядати за власним психоемоційним станом так само, як і за дотриманням особистої гігієни. Щоденна психо-профілактика має включати наступні дії:

- правильно розподіляти власні енергетичні ресурси (не планувати кілька складних завдань на один день та/чи одночасно);
- обмежити токсичний потік інформаційного контенту (на два новинних канали має бути один нейтральний – анекдоти, меми, хобі, історичні/культурні факти тощо);
- більше перебувати на свіжому повітрі (пам'ятайте, що мозок не може працювати без кисню);
- навчитись приймати подяку і дякувати в ситуаціях, коли хочеться це зробити;
- залишати роботу на роботі, а в позаробочий час приділяти увагу відновленню власних ресурсів;
- використовувати спосіб «капсуляції» (ніби зачинятись у невидимому будиночку; робити так, аби вас ніхто не турбував хоча б 10 хвилин часу – тільки не забувайте попередити близьких про те, що ви відправились у капсулу);
- дистанціюватись від проблем, не пропускати чуже горе крізь себе;
- знаходити самомотивацію, нові виклики, смисли та цілі у власному житті.

На загальний рівень особистої резильєнтності значний вплив також мають такі фактори:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок та асертивності;
- плекання власних цінностей, надій та планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки» за каналами регуляції: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з власною вірою, а також із самим собою;
- своєчасний відпочинок для власного організму, особливо здоровий сон.

Пам'ятайте: наш організм продуктивний не тоді, коли ми багато працюємо, а тоді, коли ми достатньо відпочиваємо. Адже якщо ви будете не в ресурсі, будете виснажені, будете жити погано – іншим людям від цього краще не стане! А коли ваш особистий ресурс буде наповнений, тоді ви зможете продуктивно та ефективно допомогти тим, хто цього дійсно потребує. Тому перш ніж поринути з головою у процес допомоги іншим, обов'язково подбайте заздалегідь про наповнення власного ресурсу!

3. МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З ЧИСЛА ВПО В УМОВАХ ЛІТНЬОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

Організація дозвілля дітей є одним з ключових напрямів соціально-педагогічної діяльності у соціальній сфері. Наразі все гостріше постає проблема неорганізованості дозвілля. Можемо визначити кілька причин цієї проблеми: відсутність тематично-привабливих гуртків, секцій, клубів за місцем проживання та їх висока вартість, доступність будь-якої інформації та наявність великої кількості аудіо- та відеоресурсів в інтернеті, соціальних мережах і, як наслідок, зниження рівня міжособистісного спілкування, соціальної комунікації та соціальної активності¹⁵. Це все позначилося на життєдіяльності підлітків, стало невіддільною частиною їхнього буття і тим самим призвело до пасивності в діях, погіршення здоров'я – як психосоціального, так і фізичного.

Дозвіллева діяльність в умовах літнього оздоровлення є провідною. При чіткій організації вона може бути підґрунтям для вирішення соціально-педагогічних завдань та психосоціальної підтримки підлітків.

Перебуваючи в літньому таборі діти мають не лише відпочивати та оздоровлюватися, а також отримувати знання та досвід щодо фізичного здоров'я, патріотичного виховання, здорового способу життя.

Режим дня під час літнього оздоровлення має забезпечувати посилене розумове та фізичне навантаження, достатній сон, правильний вибір годин прийому їжі протягом дня, догляд за чистотою тіла та систематичне заняття фізкультурою.

Ефективне **дотримання режиму** дня ґрунтується **на таких положеннях**:

- **максимальне використання природно-кліматичних умов**, де відбувається літнє оздоровлення;
- **раціональна організація діяльності дітей** включає доцільне чергування та зміну видів діяльності. Кожний режимний момент повинен бути регламентований відповідно до вікових особливостей дітей, не повинен викликати надмірної втоми, має сприяти підтриманню працездатності на належному рівні. Також рекомендуємо день розподілити на три блоки та відповідно до них планувати основні види діяльності: у першій половині дня проводити освітню й трудову діяльність; у другій половині

¹⁵ Лях Т.Л. Організація дозвілля дітей студентами-волонтерами державних та неурядових організацій / Т. Л. Лях, В. Ю. Качуровська. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2016. – №22. – Серія «Соціальна робота» – С. 77–82.

дня – спортивну та пізнавальну діяльність; у вечірньому блоці – дозвілєво-розважальну діяльність і вільне спілкування з однолітками та дорослими.

Важливо: плануючи день, необхідно давати можливість підліткам побути наодинці із самим собою.

- **дотримання санітарно-гігієнічного режиму:** в перші дні перебування дітей у таборі їм потрібно пояснити, як правильно слідкувати за одягом, прати його, мити руки, дотримуватися правил гігієни;
- **організація повноцінного харчування:** здебільшого прийнято триразове харчування (сніданок, обід, вечеря), іноді – чотириразове (сніданок, обід, полуденок і вечеря), але при неодмінній умові – непорушності його основної структури;
- **організація сну:** необхідний і найкращий відпочинок для дитини, крім загальних рекомендацій, треба враховувати індивідуальні особливості дитини, стан її здоров'я, фізичний розвиток, обов'язковим для дітей всіх загонів є денний сон, який становить 1,5–2 год.

ПРИНЦИПИ СТАНОВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

1. Будь-яка поведінка має свою причину.
2. Усі підлітки проходять одні й ті самі етапи розвитку, коли зміни відбуваються від простого до складного.
3. Кожен підліток розвивається за загальною схемою, але з індивідуальними особливостями.
4. Розвиток підлітків не припиняється, але може змінюватися.
5. Розвиток підлітків – результат дозрівання (прояву потенційних можливостей) і навчання (пов'язаного з докладанням зусиль і тренуванням).
6. Щоб розуміти підлітків, потрібно знати, як відбувається їхній фізичний, розумовий, духовний, соціальний та емоційний розвиток.

Вихователям необхідно враховувати вікові, соціально-психологічні та фізіологічні особливості, а також той фактор, що обов'язково в групі будуть діти, які вперше зі звичайного домашнього оточення потрапили в тимчасовий дитячий колектив. Саме в цей час вони навчаються будувати нові взаємовідносини з ровесниками та дорослими без батьків, формують особистісні навички й характер.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ (13–15 РОКІВ):

- спокійніші й більш урівноважені. Виразніше проступають риси власного світорозуміння і його оцінки, формується своя система моральних відносин;
- здатні керувати власною поведінкою, можуть дати досить аргументовану оцінку поведінки інших, особливо дорослих, поглиблюється інтерес до навколишнього світу, диференціюються інтереси, з'являється потреба визначитися у виборі професії;
- більше цікавлять причини явищ і вчинків, аніж їх зовнішній прояв, вони починають замислюватися про сенс життя, прагнуть мати власне уявлення про природу й суспільство, взаємини людей, про товаришів, свою точку зору; здатні відстоювати жагуче й завзято, вступаючи в суперечки як з однолітками, так і з дорослими, ззовні це виглядає як непокора, а насправді підліток прагне будь-якими засобами захистити те, що є його особистим досягненням;
- починає складатися певна система поглядів, оцінок, можуть встановлювати зв'язок між окремими явищами громадського життя, вчинками людей, їхніми моральними якостями, починають мислити більш логічно, намагаються узагальнювати одержувані ними відомості, але невеликий життєвий досвід часто заважає їм правильно розібратися в конкретних ситуаціях, з якими вони стикаються. Звідси несправедливість суджень, прямолинійність, а іноді й критиканство. Особливе місце в житті підлітка посідає моральне виховання, його хвилюють питання морально-етичного плану;
- здатні до великої активності, готові до складної діяльності, що охоплює й малоцікаву підготовчу роботу, завзяте подолання перешкоди;
- значно ускладнюються їхні відносини з дорослими, адже тепер більше не існує того природного авторитету, яким володів, на думку молодших школярів, кожний дорослий. Схильні визнавати тільки справжній, по праву завойований авторитет. Вони видючі й спостережливі, чуйно вловлюють суперечливість у поглядах і позиціях старших, болісно ставляться до розбіжностей між їхніми словами й справами. Вони усе більш наполегливо починають вимагати від старших поваги до себе, до своїх думок і поглядів, і особливо цінують серйозний, щирий тон взаємин.

Фізичний ріст і розвиток: період уповільненого росту; дівчатка, звичайно, вищі від хлопчиків, дозрівання статевих органів; швидкий ріст мускулатури; небезпека перевтоми; дівчатка менш активні.

Характерні риси: гостра відчутна потреба в активності; гарячий ентузіазм, який швидко гасне, якщо не може вилитися в яку-небудь дію;

формується власна точка зору на взаємини між людьми, на моральні вимоги й оцінки, розвивається самооцінка, самосвідомість, прагнення визначити своє місце серед однолітків і дорослих; не приймається на віру все почуте від дорослих, здатність протистояти впливові оточуючих; можуть впливати на однолітків, підтверджуючи серед них те, що вони самі вважають безсумнівним і правильним; прагнення до об'єднання в різні групи, бути, як усі, не відставати від друзів, виділитися серед однолітків, зайняти місце лідера.

Поради для взаємодії: перше завдання – допомогти у формуванні в них специфічної для даного віку життєвої позиції. Проводьте якнайбільше масових ігор, колективно-творчих справ, не забувайте про спортивні ігри; пам'ятайте, що дисципліна може страждати, тому що цей вік підкорює свої інтереси інтересу команди; використовуйте загальний ентузіазм.

Вихователі мають бути готові запропонувати програму життя, максимально діяльну, допомогти ввійти в її ритм. При цьому варто пам'ятати, що фізичні можливості підлітків не завжди відповідають їхнім прагненням, тому варто оберегати їх від надмірних перевантажень.

Вибір гри: гра має бути осмислена, вмотивована, діяльна, досить складна; може бути розрахована на тривалу підготовку, має бути корисною як гравцям, так і оточуючим.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ (15–17 РОКІВ):

- пора досягнення, стрімкого набуття знань, умінь, становлення моральності й відкриття «Я», знаходження нової соціальної позиції;
- втрата дитячого світовідчуження, більш безтурботного і безвідповідального способів життя, сумніви у собі й у своїх можливостях, пошуки правди в собі та в інших, пора вибору свого місця в житті, визначення й реалізації своїх планів.
- бажання самовираження й саморозкриття; час першої любові, пора становлення дружби. Особливо цінуються вірність друга, відданість, чесність;
- хочуть більше самостійності, люблять усвідомлювати свою потребу, хочуть розібратися в собі, відчутти силу свого «Я», намагаються оцінити самого себе;
- чуйні й вразливі, часто бувають прямолінійними й безкомпромісними аж до безтактовності. Прагнення до максималізму («все – або нічого») найчастіше приводить до втрати відчуття реальності. Характерна підвищена критичність, часто в позиції «зі сторони».

- фізичний ріст і розвиток: статева зрілість, що супроводжується фізичними й емоційними змінами (у середньому завершується в хлопчиків до 15 років, у дівчаток – до 13 років); завершення росту кістяка; підсилюються розходження, тому що деякі діти вже подорослішали, а деякі тільки починають дорослішати; хлопчики відстають у розвитку від дівчаток на 2 роки; очевидним є прагнення стежити за шкірою обличчя.

Особливості поведінки: дівчатка цікавляться хлопчиками раніше, ніж хлопчики дівчатками; стурбованість зовнішнім виглядом, ріст соціальної активності; звання до свого тіла; проблема досягнення незалежності від своєї родини; пошук себе; визначення у виборі професії; поява першого кохання; з'являються крайнощі в поведінці, наприклад: «Я знаю все!»

Поради для взаємодії: керування поведінкою має відбуватися без зайвого втручання й погроз із боку дорослих; необхідні умови для відпочинку; необхідне розуміння взаємин між представниками різних статей.

На етапі організації табірної зміни необхідно враховувати мету й зміст літнього оздоровлення та чинники, які можуть впливати на виховний процес у літньому оздоровчому таборі. Це допоможе мінімізувати ризики ненавмисних негативних впливів та створити комфортні умови відпочинку для дітей й вирішити виховні завдання.

Можна виділити чотири етапи у процесі моделювання зміни (рис.1)¹⁶:

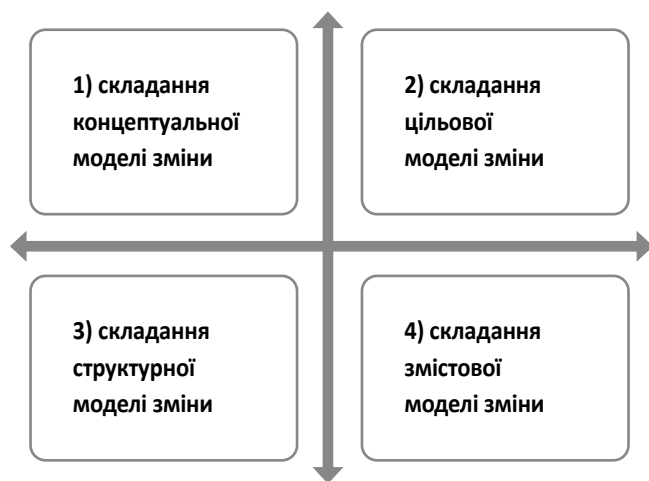


Рис. 1. Етапи моделювання зміни

¹⁶ Костюк П. (2016). Моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (4(20)), 290–294. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/632>

Концептуальна модель – обґрунтування загальних підходів, що лежать в основі виховної системи оздоровчої табірної зміни задля збереження психоемоційного здоров'я.

Виховна система передбачає *змістовий компонент* (виховна мета й завдання, характер та зміст діяльності, система взаємовідносин між учасниками) і *технологічний* (сукупність засобів та прийомів організаційного та розвивально-виховного характеру).

Принципи організації діяльності:

- *змістові* – закріплення особистісної самооцінки дитини; усвідомлення вихованцями мети й завдань оздоровчого табору; взаємозалежність виховної системи літнього табору та системи соціальних відносин, що склалися у дітей за межами табору; цілісний підхід до формування та розвитку особистості дитини; розвивальний характер діяльності в літньому оздоровчому таборі; індивідуальний підхід до включення вихованців у діяльність; систематичність і послідовність в організації оздоровчої діяльності;
- *організаційні* – методи, прийоми й засоби міжособистісної взаємодії; обов'язковий аналіз справ, відносин, вчинків; організація суспільно та особистісно значущої оздоровчої діяльності.

Цільова модель – створення умов для реалізації потенціалу вихованців, ґрунтуючись на індивідуальності їхнього розвитку, а також формування готовності до виконання оздоровчих завдань. Мета виховного процесу – формування свідомого ставлення вихованця до власного психосоціального здоров'я.

Структурна модель – формування змісту днів та етапів зміни враховуючи логіку розвитку зміни у таборі (14 днів), емоційного розвитку, співвідношення загонових і загально табірних заходів у різні періоди зміни, особливості виховної системи та контингенту вихованців.

У кожній зміні, незалежно від її тривалості й специфіки є три основних періоди: організаційний, основний, завершальний.

Успішність здійснення оздоровчо-виховного процесу залежить від уміння керівництва і педагогів правильно визначити етапи цього процесу й відповідно до нього зайнятися створенням тимчасового дитячого колективу.

Розвиток тимчасового дитячого колективу проходить у три етапи:



Рис. 2. Етапи розвитку дитячого колективу

Організаційний період – триває перші 2–3 дні (при тривалості зміни 14 днів) і передбачає адаптацію підлітка до нових умов життєдіяльності, період первинного об’єднання колективу та становлення колективу. Ефективність адаптації дітей охоплює формування доброзичливих відносин усередині колективу, створення умов для саморозкриття дитини, реалізації її потреб та інтересів. У цьому періоді встановлюються правила, закони, традиції всередині колективу й у таборі в цілому.

Адаптація до нових умов життєдіяльності передбачає пристосування:

- до умов закритого або органічного соціуму;
- до зміни основних видів діяльності;
- до новизни спілкування, встановлення комунікативних зв’язків з великим числом однолітків і дорослих;
- до режиму життя;
- до нових побутових умов.

Мета організаційного періоду – закласти основи тимчасового дитячого колективу.

Завдання:

- задовольнити потребу дітей в інформації про табір, про людей, котрі в ньому працюють, про околиці;
- створити необхідні умови для адаптації підлітка до нових умов життєдіяльності;
- пред’явити єдині педагогічні вимоги (ЄПВ);
- намітити перспективи спільної діяльності із загоном (планування);
- організувати діяльність, яка б сприяла розкриттю творчого потенціалу дітей;
- отримати необхідну інформацію про кожну дитину.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ

1. Виявити первинний рівень вихованості дітей.
2. Вивчити рівень інтелектуального розвитку, активності; визначити спрямованість інтересів дітей.
3. Виявити емоційно-вольові особливості характерів дітей.
4. Постійно вивчати й контролювати відносини, що складаються між дітьми.
5. Сприяти належному рівню спілкування колективу, що формується.
6. Дати дітям установку на самопізнання себе й навколишнього світу.
7. Організувати індивідуальну роботу з дітьми.

УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ

Форми організації діяльності не повинні вимагати від дітей великих зусиль. Обов'язково слід дотримуватися логічної послідовності та урізноманітнювати види діяльності. У діяльності повинні бути присутніми чіткий ритм, високий темп, безперервність, нетривалість, чергування форм. Необхідне обов'язкове дотримання посильних фізичних і емоційних навантажень.

В організаційний період панівним видом діяльності є ігрова діяльність. Участь дітей у різноманітних активностях підсилює процес вільного спілкування, особистісні прояви кожної дитини з колективу.

Методи роботи:

- переконання (словом, прикладом);
- вимога (пряма, непряма);
- доручення (тимчасового характеру);
- змагання (у конкурсах, іграх);
- гра;
- заохочення.

ПЕРША КОНФЛІКТНА ЗОНА В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ

У душевному стані дитини на 2–3-й день наступає криза; перші два дні вона переносить легше, оскільки присутній елемент новизни ситуації, а потім може виникнути криза (пік труднощів). Не розуміючи, що відбувається, звідки з'явилося внутрішнє роздратування, дитина починає конфліктувати. До конфліктної зони педагог повинен бути готовий. Саме в ці дні діти пишуть листи батькам, у яких скаржаться на все і просять забрати їх додому.

Початковий період становлення колективу закінчується, коли діти задовольняють свою потребу в інформації про новий колектив, про товаришів, про виховників, про табір, коли починають уявляти перспективи загальної діяльності, характер етичних вимог, коли в загоні панує атмосфера зацікавленості й готовності брати участь в особистих і загальних справах, коли загін для дитини стає значущим середовищем.

Основний період – забезпечує реалізацію цілей і завдань зміни, особистісну самореалізацію дітей. На першому етапі (навчально-демонстраційному) діти опановують знання зі збереження власного здоров'я й уміння його підтримувати та покращувати, а також правила поведінки. На цьому етапі здійснюється організація діяльності вихованців, яка закріплює набуті навички й формує мотивацію на подальше опанування навчальної програми з акцентом на підтримці та збереженні власного здоров'я, коригування ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка. Другий етапі (демонстраційно-закріплювальний) передбачає організацію різноманітної творчої діяльності при активному включенні дітей у її підготовку й проведення, демонстрацію отриманих знань, умінь і навичок із фізичного виховання на рівні самодіяльності та самоорганізації, коригування міжособистісної сфери взаємин, аналіз поведінки й діяльності вихованців. Завершальний період передбачає підбиття підсумків, визначення ступеня результативності проведеної оздоровчої програми¹⁷.

Мета основного періоду – формування і розвиток тимчасового дитячого колективу, самореалізація кожного члена колективу.

Завдання основного періоду:

- продовжити цілеспрямовану роботу з виховання дітей;
- контролювати стан здоров'я дітей;
- вимагати дотримання дітьми режиму дня, правил, законів;
- організовувати різноманітну діяльність;
- розвивати лідерські якості дітей;
- продовжити індивідуальну роботу з кожною дитиною.

Неформальні групи проявляють незадоволеність ціннісними установками, нормами поведінки в загоні, протиставляючи свої дії виборному активу. Колектив у цей час зазнає подвійного впливу: неформальної та формальної структур.

¹⁷ Костюк П. (2016). Моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (4(20)), 290–294. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/632>

ДРУГА КОНФЛІКТНА ЗОНА В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ

У цей самий період приблизно на 7–9-й день, настає другий пік труднощів, умовно названий піком звикання. Діти звикли до всього: до педагогів, до спільного проживання, до режиму, до справ, до табору. Може початися чергова зона конфлікту, заснована на міжособистісних, міжгрупових і загальноколективних відносинах. Таке необхідно передбачати й намагатися запобігти цим подіям у загоні. Треба знати, що будь-який конфлікт починається з інциденту, який може перерости в конфліктну ситуацію і розвиватися далі аж до появи конфлікту.

В період виникнення конфліктів необхідно:

- викликати в колективі стан незадоволеності відсутністю єдності;
- виводити суперечності зі сфери неофіційних міжособистісних відносин на арену громадської думки;
- актуалізувати раніше висунуті перспективи, досягнення яких неможливе без об'єднання зусиль всіх членів колективу;
- розкривати особистість кожної дитини.

Суперечності в колективі буде легше розв'язати, якщо перед дітьми (перед усіма групами) буде чітко окреслена перспектива.

У такій ситуації групи відчують себе частиною цілого колективу – загону. Значущим для всього загону стає загальний успіх. Підвищується статус тих дітей, які грають важливу роль у забезпеченні успіху.

УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНОМУ ПЕРІОДІ

1. Діяльність має викликати у дітей тільки позитивні емоції.
2. Необхідно створювати для дітей реальні можливості для досягнення успіху в діяльності.
3. Дотримуватися поєднання групових і колективних форм організації справ.
4. Збільшувати об'єм та інтенсивність загальних справ до кінця основного періоду.
5. Забезпечувати творчий підхід до організації діяльності та змісту.
6. Пропонувати різноманітні справи з урахуванням природних схильностей, індивідуальних особливостей дітей.
7. Організовувати систематичне осмислення й оцінку діяльності.
8. Заглиблюватися у відносини, що складаються в колективі, коректувати їх.
9. Керувати розвитком ініціативи та самодіяльності дітей, спонукати їх до творчості, стимулювати роботу творчих груп.

Методи роботи в основний період: колективна суспільно корисна діяльність, доручення, змагання, гра, заохочення, переконання, вимога.

Напрями діяльності: пізнавальний, трудовий, художній, спортивний, суспільний, комунікативний.

Завершальний період називається періодом консолідації або ж об'єднання відносин, періодом відповідальної залежності членів колективу.

Мета цього періоду: перетворення колективу на інструмент індивідуального розвитку кожного з його членів.

Завдання цього періоду:

- організувати діяльність, у якій надається можливість кожному усвідомлювати себе через колектив, свої можливості, свою життєву позицію;
- підготувати дітей до від'їзду;
- проаналізувати досягнутий рівень колективу;
- охопити дітей формами й методами самовиховання.

У завершальний період спостерігається добровільне об'єднання зусиль дітей, прояв товариськості, взаємодопомоги, вимогливості, взаємної турботи, пошани.

У системі особистих відносин спостерігається інтенсивне нове міжгрупове спілкування на вищому рівні. Виникають мікрогрупи дружнього типу які діють на користь колективу. У цей період спостерігається найвищий ступінь відповідності офіційної та неофіційної структур загону.

Основна форма організації діяльності – індивідуально колективна, яка стимулює міжгрупове спілкування. Велику увагу педагогові необхідно звернути на організаційну діяльність таких процесів, як прибирання, підготовка житлових приміщень до наступної зміни, проводи дітей.

ТРЕТЯ ЗОНА КОНФЛІКТУ В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ

У цей період у дитячому колективі (на 12–13-й день зміни) можлива ще одна зона конфлікту – «під втоми». Діти втомлюються жити у великому галасливому колективі, поза домом, без батьків. З «третього піка» складності можна вийти загальними зусиллями, піднявши настрій дітям, здивувавши тим, про що не встигли дізнатися вони про педагога і про себе протягом зміни. Важливо допомогти дітям пережити розставання дітей один з одним, з дорослими людьми.

ПОКАЗНИКИ ДИТЯЧОГО КОЛЕКТИВУ, ЩО СКЛАВСЯ:

- успіх колективу в будь-якій діяльності;
- наявність гуманістичних відносин між дітьми;
- світоглядна єдність;
- активність усіх членів колективу;
- прагнення до соціально значущих справ, не зовсім цікавих, але необхідних;
- наявність потреби у самопізнанні, самовихованні, дотриманні прийнятих у таборі норм поведінки;
- громадська думка, що діє постійно.

Змістова модель – формування уявлення про зміст оздоровчої діяльності у взаємозв'язку з емоційно-моральною атмосферою табору, фізично-виховною тематикою зміни та пізнавальною сферою діяльності вихованців. Емоційно-моральна атмосфера табірної зміни передбачає максимальне використання потенціалів для психосоціальної підтримки.

Важливими засобами формування позитивної емоційно-моральної атмосфери в таборі є закони життєдіяльності та традиції, що регулюють відносини, допомагають у розв'язанні конфліктних ситуацій, виховують у дітей почуття відповідальності. Щоб закони були дієвими, основною умовою є участь дітей у їх створенні. *Найбільш поширеними законами*, що можуть використовуватися в оздоровчій діяльності ЛОТ, є

- закони-заборони;
- закони-настанови;
- режимні закони;
- закони приписи;
- організаційні закони.

Ці закони слугують відображенням табірного життя. Кількість їх не має значення, важливим є їх однакове сприйняття й виконання всіма учасниками колективу (зокрема членами педагогічного загону та адміністративно-господарського колективу).

Засобами актуалізації й формування емоційно-моральної атмосфери можуть бути певні ситуації, наприклад, ситуації спільних переживань. Спільні переживання можуть значно збільшувати силу емоційних реакцій кожного члена групи, що пояснюється дією законів психологічного взаємовпливу, унаслідок яких настрої може швидко передаватися від людини до людини.

Актуалізацію емоційних станів вихованців потрібно здійснювати, дотримуючись певних **принципів**¹⁸:

1. Принцип «золотої середини», який повинен ураховувати такий зміст роботи з дітьми, що виключає виникнення емоційних перевантажень, з одного боку, та байдужості – з іншого.
2. Принцип команди. Для успішного створення емоційно-моральної атмосфери в ЛОТ потрібна відповідна психологічна підготовка педагогічного загону та організація його життєдіяльності в єдиному руслі – реалізація завдань, спрямованих на з'ясування рівня здоров'я дітей, його покращення й підтримання.
3. Принцип вичікувальної тактики. Уміння вичікувати, мати витримку, терпіння сприяють створенню відповідної емоційно-моральної атмосфери, особливо, коли відбувається спад в емоційному стані дітей. З'ясування причин такого спаду та підбір ефективних методів його корекції підвищить ефективність реалізації оздоровчих завдань зміни.
4. Принцип «альпініста» передбачає постійне прагнення підвищувати отримані результати як наставником, так і вихованцями, опановування та засвоєння певного виду фізичних вправ має викликати бажання вивчення наступного, складнішого.
5. Принцип творчої енергетики передбачає певну зухвалість вигадки в усіх прийомах, пробудження творчої уяви, уміння відійти від стандартів і шаблонів.
6. Принцип основи ґрунтується на вивченні фізичного стану дітей та рівня здоров'я, з'ясуванні їхнього функціонального стану, на основі чого далі будується вся система рухової активності й фізичної підготовки.
7. Принцип картини (прикладу). Вихователь, виховник у таборі повинен бути безумовним прикладом для дітей в усьому, а особливо прикладом ведення здорового способу життя та покращення власного здоров'я, зокрема, значення має й емоційний стан наставника, що є визначальним фактором формування емоційного стану дитячого колективу.

Одним з основних механізмів реалізації загальнотабірної діяльності є тематичні дні. Тематичний день – це систематизований день, в основу якого покладено певну ідею. Зміст тематичних днів визначається ідеєю зміни, змістом зміни, загальнолюдськими цінностями, знаменними датами, святкування яких припадає на рік проведення зміни, а також важливими віхами в історії людства.

¹⁸ Костюк, П. (2016). Моделювання зміни в дитячому літньому оздоровчому таборі в напрямі оздоровчої діяльності. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (4(20)), 290–294. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/632>

Модельовання табірної зміни має включати розробку концептуальної, цільової, структурної та змістової моделей. У процесі фізичного виховання дітей у літніх оздоровчих таборах потрібно застосовувати такі засоби актуалізації й формування емоційно-моральної атмосфери, як ситуації спільних переживань, змагальні ситуації, ситуації успіху-невдачі, новизни, раптовості, несподіванки.

Актуалізація необхідних емоційних станів досягається завдяки дотриманню принципів «золотої середини», команди, вичікувальної тактики, «альпініста», творчої енергетики, основи, картини (прикладу). Перспективною в цьому напрямі є побудова змісту табірної зміни, яка повинна мати високу оздоровчу ефективність з огляду на контингент дітей, котрі там відпочивають, та особливості кліматогеографічних умов розміщення літнього оздоровчого табору.

4. РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКІВ З ЧИСЛА ВПО ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Поняття особистісного потенціалу знаходиться в нерозривному зв'язку з категорією розвитку (поступального, розгорнутого у часі руху від нижчого до вищого). О. Безпалько¹⁹ наголошує на тому, що реалізувати власний потенціал особистість може тільки у процесі саморозвитку, який найчастіше і розглядається як цілеспрямований процес розгортання потенційних і прихованих до певного часу задатків, можливостей, умінь, якостей особистості.

Розкриття потенціалу особистості залежить від активності особистості (самореалізації потенційних ресурсів та можливостей) та соціального оточення, яке може підтримати, а може відторгнути конкретну активність людини, забезпечити можливості для практичної реалізації потенціалу або не забезпечити.

Визначимо компоненти особистісного потенціалу:

Перший компонент – потенціал розуму. Це здібність підлітків розвивати інтелект і вміння ним користуватися; вміння здобувати об'єктивні знання та втілювати їх у життя; думки, переконання, перспективи життя й особистісні цінності.

Другий компонент – потенціал волі. Це можливість самореалізації; вміння ставити цілі та досягати їх; передбачає формування навичок прийняття важливих рішень, вміння сказати «ні», постояти за себе, відповідати за свої вчинки та їх наслідки.

Третій компонент – потенціал почуттів. Це здатність підлітків виражати свої почуття, розуміти й безоцінково погоджуватися з почуттями інших; здібності до усвідомлення, розуміння, управління емоціями.

Четвертий компонент – потенціал тіла. Це здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість своєї особистості.

П'ятий компонент – соціальний потенціал. Соціальний потенціал визначається, як здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності, набуття почуття належності до всього людства.

¹⁹ Безпалько О. В. Розвиток соціальної активності особистості у дитячому об'єднанні. Вісник психології і педагогіки: зб. наук. пр. 2012. Вип. 8. UR: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 28.11.2017).

Шостий компонент – духовний потенціал. Це здатність втілювати власні цінності в життя; створення атмосфери прийняття кожного, при якій відкривається доступ до станів любові, віри, надії.

Отже, під особистісним потенціалом розуміємо сукупність фізичних, інтелектуальних, вольових, соціальних, емоційних, духовних можливостей особистості, що розкриваються під дією зовнішніх і внутрішніх факторів та цілеспрямованих впливів через процеси самоусвідомлення, самопізнання та самовизначення²⁰.

Розвиток особистісного потенціалу можна розглядати як особистісне зростання суб'єкта, що є результатом дії трьох груп чинників. До них належать:

- 1) внутрішні психологічні чинники, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості суб'єкта; мотиваційні чинники та фактори, що визначають різні можливості суб'єкта;
- 2) зовнішні середовищні чинники (соціально контрольована, стихійна соціалізація):
 - а) навколишнє соціальне середовище, головними особливостями якого є наявність зразків для ідентифікації;
 - б) інформаційне середовище, до характеристик якого належать зміст, повнота та доступність інформації;
- 3) цілеспрямовані розвивальні впливи (соціальне виховання)²¹.

Процес особистісного розвитку в підлітковий період, з одного боку, тісно пов'язаний із генотипними та віковими аспектами. Ситуації внутрішньої напруженості, емоційних переживань, внутрішньо особистісних конфліктів розбалансовують в діапазоні 13–14 років інтеграційні процеси та ускладнюють поведінкові реакції підлітків, що знаменує перехідний, кризовий момент становлення особистості. З іншого боку, особистісне зростання у підлітковому віці нерозривно пов'язане з соціальною ситуацією розвитку, оскільки всі перепитії сучасної соціальної історії: нові віяння, соціально-політичні погляди, ідеологія, вибір цінностей, престижність професій, заповнення вільного часу, досягнення духовної культури, підйоми й падіння моральності, провокації молодіжних випробувань, інновації субкультури – це все та багато іншого відбивається у свідомості й самосвідомості сучасного підлітка, вводячи його в повсякденність буття.

²⁰ Сапіга Світлана Володимирівна (2018). Дисертація – Розвиток особистісного потенціалу підлітків у скаутських громадських об'єднаннях PhD thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка.

²¹ Зимівець Н. В. Розвиток особистісного потенціалу дітей та молоді у процесі соціально-педагогічної діяльності. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя: зб. наук. ст. 2012. Вип. 5: Психолого-педагогічні науки. С. 102–106.

У період дорослішання особистісний розвиток підлітка підлягає змінам, перебудові, трансформаціям. Панівне положення в структурі особистості підлітка починає займати складне психологічне утворення – самосвідомість. Виступаючи внутрішньою умовою становлення особистості підлітка, самосвідомість концентрує в собі джерела особистісних утворень, що закономірні у цьому віці: почуття дорослості, самоствердження, емоційно-цілісне ставлення до себе та інших. У структурі самосвідомості високої активаційної енергії набувають такі конструкти: самопізнання, самоставлення, саморегуляція. Через інтенсивність диференційних та інтеграційних процесів, які виникають у структурних компонентах самосвідомості, у підлітка виникає цілісне уявлення про самого себе і з'являється ціннісне ставлення до власної особистості, до свого «Я».

Проаналізувавши особливості підліткового віку²², можемо зазначити, що основні завдання з особистісного розвитку підлітків тісно пов'язані з компонентами особистісного потенціалу, а саме:

– *формування уявлення про тіло (фізичний компонент потенціалу).*

У дитячі роки фізіологічні зміни відбуваються поступово, і в міру того як вони виникають, діти легко сприймають уявлення про власне тіло. Однак через швидкість і глибину змін в підлітковому віці юнакові чи дівчині складно їх асимілювати в думках та підтримувати відчуття впевненості у своєму тілі. Ствердження статевої ролі, відбувається шляхом чіткого ототожнення себе з батьківським або материнським образом і обумовлюється успішним досвідом спілкування з протилежною статтю і ототожнення себе з молодими людьми тієї ж статі. Це період, коли юнаки зближуються зі своїми батьками й товаришами, а дівчата зі своїми матерями й подругами;

– *розвиток самооцінки, пошук ідентичності (вольовий потенціал).*

Процес зміни тіла має нерівний характер, внаслідок чого фізична зовнішність втрачає гармонійність зовнішнього вигляду в дитячому віці. Через те, що уявлення про тіло не є об'єктивним сприйняттям, оскільки наповнене суб'єктивними показниками, нерівність таких змін сильно впливає на уявлення юнаків і дівчат про себе та свою самооцінку. В підлітковому віці самооцінка залежить від особистого досвіду, знань про себе й думок однолітків;

– *розвиток різних форм мислення (інтелектуальний компонент потенціалу).* Відбувається розумова трансформація особистості підлітка. Нові способи мислення створюють умови для ширшого і цілісного розуміння

²² Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: у 12 т. / ред. В. О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 12, вип. 10. 460 с.

подій. Формальні розумові операції з узагальнення та абстрагування розвиваються все стабільніше. Накопичуючи досвід і практичні вміння, підлітки розвивають здатність до більш логічних суджень;

- *формування вміння контролювати емоції (емоційний компонент особистісного потенціалу)* Становлення особистісного потенціалу підлітка відзначається типовими змінами в емоційній сфері, які пов'язані або зумовлені гормональними й розумовими змінами. Це час почуттів, коли підліткам хочеться бути дорослими й самостійними, але при цьому вони відчують потребу в стабільності й турботі, які відчували в дитинстві. Прояви ініціативи чергуються з періодами апатії, ліні та меланхолії. Прояви радості можуть різко поступатися місцем зневіри. В цей період підлітки схильні наслідувати дорослих, яких вони сприймають як тих, у кого є певна система цінностей;
- *формування вміння налагоджувати ефективну комунікацію і встановлювати узгоджені правила (соціальний компонент особистісного потенціалу)* Ця дуже важлива здатність розуміти відносини між людьми допомагає їм розв'язувати проблеми й конфлікти, що виникають у взаєминах з однолітками;
- *початок пошуку своєї особистості, відкриття себе для суспільства, формування плану життя, побудова позитивної життєвої перспективи (духовний компонент особистісного потенціалу)*. Здатність до роздумів, до порівняння власних думок з думками інших призводить підлітків до сумнівів у правильності установок, які сформувалися у них в дитинстві, в сімейному середовищі.

Процес формування особистості не закінчується на цьому етапі, як не закінчується він з підлітковим віком, оскільки формування продовжується і в ранньому юнацькому віці, але в даний період підлітки хочуть, щоб до них ставилися не як до дітей, а як до людей, які в силу своєї самосвідомості здатні вносити різні позитивні зміни як у своє власне життя, так і в життя дорослих навколо.

Аналіз компонентів особистісного потенціалу показує, наскільки важливо враховувати особливості підліткового віку, виходячи з власного ритму у розвитку підлітка зі спалахами росту в одних аспектах та періодами низької активності в інших.

Під розвитком особистісного потенціалу підлітків розуміємо процес взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників, що активізують саморозвиток підлітків на засадах синергетики та впливають на взаємопов'язане та взаємозалежне розкриття вольових, духовних, емоційних,

*інтелектуальних, соціальних та фізичних компонентів особистісного потенціалу*²³.

Критерії, які збігаються з компонентами розвитку особистісного потенціалу, і які дають змогу визначити рівень розвитку особистісного потенціалу підлітків, а саме:

- фізичний;
- інтелектуальний;
- емоційний;
- духовний;
- соціальний;
- вольовий.

В основу оцінювання розвитку цих критеріїв були покладені відповідні показники, які були сформовані за рамковою системою «знаю – вмію – дію».

Так, *фізичний критерій* – здатність розвивати фізичну складову здоров'я, усвідомлювати тілесність як особливість своєї особистості.

Він характеризується через такі показники:

1. Розуміння особливостей розвитку та функціонування свого організму; знання правил гігієни.
2. Вміння раціонально розподіляти час, дотримуватись здорового способу життя та раціонального харчування.
3. Загартування; дотримання рухливого способу життя.

Інтелектуальний критерій – здатність розвивати власний інтелект і вміти ним користуватися.

Характеризується такими показниками:

1. Усвідомлення важливості свого розвитку та розширення знань, шляхом систематичного самостійного навчання.
2. Вміння критично мислити, здобувати об'єктивні знання, мати власне бачення, вміння шукати розрізняти та користуватись інформацією, вміння реагувати на різні ситуації.
3. Використання знань на практиці; новаторство; прогнозування результатів своїх дій, поведінки, вчинків.

²³ Сапіга Світлана Володимирівна (2018). Дисертація – Розвиток особистісного потенціалу підлітків у скаутських громадських об'єднаннях PhD thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка

Емоційний критерій – здатність виражати свої почуття, розуміти почуття інших.

Характеризується через такі показники:

1. Розуміння своїх емоцій та повага до емоцій і почуттів інших людей; сприйняття критики.
2. Вміння висловлювати власну думку та регулювати емоції.
3. У своїх вчинках та діях проявляє доброзичливість, відкритість, емпатійність.

Духовний критерій – здатність розвивати власну духовну природу, втілювати вищі цінності в життя.

Характеризується через такі показники:

1. Усвідомлення важливості духовних цінностей; знання про важливість добра, любові, милосердя; знання національних традицій та законів своєї релігії.
2. Вміння робити добрі справи, допомагати іншим. Вірність Богу, Батьківщині.
3. Сповідування загальнолюдських цінностей, толерантність у своїх вчинках. Спрямованість на пізнання та розуміння власного внутрішнього світу.

Соціальний критерій – здатність оптимально адаптуватися до соціальних умов, прагнення постійно підвищувати рівень комунікативної компетентності й почуття належності до всього людства. Характеризується такими показниками:

1. Повага прав і свобод інших людей; спрямованість на розуміння внутрішнього світу.
2. Вміння вирішувати конфлікти; вміння адаптуватись до соціальних умов.
3. Активна участь у житті групи, об'єднання, громади; співробітництво з різними формуваннями та групами.

Вольовий критерій – здатність до самореалізації; вміння ставити цілі й досягати їх, вибираючи оптимальні засоби. Показниками, через які характеризується вольовий критерій є:

1. Усвідомлення меж своїх можливостей, самокритичність, сприйняття себе таким, як є; розуміння важливості загартування волі та формування характеру.

2. Вміння бути організованим, наполегливим, хазяйновитим, цілеспрямованим; вміння ухвалювати рішення.

3. Відповідальність за власний розвиток і самовдосконалення; планування свого життєвого шляху на загальнолюдських цінностях.

Діагностика критеріїв та показників розвитку особистісного потенціалу підлітків безпосередньо пов'язана із встановленням рівнів розвитку об'єкта дослідження.

Доцільно виділити три рівні розвитку особистісного потенціалу: низький, середній, високий (Таблиця 4).

Таблиця 4

Критерії розвитку особистісного потенціалу підлітків ВПО у період літнього оздоровлення

Критерій	Хар-ка	Показник «знаю – вмію – дію»	Рівні		
			Низький	Середній	Високий
Фізичний	Здатність підлітка розвивати фізичну складову здоров'я, усвідомлювати тілесність, як особливність своєї особистості.	1. Розуміння особливостей розвитку та функціонування свого організму; знання правил гігієни. 2. Вміння раціонально розподіляти час, дотримуватись здорового способу життя та раціонального харчування. 3. Загартування; дотримання рухливого способу життя.	Підліток не розуміє фізіологічні зміни, які відбуваються в його тілі; не приділяє уваги правилам гігієни; не вважає на свій раціон; не приділяє уваги загартуванню і розвитку свого тіла; не дотримується розпорядку дня; відає перевагу комп'ютерним іграм; не веде активний спосіб життя; практикує вживання психоактивних речовин; не володіє знаннями щодо правил з техніки безпеки під час участі у фізичній діяльності.	Підліток розуміє зміни, що відбуваються в його тілі; слідує за собою, але іноді забуває про щоденні процедури щодо дотримання чистоти та гігієни тіла; час від часу може вживати продукти, які не несуть користь його організму; не часто виконує дії для гармонійного розвитку свого тіла; знає важливість загартування, але ще не готовий до таких процедур; планує свій день в залежності від настрою або обставин; час від часу займається фізичними вправами та спортом; нерегулярно бере участь у походах, таборуваннях; не вживає ніяких наркотичних речовин, але відчуває, що вплив певних факторів чи людей може підштовхнути до спроби вживання, не завжди дотримується правил техніки безпеки.	Підліток розуміє зміни, що відбуваються з його тілом, та може пояснити їх; дбає про свій зовнішній вигляд і свою чистоту, регулярно дотримується правил гігієни, збалансованого та здорового харчування, не вживає шкідливої для організму їжі; відповідально ставиться до розвитку свого тіла; загартує своє тіло; вміє правильно розподілити час для навчання і відпочинку; регулярно займається спортом; бере участь у заходах для зміцнення власного здоров'я; не вживає психоактивних речовин та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя, вважає, що ніхто і ніщо не вплине на його позицію, знає і дотримується правил техніки безпеки.

Критерій	Хар-ка	Показник «знаю – вмію – дію»	Рівні		
			Низький	Середній	Високий
Інтелектуальний	Здатність підлітка розвинути власний інтелект і вміти ним користуватися.	<p>1. Усвідомлення важливості свого розвитку та розширення знань, шляхом систематичного самостійного навчання.</p> <p>2. Вміння критично мислити, здобувати об'єктивні знання, мати власне бачення, вміння шукати розрізняти та користуватись інформацією, вміння реагувати на різні ситуації.</p> <p>3. Застосування знань на практиці; новаторство; прогнозування результатів своїх дій, поведінки, вчинків.</p>	<p>Підліток не застосує теоретичні знання на практиці; нічим не цікавиться; не вміє розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей; стандартно підходить до вирішення завдань; не вміє пропонувати такі ідеї та проекти, які покращують добробут громади, країни; використовує сучасні інформаційні засоби для розваг та спілкування у соціальних мережах; не пропонує новаторських ідей, не замислюється над наслідками своїх дій та вчинків; повільно (порівняно з іншими) знаходить правильні рішення до різних завдань.</p>	<p>Підліток перевіряє на практиці лише ті знання, які вважає потрібними; йому цікаве нове лише тоді, коли певного знання не вистачає для успішного виконання завдання; йому важко розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей; виконує роботу згідно з вимогами; надихається творчістю інших; піддає критичному аналізу усе, що відбувається навколо нього, намагається мати власний погляд на речі та події, але йому важко озвучити свою позицію іншим; йому важко мислити глобально; вміє шукати, розрізняти необхідну інформацію та безпечно користуватись сучасними інформаційними технологіями; може запропонувати новаторську ідею лише тоді, коли в цьому є необхідність; йому важко самому передбачити наслідки своїх дій та вчинків; повільно (порівняно з іншими) знаходить правильні рішення різних завдань, але постійно вправляється у розвитку своєї кмітливості.</p>	<p>Підліток завжди застосовує знання та навички на практиці та намагається поділитися ними з іншими.</p>

<p align="center">Емоційний</p>	<p>Здатність конгруентно виражати свої почуття, розуміти почуття інших.</p>	<p>1. Розуміння своїх емоцій та повага до емоцій і почуттів інших людей; сприйняття критики.</p> <p>2. Вміння висловлювати власну думку та регулювати емоції.</p> <p>3. У своїх вчинках та діях проявляє доброзичливість, відкритість, емпатійність.</p>	<p>Підліток не застосує теоретичні знання на практиці; нічим не цікавиться; не вміє розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей; стандартно підходить до вирішення завдань; не вміє пропонувати такі ідеї та проекти, які покращують добробут громади, країни; використовує сучасні інформаційні засоби для розваг та спілкування у соціальних мережах; не пропонує новаторських ідей, не замислюється над наслідками своїх дій та вчинків; повільно (порівняно з іншими) знаходить правильні рішення до різних завдань.</p>	<p>Підліток не завжди контролює свої емоції; не сприймає критики, але думка інших йому важлива; часто не уважний до емоцій і переживань інших людини, лише якщо вона звернеться до нього за підтримкою; йому важко бути відданим одним і тим самим людям, в його житті багато друзів, і зазвичай не знає, як йому вчинити щодо тих, хто його ображає; їм складно керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань; витрачає багато часу на концентрацію на виконанні завдання, долаючи емоції, які цьому заважають; сильно переживає за імпульсивні дії внаслідок гніву, шкодує, що не вчинив інакше; часто не розуміє причин поведінки інших людей, але хоче розуміти, що спонукало людину до певних реакцій, відкритий до інших, але боїться виявляти свої справжні емоції; інколи маніпулює іншими людьми.</p>	<p>Підліток усвідомлює свої емоції, вміє регулювати та контролювати їх; прислухається до думки інших людей, навіть якщо це критика на його адресу, готовий взяти її до уваги; чулива людина, уважна до емоцій і переживань інших; відданий своїм друзям і водночас не припиняє відносин з тими, хто його образив, не буде мстити їм; має бажання вчитися керувати своїми емоціями та емоціями інших людей задля вирішення практичних завдань; в ситуації, яка вимагає високої концентрації та тверезої оцінки, вміє швидко сконцентруватися на виконанні завдання, не дозволяючи емоціям взяти гору над собою; розуміє причини поведінки інших людей, завжди намагається зрозуміти, що спонукало людину до певних реакцій, не засуджує за це, готовий до діалогу.</p>
--	---	--	---	--	---

Критерій	Хар-ка	Показник «знаю – вмію – дію»	Рівні		
			Низький	Середній	Високий
Духовний	Здатність розвивати власну духовну природу, втілювати вищі цінності в життя.	<p>1. Усвідомлення важливості духовних цінностей; знання про важливість добра, любові, милосердя; знання національних традицій та законів своєї релігії.</p> <p>2. Вміння робити добрі справи, допомагати іншим. Вірність Богу, Батьківщині.</p> <p>3. Сповідування загальнолюдських цінностей, толерантність у своїх вчинках. Спрямованість на пізнання та розуміння власного внутрішнього світу.</p>	<p>Підліток любить свою Батьківщину та доводить їй свою вірність добрими справами, рідко дотримується національних традицій, не усвідомлюючи, що це ознака національної ідентичності; намагається бути вірним Богу, але мало знає про закони своєї релігії, однак намагається ставати кращим, любити людей; завжди робить добрі справи; не знає, як допомогти тим, хто опинився у скрутній ситуації; знає найважливіші для нього загальнолюдські цінності; вважає, що є ситуації, де досягти справедливості неможливо; сприймає людей такими, якими вони є, не насміхається з осіб, відмінних від нього, а якщо стикається з дискримінацією і цькуванням, то, на жаль, не стає на захист таких осіб; чесний з собою та іншими, але іноді може порушити цей принцип; рідко прислухається до своїх почуттів, переживань, аналізує свої дії і вчинки.</p>	<p>Підліток на справі доводить свою вірність Батьківщині, дотримується національних традицій, усвідомлюючи, що це ознака національної ідентичності; намагається бути вірним Богу, дотримуватися законів своєї релігії, ставати кращим, любити людей; щоденно робить вчинки, які зміцнюють віру людей, в добро та спонукають до наслідування; є милосердним; знає загальнолюдські цінності; поважає та дотримується їх; прагне справедливості, оцінюючи ситуацію, людей та їхні вчинки, вислуховуючи різні точки зору, приймаючи рішення, вибірюючи справедливість; сприймає людей такими, як є, робить все можливе, щоб не допустити дискримінації та цькування; чесний із собою та ін., досліджує свій внутрішній світ, намагається прислухатися до себе, досліджувати свої переживання, свої дії та вчинки в минулому, аналізувати та прогнозувати майбутнє за принципом «щоб було б, якби...».</p>	

<p align="center">Соціальний</p>	<p>Здатність оптимально адаптуватися до соціальних умов прагнення постійно підвищувати рівень комунікативної компетентності почуття належності до всього людства.</p>	<p>1. Повага прав і свобод інших людей; спрямованість на розуміння внутрішнього світу.</p> <p>2. Вміння вирішувати конфлікти; вміння адаптуватись до соціальних умов.</p> <p>3. Активна участь у житті групи, формування, об'єднання, громади.</p>	<p>Підліток важко пристосовується до нових умов, колективу, нових людей; соціально не активний; не займається волонтерською діяльністю; не знає, як запобігати конфліктам, та не вміє ці знання застосовувати на практиці; не завжди поділяє думку та позицію більшості; не бере участі у діяльності своєї команди, гурту, не готовий брати на себе відповідальність категорично не прагне бути лідером не може працювати в команді, а віддає перевагу самостійній роботі; його дії та вчинки не впливають на розвиток громади, країни, не сприяють миру та взаєморозумінню.</p>	<p>Підліток не швидко пристосовується до нових умов, колективу, нових людей; бере участь в ініціативах та проєктах, що сприяють покращенню добробуту громади та впроваджує їх; здійснює волонтерські проєкти та активності, ініційовані іншими; знає, як запобігати конфліктам та техніки їх розв'язання, але не вміє ці знання застосовувати на практиці; не готовий захищати власну думку або позицію, якщо вона відмінна від думки більшості; бере участь лише у тих заходах, які йому цікаві; за необхідності може взяти відповідальність за свою команду, проєкти; не готовий бути лідером; підлітку важко працювати в команді, особливо тоді, коли його точка зору відрізняється від інших, йому важко шукати компроміс; його дії та вчинки впливають на розвиток громади, країни, сприяють миру та взаєморозумінню.</p>	<p>Підліток легко пристосовується до нових умов, колективу, нових людей; ініціює дії, проєкти, що сприяють покращенню добробуту громади та країни, планети; ініціює та впроваджує волонтерські проєкти та діяльність; вміє запобігати конфліктам та застосовувати на практиці техніки їх розв'язання; завжди має власну позицію, власну думку, готовий її захищати, навіть якщо вона відмінна від думки та позиції більшості; завжди бере участь у всіх заходах своєї команди; завжди бере відповідальність за свою команду, проєкти; готовий бути лідером; вміє працювати в команді, шукати компроміс у спірних питаннях, прислухається до думки інших, підтримує командний дух; намагається всі вчинки робити такими, що позитивно впливають на розвиток громади, країни, планети, сприяють миру та взаєморозумінню.</p>
---	---	--	--	--	--

Критерій	Хар-ка	Показник «знаю – вмію – дію»	Рівні		
			Низький	Середній	
Вольовий	Здатність до само-реалізації; вміння ставити цілі й досягати їх, вибираючи оптимальні засоби.	<p>1. Усвідомлення меж своїх можливостей, самокритичність, сприйняття себе таким, як є; розуміння важливості загалування волі та формування характеру.</p> <p>2. Вміння бути організованим, наполегливим, досягати їх, цілеспрямованим; вміння приймати рішення.</p> <p>3. Відповідальність за власний розвиток і самовдосконалення; планування свого життєвого шляху, заснованого на загальнолюдських цінностях.</p>	<p>Підлітку не вдається бути відповідальним за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток; йому важко ставити цілі й досягати їх; він не наполеглива людина, йому важко протистояти зовнішнім обставинам; неуважний у побуті, до односторою, групового та індивідуального майна; йому важко тримати все в порядку; він швидше песиміст, ніж оптиміст; не вміє створювати атмосферу життєрадісності у своїй команді, групі; не ошадливий; не вміє раціонально використовувати ресурси; йому складно приймати рішення; йому легше долучитися до прийняття групового рішення, аби не брати на себе відповідальність; не вміє ставити мету та розбивати її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність виконання; не аналізує своє життя, свої вчинки та цінності.</p>	<p>Підліток намагається бути відповідальним за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток; намагається бути цілеспрямованою особистістю, але поставивши цілі, часто не доводить справу до кінця; наполеглива особистість, але часто під впливом обставин вимушений полишити справу, або відкласти її до кращих часів; намагається бути хазяйновитим у побуті, до односторою, групового та індивідуального майна, але це йому не завжди вдається йому складно лишатися оптимістом в несприятливих ситуаціях; намагається створювати атмосферу життєрадісності у своїй команді, групі; не завжди вміє раціонально використовувати ресурси; часто імпульсивно приймає рішення, не шукаючи альтернативних варіантів йому важко ставити мету та розбивати її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність їх виконання; інколи аналізує своє життя, свої вчинки та цінності.</p>	<p>Високий</p> <p>Підліток несе повну відповідальність за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток; він цілеспрямована особистість, ставить цілі та досягає їх; наполеглива особистість, не дозволяє обставинам керувати собою, а сам керує себе в будь-яких обставинах; уважна людина; у всьому знаходить позитив і знає, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід, створює атмосферу життєрадісності у своїй команді, групі, ошадлива людина, вміє раціонально використовувати ресурси; ніколи не приймає неважених рішень; шукає щонайменше 3 альтернативні варіанти рішення перш ніж обрати найдоцільніше, завжди зважаючи на їхні наслідки; вміє ставити мету та розбивати її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність їх виконання, систематично аналізує своє життя, свої вчинки та цінності.</p>

Для здійснення аналізу рівня розвитку особистісного потенціалу підлітків під час літнього оздоровлення пропонуємо авторський опитувальник для підлітків із діагностики особистісного потенціалу (Автор Сапіга С.В.²⁴), в якому запитання формуються відповідно до вище зазначених критеріїв та показників. Опитувальник складається із 60 тверджень, які були об'єднані в шість тематичних блоків за назвами виділених критеріїв: фізичний, інтелектуальний, вольовий, емоційний, соціальний, духовний, які своєю чергою скорельовані з компонентами особистісного потенціалу підлітків. Опитувальник поданий в Розділі 8.

Кожний підліток, здійснюючи самооцінку, діє за інструкцією, за якою необхідно: прочитати 10 варіантів тверджень в кожному блоці; визначити, яке саме з трьох тверджень найбільше характеризує підлітка на ту мить; поставити позначку напроти одного з обраних тверджень – або варіант «а», або варіант «б», або варіант «с».

Наведемо приклад тверджень з блоку фізичного критерію: а. У мене немає розпорядку дня, я не планую свій день заздалегідь; б. Я планую свій день залежно від мого настрою або певних обставин; с. Я вмію правильно розподілити час для навчання і відпочинку без шкоди для мого здоров'я та розвитку. Варіант «а» містить відповіді, які вказують на низький рівень показників розвитку того чи іншого критерію, «б» – середній рівень, «с» – високий рівень.

Обрахування за кожним блоком здійснюються у такий спосіб: за відповідь «а» ставиться оцінка – 0 балів, за відповідь «б» – 1 бал, за відповідь «с» – 2 бали. Результат рівня розвитку особистісного потенціалу підлітків отримуємо при складанні всіх балів по кожному з 10 варіантів тверджень в кожному блоці окремо за формулою: $0a + 1b + 2c = x$. Надалі, відповідно до ключа, обчислюється сума балів і встановлюється рівень розвитку відповідного компонента: 0 – 6 балів – низький рівень; 7 – 13 балів – середній рівень; 14 – 20 балів – високий рівень.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИТУВАННЯ

Підсумкова діаграма результатів опитування підлітка може візуалізуватись у вигляді колеса з шістьма запропонованими нами компонентами/критеріями особистісного потенціалу та має назву «Колесо розвитку потенціалів». Завдяки їй кожний підліток після здійснення оцінки у формі відповідей на запитання вище згадуваного опитувальника буде власне

²⁴ Сапіга, Світлана Володимирівна (2018). Дисертація – Розвиток особистісного потенціалу підлітків у скаутських громадських об'єднаннях PhD thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка.

колесо, враховуючи результати опитування. Таке унаочнення дозволяє продемонструвати ситуацію на даний час та визначити, який з компонентів потребує подальшого розвитку для того, щоб досягти гармонії за усіма компонентами.

Приклад візуалізації діаграми «Колеса розвитку потенціалів» зображено на рис. 3.

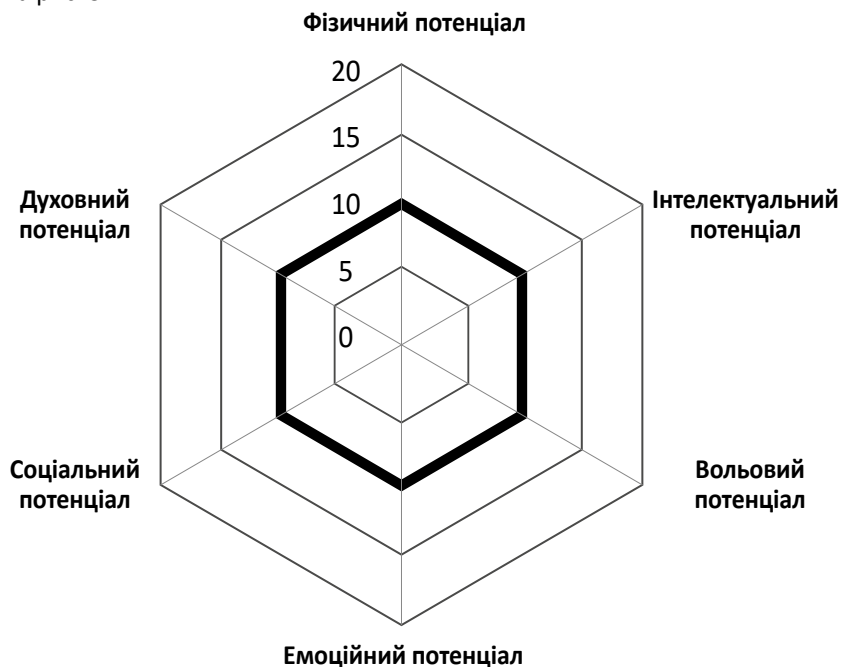


Рис. 3. Приклад візуалізації Колеса розвитку потенціалів

Для гармонійного формування і розвитку всіх компонентів особистісного потенціалу надалі ми пропонуємо провести під час літнього оздоровлення тренінгову програму «Колесо розвитку особистісного потенціалу», яка дозволить підліткам дізнатись та усвідомити свої дефіцити, сформувати перспективну траєкторію особистісного прогресу у всіх сферах розвитку особистості, сприятиме формуванню резильєнтності та соціальної інтеграції.

Тренінгові заняття програми спрямовані на формування належного рівня усвідомленості підлітками своєї власної ціннісної сфери, національно-культурної ідентичності, почуття відповідальності за власне життя та реалізацію своїх прав, оптимізацію процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, підвищення рівня мотивації, розвиток здатності до рефлексії.

5. ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «КОЛЕСО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ»

Просвітницько-профілактична програма «Колесо розвитку особистісного потенціалу» призначена для групової роботи з підлітками із числа внутрішньо переміщених осіб.

Мета програми: розкрити внутрішній потенціал та сприяти формуванню стресостійкості підлітків із числа внутрішньо переміщених осіб, сприяти усвідомленню учасниками цінності здоров'я, важливості відповідальної поведінки, впливу способу життя на соціальний добробут людини та виробленню навичок свідомого прийняття важливих життєвих рішень.

- *Організація занять.*

У групі має бути 15–20 учасників. Краще формувати гендерно рівні групи. Бажано, щоб заняття проводили двоє ведучих. При організації занять ведучі мають враховувати досвід пережитих травматичних подій учасниками.

Тривалість кожного заняття становить 1 год. 20 хв. Кожне заняття спрямоване на формування однієї зі сфер життя: духовної; інтелектуальної; емоційної; фізичної; соціальної; вольової.

- *Цільова група.*

Програма призначена для широкої аудиторії підлітків та молодих людей. Цей віковий період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із побудовою власного ставлення до різних життєвих явищ, а також є найбільш сприятливим для того, щоб вчитися усвідомлювати свої цінності та життєві цілі, управляти своїми емоціями, критично мислити, говорити про стосунки та мирне вирішення конфліктів, підготувати себе, щоб робити вибір у житті, накопичувати й аналізувати свій досвід.

Особливості цільової групи. Програма рекомендована для впровадження серед підлітків та молодих людей з числа внутрішньо переміщених осіб. Для ефективного впровадження Програми фахівцеві важливо розуміти вікові та психологічні особливості цільової групи.

Рекомендації фахівцям щодо організації та проведення тренінгових занять.

- *Безпечне середовище.*

Фахівці можуть впливати на формування відповідальної поведінки учасників Програми, інформувати їх про ризики, організовувати надання

підтримки та допомоги. Під час спілкування та організації зустрічей дорослі лідери повинні вміти визначати ймовірні ризики та запобігати їм.

Натомість спілкування учасників програми між собою допомагає їм відволіктися від трагічних подій, а дітям, які тимчасово перемістилися в інші населені пункти, дає можливість легше адаптуватися до нових умов життя, доєднатися до спільноти, реалізувати свій потенціал.

Безпека – стан захищеності особи чи групи, наявність способів задоволення потреб особистості та захисту її прав.

Насамперед безпечними мають бути місця, де буде впроваджуватись Програма. У кожному закладі, центрі, установі потрібне укриття чи інші приміщення, де можна перебувати під час повітряних тривог для зменшення ризиків. Також мають бути розроблені дієві, чіткі інструкції про те, хто, де, як і коли має ховатися, як здійснювати евакуацію дітей, як діяти в разі обстрілів, під час оголошення повітряної тривоги тощо. Усі в закладі мають знати ці інструкції та чітко їх дотримуватися. Важливо інформувати про такі правила і батьків — це зменшить їхнє хвилювання, адже близькі мають розуміти, де їхні діти та як дізнатися, що вони в безпеці.

Безпеку дитини можна описати формулою: Безпечне місце + Безпечний дорослий = Дитина у безпеці.

- *Безпечне місце:*

- ▶ прогнозоване для дитини – вона має повну інформацію, що з нею відбуватиметься, хто там буде і яка роль присутніх, так само вона розуміє, що чекають від неї;
- ▶ максимально підготовлене для взаємодії – є меблі, що відповідають віку дитини, та додаткові предмети (олівці, папір, іграшки тощо);
- ▶ тут не відбувається жодного насильства над дитиною;
- ▶ тут фізично безпечно для дитини.

- *Безпечний дорослий:*

- ▶ знає та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, а також її психологічний стан;
- ▶ взаємодіє з дитиною «на рівних»;
- ▶ уміє розпізнавати потреби дитини та забезпечує захист прав та інтересів дитини;
- ▶ ставиться доброзичливо до дитини та проявляє емпатію. Емпатія означає розуміння того, що відчуває дитина під час розповіді про

наси́льство; це відчуття емоційної вібрації, з якою дитина розповідає; розуміння потреб дитини.

• *Дитина у безпеці:*

- ▶ відчуває себе захищеною та перебуває у стані спокою;
- ▶ має контроль над власним життям – розуміє, що відбуватиметься, до кого може звернутися по допомогу, здатна диференціювати власні емоції та відтворювати події, що відбувалися з нею раніше;
- ▶ має уважну та турботливу дорослу людину поруч;
- ▶ не має об'єктивних і суб'єктивних загроз.

Важливо пам'ятати! Дитина лише тоді відчуватиме себе в безпеці, коли за нею доглядатиме безпечна доросла людина, коли вона житиме в безпечних стабільних умовах і коли знатиме, що таке безпечна поведінка, і вмітиме безпечно поводитися.

Корисні поради фахівцеві для формування безпечного освітнього середовища:

- ▶ Підліткові групи можуть містити від 7 до 20 підлітків. Це дасть можливість дорослим лідерам надати підтримку та розпізнати сильні сторони, інтереси та потреби підлітків. Якщо в групі понад 25 учасників, підлітки можуть відчувати меншу причетність, а дорослим лідерам може бути складно керувати діяльністю. Важливо, щоб це була група однолітків: у такому середовищі підлітки почуватимуться комфортніше, і буде безпечніше порушувати й обговорювати певні теми.
- ▶ Групи мають бути різноманітними та давати підліткам можливість спілкуватися з однолітками з різними здібностями, освітою та досвідом. Групи мають бути інклюзивними, ніхто ніколи не повинен зазнавати дискримінації. Усуньте соціальні бар'єри для участі підлітків, у тому числі непомітні.
- ▶ Будуйте мир і будьте чутливими до конфліктів. Для підлітків навчання разом з однолітками з різних етнічних груп, релігій чи іншого походження може створити, окрім інших навичок, цінні можливості для розвитку емпатії та поваги.
- ▶ Будьте уважними до новачків, які прибувають у групу. Це стосується підлітків, які нещодавно прибули до громади або щойно приєдналися до Програми та вперше зустрічаються одне з одним. Це також може стосуватися групи підлітків, які вже певний час разом беруть участь у заходах, але ще не мали можливості пізнати одне одного, створити довіру або відчути зв'язок одне з одним як команда.

- ▶ Сильна група – це місце, де підлітки можуть висловлювати свої думки та погляди, досліджувати ідеї, експериментувати та пробувати щось нове, не соромлячись.
- ▶ Підліткова група – це місце, де підлітки можуть обговорювати та досліджувати теми, які їх цікавлять. Підлітки можуть порушувати питання, які є складними або делікатними в деяких контекстах, наприклад: романтичні стосунки, побачення та шлюб; гендерні ролі, стосунки чи ідентичності; сексуальність, безпечне статеве життя, особистий досвід насильства, зґвалтування, сексуального насильства та насильства, пов'язаного зі збройним конфліктом; політичні та соціальні проблеми, зокрема динаміку конфліктів і розбудову миру; релігійна, етнічна або інша групова належність. Важливо, щоб підлітки мали можливість брати участь у конструктивних, відкритих дискусіях щодо тем, які вони хочуть обговорити, навіть тих, які можуть вважатися делікатними, недоречними чи незручними у своєму контексті.
- ▶ Підлітки можуть говорити на ці теми безпечно та за підтримки, необхідної їм для конструктивної, корисної, відкритої дискусії, яка підтримує їхнє навчання та розвиток. Пам'ятайте, що дитина має право на свободу вираження поглядів.
- ▶ Установіть чіткі правила й процедури щодо приватного життя підлітків та конфіденційності. Узгодьте з ними, чи може інформація, що обговорюється під час занять, передаватися іншим, і якщо так – узгодьте процедуру, яка визначає, як це відбувається.
- ▶ Будьте готові відповісти, якщо підлітки порушують складні теми. Сприяйте конструктивному відкритому обговоренню складних тем, які порушують підлітки. Будьте готові підтримати їх і обговорити їхні почуття та відповіді.
- ▶ Дивіться та слухайте, щоб переконатися, що підлітки взаємодіють позитивно та намагаються визначити проблеми на ранніх стадіях, перш ніж їх стане важко розв'язати. Дійте, щоб перетворити ці ситуації на позитивні можливості.

Правила групи.

Для того, щоб кожне тренінгове заняття проходило успішно, необхідно на перших зустрічах сформулювати правила групи разом з учасниками й на початку кожної зустрічі повертатись до них.

Основні рекомендації:

- ▶ потрібно спрямувати учасників формулювати свої правила з погляду конкретних речей, які вони будуть або не будуть робити;

- ▶ правила повинні бути простими, конкретними та легкими для розуміння, а не складними, які важко пояснити або дотримуватися їх;
- ▶ потрібно дозволити учасникам запропонувати власні правила, а не пропонувати правила самостійно;
- ▶ можна додати власні запитання або поділитись пропозиціями щодо додаткових правил;
- ▶ потрібно звернути увагу учасників на те, що необхідно включати правила, які дозволять рівноправно брати участь учасникам із різними характерами, інтересами, поглядами;
- ▶ правила учасники повинні затвердити групою, шляхом голосування або в усній формі;
- ▶ необхідно зберігати остаточний список правил, розмістити на видному місці й повертатись до них регулярно, на початку кожної зустрічі;
- ▶ не можна приймати правила, які дозволяють підліткам ображати, залякувати або заподіювати шкоду одне одному.

Перегляд правил групи.

- ▶ Правила необхідно переглядати через регулярні проміжки часу, щоб дати учасникам можливість поміркувати над своїми правилами та змінити їх, якщо вони бажують. Це також може бути корисним у ситуаціях, коли учасники відчують себе відчуженими або не можуть вирішити суперечки.
- ▶ Під час перегляду правил групи дорослому лідерові необхідно акцентувати на тому, чи є якісь групові правила, яких учасники дуже добре дотримуються або які є дуже корисними для групи та проведення зустрічей, чи є якісь правила, які слід змінити або переглянути, щоб вони краще працювали для групи, чи є якісь нові правила, які слід додати.
- ▶ Кожне нове правило необхідно обговорити з учасниками.
- ▶ Якщо учасники не згодні з правилами, можна запропонувати обговорити їх ще раз на наступній зустрічі або скористатися новими правилами на пробній основі.
- ▶ Не можна допустити, щоб цей процес учасники використовували для того, щоб скаржитися одне на одного, виправляти поведінку одне одного або звинувачувати інших. Їх потрібно зосередити на позитивних діях, які вони можуть зробити індивідуально або групою.

Обговорення теми тренінгового заняття.

- ▶ На початку зустрічі дорослий лідер повинен запитати, як настрій в учасників, як їхнє самопочуття, чи всім зараз комфортно, даючи можливість висловитися охочим.

- ▶ Запитання, які дорослий лідер ставить учасникам щодо теми, повинні перегукуватися з метою та темою зустрічі.
- ▶ Не потрібно просити учасників оцінювати свої знання з теми або свої настрої, якщо їм цього не хочеться.
- ▶ Під час цієї діяльності можна використовувати ігри, вправи для активізації уваги учасників.

Чітке пояснення.

Завжди переконайтеся, що всім зрозумілі ваші інструкції та всім відомо, що вони мають робити. Корисно почати з пояснення в загальних термінах, про що ця вправа і що вона охоплює, наприклад, що це рольова гра. Визначте часові обмеження для цього завдання і попередьте за п'ять хвилин до завершення, щоб учасники/учасниці могли дійти логічного кінця.

Повторення.

Періодичне оцінювання або перевірка того, що ви робите або вивчаєте, є важливими, тому що це допомагає скласти загальне уявлення про стан речей і дає вам змогу покращити практику. Час повторення залежить від обставин: це може бути наприкінці дня або в кінці модуля. Коли б ви не повторювали опрацьоване, слід завжди знаходити час для відпочинку, підбивання підсумків та розмірковування:

- ▶ як, на вашу думку, проходив процес роботи: підготовка, час і т. д.;
- ▶ що дізналися учасники/учасниці та чи відповідає це їхнім цілям;
- ▶ які результати: чим група буде займатися зараз, внаслідок виконаного завдання;
- ▶ що ви самі дізналися про матеріал нового.

Періодичне повторення з групою також важливе і має давати приємні емоції.

Підбиття підсумків тренінгового заняття. Рефлексія.

- ▶ Підбиття підсумків та рефлексію краще проводити в загальному колі.
- ▶ Запитання для підсумування повинні бути спрямовані на те, щоб узагальнити, що учасники дізналися нового під час тренінгового заняття, чи зрозуміли вони опрацьований матеріал, чи можуть вони використовувати у повсякденному житті отримані знання та вміння.
- ▶ Необхідно стежити за тим, щоб учасники обговорювали те, що вони дізналися під час тренінгового заняття, а не лише те, що їм сподобалося.
- ▶ Дана діяльність повинна проходити регулярно, наприкінці кожного заняття.

Зміст програми.

Програма представлена 14 заняттями, які проходять у вигляді тренінгових занять. Кожне з занять покликане допомогти учасникам програми сформулювати та розкрити той чи інший потенціал підлітка.

Заняття № 1. Знайомство. Я особистість.

Мета: сприяти усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості (Духовний, емоційний потенціали).

Заняття № 2. «Бути собою».

Мета: навчити учасників аналізувати особистісні якості, формувати думку про важливість виявлення власної індивідуальності. (Емоційний, духовний потенціали)

Заняття № 3. Життєві цінності.

Мета: сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей та їх вплив на соціальний добробут. (Духовний та соціальний потенціали).

Заняття № 4. Я – лідер.

Мета: формування уявлень про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін, виконання лідерських ролей; сприяння розумінню лідерства як складника життєвого самовизначення особистості. (Соціальний потенціал).

Заняття № 5. «Відповідальна поведінка».

Мета: допомогти учасникам усвідомити відповідальність за власне життя та здоров'я в різних життєвих ситуаціях. (Фізичний та емоційний потенціал).

Заняття № 6. Ухвалення відповідальних рішень.

Мета: сприяти розумінню та усвідомленню особистої відповідальності за прийняте рішення та його наслідки. (Вольовий потенціал).

Заняття № 7. «Керуємо своїми емоціями».

Мета: ознайомити з базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю; вчити учасників визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати способи керування стресом. (Емоційний потенціал).

Заняття № 8. «Успішне спілкування запорука успішних стосунків».

Мета: Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками, розвивати вміння вислуховувати співрозмовника, знаходити компроміс. (Соціальний та емоційний потенціали).

Заняття № 9. Професія – інструмент успішної особистості.

Мета: сприяти усвідомленню підлітками взаємозв'язку між особистими цілями та професійним вибором. (Соціальний потенціал).

Заняття № 10. Безпечний інтернет та соціальні мережі.

Мета: розширити й поглибити знання про безпечний інтернет та соціальні мережі, сприяти обізнаності учасників про небезпеки, які існують в інтернеті. (Інтелектуальний та вольовий потенціали).

Заняття № 11. Код нації.

Мета: розвивати почуття патріотизму та національної самосвідомості, виховувати любов до рідного краю та його традицій. (Соціальний та духовний потенціали).

Заняття № 12. Від мрій до дій.

Мета: проговорити власні мрії та шляхи їх втілення, розвивати прагнення досягати своєї мети, здійснювати свої мрії, виховувати людяність, доброту, наполегливість у здійсненні своїх бажань і мрій, визначати кроки до здійснення своєї мрії. (Вольовий та емоційний потенціали).

Заняття № 13. Торгівля людьми.

Мета: поповнити знання учасників щодо проблем, пов'язаних із торгівлею людьми. (Фізичний та інтелектуальний потенціали).

Заняття № 14. «Підбивання підсумків».

Мета: підбити підсумки роботи під час тренінгів та отримати зворотний зв'язок від учасників.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.

Вправа «Спагетті».

Ведучий пропонує учасникам підняти руки догори і потягнутися, уявивши себе сирым макаронном, що підростає. Треба затриматись у напруженні не менше 5 секунд, а потім розслабитись і перетворитися на «вареного макарона». Учасники повторюють цю дію 5 разів. На наступному етапі учасникам пропонується стиснути кулаки так сильно, наскільки це можливо, і тримати 5 секунд. Це також слід повторити не менше 5 разів.

Ведучий пропонує зосередитись тепер на власних обличчях. Учасникам необхідно розкрити роти так сильно, наскільки це тільки можливо, при цьому брови піднявши максимально на лоб (гримаса здивування) і тримати таку

гримасу впродовж 7 секунд, відчувши натягнення обличчя. На наступному етапі ведучий пропонує учасникам розслабитись і глибоко подихати.

Вправа «Здуваємо думки».

Ведучий пропонує учасникам навчитися позбавлятися від думок, що не дають спокою. Для цього слід витягнути ліву долоню вперед, покласти на неї подумки думку, що не дає спокою. Коли учасник буде готовим думку відпустити, він має дмухнути на цю думку, що на долоні, при цьому видихаючи максимально подовжено у часі, подумки рахуючи цей відрізок часу. Ведучий пропонує спробувати відстежити як змінюється ця думка, її форма та розмір. Він підкреслює, що така вправа допомагає більш усвідомлено ставитися до своїх думок і допоможе їх позбавлятися, чи хоча б зменшувати їх у розмірі. Також виокремлення та аналіз цих думок може стати хорошим приводом, аби обговорити їх із психологом у таборі.

Вправа «Мої плани на майбутнє».

Ведучий пропонує учасникам скласти список не менше з 5 справ, які дають енергію та наповнюють радістю. За бажанням учасники можуть озвучити їх, або ж показати пантомімою, а інші – мають здогадатися про що мова. Наприкінці вправи він рекомендує учасникам вдома написати такий список із дорослими, аби було не менше 15 таких справ. Розмістити його видному місці і відмічати справи, які вдалося втілити в життя.

Вправа «Женемо тривожні думки».

Ведучий пропонує учасникам уявити щось, що турбує. Після цього уявити як ця проблема зменшується і стає менш чіткою. Учасникам пропонується уявляти доти, доки ця проблема не зникне зовсім. Якщо це не вдається, то ведучий пропонує взяти в руки уявний пульт від телевізора і вимкнути цю проблему, аби вона щезла. Або ж переключити на інший канал – з приємною думкою чи згадкою.

ЗАНЯТТЯ № 1. ЗНАЙОМСТВО. Я – ОСОБИСТІТЬ.

Мета: познайомити учасників; сприяти усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості.

Завдання:

- познайомити учасників один з одним;
- надати учасникам інформацію щодо сутності понять «індивід», «особистість», «індивідуальність», а також різних сторін особистості та особливостей сприйняття;

сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання зворотного зв'язку щодо своєї особистості.

Ключові поняття: індивід, особистість, індивідуальність.

Необхідне забезпечення: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А5 за кількістю учасників, журнали, газети, клей, ножиці, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Таємниці мого імені» (10 хв.).
2. Вироблення правил роботи групи (5 хв.).
3. Визначення очікувань учасників «Класики» (5 хв.).
4. Вправа «Силует» (10 хв.).
5. Інформаційне повідомлення «Вікно Джогарі» (10 хв.).
6. Вправа «Суперсумка» (50 хв.).
7. Вправа «Колесо життя» (20 хв.).
8. Підбивання підсумків (10 хв.).

1. Вправа на знайомство «Таємниці мого імені».

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи; створення комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Спосіб проведення:

Ведучий пропонує учасникам записати своє ім'я на аркуші паперу А4 та підібрати на кожну літеру слово, яке характеризує учасника. На роздуми надається 4-5 хвилин. Ведучий наголошує, що вправа досить складна і можливо не всі учасники матимуть змогу придумати характеристики на кожну літеру. Вистачить 3-4 слова. Потім кожен учасник називає своє ім'я та ті характеристики, які йому вдалось пригадати.

Наприклад, як виглядає ім'я Антон:

А – Активний.

Н – Незалежний.

Т – Тихий.

О – Охайний.

Н – Ніжний.

2. Вироблення правил роботи групи.

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Ресурси: заздалегідь прикріплений на видному місці ватман із написом «Правила роботи».

Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання «Що таке правила?». На наступному етапі – пропонує учасникам назвати норми поведінки, які допоможуть зробити роботу на тренінгу ефективною та комфортною для всіх. Кожне правило, перш ніж бути записаним, обговорюється з групою. Після обговорення ведучий фіксує його на ватмані розбірливим почерком червоним маркером.

До уваги ведучого!

Необхідно звернути увагу учасників на те, що правила – це певні норми поведінки, дотримання яких можна було б проконтролювати.

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

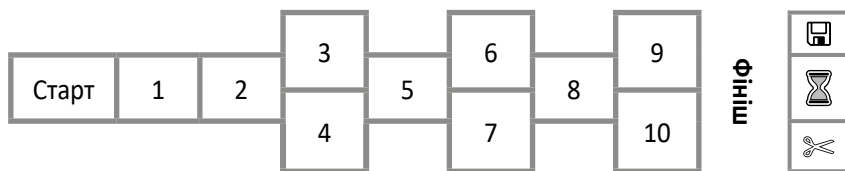
- говорити по черзі (правило руки);
- дотримуватись регламенту;
- бути доброзичливими;
- правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі не зручно, наприклад, тому що стає шумно, вона має право підняти обидві руки, привертаючи увагу оточуючих);
- бути активними;
- працювати в групі від початку й до кінця.

Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримання. А в разі потреби робити це й надалі.

3. Визначення очікувань учасників тренінгу «Класики».

Мета: визначити очікування учасників, сформувати у них мотивацію щодо участі у тренінгових заняттях психологічної майстерні.

Ресурси: стікери різних кольорів, вирізані у формі кола, з розрахунку 11 од. на особу за кількістю учасників; плакат із перерахованими назвами занять усього тренінгу психологічної майстерні; ватман з намальованими класиками, наприклад:



Кількість клітинок відповідає кількості тренінгових занять.

Кожний учасник/учасниця отримує 10 стікерів. Ведучий звертає увагу на плакат з перерахованими назвами 10 тренінгових занять психологічної майстерні, стисло коментуючи кожну з них. На наступному етапі він звертається до учасників із пропозицією обдумати, якого результату(ів) вони хотіли б досягти наприкінці кожного із занять, і просить записати це на окремих стікерах. На виконання даної роботи відводиться 10 хв.

Після чого учасникам пропонується озвучити свої очікування від занять та розмістити їх на відповідних клітинках «класиків».

Запитання для обговорення:

- Які прагнення та побажання відображені в наших очікуваннях?
- Чому було запропоновано сформулювати очікування як бажані результати роботи на тренінгу?
- З якою метою ми проводили цю вправу?

4. Вправа «Силует».

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

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

Запитання для обговорення:

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

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

5. Інформаційне повідомлення «Вікно Джогарі».

Сьогодні хотілося б представити вашій увазі модель «Вікно Джогарі».

Модель названа на честь її винахідників Джозефа Лафт і Гаррі Інграма. Згідно з моделлю «**Джогарі**» можна уявити, що кожна людина містить у собі чотири зони особистості: «відкриту», «таємну», «сліпу» і «невідому».

«Вікно Джогарі»

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

«Відкрита» – це зона нашого «Я», про яку знаю я і знають інші. «Таємна» – це те, що я про себе знаю, а інші ні (мрія, страх перед вчителем тощо). «Сліпа» – це те, що інші знають про мене, але я сам за собою не помічаю. Якщо ж мені на це вказують, я, як правило, не згоден і сильно злюся або ображаюся. «Невідома» – це те, що приховано від мене та інших. Сюди ж включаються і прихований потенціал будь-якої особистості. Умовно ця зона збігається із зоною несвідомого.

Цю модель ви зможете застосовувати, щоб об'єктивно розібратися в будь-якій складній ситуації у своєму житті.

Найбільше нам докучають в життя зони «сліпа» і «невідома». Від них найбільше неприємностей, і, отже, саме з ними треба розбиратися в першу чергу. Іншими словами: що більше правди ви будете знати про себе, то краще ви будете почувати себе в цьому житті й тим швидше станете адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації.

6. Вправа «Суперсумка».

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

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

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

Запитання для обговорення:

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

7. Вправа «Колесо розвитку особистісного потенціалу»

Учасникам пропонується визначити: до чого подібне наше життя (колесо). Які сфери життя людини можна визначити на цьому колі? Далі ведучий знайомить учасників із поглядом на життя канадських аборигенів. Саме вони вважали, що наше життя нагадує колесо. Воно рухається туди, куди рухаємось ми, воно таке, яким ми бачимо його. А от чи завжди воно подібне справжньому колесу – ми можемо визначити разом.

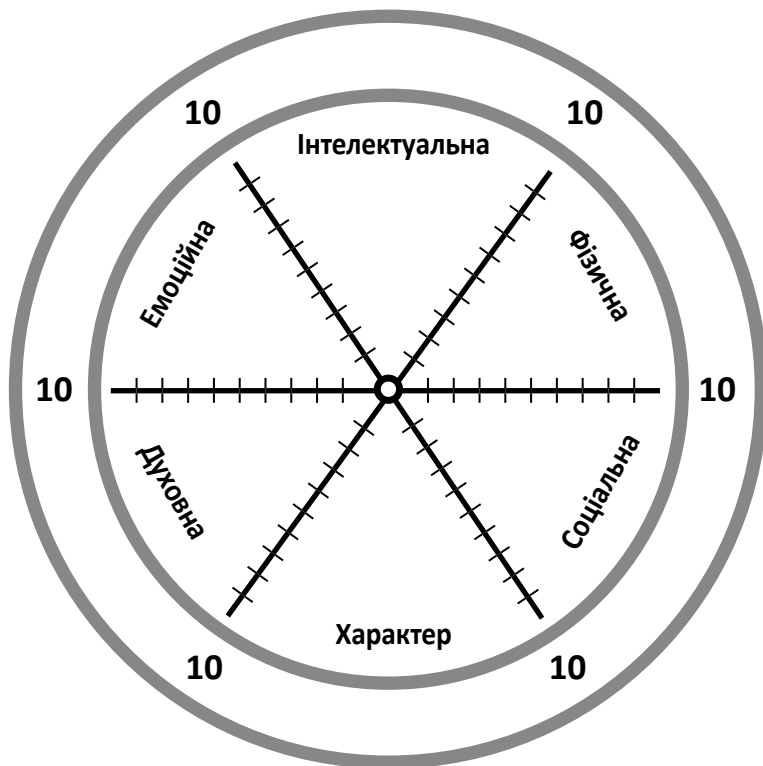
Інструкція для ведучого:

- намалюйте велике коло на аркуші паперу (або дошці);
- намалюйте маленьке коло у центрі й позначте його як «центр»;
- намалюйте 6 спиць від центру до великого колеса, кожна з яких прямо протилежна іншій.

Позначте кожну спицю так: духовна, інтелектуальна, емоційна, фізична, соціальна, вольова. Кінець та початок спиці позначте так, щоб біля центра кола були зібрані назви, що вказують на «–», а на відстані від нього «+».

- духовна (неактивний – активний);
- інтелектуальна (самовдоволенний – допитливий);
- емоційна (нестійкий – стійкий);
- фізична (нездоровий – здоровий);
- соціальна (самотній – несамотній);
- вольова (не активний – цілеспрямований).

КОЛЕСО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ



Кожна зі спиць утримує колесо в рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно.

Наступним етапом є пошук власного колеса шляхом визначення своєї успішності у всіх сферах.

Запитання для учасників після виконання завдання:

- У якій сфері життя Ви відчуваєте себе найкраще?
- Що відчуваєте Ви стосовно результату вашої роботи?
- Що слід на вашу думку покращити? Де?
- Що необхідно змінити? Де?

Після виконання цієї вправи в учасників може виникнути неадекватна оцінка щодо сфер власного життя. Слід підвести їх до висновку: кожний віковий період у життя людини має свої переваги та недоліки. Слід уміти

підсилювати перші й послаблювати другі. Від нас залежить успіх у всіх сферах нашого життя.

8. Підбивання підсумків.

Індивідуальність – це поєднання особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність людини виявляється в рисах характеру, звичках, інтересах, особливостях мислення, мові, фантазіях тощо. Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. На земній кулі немає двох людей з однаковим поєднанням індивідуальних особливостей. Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних виявляється яскраво, інших – малопомітно.

Індивідуальність людини може яскраво заявити про себе в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах, а може – відразу в усіх.

Поняття «особистість» та «індивідуальність» не тотожні, але тісно взаємопов'язані. Багато особливостей людини (пам'ять, мислення, звички) є якостями її індивідуальності, а не характеристиками особистості, оскільки вони не важливі для тих груп, членом яких є людина. Особистісні лише індивідуальні якості, важливі у системі взаємостосунків з іншими людьми. Наприклад, сміливість і рішучість як риси індивідуальності хлопця не будуть характеристиками його особистості доти, поки він не проявить їх, захищаючи слабшого, чи здійснюючи сміливий вчинок.

Заняття № 2. «Бути собою».

Мета: ознайомити учасників зі структурою особистості, вчити їх аналізувати особистісні якості, формувати думку про важливість виявлення власної індивідуальності.

- ознайомити підлітків із поняттям «особистість», її основними складовими;
- допомогти їм визначити характеристики власної особистості;
- допомогти учням усвідомити власну неповторюваність та неповторність;
- обговорити, що означає індивідуальність людини; визначити, в чому вона може виявлятися;
- сприяти усвідомленню учасниками особливостей власної індивідуальності.

Ключові слова: особистість, індивід, інтереси, здібності, характер, цінність, неповторність, не повторюваність, індивідуальність, самовираження.

Необхідне забезпечення та обладнання: фліпчарт, великі аркуші паперу, фломастери, маркери, аркуші формату А-4, фото чи малюнок із зображенням людини, аркуші формату А-4 із зображенням розгортки тригранної піраміди, ножиці, паперові контури футболок, скотч.

План заняття:

1. Вправа «Моменти в житті» (10 хв.).
2. Інформаційне повідомлення «Характеристики індивіда та особистості» (10 хв.).
3. Вправа «Коло моїх інтересів та уподобань» (10 хв.).
4. Вправа «Мої здібності та можливості» (10 хв.).
5. Вправа «Ознаки мого характеру» (10 хв.).
6. Обговорення проблемного питання (10 хв.).
7. Бесіда (10 хв.).
8. Вправа «Футболка» (25 хв.).
9. Презентація ескізів футболок (15 хв.).
10. Підбивання підсумків (10 хв.).

1. Вправа «Моменти в житті».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. Він пропонує кожному сформулювати тему щодо особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну історію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам групи. Після того як всі учасники написали свої історії, вони по черзі зачитують свої історії, називаючи своє ім'я і роблять символічну гірлянду приклеюючи свої «твори» на скотч, який можна прикріпити на будь-яку стіну у кімнаті.

2. Інформаційне повідомлення.

Ведучий розповідає учням про характеристики індивіда та особистості: «Про кожного з нас можна сказати дуже багато, але найперше те, що кожний – це особистість. Людина не народжується особистістю, вона стає нею

поступово; і цей процес триває довгі роки. Розберімося в тому, що ми розуміємо під словом «особистість» і як відбувається процес її формування. Для цього необхідно насамперед за все з'ясувати, ким, якщо не особистістю, народжується людина.

Людина з'являється на світ повноправним членом суспільства і з народженням, на відміну від тварин, яких іменують особинами, називається **індивідом**, тобто одиничним представником людського роду. Вже з першого дня життя людина має індивідуальні особливості (розріз очей, довжину тулуба, колір шкіри тощо). Але чи можна говорити про особистість новонародженого? Звичайно, ні, тому що особистість – це продукт розвитку індивіда в суспільстві. Для того, щоб індивід став особистістю, потрібен не тільки час, а й в першу чергу, інші люди, суспільство, оскільки саме зв'язок «людина-суспільство» і формує особистість. Відомо кілька випадків, коли діти, котрі були вигодувані тваринами, не мали можливості спілкуватися з іншими людьми. Наслідки цього – дуже трагічні, оскільки діти, яких знаходили та привчали жити серед людей, так і не змогли опанувати тих навичок, якими володіє навіть п'ятирічна дитина.

Кожна людина як одинична природна істота – це індивід; але така характеристика, звичайно, неповна, оскільки не дає уявлення про реальну людину: якою вона є в сім'ї, суспільстві, що відчуває, як мислить, чого прагне. Живучи в суспільстві, кожна людина набуває особливої «надчутливої» якості, що її називають особистістю.

Людину як індивіда характеризують її вік, зовнішність, статевая належність. Як особистість її розглядають у системі взаємин, що складаються в неї з іншими людьми: яке місце посідає серед ровесників, як поводить з іншими, які має переконання тощо.

Отже, **особистість** – це людина, яка має свої індивідуальні особливості, котра пізнає і перетворює навколишній світ і займає певне місце серед інших людей в суспільстві.

Для того щоб зрозуміти, що являє собою кожна людина як особистість, треба отримати відповіді на три основні запитання:

- що її цікавить (це запитання насамперед про інтереси та уподобання людини);
- що вона може (це запитання про здібності та можливості людини);
- якою вона є (це запитання про риси характеру людини)».

3. Вправа «Коло моїх інтересів та уподобань».

Ведучий наголошує, що в житті серед безлічі різноманітних предметів та явищ є такі, які найбільше привертають нашу увагу, викликають **інтерес** – бажання детальніше зрозуміти й пізнати окремі об'єкти чи види діяльності. Роль інтересів полягає в тому, що вони стимулюють особистість до діяльності у певному напрямку, змушують її шукати шляхів, засобів задоволення певних потреб.

Ведучий роздає учням аркуші формату А-4 з розгорткою тригранної піраміди та пропонує їм подумати, що їх найбільше цікавить, тобто визначити свої пріоритетні інтереси та уподобання і в формі певного малюнка зобразити їх у символічному «колі інтересів» на першій грані піраміди.

Для прикладу ведучому доцільно продемонструвати своє «коло інтересів», на якому може бути зображена книга (любить читати поезію), намет (цікавиться подорожами), квіти (займається їх розведенням) тощо.

4. Вправа «Мої здібності та можливості».

Ведучий говорить про те, що коли інтереси характеризують особистість у напрямку її спрямованості на певні види діяльності й об'єкти, то якість виконання певної роботи, її успішність та рівень досягнень особистості визначаються здібностями останньої.

Здібності – це індивідуальні особливості особистості, які дозволяють їй успішно опановувати один чи кілька видів діяльності. Психолог А.В. Петровський порівнював здібності із зернятком, яке, вкинуте в ґрунт за відповідних погодних умов може розвинути у колосок. Здібності, як й інші властивості особистості, не лише проявляються в діяльності, а й формуються в ній. Дійсно, як ми можемо розкрити свої здібності до малювання, не тримаючи в руці олівця, чи здібності до математики, не пробуючи розв'язувати різноманітні задачі. Ведучий пропонує учням на другій грані тригранної піраміди написати, до яких видів діяльності вони мають здібності, що з того, що вони вміють, виходить у них найкраще.

5. Вправа «Ознаки мого характеру».

Ведучий розповідає учням про характер.

Інформаційне повідомлення «Характер особистості».

«Характер» – слово давньогрецького походження і в перекладі на українську мову означає «печатка», «карбування». І дійсно, з одного боку, характер є відбитком виховання та діяльності, які формують особистість,

а з іншого – він накладає відбиток на всі вчинки, думки й почуття людини. **Характер** – це неповторне, індивідуальне поєднання якостей особистості. Характерними слід вважати не всі особливості особистості, а найбільш стійкі, істотні. Наприклад, якщо підліток випадково з кимсь був неввічливим, це ще не означає, що грубість – риса його характеру. Іноді навіть дуже сміливі люди можуть пережити почуття страху, але їх не можна назвати боягузами. Знаючи характер людини, ми можемо передбачити, як вона поводитиметься у певній ситуації, що скаже та зробить. Характер людини – це явище динамічне, риси характеру можуть змінюватися упродовж життя.

Рис характеру дуже багато. Вчені стверджують, що існує понад тисячу слів для їх визначення. Всі ці риси, або їх ще називають якості особистості, поділяють на кілька груп.

Є якості особистості, в яких проявляється ставлення людини до оточуючих, до суспільства в цілому. Це щирість, доброта, відвертість, товариськість, відданість, патріотизм, тобто позитивні якості. Але є й негативні, як-от егоїзм, лицемірство, байдужість, брехливість тощо.

Існує група якостей, які характеризують ставлення особистості до діяльності. Позитивними якостями є акуратність, працелюбність, відповідальність, ініціативність. Негативні якості цієї групи: лінощі, безвідповідальність.

Особливе місце в характері людини посідають її вольові якості. Ви, напевно, чули вислови «у нього міцний характер», «тютхтій», «ні те ні се». До вольових якостей перш за все слід віднести наполегливість, рішучість, витримку, самовладання, терпіння.

До основних інтелектуальних якостей особистості відносять допитливість, активність, цікавість, прагнення до пізнання.

Після цього Ведучий пропонує кожному учневі на останній грані піраміди написати риси характеру.

Ведучий пропонує учням вирізати розкладку піраміди, зігнути її на гранях і поставити готову піраміду перед собою. Він говорить, що учасники, напевно, чули такий вислів, як «багатогранність особистості». І ця піраміда їхньої особистості, яку вони створювали на занятті, є підтвердженням такої думки.

Ведучий пропонує показати піраміду своєї особистості другові та батькам; запитати в них, яких, на їхню думку, ознак особистості бракує на її гранях; проаналізувати, чи збіглися за змістом доповнення друга та батьків, чим обумовлені відмінності в їхніх висловлюваннях.

6. Обговорення проблемного питання (5 хв.).

Ведучий пропонує учасникам поставити на один стіл їхні піраміди, створені на минулому занятті, й знайти серед них однакові. Коли таких пірамід не знайдеться, він запитує в учасників, про що це може свідчити.

Ведучий пропонує учням подумати, як вони розуміють слова «неповторна кожна людина». Після обговорення Ведучий підкреслює, що у роздумах учасників звучало слово «індивідуальність» і пропонує детальніше поговорити про це.

7. Бесіда.

Ведучий проводить бесіду, ставлячи запитання:

1. У чому може виражатися індивідуальність людини?
2. Чи можна стверджувати, що особистість неможлива без індивідуальності, чому?
3. Як ви найчастіше виявляєте свою індивідуальність?
4. Чому для вас важливо проявляти свою індивідуальність, що це вам дає?

Ведучий доповнює думки учасників.

Під час бесіди важливо підвести учасників до розуміння того, що не можна зводити прояви індивідуальності лише до особливостей зовнішності, манери говорити й одягатися. Дуже важливе місце в характеристиці індивідуальності людини відведено її переконанням, інтересам, вмінням тощо.

8. Вправа «Футболка».

Ведучий звертає увагу учасників на те, що популярною формою одягу в молоді є футболки. Підлітки носять футболки з портретами та прізвищами своїх кумирів, логотипами відомих фірм. Потім Ведучий роздає учням паперові контури футболок і пропонує кожному створити дизайн власної футболки, яка була би своєрідною саморекламою господаря і підкреслювала його індивідуальність. Варто наголосити, що ви не проводите конкурс на найкращий ескіз, тому кожен працює як уміє. Якщо окремі учасники будуть категорично відмовлятися малювати, можна запропонувати їм придумати напис до своєї футболки.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця робота?
- Які труднощі у вас виникали у процесі створення дизайну футболки?
- Як ви обирали варіанти дизайну, щоб підкреслити в ньому вашу індивідуальність?

9. Презентація ескізів футболок учасниками.

Цьому етапу роботи треба приділити особливу увагу. Бажано, щоб всі учасники коротко презентували свої футболки.

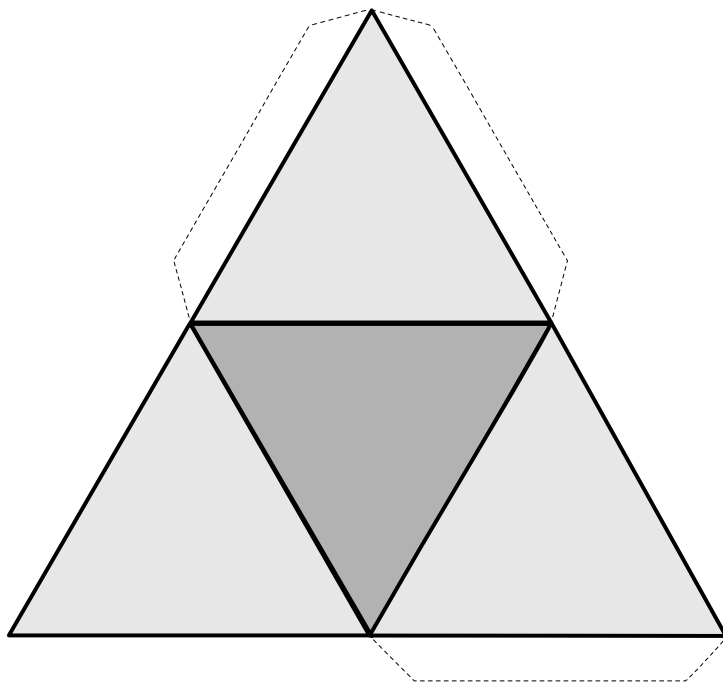
По закінченню обговорення можна наклеїти ескізи футболок на стіні чи дошці та ще раз звернути увагу на те, що немає жодної подібної футболки. Можуть бути збіги в окремих ідеях, але способи втілення цих ідей в кожного свої. Тобто це ще раз свідчить про те, що в людей – багато спільного, але як особистості вони по-різному проявляють свою індивідуальність.

10. Підбивання підсумків.

Підсумовуючи заняття, Ведучий пропонує підліткам подумати, як вони можуть вдосконалювати свою особистість та по-іншому виявляти свою індивідуальність.

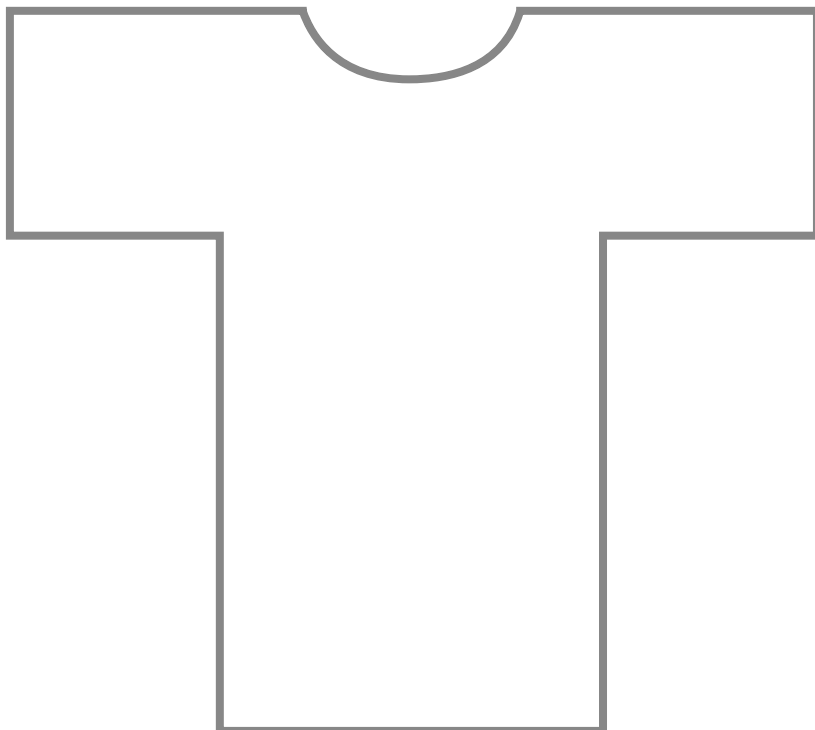
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Зображенням розгортки тригранної піраміди:



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Паперові контури футболок:



ЗАНЯТТЯ № 3. ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ.

Мета: сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей та їхньому впливові на соціальний добробут.

Завдання:

- розглянути поняття «життєві цінності»;
- визначити та проаналізувати власні життєві цінності та їх вплив на добробут.

Ключові слова: духовність, людяність, любов, довіра, мудрість, творчість.

Необхідне забезпечення та обладнання: папір, олівці, фломастери, маркери, скотч, маркери, плакат із зображенням дерева (додаток 1).

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» (15 хв.).
2. Мозковий штурм (25 хв.).
3. Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?» (25 хв.).
4. Вправа «Діамант цінностей» (40 хв.).
5. Підбивання підсумків «Два питання» (15 хв.).

1. Вправа «Інтерв'ю».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. Він пропонує кожному обрати собі партнера. За допомогою вправи «розрахунок на перший-другий» учасники обирають пару. Учасники по черзі беруть один в одного інтерв'ю з метою дізнатися про іншого щонайменше три будь-яких факти. Далі кожний учасник пари по черзі представляє іншого учасника всій групі та розповідає, про що зміг дізнатися. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Мозковий штурм.

Ведучий розбиває підлітків на мінігрупи по 3-4 особи. Кожній групі необхідно виробити своє визначення поняття «цінність». *Час виконання: 5 хв.*

Групи презентують свої напрацювання. Кожне визначення записується на дошці чи ватмані.

Обговорення:

- Що відрізняє кожне визначення?
- Чи можливо дати одне визначення поняттю «цінність»?

До уваги ведучого!

У процесі обговорення зверніть увагу підлітків на такі моменти:

- поняття «цінність» має безліч сторін;
- кожне з визначень виявило якусь грань «цінностей».

3. Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?».

Мета: підвести учасників до розуміння поняття «цінності».

Ресурси: плакат із зображенням дерева (додаток 1).

Ведучий звертає увагу учасників на те, що існує декілька визначень поняття «цінність», а саме:

- реальна вартість предмета в грошовому вираженні, тобто ціна, вартість;
- значущість предмета для задоволення потреб людини;
- властивість чого-небудь задовольнити потреби людини.

Кожна людина стоїть перед вибором, ухвалює рішення. На формування її цінностей впливають сім'я, родина, друзі, традиції родини, суспільство в цілому, мета, до якої прагне людина, її вибір.

Упродовж усього життя людина здійснює вибір. Це стосується як банальних справ, наприклад, який фільм переглянути, так і дуже важливих, наприклад, чи сказати рідній людині, що вона невиліковно хвора.

Що ж впливає на наш вибір? Чому в одних питаннях ми легко погоджуємося, а в інших дуже важко ухвалюємо рішення? Що нами керує? Так, звичайно, це цінності. Саме вони нам підказують, як вчинити, виправдовують і пояснюють нам, чому вчинити треба так, а не інакше.

Тож які цінності може мати людина? Назвіть мені їх, будь ласка, а я розміщу їх на Дереві загальнолюдських цінностей.

Учасники називають цінності, а ведучий їх розміщує на Дереві загальнолюдських цінностей (додаток 1), а потім продовжує інформаційне повідомлення.

Підкреслюйте, що особисті цінності у різних людей можуть відрізнятися. тому немає «правильних» або «неправильних» відповідей.

Однак підкресліть, що це цілком нормальне явище, коли людина змінює свою точку зору на основі нової інформації.

Є такі цінності, якими людина не поступиться ніколи, а є такі, від яких людина може відмовитись. Цінності можуть бути матеріальні (гроші, машина, будинок), суспільні (свобода, демократія), проте для кожної людини важливі моральні цінності (любов, дружба, порядність).

Для того щоб зберегти цінності, існують норми поведінки (поважай старших, будь чесним і т.д.). Саме цінності й норми дають можливість жити в суспільстві. Вони визначають, яка поведінка є доброю, а яка – поганою. Вони вказують людині шлях у житті. Від того, які цінності вибере людина, залежить, чи будуть її шанувати інші. цінності можуть сприяти успіху й добробуту людини.

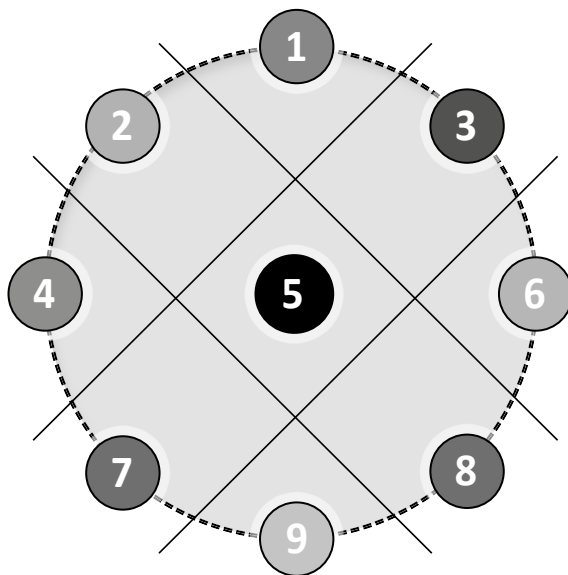
3. Вправа «Діамант цінностей».

Мета: сприяти аналізу власних життєвих цінностей учасників.

Ведучий роздає кожному учасникові набір карток з цінностями:

здоров'я	дружба
любов	гроші
милосердя	безпека
розум	слава
самостійність	розвиток
чесність	лідерство
доброта	творчість
справедливість	освіта
віра	патріотизм
сім'я	інше

3-поміж карток є одна без напису, на якій учасник може зафіксувати цінність, що є важливою і не траплялася на виданих картках. Протягом 10 хв. учасникам пропонується ознайомитись зі змістом карток, відібрати з них дев'ять найбільш значущих цінностей, викласти їх у формі діаманта за схемою, представленою ведучим на дошці, а саме:



Цифри на схемі позначають таке:

- 1** – цінність із максимально важливим значенням;
- 2 і 3** – цінності з дещо меншим, ніж перша, особистим значенням;
- 4, 5, 6** – помірна значущість цінності;
- 7 та 8** – менш важливі цінності, порівняно з попередніми;
- 9** – найменш вагома цінність з-поміж усіх відібраних.

Для того аби під час руху створені учасниками діаманти не пошкодились, варто запропонувати їм зробити у своїх зошитах аплікації або намалювати схеми розташування карток із цінностями.

На наступному етапі ведучий проводить обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

- Поділіться, будь ласка, своїми враженнями від роботи.
- Хто з присутніх бажає поділитися своїми міркуваннями щодо власного діаманта цінностей?
- Хто або що може вплинути на формування вашого власного діаманта цінностей?
- Яке значення має діамант цінностей для добробуту кожного з нас?
- Хто хотів би поділитися з групою своїми відкриттями та висновками?

– Чому ця вправа має таку назву?

Ведучий підводить учасників до розуміння того, що кожна людина має власні цінності й вони є важливими в нашому житті.

Після цього ведучий пропонує учасникам прибрати картку з діаманта цінностей, яку вони вважають несумісною із вживанням наркотиків, алкоголю, та обґрунтувати свою думку.

Також варто зазначити, що під впливом різних життєвих ситуацій та спілкування з іншими людьми наш діамант може обернутися, змінюючи свою ієрархію, набуваючи певних нових цінностей та ознак. Проте найважливіші цінності для людини залишаються незмінними, а набуті нові співвідносяться з наявними, не суперечачи їм.

4. Підбивання підсумків «Два питання»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, ми поставимо два запитання:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

ЗАНЯТТЯ № 4. Я – ЛІДЕР.

Мета: формування уявлень про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін, виконання лідерських ролей; сприяння розумінню лідерства як складника життєвого самовизначення особистості.

Завдання:

- формування навичок побудови життєвої перспективи;
- відпрацювання лідерських якостей та формування мотивації до участі у суспільно корисній діяльності серед підлітків та молоді.

Ключові слова: лідер, лідерські якості, лідерство.

Необхідні матеріали: маркери, фліпчарт, картки з назвами лідерських якостей, жетони, аркуші А-4.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «П'ять добрих слів» (15 хв).
2. Вправа «Прапор лідерства» (20 хв).
3. Вправа «Візитна картка» (40 хв).

4. Методика кроків (30 хв).
5. Підбиття підсумків «Два питання» (15 хв).

1. Вправа «П'ять добрих слів».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам гри, що вони мають об'єднатися у підгрупи по п'ять осіб та розташуватися на стільцях колами. Кожна група матиме вільний доступ до приладдя для письма й малювання. Ведучий пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість попередній учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «ти дуже добрий», «ти завжди заступаєшся за слабких», «мені дуже подобаються твої історії» тощо). Вправа триває поки заповнена записами «долоня» повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, ведучий збирає малюнки й зачитує «компліменти», а учасники групи повинні здогадатися, кому записи призначаються. Далі відбувається обговорення за наступними орієнтовними запитаннями: «Які почуття у Вас виникли, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні?», «Чи всі Ваші чесноти, які написали інші, Вам відомі?». Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Вправа «Прапор лідерства».

Всі сідають у коло. Ведучий оголошує правила виконання вправи: «У кожного з нас в руках побуває прапорець – символ лідера, адже саме ця людина бере на себе відповідальність за групу, за ідею яку сповідує група, виступає в ролі ватажка. Коли прапорець потрапляє до ваших рук, кожен має назвати асоціацію, яку викликає поняття «лідер». А я буду записувати всі ваші думки.

Ведучий записує всі думки учасників на намальованому заздалегідь прапорі, а потім акцентує увагу на тому, що у такий спосіб учасники створили портрет лідера, зробивши відповідні коментарі до запропонованих асоціацій. Далі він пропонує, заздалегідь приготовлені, визначення поняття «лідер», коментуючи.

Існує близько 130 визначень поняття «лідер»:

Лідер – це людина, яка бере на себе функції управління, домінування, посідає провідне місце в ієрархії групи і здатна впливати на цю групу більше, ніж будь-хто інший.

Лідер – авторитетний член організації чи невеликої групи людей, особистісні якості якого дозволяють йому відігравати головну роль в соціальних ситуаціях і процесах, під час ухвалення групових рішень та організації спільної діяльності.

Лідер – член групи, за яким усі її інші члени визнають право ухвалювати відповідальні рішення значущих для неї ситуаціях; рішення, які стосуються їхніх інтересів та визначають напрям і характер діяльності всієї групи.

3. Гра «Візитна картка».

Мета: розвивати здібності лідера; стимулювати самоаналіз, самоусвідомлення учасника тренінгу, тренувати такі лідерські якості, як рухливість мислення і навички ефективної комунікації; формувати вміння працювати у команді.

Необхідні матеріали: аркуші фліпчарту для кожного учасника; для групи – олівці, ручки, маркери, фломастери, ножиці, клейка стрічка, фарби, клей, велика кількість друкованої продукції (рекламні проспекти, брошури, ілюстровані журнали і газети).

Хід вправи.

Така робота є необхідним попереднім етапом для самоактуалізації – витягування з пасиву в актив поведінки всіх тих необхідних уявлень, умінь, навичок, якими володіє претендент на лідерство.

Ця вправа відмінно працює на початковій стадії тренінгу, позаяк вона передбачає знайомство учасників групи одне з одним. Крім того, умови роботи вимагають від учасників різноманітних і недирижуваних контактів з членами команди.

Спочатку кожен учасник складає отриманий ним аркуш фліпчарту по вертикалі навпіл і робить у цьому місці розріз (великий настільки, щоб в отвір можна було просунути голову). Якщо тепер ми одягнемо на себе лист, то побачимо, що перетворилися в живу рекламну тумбу, у якій є лицьова і тильна сторона.

На передній частині аркуша учасники тренінгу складуть індивідуальний колаж, що розповідає про особисті особливості. Тут потрібно підкреслити

чесноти, але не забути і про якості, що, м'яко кажучи, не тішать нас. На тильній стороні аркуша відобразимо те, до чого ви прагнете, про що мрієте, чого хотіли б досягти.

Сам колаж складається з текстів, малюнків, фотографій, які можна вирізати з наявної друкованої продукції і за потреби доповнити малюнками й написами, зробленими від руки.

Коли робота зі створення візитної картки завершена, всі одягають на себе отримані колажі і здійснюють променад по кімнаті. Всі гуляють, знайомляться з візитками один одного, спілкуються, задають питання. Приємна тиха музика – відмінний фон для цього параду індивідуальностей.

Обговорення вправи:

- Як вам здається, чи можливо ефективно керувати іншими, не знаючи достеменно, хто ти сам?
- Чи вдалося вам краще зрозуміти, що ви за людина? Чи вдалося вам достатньо повно і виразно створити свою візитну картку?
- Що було легше – говорити про свої достоїнства або відображати на аркуші свої недоліки?
- Чи знайшли ви серед партнерів когось, хто схожий на вас? хто дуже відрізняється від вас?
- Чий колаж запам'ятався вам найбільше і чому?
- Як може такий вид роботи вплинути на розвиток лідерських якостей?

4. Методика кроків.

Ведучий об'єднує учасників у мікрогрупи по 6 осіб. Ті, хто не ввійшов до них, можуть стати «спостерігачами», роль яких полягає в тому, що вони будуть коментувати те, що відбувається у групі, яким чином і завдяки кому або чому було досягнуто, або не досягнуто результату.

Заздалегідь поклавши сім аркушів формату А-4 в ряд на відстані близько 20 см один від одного, ведучий запрошує будь-яку зі сформованих підгруп стати по 3 особи обличчям один до одного на розкладені аркуші, залишивши центральний аркуш не зайнятий. Потім він читає умови завдання, уточнюючи, чи всі зрозуміли їх. Кожна група отримує дублікат з умовами виконання завдання.

Завдання: учасники стають по три особи з кожної сторони обличчям один до одного. Кожен стоїть на своєму аркуші. У центрі залишається вільний аркуш. Таким чином розподілені всі 7 аркушів. Перед учасниками кожної

підгрупи стоїть завдання: помінятися місцями, тобто зайняти дзеркальну позицію відносно центрального аркуша. Команди можуть здійснити, зробивши 15 років, але при цьому обов'язковим є дотримання таких правил:

- кожен член групи повинен стояти на своєму місці, якщо тільки він не пересувається на нове місце;
- учасник може пересуватися тільки вперед;
- на одному місці знаходиться лише один учасник;
- переступаючи на новий аркуш, член групи може пересуватися тільки на одну позицію та лише через одного гравця команди суперника (не можна обходити двох гравців на 1 хід);
- за один хід може пересуватися лише один член команди;
- якщо правила порушується або група не може зробити наступний хід, усі повинні повернутися на початкову позицію.

Спостерігачі аналізують роботу в команді за такими критеріями:

- Якою була атмосфера у підгрупі під час виконання завдання? Чи змінювалась вона?
- Хто брав на себе ініціативу вирішення у процесі виконання завдання?
- Чи зберіг лідер свою первинну позицію? Якщо ні, що йому завадило?

Завдання для обговорення:

- Чому були досягнуті або не досягнуті результати?
- Як ви вважаєте, чому повчає вправа «Кроки»?

Наприкінці ведучий підводить до думки, що лідерство може виявлятися в різній формі, що для досягнення поставленої мети необхідно не лише брати на себе ініціативу, але віддавати її іншому, вміти домовлятися про взаємодію, розподіляти ролі, а за потреби їх змінювати.

5. Підбиття підсумків «Два питання».

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перед тим як закінчити сьогоднішню зустріч, ми поставимо два запитання, які ставитимемо щоразу наприкінці заняття:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

Ведучий також дають зворотний зв'язок групі.

Заняття № 5. «Відповідальна поведінка».

Мета: допомогти учасникам усвідомити відповідальність за власне життя та здоров'я в різних життєвих ситуаціях.

Завдання:

- дати дітям знання про безпеку, небезпеку; навчити дітей, як діяти у небезпечних ситуаціях;
- навчити дітей усвідомлювати відповідальність за власну безпеку.

Ключові слова: безпека, небезпека.

Необхідні матеріали: аркуші паперу формату А-1 для плакатів «Небезпека» і «Безпека», плакат «Ситуації, пов'язані з загрозою здоров'ю чи життю людини», плакат із колонками «Безпечно» й «Небезпечно».

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Візитівка» (15 хв.).
2. Бесіда «Що таке безпека та небезпека?» (15 хв.).
3. Проведення живої анкети та обговорення (25 хв.).
4. Вправа «Хто мені може допомогти» (25 хв.).
5. Читання та обговорення оповідання «Лесина подорож» (30 хв.).
6. Підбивання підсумків «Два питання» (10 хв.).

1. Вправа «Візитівка».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. За допомогою вправи «розрахунок на перший-другий» учасники обирають собі пару. Ведучий пропонує кожному учаснику зробити графічне зображення візитівки для свого сусіда і представити його всій групі. Після того, як всі учасники заняття представлять одне одного, вони роблять символічну гірлянду приклеюючи свої «візитівки» на скотч, який можна прикріпити на будь-яку стіну в кімнаті. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Бесіда «Що таке безпека та небезпека».

Педагог запитує, що таке «небезпека», що діти розуміють під цим словом, з чим воно у них асоціюється. Всі відповіді записуються на дошці або плакаті «Небезпека».

Після цього ті самі дії проводяться зі словом «Безпека».

- *безпека* – стан, при якому ніщо не загрожує кому – або чому-небудь;
- *небезпека* – загроза; явища, процеси, які можуть справити руйнівний вплив або завдати матеріальної, фізичної шкоди людині чи довкіллю.

3. Проведення живої анкети та обговорення.

Педагог проводить вправу «Жива анкета» під гаслом «Що ти порадиш другові».

Педагог зачитує питання анкети:

- Коли друг сам удома, а у двері дзвонять незнайомі?
- Коли незнайомі люди запрошують сісти в машину і покататись?
- Коли старші учні пропонують другові закурити?
- Коли друг забарився у тебе, на вулиці пізній час, а йому треба йти додому?
- Коли друг помітив, що десь починається пожежа?
- Коли у вашого товариша почалася носова кровотеча?
- Коли до ліфта разом із твоїм другом заходить незнайомиць?
- Коли хтось вимагає у друга гроші?
- Коли ти йдеш з дому і нікого про це не попереджаєш?
- Коли хтось телефонує другові й починає розпитувати про нього, про батьків тощо.

4. Вправа «Хто мені може допомогти».

Педагог пропонує дітям заповнити плакат «Хто мені може допомогти», на якому записуються відповіді дітей на запитання: «Коли трапляється щось серйозне або коли ви не знаєте що робити, до кого можна звернутися?»

5. Читання та обговорення.

Ведучий читає оповідання «Лесина подорож».

«У Лесі були осінні канікули. Бути самій вдома їй набридло, і дівчинка вирішила піти на прогулянку й зайти в гості до подруги.

Леся подивилась через вікно: надворі була сонячна погода. На термометр вона не звернула уваги, одяглася не досить тепло, схопила на столі немите яблуко і вибігла з дому.

По дорозі Леся побачила котика – погладила його і пішла далі. Оглядаючи вікна будинків, вона витягла з торбинки яблуко і почала його їсти. Коли Лесі треба було перейти дорогу, вона не захотіла витратити час і скористатися підземним переходом: перейшла дорогу там, де їй хотілося.

Зустрівши подругу, достатньо набавившись, Леся почала збиратися додому. На вулиці було вже темно.

– Подзвони додому, щоб тебе зустрів татусь, – порадила подруга.

– Це чого? – відповіла Леся. – Я нікого не боюся.

Дівчата попрощалися і Леся пішла додому.

Під час обговорення оповідання педагог запитує:

- Як ви вважаєте, які небезпечні ситуації виникли під час Лесиної подорожі?
- В яких ситуаціях виникала загроза Лесіному здоров'ю чи навіть життю?
- Що саме загрожувало Лесі?
- Чому так сталося з Лесею?
- А які ще бувають ситуації, коли виникає загроза здоров'ю чи життю людини?

(Відповіді дітей педагог записує на плакаті «Ситуації загрози здоров'ю чи життю людини»).

ЛИСТ ДО БАТЬКІВ

Шановні батьки!

Дитинство – безтурботна пора для вашої дитини. Важко повірити, що щось зможе затьмарити її радість, серйозно налякати, поставити під загрозу здоров'я чи життя. В дошкільному віці, коли ваша дитина майже постійно перебувала під наглядом та опікою (вашою, родичів, знайомих вам людей, вихователів дитячих садочків), ви могли бути більш-менш певними щодо її безпеки. Тепер, коли вона стає дедалі самостійнішою, коли сама йде до школи й додому, коли ви дозволяєте їй самій грати з друзями у дворі, даєте доручення піти в магазин тощо, зростає кількість її контактів із дорослим світом, із середовищем, яке не завжди є сприятливим. Тому важливо підготувати дитину до цих контактів, навчити її відрізняти добро від зла, безпеку від загрози, навчити діяти у різних ситуаціях. Так ви можете допомогти дитині бути більш певною, попередити неприємні чи драматичні ситуації.

Запитайте вашого сина чи доньку про те, чи були випадки, коли вони відчували страх. Чим або ким було викликане це відчуття? Попросіть дитину пояснити причини її страхів і спробуйте разом проаналізувати їх обґрунтованість. Під час такої розмови важливо заохочувати дитину говорити та слухати її.

Можливо, іншим разом доведеться повідомити дитину про те, що, на жаль, не всі люди є добрими. Зрештою, і в казках часто протистоять добро і зло. Розкажіть їй про ознаки, які свідчать про те, що хтось хоче вчинити погано щодо неї, її друзів чи сім'ї (дивна поведінка незнайомих, тиск старших школярів чи сусідів, погана поведінка однолітків тощо). Запитайте дитину про її дії в таких ситуаціях. Якщо це необхідно, дайте їй чіткі інструкції про те, як себе поводити.

6. Підбивання підсумків «Два питання».

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, ми поставимо два запитання:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

Заняття № 6. Ухвалення відповідальних рішень.

Мета: сприяти розумінню та усвідомленню особистої відповідальності за прийняте рішення та його наслідки.

Завдання:

- сформулювати уявлення про теоретичні засади та фактори ухвалення рішень;
- виробити вміння обирати оптимальні технології на різних етапах ухвалення важливих рішень.

Ключові поняття: відповідальність, ефективне рішення, альтернатива.

Необхідні матеріали: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А5 за кількістю учасників, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» (15 хв.).
2. Вправа «Криничка» (20 хв.).
3. Рольова гра «Як краще сказати «ні» (40 хв.).

4. Вправа «Ухвалення рішення» (30 хв.).

5. Підбиття підсумків участі у тренінгових заняттях (15 хв.).

1. Вправа «Інтерв'ю».

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Необхідні матеріали: по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пропонує кожному учаснику наосліп витягти з мішечка із солодощами одну цукерку, а потім знайти того, хто витягнув таку саму цукерку. Таким чином учасники об'єднуються у пари. Далі ведучий пропонує визначити, хто в парі буде номером першим, а хто – номером другим. Потім повідомляє, що протягом 3-ох хвилин першим номерам потрібно поставити своєму сусідові кілька запитань про навчання, захоплення, хобі, уподобання тощо, з метою якомога більше дізнатись про нього чи про неї. Після цього запитання ставлять другі номери. Ведучий пропонує кожному лаконічно розповісти на загагал про свого сусіда чи сусідку, виокремивши найцікавіше з отриманої інформації. Ведучий наголошує на добровільності висловлювання, безперервності кола й нагадує тим, хто говорить довго, про умову лаконічності. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Вправа «Криничка».

Мета: продемонструвати важливість власної позиції, провести паралелі з життєвими ситуаціями, в яких важливо мати та відстоювати власну позицію.

Необхідні матеріали: декілька коробок сірників.

Спосіб проведення.

Ведучий викликає чотирьох добровольців, обирає одного з них і дає завдання: «Вам необхідно збудувати криничку з цих сірників», а трьох інших просить заважати «будівельникові» в будь-який спосіб, однак не торкатися його й не штовхати. Потім тренер дає команду почати гру. Через 5 хв. гру зупиняють, переходячи до обговорення асоціацій та відчуттів.

Ведучий коментує гру: мовляв, як і «будівельник кринички», кожна людина власноруч будує своє життя, тому вона повинна розрізнати добре й погане, вміти протистояти негативному впливу. Як побудуєш криницю, так і пройдеш життя!

Питання для обговорення:

- Чи легко було вам будувати свою криничку? Чому?
- Чи буває таке в житті, коли ви щось робите і вам заважають?
- Що ви робили в таких випадках?

3. Рольова гра «Як краще сказати «ні».

Мета: показати учасникам основні типи поведінки через програвання певних ситуацій та перейти до інформаційного повідомлення.

Ресурси: 3 картки з ситуаціями.

Ведучий об'єднує учасників у три групи, кожна з яких отримує картку з завданням – розіграти певну ситуацію, знайшовши три варіанти відповідей на неї, спробувати відобразити різні варіанти поведінки людей.

Протягом 10 хв. групи готуються, а потім представляють результати.

Обов'язково слід провести обговорення вправи.

Варіанти ситуацій:

Сергієві на гучній вечірці найкращий друг пропонує ввести у вену наркотик. Сергій ніколи цього не робив.
Андрій пішов з дому, познайомився з компанією хлопців, що живуть разом у підвалі. Вони постійно вживають якісь пігулки. Андрієві ставлять умову: або він вживає з усіма, або йде геть.
Знайомий просить Петра перевезти якийсь невідомий пакунок до іншого міста, але в жодному разі не відкривати його. Там на вокзалі цей пакунок заберуть якісь люди.
Катерина не вживає наркотики. Вона часто буває вдома сама. Один з її друзів нещодавно почав вживати. Він просить її прийти до неї зі своїми друзями та приготувати наркотик у неї вдома, адже потрібна «вільна хата».
Оксана зустрічається з Сашком 3 місяці. Вони довіряють одне одному. Сашко пропонує Оксані вступити з ним у статевий контакт, але обов'язково без презерватива. Оксана не впевнена, чи хоче вона цього (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).
Максим потрапив до чудової компанії, але є одне «але»: щоби стати її членом, необхідно пройти ритуал «братання кров'ю». Йому не подобається думка про змішування своєї крові з кров'ю інших, але і нових друзів втрачати не хочеться (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було програвати ролі? Чому?
- Чи всі люди однаково реагують на подібні ситуації?

4. Вправа «Ухвалення рішення»²⁵.

Мета: ознайомити учасників з послідовністю (алгоритмом) ухвалення відповідальних рішень; формувати уміння ухвалювати рішення; сприяти розумінню та усвідомленню особистої відповідальності за ухвалені рішення.

Необхідні матеріали: картки з ситуацією за кількістю груп (додаток 1), схема ухвалення рішення (додаток 3).

Ведучий звертає увагу учасників на те, що рішення, вживати чи не вживати алкогольні напої кожна людина ухвалює сама під дією тих чи інших обставин. А наразі він пропонує розподілитися на декілька груп по 2–3 особи для аналізу пропонованої ситуації, в котру потрапив юнак. Аналізувати її учасникам рекомендується за схемою (ведучий демонструє схему ухвалення рішення).

Він продовжує: *«Ухвалення рішення в життєвих ситуаціях – річ дуже складна і відповідальна. Життя щодня ставить перед нами нові й нові завдання, для розв'язання яких потрібно ухвалювати рішення й нести відповідальність за їхні наслідки. Від цього значною мірою залежатиме наше майбутнє: здоров'я, щастя, вибір професії, життєвий успіх у цілому. Проаналізуймо ситуацію та спробуємо допомогти юнакові ухвалити виважене рішення».*

Ситуація:

Сергій нарешті опинився у компанії, потрапити до якої довго мріяв. Там були люди, які йому давно подобалися. До неї входили круті хлопці та класні дівчата, що писали та виконували чудову музику, планували створити власний рок-гурт. Окрім музики, гулянки, пиво та міцніші напої були частиною звичайного життя компанії.

Сергій дуже хотів швидко здобути авторитет серед нових друзів. Його дівчині не подобалася така компанія, бо Сергій рідко приходив тепер на побачення. А якщо приходив, то завжди був добряче напідпитку. Дівчина поставила питання руба: «Або компанія друзів-алкоголіків – або я». Сергій обіцяв подумати. Йому важко ухвалити рішення, адже думка про те, що він

²⁵ За матеріалами: Зимівець Н.В. як приймати рішення // культура життєвого самовизначення. Частина II. Середня школа: Методичний посібник / наук. кер. та ред. І.Д. Звереві. – К., 2004.– С.253–263

причетний до рок-гурту, його тішила. Він там став зіркою, своїм хлопцем. Але вибір треба зробити. Тож яке рішення йому ухвалити?

Наприкінці ведучий ще раз розставляє акценти у схемі ухвалення рішення, наголошуючи на тому, що завжди слід продумувати декілька варіантів можливого виходу із ситуації та ніколи не забувати про їх наслідки.

Питання для обговорення:

- Що дало вам виконання цієї вправи?
- Де може вам знадобитися розглянута сьогодні схема прийняття рішення?
- Чи будь-яку проблемну ситуацію можна розглянути за цією схемою?

5. Підбивання підсумків.

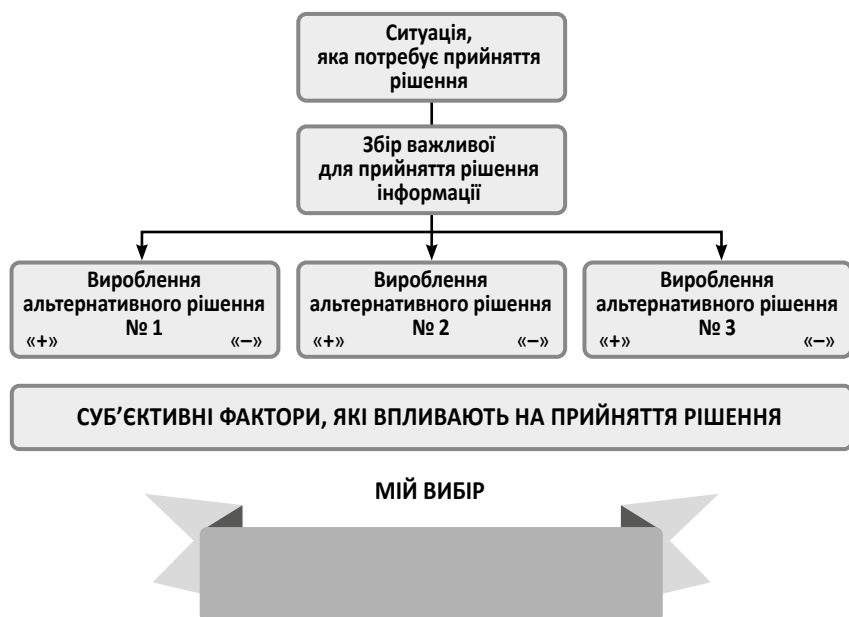
Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, я поставлю вам два запитання:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

Додаток 1

СХЕМА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ



ЗАНЯТТЯ № 7. «КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ».

Мета: ознайомити з базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю; навчити учасників визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати способи керування стресом.

Завдання:

- розширення базових соціальних умінь;
- запобігати скоєнню правопорушень;
- підвищення здатності підлітків формувати здорові та мирні стосунки з однолітками, членами сім'ї, громади, уникати ризикованої поведінки, протистояти тиску з боку однолітків щодо зловживання психоактивними речовинами, скоєння протиправних дій;
- відпрацювання навичок розпізнавання власних почуттів та контролю над ними.

Ключові слова: стосунки, соціальні взаємозв'язки, комунікації, мікросоціум, взаємодія, комунікативні позиції, рівні спілкування.

Необхідні матеріали: ілюстрація, кольоровий папір, пластилін, папір А-1, маркери або кольорові олівці, ножиці, дошка чи фліпчарт, картинки (боло-то, заєць, квітка, мурашник, лев, мишка, сонечко, метелики, бузько), клей, папір формату А-4, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Чарівна паличка» (15 хв.).
2. Вправа «Знайомство з почуттям злості» (15 хв.).
3. Казкотерапія «Як злість Олю і Толю в полон піймала» (30 хв.).
4. Етюд «Уміння прощати» (15 хв.).
5. Вправа «Позитивна злива» (30 хв.).
6. Підбивання підсумків (15 хв.).

1. Вправа на знайомство «Чарівна паличка».

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Ресурси: маркер, який зіграє роль «чарівної палички».

Спосіб проведення:

Учасники стають у коло. Тренер звертається до них: «Уявіть, що в моїх руках чарівна паличка, яка може виконати ваші заповітні бажання. Однак

вона діє у досить незвичайний спосіб: виконує тільки ті побажання, які ви висловлюєте своєму сусідові праворуч». Далі тренер повертається до того, хто стоїть праворуч від нього, робить магічний рух чарівною паличкою і бажає йому щось приємне. Потім передає паличку сусіду і той повторює дії, бажаючи добре чогось хорошого наступному учасникові; і так далі.

2. Вправа «Знайомство з почуттям злості».

Мета: ознайомити з емоцією, вчити розрізняти емоційні стани.

Спосіб проведення:

Ведучий проводить детальний розгляд піктограми «Злість», порівняння її з піктограмою «Радість».

Запитання до учасників:

- Коли буває весело?
- Чому сумно?
- Коли люди сердяться?
- Чому зляться?
- На що схожа злість?
- Яка злість на смак?
- Якого кольору може бути злість?

За командою ведучого «Зло, зло, зло...» кожен учасник своєю мімікою зображує Зло. За командою «Добро» – зображують Добро й Доброзичливість.

2. Казкотерапія «Як злість Олю і Толю в полон піймала».

Мета: прочитати учасникам казку та спонукати до її розуміння й обговорення.

Спосіб проведення:

Ведучий зачитує казку:

Жили собі веселі діти Оля і Толя. Усі їх дуже любили: і мама з татом, і сусіди, і друзі. Але якось вони вийшли гуляти надвір, налетіла раптом звідкілясь зла фея і захопила в полон Олю і Толю. І понесла в «Королівство Злобляндія». Усі, хто потрапляв у те королівство, одразу ставали от такими (*учасники показують*), злими та некрасивими. І Оля й Толя злими стали, навчились кусатися, плюватися, битися і навіть ногами копатися.

Хто може сказати, чого вони навчилися? І навіть обзиватися вони навчилися? Як ви думаєте, якими словами?

Але зла фея ще більше зло для них придумала: вона повернула їх назад у свій дім, але розчакловувати не стала. І що тут почалося! Оля і Толя на маму зляться. В тата потихеньку комп'ютер ламають. А однокласників то образять, то стукнуть, то речі забирають. *А як ви думаєте, яке життя в Олі й Толі настало? Чому?* Правильно ви здогадалися, зовсім погане життя в них настало, тому що злим дуже важко живеться на світі.

Але був у Олі і Толі найкращий друг Даня. Вирішив Даня перемогти злу фею і попросив допомоги у класного керівника Тамари Андріївни, і сказала вона: «Зло ти злом не переможеш, тільки людям нашкодиш». «А чим же мені перемогти зло?» – розгубився Даня. «Злого треба полюбити, щоб про зло він міг забути», – відповіла йому мудра вчителька. От і ми з вами запам'ятаємо ці слова, і запишемо їх до словника добрих слів.

3. Етюд «Уміння прощати».

Мета: навчити підлітків способів виходу з негативних станів.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує дітям надути повітряну кульку, розфарбувати її та уявити, що це їхня образа. Треба придумати способи позбутися її: забути, просто усміхнутися, відвернутися, пожартувати з людиною, на яку ображаєшся, поговорити, просто пробачити. Потім треба розплющити очі й показати, як ви вмієте миритися: подивитися одне одному в очі, усміхнутися, обійняти та сказати слова примирення.

4. Вправа «Позитивна злива».

Мета: сприяти формуванню у учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточуючих.

Необхідні матеріали: кольорові стікери за кількістю учасників, кулькові ручки.

Спосіб проведення.

Тренер звертається до учасників:

«Кожен з нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам подумати, які позитивні риси є

у присутніх у цій аудиторії людей. Для цього один учасник сідає або стає у центр кола, а решта – протягом 30-40 секунд записують на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які ви поважаєте цю людину».

Тренер пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір стікерів та записують на одному стікері максимальну кількість позитивних рис того учасника, хто сидить у центрі. Після того як усі позитивні риси будуть записані, тренеріві разом з учасниками потрібно встати та створити замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, які притаманні цій людині. Коли усі учасники закінчили зачитування, стікери підкидаються угору, створюючи таким чином «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника, що сидить у центрі, його позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Запитання для обговорення:

- Як вам було бути під зливою позитивних відгуків?
- Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
- Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших? Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?

5. Підбивання підсумків.

Мета: підбивати підсумки заняття, сприяти позитивній атмосфері у групі.

Ведучий ставить учасникам такі запитання:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки? Чому?

ЗАНЯТТЯ № 8.

«УСПІШНЕ СПІЛКУВАННЯ ЗАПОРУКА УСПІШНИХ СТОСУНКІВ».

Мета: Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками, розвивати вміння вислуховувати співрозмовника, знаходити компроміс.

Завдання:

- визначити засади конструктивної взаємодії;

- навчити учасників прийомів конструктивної взаємодії в різних життєвих ситуаціях;
- опанувати навички взаємодії з іншими та спілкування на достатньому рівні;
- навчитися використовувати в спілкуванні з іншими різні комунікативні позиції.

Ключові слова: стосунки, соціальні взаємозв'язки, комунікації, мікросоціум, взаємодія, комунікативні позиції, рівні спілкування.

Необхідні матеріали: ілюстрація, кольоровий папір, пластилін, папір А-1, маркери або кольорові олівці, ножиці, дошка чи фліпчарт, картинки (боло-то, заєць, квітка, мурашник, лев, мишка, сонечко, метелики, бузько), клей, папір формату А-4, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Ім'я – м'яч – ім'я» (10 хв.).
2. Обговорення проблемного запитання (10 хв.).
3. Вправа «Встань і вийди» (10 хв.).
4. Вправа «Книжка» (10 хв.).
5. Вправа «Постав себе на місце іншого» (10 хв.).
6. Вправа «Комунікативні позиції» (10 хв.).
7. Вправа «Тиск» (10 хв.).
8. Вправа «Будуємо місто» (35 хв.).
9. Підбиття підсумків заняття (15 хв.).

1. Вправа «Ім'я – м'яч – ім'я».

Мета: поживавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Необхідні матеріали: паперовий м'яч.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Для цього, людина, яка тримає м'яч, має назвати голосно ім'я того учасника групи, якому має намір його кинути. Після того як ім'я буде названо, вона кидає цьому учасникові м'яч та запам'ятовує його. Учасник, який зловив м'яч, у такий саме спосіб (обравши людину, якій ще жодного разу не кидали м'яч) продовжує знайомство, також

запам'ятовуючи кому кинув м'яч. Таким чином, кожний учасник має взяти участь у грі аж доти, доки м'яч не повернеться знову до ведучого. Коло може повторюватись декілька разів із пришвидшенням. Також у вправі можна використовувати декілька паперових м'ячів.

2. Обговорення проблемного запитання.

Ведучий пропонує учасникам подумати, що вони вкладають у поняття «стосунки з іншими». Підсумовуючи їхні висловлювання, говорить про те, що варто завжди пам'ятати золоте правило етики, одне з найважливіших правил людських взаємовідносин: «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставились до тебе».

Отже: стосунки з іншими чи соціальні зв'язки – це сукупність зв'язків, які можуть виникати між окремими людьми чи групами людей у процесі спілкування в соціальному середовищі.

Запитання до бесіди:

- Що впливає на ставлення оточуючих до нас?
- Як ми можемо самі впливати на формування стосунків з іншими?
- Що заважає підтримувати хороші стосунки та що допомагає?
- Чому для нас важливо, як ставляться до нас інші?

Під час бесіди важливо підвести учасників до розуміння того, що ми самі будемо свої стосунки з іншими, від нас залежить, якими вони будуть. Ми самі можемо впливати на свої стосунки з іншими.

3. Вправа «Встань і вийди».

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у пари (*можна використати картки з намальованими символами. Хто отримав однакові символи, утворює пару*). Ведучий пропонує учасникам розподілити між собою ролі. Один із них виконує роль «А», другий – «Б». Групі «А» пропонується вийти на хвилинку з класу. Ведучий дає інструктаж: «групі «Б» – посадити напарника за парту, «Групі «А» – підвести напарника до дошки».

На виконання завдання дається 2 хв.

Запитання для обговорення:

- Кому вдалося виконати завдання?
- Як вам вдалося? Що допомогло?
- Чому не вдалося? Що заважало?

Ведучий підводить учасників до думки, що вони могли просто домовитись між собою, а потім, знаючи яке завдання отримав кожен, по черзі виконати й одне, і друге. Так часто буває і в житті, коли ми не говоримо про свої наміри, або дії друзям, дорослим у надії, що нас і так зрозуміють. І часто через елементарне невміння спілкуватися, навіть на побутовому рівні, виникають конфлікти. І ми в стосунках з друзями вдаємось до хитрощів, обману. І таким чином псуємо ці стосунки.

4. Вправа «Книжка».

Ведучий пропонує у парах розглянути ситуацію, яка склалася між двома друзями – Романом і Павлом. *Одного разу між Романом і Павлом виникло непорозуміння. Роман користується книгою, яку хоче прочитати Павло саме в цей час. Але Роману ця книжка дуже потрібна.*

Дії Павла, щоб отримати книжку? Виберіть один підхід із п'яти можливих:

- Змусити Романа віддати книжку, сказавши: «Віддай мені книжку, бо я ображусь».
- Відмовитись від книги та перестати вважати Романа другом: «Я не хочу більше цієї книжки. Ти для мене – не друг».
- Дозволити Роману користуватись книгою стільки, скільки він забажає: «Ти можеш користуватись книгою. Вона мені, справді, не потрібна».
- Вести переговори з Романом, пропонуючи йому різні варіанти, наприклад: «Якщо даси мені книгу, я дозволю тобі користуватись моїм комп'ютером, коли тобі потрібно».
- Вести розмову про спільне користування книгою: «Подумаймо, як ми разом можемо користуватися книгою».

Потім ведучий пропонує учасникам:

- оцінити (проранжувати) всі п'ять варіантів способу поведінки;
- вказати більш доцільний та менш доцільний спосіб поведінки;
- пояснити свої міркування;
- як може вплинути рішення на стосунки між друзями?

5. Вправа «Постав себе на місце іншого».

Ведучий пропонує сісти зручно, заплющити очі та згадати свій недавній конфлікт із другом. Уяви свого друга. Подумки запитай в нього, яке враження склалося від спілкування з тобою? Подумай, що б міг сказати про тебе твій співрозмовник? Потім програй в уяві всю цю бесіду так, щоб у твого друга залишились приємні враження від спілкування.

Обговорення:

- Чи вдалося тобі це зробити?
- Як ти це зробив?
- Що змінилося?

Ведучий підводить підлітків до висновку, що в стосунках з іншими ми повинні передбачати реакцію на наші дії й не допускати конфліктів.

Ведучий підводить підлітків до думки, що ми самі відповідаємо за свої стосунки та від кожного з нас залежить, якими вони будуть.

6. Вправа «Комунікативні позиції».

Ведучий інформує учасників про те, що у стосунках з іншими необхідно володіти різними комунікативними позиціями та диференційовано їх використовувати в залежності від того, з ким спілкуєшся. Є позиція «над» і позиція «на рівних».

- Як ви гадаєте, коли доречна позиція «над», а коли «на рівних»?
- Чому ви вважаєте, що вони доречні?

Ведучий об'єднує підлітків у пари та пропонує кожній парі спробувати спілкуватися з позиції «над» і з позиції «на рівних».

Можна запропонувати тему для спілкування, наприклад: «Як я провів свій вихідний день». Час спілкування обмежений – 2 хвилини з позиції «над» і 2 – «на рівних». Ведучий пропонує продемонструвати за бажанням комунікативні позиції.

Далі ведучий запитує в учасників:

- Чи спілкуються з ними з позиції «над», хто?
- Як вони почуваються при такому спілкуванні?
- Чи легко будувати стосунки з тими, хто спілкується тільки з позиції «над»?
- Чи спілкуються вони з кимсь з позиції «над»?

Позиція «над» може бути ефективною для спілкування з тими, хто потребує опіки. Вона, власне, і потрібна, коли ми опікуємось кимсь, беремо відповідальність за когось.

Ведучий говорить, що стосунки з однолітками можна будувати з позиції «на рівних». Стосунки з дорослими ми будуємо згідно з моделлю яка пропонується дорослими та приймається підлітками. («Дитина-дорослий» – варіант позиції «над»). Хоча дуже часто у стосунках з підлітками дорослі використовують позицію «на рівних».

7. Вправа «Тиск».

Ведучий пропонує учасникам стати парами одне навпроти одного і доторкнутися долонями. Хтось може більше тиснути, хтось менше. Потім учасники просять не тиснути на долоні одне одному, а разом виконати спільні рухи долонями. По завершенню вправи ведучий проводить обговорення:

- Які ваші відчуття?
- У якій ситуації було приємно?
- У якій ситуації виник дискомфорт? Чому?
- Чи відчули ви наскільки приємно взаємодіяти на «рівних», а не домагатись переваги?

Ведучий підводить учасників до думки, що спільна діяльність на «рівних» дає більше переваг, ніж боротьба за комунікативне лідерство. Тиск на партнера, позиція «над» може викликати у нього реакцію непоступливості, обурення.

8. Вправа «Будуємо місто».

Ведучий пропонує на аркуші паперу формату А-1 кожному обмалювати свою руку. Потім каже: «Ваша рука – це ваш будинок. На своїй території ви можете щось малювати, ліпити з пластиліну, вирізати з паперу. По завершенні індивідуальних проєктів, ведучий каже, що всі учасники живуть в одному місті й пропонує їм об'єднати всі будинки в одне місто. Нагадує, що між будинками мають бути різноманітні комунікації (соціальні зв'язки). Учасникам треба продумати й записати, з ким і які зв'язки у них склалися. Будинки слід розміщувати так, щоб залишилось місце для «стежок» соціальних зв'язків. Пропонує учасникам назвати ці стежки. Всі будинки мають бути пов'язані між собою. Таким чином виникає місто, де всі разом живуть і взаємодіють.

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, з якою метою ми виконували цю вправу?
- Що допомагало при будівництві міста?
- Що заважало? Чому?

Ведучий підводить учасників до думки, що вони, так само, як будували місто, будують свої стосунки з іншими. Він говорить: «Всі ми по-різному поведимось. Ми по-різному діємо в тій чи іншій ситуації, бо всі ми є різними. Проте, кожна людина вимагає того, щоб до неї ставилися з повагою, бо кожен з нас – єдиний і неповторний».

10. Підбиття підсумків заняття.

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Спосіб проведення.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Ведучий дякує учасникам за виконану роботу на занятті та прощається.

ЗАНЯТТЯ № 9. ПРОФЕСІЯ – ІНСТРУМЕНТ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ.

Мета: сприяти усвідомленню підлітками взаємозв'язку між особистими цілями та професійним вибором.

Завдання:

- допомогти учасникам визначити коло своїх інтересів як основу професійного самовизначення;
- збагатити знання підлітків про світ професій;
- ознайомити підлітків з основами професійного самовизначення.

Необхідні матеріали та обладнання: фліпчарт, великі аркуші паперу, фломастери, маркери, аркуші формату А-4, бланки з тестом Д. Голланда (залежно від кількості учасників), бланки до вправи «Гості міжпланетної вечірки» (залежно від кількості учасників).

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Це чудово!» (10 хв.).
2. Інформаційне повідомлення (10 хв.).
3. Вправа-дослідження «Карта інтересів» (20 хв.).
4. Профорієнтаційна гра «Вгадай професію» (25 хв.).
5. Інформаційне повідомлення (10 хв.).
6. Вправа «Гості міжпланетної вечірки» (35 хв.).
7. Підсумок заняття (10 хв.).

1. Вправа «Це чудово!».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися півколом та пояснює правила гри. Учасники мають стати півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Ведучий пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про будь-яку свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмю стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання, всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» й одночасно підняти вгору великий палець. У такий спосіб кожний учасник має назвати свій талант. Гра продовжується доти, поки кожен з учасників не розповість про себе. Коло може повторюватись декілька разів із пришвидшенням. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Інформаційне повідомлення.

Відколи живе людство, існує і проблема вибору занять, трудової діяльності, професії, кар'єри. Вчені ще не з'ясували точно, коли вперше з'явилося слово «професія», але пошуки різновиду праці, життєвого вибору, що утвердив людину на Землі як найвище, найдосконаліше творіння природи, підтверджують найдавніші пам'ятки, знайдені археологами, лінгвістами та істориками.

З різних історичних пам'яток відомо, що процес формування суспільних відносин супроводжувався розвитком ремесел, занять, появою різних професій. Відповідно, виникали і проблеми з вибором їх, перші прояви невідповідності професії, справі, уподобанням. Давно, дуже давно люди збагнули: справжню насолоду приносить лише та праця, яка обирається за власним бажанням, відповідно до інтересів, покликання, здібностей особистості. Ще відомий давньогрецький філософ Платон (427–347 рр. до н.е.) говорив: «Пізнай себе і роби свою справу». Саме про це ми сьогодні й поведемо мову.

Здібності – це властивість особистості. Від здібностей залежить якість виконання діяльності, її успішність і рівень досягнень, залежить те, як ця діяльність виконується. Відомий психолог А. Петровський образно порівнював здібності із зерном, якому ще тільки передує розвиток: подібно до того, як кинуте в землю зерно є лише можливістю щодо колоса, який може вирости з цього зерна, але лише за умови, що структура і вологість ґрунту,

погода тощо будуть сприятливими, здібності людини є лише можливістю для набуття знань і вмінь.

Уподобання спонукають до здобуття нових знань, розширюють кругозір, допомагають долати перепони.

Уподобання розрізняються за змістом (наприклад, музичні, технічні та інші), за широтою (різносторонні та вузькі), за глибиною (глибокі та поверхові), за тривалістю (стійкі та нестійкі). Уподобання можуть переходити в *нахили* – прагнення займатись певною діяльністю. Нахили переважно поєднують в собі стійку цікавість до тих чи інших явищ дійсності та стійке бажання самому діяти в цьому напрямку. Між інтересами та нахилами багато спільного, але й багато різного. Інтереси можна визначити формулою – хочу знати, а нахили – хочу діяти.

3. Вправа-дослідження «Карта інтересів».

Для визначення ваших інтересів пропонуємо перелік запитань (*Додаток 1*). Поміркуйте перед відповіддю на кожне запитання і дайте найточнішу відповідь. Якщо ви неодноразово переконалися, що вам дуже подобається те, про що запитується, то в списку відповідей під тим же номером поставте два плюси, якщо просто подобається – один плюс, якщо не знаєте, сумніваєтесь – нуль, якщо не подобається – один мінус, а якщо дуже не подобається – два мінуси. Відповідайте на запитання, не минаючи жодного з них.

Після завершення процедури відповідей та обробки результатів доречно звернутись до учасників із такими запитаннями:

- Чи складно було працювати?
- Наскільки отриманий результат став для вас несподіваним або навпаки – очікуваним?
- Які думки у вас виникли після процедури дослідження та обробки результатів?

При проведенні цієї вправи треба уважно слідкувати за процесом виконання, при необхідності надавати коментарі та допомогу – як індивідуально, так і групі в цілому.

4. Профорієнтаційна гра «Вгадай професію»

Група поділяється на дві команди. Перша команда загадує професію і потім за допомогою іменників та прикметників характеризує її. Друга коман-

да відгадує. Потім учасники міняються ролями. Перемагає той, хто вгадає задуману професію.

Ви намагалися вгадати професію, аналізуючи певні її ознаки, тобто класифікували отримані відомості. І це вам допомогло виконати завдання. Так само ми тепер познайомимось із загальноприйнятою класифікацією професій, яку розробили вчені. У світі існує понад 40 тисяч професій. У такому різноманітті складно орієнтуватись. Тому вчені умовно об'єднали усі професії у п'ять груп-типів. Головною ознакою класифікації був обраний предмет праці. Тобто та робота, на яку фахівець спрямовує фізичні та інтелектуальні зусилля.

5. Інформаційне повідомлення.

Розгляньмо детально кожний із п'яти типів професій. Для цього звернімося до прикладів. Візьмімо такі професії, як перукар і офіціант та бухгалтер і програміст. Водночас вони мають різні класифікаційні характеристики, але і багато спільного. Перукарі та офіціанти працюють з людьми (сфера обслуговування), а бухгалтери й програмісти працюють однаково зі знаками та різними схемами, тобто символами. У роботі з людьми необхідні такі якості, як комунікабельність, уміння спілкуватися, уважність, охайність, ввічливість, чемність, тактовність. Для бухгалтера та програміста притаманні такі властивості, як точність, посидючість, високий рівень концентрації уваги й таке інше. Очевидно, що виникає необхідність поділити професії за характером роботи, предметом праці, тобто за головними ознаками. Визначити, з ким або чим працює людина у процесі своєї трудової діяльності, на що націлена головна мета її праці (Додаток 2).

Даючи поради учасникам, як правильно обрати професію, необхідно підкреслити значення поінформованості. Не можна обирати сферу діяльності, не знаючи роду занять у ній. Необхідно зважити й на їх спроможність виконувати конкретні дії. Наприклад, в Японії, якщо здатність людини до певного виду діяльності становить менше, ніж 70%, то вона не отримує ані роботи, ані посади.

6. Вправа «Гості міжпланетної вечірки».

Перед початком наступної вправи підготуйте клас: повішайте 6 великих аркушів паперу (формат А1) в різних місцях. На кожному аркуші напишіть характеристики однієї із 6-ти категорій «учасників вечірки».

Використовуючи матеріали для ведучого (Додаток 3), напишіть приклади 20 професій, які б відповідали кожній із шести категорій

учасників вечірки. Зверніть увагу на професії, які відповідають вашому регіону, клімату, економіці. За потреби додайте свої професії. Наприклад, Людина – техніка – електрик; Людина – природа – фермер; Людина – Людина – лікар; Людина – Знакова система – ІТ-професія; Людина – Художній образ – Дизайнер.

Мати професію своєї мрії – це дуже важливо. Але необхідно також врахувати особисті інтереси: що любиш робити, чого хотів би навчитись.

Послухайте таку інструкцію: «Уявіть собі, що ви живете в майбутньому, коли стали можливими інопланетні подорожі. Ваш приятель, який живе в іншій Галактиці, запросив вас на вечірку. Тут ви побачили багато різних людей. Люди дуже незвичайні. Ви нервуєте. Однак, хтось повісив описи тих людей, які тут перебувають, і ви можете вибрати тих, з ким би ви хотіли поспілкуватись».

Роздайте учасникам матеріали «Гості міжпланетної вечірки» (див. Додаток 2).

Прослухайте опис 6-ти груп людей (попросіть учасників зачитати чи зачитайте самі).

До якого кола людей ви б хотіли підійти в першу чергу? Коли ви обрали групу, запишіть її у свій роздатковий матеріал.

Тепер уявіть, що усі з цієї групи пішли по своїх справах, до кого ви підійдете в другу чергу? Виберіть другу групу і запишіть її назву у себе в роздавальному матеріалі. Повторіть цю процедуру ще раз і заповніть свій роздавальний матеріал, записавши назву третьої групи.

Завершити вправу варто обговоренням таких запитань:

- Чи складно було зробити вибір?
- Наскільки близько обрані вами професії збігаються з вашими планами на майбутнє?
- Що здивувало вас в цьому занятті?
- Які б ще професії ви б додали до списку?

7. Підсумок заняття.

У загальному вигляді професійний вибір можна представити як певний сектор на перетині трьох кіл: хочу, можу, треба. На перетині цих кіл і розташована область усвідомленого професійного вибору.

Сфера «хочу» – це ваші інтереси, прагнення, стан здоров'я.

Сфера «можу» – це ваші здібності, особливості вашого характеру, первинні навички (внутрішні ресурси), ваші можливості – ресурси зовнішні (матеріальний фактор, якщо ви хочете вступати до закладу вищої освіти, де необхідна плата за навчання).

Сфера «треба» – це умови ринку праці, потреба суспільства в спеціалістах даного профілю чи обґрунтований розрахунок щодо влаштування на роботу.

Таким чином, при виборі професії потрібно:

- знати якомога більше професій;
- визначити коло своїх інтересів;
- знати, в яких навчальних закладах можна опанувати ту чи ту професію;
- оцінити свої можливості та здібності, а також їхню відповідність тим вимогам, які висуваються тією чи тією професією.

Типологія особистості та привабливе професійне середовище (за Д. Голландом)

Відповідно до найбільш привабливого професійного середовища Д. Голланд виділяє такі типи особистості: реалістичний; інтелектуальний; соціальний; конвенціональний; практичний; артистичний.

Реалістичний тип – чоловічий, соціальний, емоційно стабільний, орієнтований на сьогоднішній день. Його представники займаються конкретними об'єктами та їхнім практичним застосуванням: речами, інструментами, тваринами, машинами. Надають перевагу заняттям, що вимагають уміння і конкретності. Працівники цього типу охоче обирають професії механіка, електрика, агронома, садівника, шофера тощо. Цьому типові найбільш властиві математичні здібності, а психомоторні навички перевищують арифметичні та гуманітарні здібності.

Інтелектуальний тип – орієнтується на розумову працю. Він некоммунікбельний, аналітичний, раціональний, незалежний, оригінальний. Йому найбільш притаманні теоретичні і, до певної міри, практичні здібності. Він більше роздумує над проблемою, ніж її розв'язує. Йому подобається вирішувати завдання, які вимагають абстрактного мислення. Інтелектуал надає перевагу науковим професіям, наприклад: ботанік, астроном та інші. Має високорозвинені як гуманітарні, так і математичні здібності.

Соціальний тип – ставить таку мету і завдання, які дозволяють йому встановлювати тісний контакт з навколишніми соціальними середовищами. Має комунікативні вміння і потребує соціальних контактів. Рисами його характеру є комунікабельність (здатність до спілкування), бажання повчати і виховувати, гуманність, жіночність. Серед занять, яким надає перевагу – навчання і лікування. В основному – це лікарі, вчителі, психологи. Намагається триматися осторонь від інтелектуальних проблем. Він активний, залежний, йому притаманна пристосованість. Проблеми він вирішує, спираючись, в основному, на емоції, почуття і вміння спілкуватися. Має хороші гуманітарні, але відносно слабкі математичні здібності.

Конвенціональний тип – надає перевагу структурованій діяльності. Із навколишнього середовища він обирає мету, завдання і цілісність з ним, його підхід до проблеми має стереотипний, практичний і конкретний характер. Спонтанність і оригінальність йому не притаманні. У деякій мірі для нього характерні ригідність, консерватизм і залежність. Надає перевагу професіям, які пов'язані з канцелярією та розрахунками: машинопис, бухгалтерія, економіка. Він уміє добре спілкуватися і має хороші моторні навички. Це слабкий організатор і керівник. Його рішення залежить від людей, які його оточують.

Діловий тип – вибирає мету і завдання, які дозволяють йому проявити енергію, оптимізм, ентузіазм, імпульсивність, потяг до пригод. Надає перевагу «чоловічим», керівним ролям, в яких він може задовольнити свої потреби у домінантності й визнанні.

Це – керівник, директор, репортер, дипломат, журналіст. Йому не до душі заняття, пов'язані з ручною працею, а також ті, які вимагають великої концентрації уваги та інтелектуальних зусиль. Надає перевагу вербальним завданням, які пов'язані з керівним статусом і владою. Агресивний, діловий. Його загальні та інтелектуальні здібності посередні, до певної міри вищими є вербальні здібності.

Артистичний тип – ухиляється від чітко структурованих проблем та видів діяльності, які пов'язані з великою фізичною силою. У спілкуванні з навколишніми спирається на свої безпосередні відчуття, емоції, інтуїцію та увагу. Йому притаманна гнучкість, незалежність рішень. Це асоціальний, оригінальний тип з рисами жіночності.

Артистичний тип надає перевагу заняттям творчого характеру: музиці, літературі, живопису, фотографії тощо.

У представників артистичного типу гуманітарні здібності переважають над математичними. Для них характерні виняткові здібності сприйняття та моторики. Вони не зв'язують себе численними стосунками, характерними для більшості людей, від яких вони переважно ухиляються. Уже в молодості для них характерний високий життєвий ідеал, який відзначається акцентуванням особистого «я».

Інструкція. *Необхідно з кожної пари 84 професій вибрати тільки одну, яка вас найбільше приваблює (а. чи б). Вибір необхідно зробити з кожної пари. На рішення витрачайте не більше 15 секунд. На виконання завдання вам дається 10–20 хвилин.*

№	а)	б)
1.	інженер-технолог	конструктор
2.	в'язальник	санітарний лікар
3.	кулінар	програміст
4.	фотограф	директор магазину
5.	кресляр	дизайнер
6.	філософ	психіатр
7.	вчений-хімік	бухгалтер
8.	редактор журналу	посередник
9.	лінгвіст	перекладач художньої літератури
10.	педіатр	непрофесіонал, учасник масовки
11.	завуч з виховної роботи	маркетолог

№	а)	б)
12.	спортивний лікар	фейлетоніст
13.	нотаріус	постачальник
14.	бухгалтер	артист естради
15.	політичний діяч	письменник
16.	садівник	метеоролог
17.	водій автобуса	медсестра
18.	інженер-електрик	секретар-друкарка
19.	маляр	художник по металу
20.	біолог	головний лікар
21.	телеоператор	режисер
22.	гідролог	податковий інспектор
23.	зоолог	головний зоотехнік
24.	математик	архітектор
25.	соціальний працівник	обліковець
26.	вчитель	завідувач відділу
27.	вихователь	композитор
28.	коректор	модельєр
29.	економіст	рекламний агент
30.	завідуючий господарством	диригент
31.	радіоінженер	працівник науки
32.	наладчик	монтажник
33.	агроном	керівник агрофірми
34.	дизайнер	мистецтвознавець
35.	археолог	експерт з товарів
36.	працівник музею	адвокат
37.	вчений	актор
38.	логопед	стенографіст
39.	лікар	дипломат
40.	головний бухгалтер	директор
41.	поет	психолог
42.	бібліотекар	менеджер

Ключі до методики Голланда (максимум 14 балів по всіх типах):

Реалістичний: 1а 2а 3а 4а 5а 16а 17а 18а 19а 21 а 31а 32а 33а 34а.

Інтелектуальний: 1б 6а 7а 8а 9а 16б 20а 22а 23а 24а 31б 33а 36а 37а.

Соціальний: 2б 6б 10а 11а 12а 17б 20б 25а 26а 27а 36б 38а 39а 41б.

Конвенціональний: 3б 7б 10б 13а 14а 18б 22б 25б 29а 28а 32б 38б 40а 42а.

Діловий: 4б 8б 11б 13б 15а 23б 26б 29б 30а 33б 35б 39б 40б 42б.

Артистичний: 5б 9б 12б 14б 15б 19б 21б 24б 27б 28б 30б 34б 37б 41 а.

Всі професії поєднані у п'ять типів: «Людина-техніка», «Людина-природа», «Людина-людина», «Людина-знакова система», «Людина-художній образ».

Перша група професій типу **«Людина-техніка»** об'єднує професії, спеціалісти яких мають справу з технікою. Наприклад, інженер, радіотехнік, технолог, слюсар, оператор технічного устаткування, механізатор тваринницьких ферм, електромонтер та ін. Спеціалісти таких професій працюють скрізь: у промисловості, сільському господарстві, в обслуговуванні, в науці тощо. Такі фахівці, наприклад, повинні бути людьми, у яких переважає розвинений невербальний інтелект, тобто ті, які вміють технічно мислити. Вони втілюють на практиці конструктивні креслення, схеми. Важливу роль у їхній роботі відіграє координація рухів, добре розвинений окомір. Вони повинні добре розумітися в кресленнях, різних схемах, графіках, мати добре розвинену просторову уяву. Багато у їхній діяльності значить і сенсорна чутливість, відповідна координація рухів.

Спеціалісти сфери **«Людина-природа»** займаються об'єктами живої та неживої природи. Це професії геолога, астронома, еколога, мікробіолога, садівника, лісівника, зоотехніка, рибовода, бджоляра, фермера; професії, що пов'язані з переробкою харчових продуктів: кухар, майстер сиророб, тістовод, кондитер, і подібні. Такі професії можуть опановувати тільки ті люди, які люблять природу, можуть оберегати та примножувати її. Їм притаманні такі властивості, як акуратність, чуйність, спостережливість тощо. Такі фахівці можуть працювати у промисловості: харчовій, переробній, сільському господарстві тощо.

До типу **«Людина-людина»** належать професії, обравши які ви будете працювати з окремими людьми, групами людей. Насамперед вони вимагають від фахівців уміння спостерігати, аналізувати взаємини, події, керувати, навчати, обслуговувати і т.п. Це вчитель, продавець, лікар, перукар, юрист, менеджер, екскурсовод, психолог, соціальний працівник та інші. Такі професіонали працюють в освіті, науці, у сфері обслуговування, медицині тощо. Окрім уміння спілкуватись з людьми, поважати їх, вони повинні бути витривалими, чемними, уважними, шляхетними. Мати добре розвинутий вербальний інтелект, зорову пам'ять, культурну мову і таке інше.

Професії типу **«Людина-знакова система»** вимагають від особистості об'єктивної самооцінки. Якщо предметом праці є знаки, знакові системи, літери, цифри, звуки, слова, інформація, то людині необхідні такі властивості, як посидючість, уважність, відповідальність, зосередженість, добре

розвинений слух, зір, здібності аналізувати явища, факти, події. Для прийняття обґрунтованого виваженого рішення щодо вибору професії типу – бухгалтер, оператор ЕОМ, економіст, банківський службовець, аудитор, кресляр, лінгвіст і т.д. – треба уважно зважити свої здібності. Такі спеціалісти потрібні у будь-якій галузі: промисловості, сільському господарстві, обслуговуванні, транспорті. Вони працюють в освіті, науці, зв'язку, адміністративних органах, в управлінні підприємствами, установами і т. ін.

Тип професій «**Людина-художній образ**» вимагає від людини уміння відтворювати художній образ, його елементи. До таких професій належать не лише професії художника-декоратора, дизайнера, режисера, актора, письменника тощо. Тут можна назвати і багато інших професій, наприклад – живописець із розпису фарфору, ювелір, перукар, озеленювач, майстер з оздоблювальних робіт тощо. Такі талановиті фахівці працюють у різних галузях господарства. Це і промисловість, і обслуговування, і мистецтво, й освіта, культура і ще багато різних сфер діяльності.

Працювати за такими професіями можуть ті, хто має розвинений смак, художньо-образне мислення, просторову уяву, точні рухи тощо. Але найголовніша їхня властивість – висока духовність.

Додаток 3

Гості міжпланетної вечірки.

Якщо я піду на цю вечірку, я повинен поспілкуватись там з людьми:

Цікаво було б поспілкуватись з людьми в _____
_____ кутку.

У другу чергу я б хотів (хотіла) поспілкуватись з людьми в _____
_____ кутку.

У третю чергу я б хотів (хотіла) поспілкуватись з людьми в _____
_____ кутку.

ЗАНЯТТЯ № 10. «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ ТА СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ».

Мета: розширити й поглибити знання про безпечний інтернет та соціальні мережі, сприяти обізнаності учасників про небезпеки, які існують в Інтернеті.

Завдання:

- визначити особливості діяльності користувача в інтернет-мережі;
- обговорити ризики для підлітка в інтернет-мережі;
- розробити правила поведінки користувачів інтернет-мережі.

Необхідні матеріали: фліпчарт, фліпчартовий папір, кулькові ручки, робочі зошити учасників, маркери, фломастери, клей, ножиці, журнали, газети, листівки, таблиця «Особливості та ризики діяльності підлітків в Інтернет-мережі» (додаток 1), правила поведінки в інтернет-мережі (додаток 2).

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Компліменти» (10 хв.).
2. Вправа на активізацію «герой соціальної мережі» (10 хв.).
3. Мозковий штурм «інтернет – це...» (15 хв.).
4. Колаж «Ризики для користувачів інтернет-мережі» (40 хв.).
5. Інформаційне повідомлення «Види діяльності в Інтернет-мережі та пов'язані з ним ризики» (15 хв.).
6. Вправа «таємниця» (15 хв.).
7. Підбиття підсумків «Два питання» (15 хв.).

1 . Вправа «Компліменти».

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Ресурси: паперовий м'яч, достатньо простору для кидання м'яча в колі.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Для цього, людина, яка тримає м'яч, має придумати компліменти партнерам. Ведучий перший говорить комплімент і кидає м'яча учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яча іншому, кому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Ведучий стежить, щоб

комплімент отримав кожний учасник. Таким чином, кожний учасник має взяти участь у киданні та ловінні м'яча аж доти, поки м'яч не повернеться знову до ведучого. Коло може повторюватись декілька разів із підшвидшенням. Також у вправі можна використовувати декілька паперових м'ячів. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Вправа «Герой соціальної мережі».

Мета: сприяти активізації учасників, створити комфортну атмосферу для подальшої роботи в групі.

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному учаснику протягом 5 хв. пригадати сторінки соціальних мереж: їхнє оформлення, змістову наповненість, призначення та подумати над тим, яким героєм він хоче бути в улюбленій для нього соціальній мережі (як представляє себе, з ким спілкується, яку інформацію розміщує, для чого використовувати соціальну мережу).

Питання для обговорення:

- Чому ви обрали саме цю соціальну мережу?
- Чи відповідають якості обраного вами героя вашим особистим якостям?
- Що б ви хотіли змінити у вашому герої?
- Чи змінили б ви призначення улюбленої соціальної мережі? Якщо так, то як саме?

3. Мозковий штурм «Інтернет – це...».

Мета: визначити поінформованість учасників про Інтернет мережу.

Ресурси: фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери, робочі зошити учасників, кулькові ручки.

Ведучий звертається до учасників із проханням протягом 1 хвилини записати у зошиті якомога більше асоціацій до поняття «інтернет-мережа». На завершення учасники зачитують запропоновані ними асоціації. У ході висловлювань учасників Ведучий записує всі твердження на фліпчарті. Після того як всі думки були записані, Ведучий зачитує весь список варіантів та, базуючись на них, повідомляє, що: «інтернет-мережа – це глобальна множина незалежних комп'ютерних мереж, яка використовується вдома, в школі, в інтернет-клубах з метою обміну та пошуку інформації, спілкування, проведення власного дозвілля, що містить як позитивний розвивальний, так і негативний вплив на користувача».

До уваги ведучого!

Асоціації до поняття «інтернет-мережа» можуть бути такими: спілкування, пошук інформації, онлайн-ігри, проведення дозвілля, перегляд відеороликів та фото; цікава, корисна, небезпечна, ризикована, швидка, захоплююча тощо.

4. Колаж «Ризики для користувачів інтернет-мережі»²⁶.

Мета: обговорити ризики для користувачів інтернет-мережі.

Ресурси: газети, глянцеві журнали, листівки, ножиці, фломастери, клей-олівець, папір за кількістю підгруп.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у три підгрупи. Після чого їм повідомляється завдання: створити колаж, який стосується ризиків для користувачів інтернет-мережі. Для створення колажу учасники використовують: журнали, газети, листівки, ножиці, клей, фломастери, маркери та папір для фліпчарту.

Учасникам пропонується знайти у журналах, газетах та листівках малюнки, на яких відображено ризики для користувачів інтернет-мережі. Потім вирізати лише ці фото, зображення та приклеїти їх на папір для фліпчарту. У результаті в учасників має вийти плакат з фотографіями, місце кожної з яких на ньому необхідно буде пояснити. також їм потрібно придумати назву або тему плаката. не бажано писати на ньому текст, проте можна зафіксувати декілька важливих слів. Плакат має бути зрозумілий для інших учасників без тексту, лише за допомогою зображень.

Після завершення роботи у підгрупах учасники презентують свої колажі та пояснюють, які ситуації зображені і чому вони вибрали саме їх. Наприкінці Ведучий має підсумувати висловлене учасниками і навести ще можливі варіанти ситуацій ризикованої поведінки користувачів інтернет-мережі.

5. Інформаційне повідомлення «Види діяльності в інтернет-мережі та пов'язані з цим ризики».

Мета: поповнити та систематизувати знання учасників про види діяльності в інтернет-мережі та ризики такої діяльності.

Ресурси: таблиця «Особливості та ризики діяльності підлітків в інтернет-мережі» (додаток 1).

²⁶ Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: метод. посіб. для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / Журавель Т. В., лях т. л., нікітіна О. М. – к, 2010. – 168 с.– С. 141.

Ведучий звертається до учасників: «Попередньо ми вже визначили, що таке інтернет-мережа та на які ризики можуть наражатися її користувачі. Пропоную зараз вам більш конкретно розглянути, які ризики можуть виникати під час тієї чи іншої діяльності в інтернет-мережі». Для інформаційного повідомлення Ведучий використовує таблицю, наведену в Додатку 1.

6. Вправа «Таємниця».

Мета: сприяти розвитку власного погляду учасників на ризик використання особистої інформації в інтернет-мережі.

Ресурси: картки з таємницями, конверти та кулькові ручки за кількістю учасників.

Всі учасники сідають у коло. Ведучий нагадує про те, що кожен з учасників має певні таємниці і не хоче, щоб вони стали відомі іншим.

Після чого кожен учасник отримує папірець із заздалегідь підготовленою ведучим таємницею. Ведучий наголошує, що інформація, яку вони отримали, належить тільки їм і ніхто не має дізнатися про їхню таємницю.

Після того як учасники ознайомляться з таємницями, Ведучий просить дуже щільно згорнути цей папірець, щоб не було видно, що саме написано, покласти його в конверт та підписати або ж зробити певну позначку і покласти його під свій стілець.

Потім усім учасникам пропонується пересісти на два стільці вправо, потім на п'ять стільців уліво та ще на три стільці вліво.

Далі відбувається обговорення ситуації:

- *Чи можете ви визначити, під яким стільцем знаходиться ваша таємниця?*
- *Що ви зараз відчуваєте?*

На завершення обговорення Ведучий просить взяти чужий папірець під стільцем, на якому він зараз сидить, та наголошує на тому, що розгортати папірець не можна. Учасники лише беруть у руки папірець з чужими таємницями.

Питання для обговорення:

- *Що ви відчуваєте тепер?*
- *Чи хотіли б ви, щоб зараз хтось прочитав зміст того, що написано на папері, який він тримає в руках?*

На завершення обговорення питань учасники залишають конверти з чужими таємницями під стільцем та займають своє місце.

Одразу після завершення вправи всі таємниці збирає Ведучий. це необхідно зробити, адже вправа наочно демонструє ризик розміщення приватної інформації в інтернет-мережі, але кожен учасник має бути впевненим: його таємниця не стала відомою іншим учасникам²⁷.

7. Підбиття підсумків «Два питання».

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, ми поставимо два запитання, які ставитимемо щоразу наприкінці заняття:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

Ведучий також дає зворотний зв'язок групі.

Додаток 1

Особливості та ризики діяльності підлітків в інтернет-мережі

Вид діяльності	Особливості діяльності	Ризики
Пошукова	Можливість пошуку будь-якої інформації. Вільний доступ до інформаційних, ігрових, фото-, аудіо-, відеофайлів. Використання ресурсів може бути як без реєстрації, переказу коштів, так і з ними.	Відкритий доступ до матеріалів, які можуть негативно впливати на розвиток особистості користувача. Перезавантаженість вебсайтів різноманітними посиланнями, що спонукає підлітка «блукати» по інтернету. Виникання залежності від пошуку інформації, яка не вимагає глибокого її переосмислення.
Пізнавальна	Відкритий доступ до будь-яких матеріалів в інтернет-мережі. Можливість самостійної, творчої, дослідницької діяльності користувача. Представлення значного обсягу інформації. Користування великою кількістю віртуальних бібліотек. Можливість дистанційного навчання.	Розміщення будь-яким користувачем інтернет-мережі великої кількості недостовірної та неправдивої інформації. Розміщення в інтернет-мережі необ'єктивних та неправдивих даних досліджень. Відсутність навичок критичного аналізу інформації, яка розміщена в інтернет-мережі.

²⁷ Кочарян А. Б. Виховання культури користувачів інтернету. безпека у всесвітній мережі: навч.-метод. посібн. / А. Б. Кочарян, Н. І. Гушина. – К., 2011. – 100 с. – С. 74.

Вид діяльності	Особливості діяльності	Ризики
Комунікативна	<p>Використання будь-яких інтерактивних та неінтерактивних форм спілкування.</p> <p>Створення «віртуального я».</p> <p>Складність у прояві емоцій. Використання особливих скорочень та сленгу. Заведення віртуальних романів.</p>	<p>Спілкування з асоціальними особами. Розкриття конфіденційної інформації. Формування кіберкому-нікативної залежності.</p> <p>Надсилання спаму на електронні адреси та персональні сторінки соціальних мереж, який ускладнює процес спілкування в інтернет-мережі.</p>
Ігрова	<p>Наявність власного світу, в який немає доступу нікому, окрім користувача.</p> <p>Відсутність відповідальності за події, які відбуваються з героями інтернет-ігор.</p> <p>Реалістичність (імітація) процесів або повне абстрагування від навколишнього світу.</p> <p>Можливість виправити помилку шляхом багаторазових спроб.</p> <p>Можливість самостійно ухвалювати будь-які рішення в межах гри незалежно від їх наслідків.</p>	<p>Надмірна зацікавленість онлайн-іграми, віртуальними казино.</p> <p>З'ясування стосунків у реальному світі через віртуальні ігри.</p> <p>Сприйняття життя як гри.</p> <p>Замкнення на віртуальному світі, уникнення реальності.</p> <p>Переведення культу сили та агресивної поведінки з віртуального світу у реальний.</p>
Дозвілєва	<p>Використання інтернет-мережі як ресурсу для проведення дозвілля.</p> <p>Пошук інформації, яка не потребує глибокого осмислення.</p> <p>Перегляд цікавих фото-, відеофайлів.</p> <p>Перегляд онлайн-фільмів та шоу.</p> <p>Перегляд розважальних, спеціалізованих сайтів.</p> <p>Прослуховування аудіофайлів.</p>	<p>Нав'язливий вебсерфінг.</p> <p>Велика кількість сайтів з «дорослим контентом».</p>

Вид діяльності	Особливості діяльності	Ризики
<p>Спрямо-вана на вдо-сконалення власної особистості</p>	<p>Створення підлітками будь-яких позитивних образів в інтернет-мережі, до яких у реальному житті вони будуть прагнути.</p> <p>Експериментування над собою у віртуальному просторі за допомогою різноманітного програмного забезпечення, якщо це не можна зробити у реальному житті.</p> <p>Спілкування на форумах з метою отримання консультацій і допомоги у покращенні власної зовнішності, розвитку навичок ефективного спілкування і розв'язання конфліктів у реальному та віртуальному світі тощо.</p>	<p>Неможливість критично ставитися до подій у реальному та віртуальному світі. Отримання консультацій і порад від «кваліфікованих спеціалістів».</p>
<p>Спрямо-вана на задоволен-ня власних сексуаль-них потягів та бажань</p>	<p>Спілкування на форумах та чатах, на яких обговорюються еротичні питання.</p> <p>Читання та написання еротичних історій на сайтах.</p> <p>Перегляд фото- та відеофайлів еротичного змісту.</p> <p>Перехід від віртуальних стосунків до реальних (залучення неповнолітніх до сексуальних стосунків, знайомство в інтернет-мережі з метою пошуку сексуального партнера).</p>	<p>Кіберсексуальна залежність (нездоланий потяг до обговорення власних тем на еротичних чатах та форумах, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом).</p> <p>Залучення до онлайн-порноін-дустрії.</p> <p>Розповсюдження особистих знімків підлітків для розміщення їх на сайтах з дорослим контентом.</p> <p>Неможливість видалення особистої інформації з сайтів для знайомств, сайтів, які містять дорослий контент.</p>
<p>Комерційна</p>	<p>Створення рекламних сторінок, магазинів, аукціонів, електронних дошок оголошень, бірж тощо.</p> <p>Наявність великої кількості інтернет-магазинів та легкість доступу до них. Електронна система розрахунків і відсутність контролю з боку держави за комерційною діяльністю в інтернет-мережі.</p>	<p>Кібероніоманія (неконтрольовані покупки в інтернет магазинах, без необхідності їх придбання та урахування власних фінансових можливостей, постійна участь в онлайн-аукціонах).</p> <p>Купівля неіснуючого товару.</p> <p>Купівля неякісного товару в інтернет-мережі та неможливість його повернути.</p>

Вид діяльності	Особливості діяльності	Ризики
Проти-правна	<p>Можливість здійснювати у віртуальному просторі будь-які протиправні вчинки та не отримувати за них покарання.</p> <p>Участь у віртуальних асоціальних організаціях. Можливість організувати протиправні дії в реальному світі за допомогою інформації, розміщеної в інтернет-мережі.</p> <p>Основні мотиви діяльності: боротьба за вільне поширення та доступність інформації, самоствердження, відчуття власної сили, захоплення процесом, отримання задоволення від належності до хакерської або антисоціальної культури.</p>	<p>Залучення через інтернет до протизаконної діяльності.</p> <p>Хакерство.</p> <p>Шахрайство (налаштування безкоштовного використання послуг мобільного оператора (сайти-одноденки), «читай чужі смс», продаж продукту, що не існує, фішинг (крадіжка конфіденційної інформації).</p>

Додаток 2

Правила роботи в інтернеті.

1. Визначте термін роботи в інтернет-мережі.
2. Встановіть правила роботи в інтернет-мережі та дотримуйтеся їх.
3. Запитуйте себе про свої відчуття та емоції, переглядаючи інформацію, яку ви збираєтесь розмістити або розмістили в інтернет-мережі. За наявності сумнівів необхідно видалити відповідні відомості або не розміщувати їх в інтернет-мережі.
4. Ніколи не публікуйте будь-які особисті контактні дані, зокрема прізвище, домашню адресу, номери телефонів, назву школи, адресу електронної пошти, прізвища друзів і родичів, імена в системі миттєвого обміну повідомленнями, вік або дату народження.
5. Ніколи не публікуйте провокаційні фотографії, і завжди перевіряйте, чи опубліковані фотографії не розкривають будь-яких згаданих вище відомостей. Завжди уважно розглядайте задній план на фотографіях.
6. Запам'ятайте: те, що ви публікуєте в інтернет-мережі, є постійним і хто завгодно може легко використати інформацію у власних цілях.
7. Користуйтеся тільки перевіреними сайтами, форумами, миттєвими повідомленнями.

8. Не змагайтеся з іншими користувачами, які також розміщують інформацію в інтернет-мережі.
9. Під час спілкування в інтернет-мережі не використовуйте лихослів'я та не ображайте інших.
10. Ніколи не відкривайте підозрілі повідомлення або вкладення електронної пошти, що надійшли від користувачів, яких ви не знаєте, та відразу видаляйте їх.
11. Ніколи не відповідайте на небажану пошту.
12. Використовуйте фільтр спаму свого провайдера інтернет-послуг або програми електронної пошти (якщо він є).
13. Використовуйте нову адресу електронної пошти для запитів в інтернеті, форумів тощо.
14. Закривайте сумнівні спливаючі вікна.

ЗАНЯТТЯ № 11. КОД НАЦІЇ.

Мета: розвивати почуття патріотизму та національної самосвідомості, виховувати любов до рідного краю та його традицій.

Завдання:

- збагатити знання про свята та обряди нашого народу;
- виховувати почуття гордості за свою країну і свою причетність до неї;
- відкрити особливості нашої країни;
- поглибити знання учасників про державну символіку, зміцнити почуття гордості й пошани до неї.

Ключові поняття: Батьківщина, громадянин, герб, прапор, гімн.

Необхідні матеріали: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А-4 за кількістю учасників, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Пантоміма» (15 хв.).
2. Мозковий штурм «Чи знаєш ти традиції та звичаї свого народу?» (20 хв.).
3. Бесіда «Батьківщина – це...» (20 хв.).
4. Вправа «Подорож Україною» (30 хв.).
5. Бесіда «Я громадянин України» (20 хв.).
6. Підбиття підсумків (15 хв.).

1. Вправа «Пантоміма».

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам стати в коло та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам, що зараз кожен по черзі має назвати своє ім'я та рису характеру, яка починається на першу літеру імені, та продемонструвати цю рису за допомогою пантоміми. Вправа триває, поки кожен учасник назветься та продемонструє пантоміму. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Мозковий штурм «Чи знаєш ти традиції та звичаї свого народу?».

Ведучий запитує учасників, що таке традиції та звичаї, які з них вони можуть назвати. Ведучий наголошує, що протягом життя людей супроводжують різні обряди. Ведучий з'ясує поінформованість учасників, ставлячи питання:

- Чи знаєте ви що таке обряд?
- Які свята та обряди, що здавна побутують в Україні ви знаєте?
- Які з них відзначають у вашій родині?
- Які свята супроводжується великою кількістю звичаїв, обрядових дійств?
- Які символи, обереги існували у ваших батьків?
- Чи буде цікаво вашим одноліткам із сусідніх країн дізнатися про наші національні свята, святині, народні традиції та звичаї?

Підсумовуючи, ведучий зазначає, що про деякі з традицій учасники знають достатньо, а з деякими є мало обізнаними.

До уваги ведучого!

Традиції – це елементи соціокультурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві. Вони виявляються у вигляді звичаїв, обрядів, свят, ustalених норм поведінки.

Звичаї – загальноприйнятий порядок, традиційно встановлені правила поведінки.

Обряд – це ustalені звичаї, умови дії людей, пов'язані з певними народними святами і побутовими традиціями, що передаються з покоління до покоління.

Оберіг – предмет, що, за народними віруваннями, оберігає від лиха та хвороб.

3. Бесіда «Батьківщина – це...».

Ведучий говорить, що кожний народ створив десятки тисяч слів для позначення різних об'єктів та явищ. Одні з них звучать вагомо і тривалий час існують у мові, інші поступово зникають. Але є слова які, можуть зникнути лише тоді, коли зникне сам народ, що створив їх. Одне з них – Батьківщина.

Учасники дають відповіді на запитання ведучого:

- Як ви розумієте значення слова Батьківщина?
- Що воно означає для вас?
- Що або кого ви уявляєте, коли чуєте слово Батьківщина?

Батьківщина – це рідна земля, рідний край, місце де ми народились, уперше побачили, пізнали світ, почули колискову пісню, рідну мову, відчули любов і ласку. Вона для кожного з нас одна, як і мама:

*«Можна все на світі вибрати сину,
Вибрати не можна тільки Батьківщину»* (Василь Симоненко).

Як рідну матір ми не вибираємо, так і Батьківщину людина не вибирає, але прикипає до неї всім серцем і, як до рідної неньки, проймається великою та світлою любов'ю на все своє життя.

4. Вправа «Подорож Україною».

Ведучий пропонує учасникам виготовити з аркушів білого паперу формату А-4 чарівного птаха – лелеку. Потім учасники мають уявити себе маленькими та сісти на крила лелеки й вирушити в подорож нашою Батьківщиною. Щоб мандрівка була цікавою й корисною, ведучий об'єднує учасників у 5 лелечих ключів, кожен з яких буде подорожувати певними регіонами України: заходом, сходом, північчю, півднем, центром.

Після завершення своїх мандрівок кожна група має дати відповіді на такі запитання:

- Які області можна віднести до регіону?
- Які особливості рельєфу характерні для регіону?
- Які земельні та водні ресурси краю?
- Які корисні копалини залягають в надрах цього регіону?
- Чи межує регіон з іншими державами? Якщо так, то з якими?
- Які найбільші міста регіону?

5. Бесіда «Я громадянин України».

Розпочинаючи бесіду ведучий вказує, що у кожного народу є своя історія, культура, мова, є свої традиції та звичаї, легенди, казки, прислів'я.

Ведучий пропонує учасникам назвати прислів'я про рідний край, які вони знають.

Далі ведучий говорить про значення рідної землі для людини, звертає увагу на важливість внеску кожного у добробут своєї країни. Ведучий пропонує учасникам сказати, кого можна назвати громадянином України?

Громадянин України – це особа, яка встановила правовий зв'язок з українською державою, що виявляється у взаємних правах і обов'язках.

Ведучий пропонує учасникам продовжити речення: «Бути справжнім громадянином України значить...»

Узагальнюючи відповіді учасників ведучий зазначає, що справжні громадяни України – це люди, які люблять Україну, готові захищати її інтереси та недоторканність, працювати на благо її розвитку та процвітання; які є законослухняними, знають свої права та обов'язки, вивчають історію Батьківщини, її мову, культуру; прагнуть бути добрими, чесними, милосердними та працелюбними.

6. Підбивання підсумків.

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Ведучий звертається до учасників: «Перш ніж закінчити сьогоднішню зустріч, я поставлю вам два запитання:

1. *Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?*
2. *Що для вас сьогодні було найважливішим?»*

Заняття № 12. Від мрій до дій.

Мета: проговорити власні мрії та шляхи їх утілення; розвивати прагнення досягати своєї мети, здійснювати свої мрії; виховувати людяність, доброту, наполегливість у здійсненні своїх бажань і мрій; визначати кроки до здійснення своєї мрії.

Завдання:

- формувати в учасників поняття про те, що таке «бажання», «мрії»;
- навчити удосконалювати вміння робити висновки;

- розвивати уяву, фантазію;
- підвищувати впевненість у собі.

Ключові поняття: відповідальність, ефективне рішення, альтернатива.

Необхідні матеріали: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А5 за кількістю учасників, журнали та газети різної тематики, клей, ножиці, олівці, фломастери, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Збери привітання» (15 хв.).
2. Вправа «Експеримент» (25 хв.).
3. Вправа «Вимоги до цілі» (15 хв.).
4. Вправа «Перешкоди» (20 хв.).
5. Вправа «Кроки до цілі» (30 хв.).
6. Підбиття підсумків заняття (15 хв.).

1. Вправа «Збери привітання».

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам зосередитися на правилах гри. Він пропонує учасникам піднятися й, довільно розійшовшись по кімнаті, протягом 30 секунд потиснути руки якомога більшої кількості учасників, називаючи ім'я того, кому потискає руку. Кожному учасникові можна тиснути руку лише один раз.

2. Вправа «Експеримент».

Мета: з'ясувати наявність процесу встановлення цілей в учасників та показати роль постановки цілей у життєвих досягненнях людини.

Необхідні матеріали: кулькові ручки, аркуші формату А4, таймер.

Спосіб проведення.

На **першому етапі** ведучий озвучує завдання учасникам:

«Пропоную вам виконати невеличкий експеримент. Зараз на секундомірі я засічу 1 хвилину. Вам за цю хвилину необхідно записати три цілі, яких

ви неодмінно хотіли б досягти у своєму житті. Іншими словами, три найважливіші цілі вашого життя».

По завершенню виконання цього завдання ведучий ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цей експеримент?
- Чи всім вдалося написати три цілі свого життя?
- Чи дійсно ті цілі, які ви записали за цей час, відповідають вашим життєвим цілям, чи вони були записані, щоб встигнути щось записати?
- Як ви думаєте, що перешкоджало вам сформулювати необхідну кількість цілей?
- Як можна подолати ці перешкоди?

До уваги ведучого!

Часто трапляється так, що не всі учасники встигають сформулювати 3 цілі за 1 хвилину. Нормалізувати цей факт можна, сказавши: *«Це, звичайно, тяжко: визначити за такий короткий термін цілі всього свого життя. Для цього нам потрібен час! І сьогодні ми спробуємо замислитися та сформулювати цілі не просто «для годиться», а такі, що справді є важливими для кожного з нас. Розумієте, інколи не знаєш, що гірше: жити без мети чи йти до мети, яка насправді не є твоєю».*

На **другому етапі** ведучий розповідає таку ілюстративну історію:

«Саме такий експеримент проводила група британських психологів, які заклалися на спір між собою. І за даними їхнього дослідження, більшість людей не знають, чого вони хочуть та не ставлять цілей. Спір психологів полягав у такому: якщо людина за 1 хвилину сформулює 3 своїх цілі-бажання так, що їх можна буде виконати, психологи виконають їх, чого б їм це не вартувало.

Для цього вони взяли телефонний довідник і протягом 5 днів з 8 ранку до 17-ої вечора телефонували абонентам і повідомляли одну й ту саму інформацію: «Добрий день! Я професор Мартін. Якщо Ви за одну хвилину сформулюєте три ваші життєві цілі, то я їх виконаю.

Уявіть, скільки людей вони продзвонили за 5 днів!

У результаті ж тільки дві людини змогли за 1 хвилину чітко сформулювати три свої життєві цілі. Причому цілі одного з них в принципі не можна було виконати. А ось бажання іншої людини були цілком кон-

кретними: «Я хочу, – сказав він, – мішок грошей, ключі від нової квартири у Лондоні та червоний Феррарі».

Обицянку необхідно виконувати. Тому поїхали психологи виконувати ці бажання. Заїхали в банк. Розміняли 1000 фунтів по 1 монеті (пенсу) і попросили в банку мішок, в якому возять гроші. Перше бажання виконано.

Приїхали в житлово-будівельний кооператив, попросили ключі від нової лондонської квартири. І обов'язково довідку про те, що це дійсно ключі від нової лондонської квартири. Друге бажання теж виконано.

Найбільше психологи промучилися з третім бажанням. Ну не було в магазинах дитячих іграшок червоного Феррарі. Проте згодом знайшли. Третє бажання виконано».

Запитання для обговорення:

- Який висновок можна зробити з цього експерименту?
- Чи знаєте ви, чого насправді хочете?
- Чи можете ви це швидко конкретно, чітко і ясно сформулювати?
- Як незнання цілі відображається на її досягненнях?

3. Вправа «Вимоги до цілі»

Мета: визначити критерії, що необхідні для постановки досяжних цілей учасників.

Необхідні матеріали: аркуші для фліпчарту, маркери.

Спосіб проведення.

На **першому етапі** ведучий ініціює обговорення учасниками питання досяжності цілей:

«Від того, як сформульована ціль, залежить, наскільки швидко людина її досягне, і чи досягне вона її взагалі. Подумаймо разом, якою має бути ціль, щоб вона втілювалася в життя?»

Учасники висловлюють свої думки з цього питання, ведучий фіксує їх на аркуші для фліпчарту. По завершенню вправи ведучий зачитує усі висловлювання учасників.

На **другому етапі** ведучий, зважаючи на думки учасників, повідомляє:

«Для того щоб наші цілі втілювалися в життя, потрібно враховувати такі нюанси її становлення:

1. Ціль має бути конкретною, тобто її якість можна виміряти. Наприклад, «хочу бути щасливою (-им)»: як конкретно виглядатиме ваше життя після досягнення цілі? Що для конкретної людини означає «бути щасливою(-им)»?
2. Термін: слід обов'язково зазначити передбачуваний термін, до якого необхідно досягнути цілі.
3. Сформульований критерій досягнення цілі: за якими ознаками ви дізнаєтесь, що мети досягнуто, що зміниться та що з'явиться у житті?
4. Позитивність: ціль необхідно формулювати у ствердній формі, виключаючи частку «не». Наприклад, неправильно: «Не хочу бути бідною(-им)»; правильно: «Хочу бути багатю(-им)».
5. Залежність досягнення цілі від самої людини: у формулюванні не повинні фігурувати інші люди, тому що у них є свої цілі і бажання, і вони не зобов'язані виконувати бажання іншої людини, навіть якщо це хороші наміри.
6. Ціль має бути реалістичною: тобто придатною до втілення (наприклад, ви знаєте людей, які досягли цього), як механізм її досягнення.
7. Ціль має бути актуальною: тобто важливою для людини тут і тепер та дійсно необхідною для досягнення бажаного.
8. Екологічність: досягнення поставленої мети не повинно завдати нікому шкоди».

Запитання для обговорення.

- Що дають вам ці критерії?
- Чи ставили ви колись цілі, використовуючи ці критерії?
- Чи є критерії, з якими ви не погоджуєтесь? Що це за критерії?

4. Вправа «Кроки до цілі».

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

Необхідні матеріали: бланки за кількістю учасників «Кроки до цілі», кулькові ручки за кількістю учасників.

Спосіб проведення.

На **першому етапі** ведучий роздає кожному учасникові бланк та кулькові ручки.

«Перед вами зображені кольорові геометричні фігури – і неспроста. На Вас чекає цікава індивідуальна робота. Але перш ніж почати, вам слід пригадати ціль, з якою Ви будете працювати».

Бажано визначити ціль, якої можна досягти найближчим часом, приблизно до року (Наприклад: придбати новий мобільний телефон/записатися на курси з англійської мови).

Ведучий продовжує:

«Отже, Ви визначились з метою. Тепер настав час розібратися, що ж це за кольорові геометричні фігури та яким чином вони допоможуть вам у досягнення цілі.

*Для початку погляньте на прямокутник **зеленого кольору**, напишіть в ньому свою ціль, яку ви обрали для досягнення. (Ведучому 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 **червоного кольору**. На нижньому запишіть сьогоднішню дату. На верхньому – можливу дату досягнення та реалізації вашої цілі».*

До уваги ведучого!

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.

Ведучий продовжує: *«Тепер знайдіть п'ять прямокутників з **помаранчевого кольору** і запишіть в них, п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожному прямокутнику»* (В учасників можуть виникнути труднощі з формулюваннями «кроків», слід підійти до кожного учасника та допомогти за потреби. На виконання цього етапу вправи учасникам знадобиться близько 5–10 хвилин часу. Може бути таке, що для досягнення цілі достатньо скласти план на 3 кроки або, навпаки, понад 5. Кількість кроків, що вказана у вправі, – рекомендована, але якщо учасникам достатньо 3 кроків для досягнення цілі або, навпаки, більше, то вони вільні обрати ту кількість, яка їм необхідна).

Ведучий продовжує: *«Тепер перейдімо до прямокутників з **жовтого кольору**. На них слід зазначити п'ять людей, які допоможуть Вам у досягненні Вашої цілі, ними можуть бути ваші близькі, друзі, знайомі, наставники, спеціалісти та ін., по одній людині навпроти кожного кроку».*

*«Після написання людей навпроти кожного кроку, переходимо до трьох прямокутників **синього кольору**, на них запишіть, будь ласка, три сильні (позитивні) якості, які допоможуть вам досягти вашої цілі».*

*«Залишилось дві фігури – **коричневого кольору** та **фіолетового кольору**». На коричневому квадраті запишіть, будь ласка, те, що може завдати Вам у досягненні Вашої цілі. На фіолетовому квадраті запишіть, яким чином Ви можете нейтралізувати перешкоду.*

Після заповнення учасниками бланків ведучий, пропонує ще раз подивитися на свою Ціль, та всі її складові, та звертається зі словами: *«Ви всі дуже гарно попрацювали! Але прогляньте ваші цілі ще раз: раптом потрібно щось змінити, у Вас є така можливість».*

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання завдання?
- Що вам допомогло, а що заважало?
- Чи важко було розписувати свою ціль?
- Чи коригували Ви свої кроки та ціль під час заповнення бланка?
- Чи потрібно людині прописувати кроки до своєї цілі, навіщо нам її розуміти?

Ведучий підбиває підсумки виконання вправи та звертається до учасників зі словами:

«Розуміння та візуалізація своєї цілі відіграє подібну роль, що й компас під час подорожі незнайомою місцевістю. Якщо ви заблукаєте, компас завжди вкаже вам правильний напрямок. Якщо щось змусить вас звернути на манівці, що ведуть у непрохідні нетрі, компас допоможе повернутися на головну дорогу й не заплутатися у поворотах. Так само як компас не може подорожувати сам по собі, без вас, так і ваша ціль – порожній звук без ваших зусиль та дій».

5. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Необхідні матеріали: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Спосіб проведення.

Ведучий ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Ведучий дякує учасникам за виконану роботу на занятті та прощається.

ЗАНЯТТЯ № 13. ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ.

Мета: поповнити знання учасників щодо проблем, пов'язаних із торгівлею людьми.

Завдання:

- обговорити ризики попадання у ситуації торгівлі людьми, причини та наслідки цього явища;
- актуалізувати знання учасників про поїздку за кордон та обговорити питання легальності та нелегальності перебування в іншій країні.

Ключові поняття: відповідальність, ефективне рішення, альтернатива.

Необхідне забезпечення: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А5 по кількості учасників, маркери.

План заняття:

1. Вправа на знайомство «Ось «Я» такий» (15 хв.).
2. Мозковий штурм «Що таке торгівля людьми?» (20 хв.).
3. Вправа «Портрет людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми» (25 хв.).
4. Вправа «Правда / неправда» (15 хв.).
5. Вправа «Щоб не стати жертвою торгівлі людьми» (30 хв.).
6. Підбиття підсумків (15 хв.).

1. Вправа «Ось «Я» такий».

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи, створенню комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Спосіб проведення.

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам гри, що вони зараз

отримають по 1 аркушу паперу А4. Потім їм необхідно буде руками, без допомоги ножиць, вирвати із паперу силует людини, яка буде символізувати самого учасника. Кожен учасник демонструє «себе» іншим називає ім'я та промовляє три свої основні характеристики, наприклад: лагідний, чесний та комунікабельний. Вправа триває поки кожен учасник продемонструє свій силует та назве свої характеристики. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

2. Мозковий штурм «Що таке торгівля людьми?».

Мета: надати інформацію учасникам про поняття «торгівля людьми», ознайомити із причинами та видами цього явища, шляхами потрапляння в небезпечну ситуацію.

Необхідні матеріали: аркуші фліпчарту, маркери, картка із визначенням торгівлі людьми, картки із написами про види торгівлі людьми.

На **першому етапі** вправи виховник ставить учасникам запитання, відповіді фіксує на аркуші фліпчарту:

- Чи чули ви колись поняття «Торгівля людьми»?
- Що таке Торгівля людьми?
- Наведіть приклади такого явища.

Узагальнювальні відповіді учасники виховник резюмує:

«Торгівля людьми – це продаж і утримання силою людини, яку змушують працювати незаконно. Сутність торгівлі людьми полягає в купівлі чи продажу та насильному утриманні будь-якої людини з метою незаконного використання (експлуатації)».

На **другому етапі** виховник пропонує учасникам визначити причини (тобто чому?) потрапляння людей до рук торговців. Відповіді учасників він занотує на аркуші фліпчарту у лівій крайній колонці. Далі пропонує визначити шляхи (тобто як?) потрапляння людей у ситуацію торгівлі людьми. Відповіді учасників виховник занотує на аркуші фліпчарту у центральній колонці. Далі виховник пропонує визначити різновиди форм (тобто для чого?) торгівлі людьми. Виховник фіксує пропозиції у крайній правій колонці.

Під час проведення мозкового штурму виховник фіксує відповіді учасників у трьох колонках: перша – причини потрапляння у ситуацію торгівлі людьми, друга – шляхи потрапляння, третя – види (форми) торгівлі людьми.

По завершенню обговорення виховник ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи є причини поширення торгівлі людьми однаковими в усіх країнах світу?
- Які різновиди торгівлі людьми є, на ваш погляд, найбільш поширеними в сучасному світі?
- Як ви вважаєте, навіщо потрібне знання причин, що сприяють поширенню явища торгівлі людьми?

Інформація для роботи		
<i>Причини поширення торгівлі людьми</i>	<i>Шляхи потрапляння у ситуації торгівлі людьми</i>	<i>Види торгівлі людьми</i>
<ul style="list-style-type: none">• безробіття;• низький рівень життя;• правова неграмотність населення;• поверхові уявлення про легкість життя в західних країнах;• відсутність правдивої інформації про проблему;• активна міжнародна трудова міграція;• поява можливості пересування для громадян пострадянських країн тощо.	<ul style="list-style-type: none">• обман/фальшиві обіцянки працевлаштування;• жертви обставин (перебування далеко від дому без засобів для існування);• викрадення;• вплив однолітків чи знайомих;• дозвіл членів сім'ї (інколи батьки чи опікуни самі дозволяють дітям працювати в секс-індустрії);• фіктивний шлюб;• візова система (підтримка міграційної програми для тих, хто бажає працювати в секс-індустрії);• туризм;• мережа інтернет;• навчання;• молодіжні програми (вивчення мови та культури іноземної країни протягом року молоддю особою).	<ul style="list-style-type: none">• трудова експлуатація;• сексуальна експлуатація;• примусове жебрацтво;• незаконна трансплантація органів;• незаконне усиновлення;• змішана.

3. Вправа «Портрет людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми».

Мета: узагальнити характеристики людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми.

Ресурси: аркуші формату А3, маркери, фломастери, олівці, стікери.

Спосіб проведення.

На першому етапі вправи виховник об'єднує учасників у мінігрупи (від 3-х учасників в одній групі). Кожній групі видається аркуш формату А3 та маркери, за допомогою яких кожна група зображує портрет людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми. Окрім портрету, учасники також мають зазначити основні характеристики такої людини (рівень доходів, освіта, спосіб життя, тощо).

«Зараз кожна група отримає по аркушу паперу, набору маркерів та стікерів. Кожна група має створити портрет людини, яка на вашу думку, може потрапити в ситуацію торгівлі людьми, а на стікерах записати якомога більше характеристик притаманних такій людині. На виконання завдання у вас є 15 хвилин».

На другому етапі вправи за командою ведучого групи по черзі презентують свої напрацювання.

«Ви всі гарно попрацювали, тепер настав час презентувати ваші напрацювання іншим. Почнемо із групи №1».

Ведучий уважно вислуховує напрацювання учасників. Після виступу груп №1 ведучий дякує за роботу та запрошує презентувати роботу наступну групу:

«Давайте оплесками подякуємо групі, а зараз презентують свою роботу група №2. Покажіть, будь ласка, ваш малюнок та зачитайте характеристики, які не були названі».

Після презентації напрацювань ведучий дякує за виступ та запрошує презентувати роботу решті груп. Після того, як всі групи виступили, роботи кріпляться на стіни.

На третьому етапі ведучий звертається до учасників:

«Ми з вами розглянули характеристики людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми. Перегляньте уважно записи на стікерах усіх груп».

Ведучий ініціює обговорення.

– *Запитання для обговорення:*

- Які спільні риси зображені на портретах?
- Які риси відрізняються?
- Чи можуть зовнішність або риси характеру людини підвищити або знизити ризик потрапляння в ситуацію торгівлі людьми?
- Від чого залежить ризик потрапляння в сучасне рабство?

Важливо, щоб учасники дійшли висновку щодо того, що будь-яка людина може потрапити в ситуацію сучасного рабства, незважаючи на стать, вік, рівень розвитку, доходів, освіти, роду занять та способу життя. Проте, у кожного є певні риси характеру, які можуть знизити ризик потрапляння в ситуацію торгівлі людьми.

Ведучий приймає відповіді учасників та резюмує:

«У кожного з нас є набір характеристик – наш потенціал. Залежно від того, як ми його використовуємо, залежить і те, чи можемо ми потрапити в ситуацію торгівлі людьми, або чи ми можемо вберегти себе та рідних, знаючи як саме це робити. Отож, навіть якщо існує ризик потрапити в таку ситуацію, кожен має її проаналізувати та зробити для себе вибір. І саме це може слугувати тому, що ще одне життя може бути врятоване».

4. Вправа «Правда / неправда».

Мета: визначити базовий рівень знань учасників щодо такого явища як торгівля людьми та розвіяти міфи про це явище.

Необхідні матеріали: набір із двох прапорців зеленого та жовтого кольору для кожного учасника, де на зеленому – напис «правда» на жовтому – «неправда».

Спосіб проведення.

Ведучий звертається до учасників:

«Хоч як це не дивно, але далеко не всі мають чітке уявлення щодо того, що таке торгівля людьми. Часто ми формуємо свої уявлення, спираючись на стереотипи, думки знайомих, недостатні знання з проблеми, чутки та упередження. Це небезпечно, оскільки міфи щодо цього явища можуть применшувати його реальну загрозу, почуття безвиході, нездатності змінити ситуацію, втрутитися в неї. Зараз ми спробуємо з'ясувати, що ми знаємо про торгівлю людьми, та розібратися, про що ж насправді йдеться. У кожного із вас є два прапорці з назвами «правда» та «неправда». Зараз я буду зачитувати твердження, і якщо ви вважаєте, що це правда, ви маєте підняти вгору зелений прапорець, якщо ж це міф – жовтий. Прошу кожного обдумувати відповідь. Після того як усі визначились із відповіддю, кожен може висловити свою думку, чому саме такий варіант було ним обрано.

ПЕРЕЛІК ТВЕРДЖЕНЬ:

1. Тільки люди працездатного віку можуть потрапити у ситуацію торгівлі людьми.

Потерпілим від торгівлі людьми може бути навіть немовля. Все залежить від того, з якою метою продають людину в рабство.

2. Торгівля людьми існує як за межами моєї країни, так і в Україні.

Потрапити до тенет торговців людьми можливо не тільки за кордоном, а й на території України. Часто людей вводять в оману та продають у межах їхніх рідних країн.

Факт: Україна – не тільки країна постачання, а й країна транзиту, а інколи й країна призначення.

3. Торгівля людьми не є злочином, адже людина не товар.

На жаль, в ситуації торгівлі людьми, людина виступає не тільки в ролі продавця чи замовника, а і як товар, який не має вибору. В Україні торгівля людьми вважається кримінальним злочином, за який передбачено позбавлення волі на термін від 3 до 15 років. З 2000 р. в Україні діє спеціальний правоохоронний підрозділ для боротьби з торгівлею людьми.

Факт: У 2006 році Україна внесла зміни до ст.149 Кримінального кодексу, що наближає законодавство України до Парламентського Протоколу ООН.

4. Тільки молодих жінок продають у рабство.

Торгівля людьми стосується не тільки молодих жінок. Чоловіків використовують на будівництві та у сільському господарстві, старших жінок експлуатують для домашньої роботи, а дітей примушують жебракувати.

Факт: У 2007-2015 рр. понад 50 % постраждалих, що отримали допомогу від МОМ в Україні, становили чоловіки, що зазнали трудової експлуатації.

5. Тільки неосвічені люди та жителі сіл можуть стати потерпілими від торгівлі людьми.

Багато потерпілих мають незакінчену або вищу університетську освіту. Більшість із них мешкали у містах. Серед них – бухгалтери, медсестри, вчителі, пілоти, інженери...

Факт: За даними статистики МОМ, 73% постраждалих, які отримали допомогу у 2015 році, мають технічну або вищу освіту, 57% походять з обласних центрів.

6. В Україні є державні та громадські організації, які допомагають людям, потерпілим від торгівлі людьми.

МОМ та понад 70 неурядових організацій надають психологічну підтримку, медичну допомогу, послуги юристів та адвокатів. Вони допомагають потерпілим здобути іншу освіту чи професію, а також надають підтримку сім'ям потерпілих.

Факт: Мережа громадських організацій, що допомагають постраждалим від торгівлі людьми, включає, окрім неурядових організацій, релігійні та освітні установи.

7. Тільки заможні та незнайомі люди іншої національності можуть бути торговцями людьми.

Торгівля людьми поширена не лише за кордоном, а й усередині країни. Тому торговцями можуть бути жителі нашої країни та нашої національності. До того ж частіше за все, саме менш підозрювана особа може стати вербувальником, а в більшості випадків – це рідні та близькі, які можуть навіть не здогадатися про небезпеку.

8. Зі мною такого ніколи не трапиться.

Жертвою торгівлі людьми може стати будь-хто. Торгівці винаходять все хитріші й хитріші способи обману, на які піддаються навіть розумні й освічені люди. Ніхто не застрахований від цієї загрози. Її можна уникнути, лише пам'ятаючи про цей ризик і знаючи, як себе захистити.

Після виконання вправи ведучий ініціює обговорення.

Запитання для обговорення.

- Як умови життя людини впливають на потрапляння у ситуацію торгівлі людьми?
- Яке з тверджень мало на вас найбільший вплив (запам'яталось)? Чому?
- Чи є це проблемою для кожного з нас? Чому?

5. Вправа «Щоб не стати жертвою торгівлі людьми».

Учасники об'єднуються в групи по 4–5 осіб. Кожна група виписує на аркуші паперу перелік застережень «Щоб не стати жертвою торгівлі людьми». 10 хвилин учасники працюють в групах. 10 хвилин – групи презентують свої напрацювання, 10 хвилин – обговорення у великому колі.

6. Підбиття підсумків заняття.

Спосіб проведення.

Ведучий просить учасників по колу відповісти на запитання «Що найбільше запам'яталось під час заняття?»

Після цього ведучий звертається до учасників:

«Сьогодні ми з вами дізналися про проблему торгівлі людьми, ознайомились з ситуаціями які можуть привести в пастку сучасного рабства та розглянули реальні історії потерпілих. А найголовніше, ми дізналися куди звертатися по допомогу у випадку торгівлі людьми та визначили правила безпечної поведінки, дотримання яких допоможе вам вберегти себе від ситуацій торгівлі людьми».

Заняття № 14. «Підбивання підсумків».

Мета: підсумовування роботи на тренінгу та отримати зворотний зв'язок від учасників.

Завдання:

- отримати зворотний зв'язок;
- провести завершальне опитування.

Необхідне обладнання: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А5 за кількістю учасників, маркери.

План заняття:

1. Визначення досягнень очікувань учасників за методикою «Класики» (60 хв.).
2. Підсумкова (прикінцева) оцінювальна анкета (40 хв.).
3. Історія для натхнення (20 хв.).

1. Визначення досягнень очікувань учасників за методикою «Класики».

Мета: підбити підсумки роботи на тренінгу та отримати зворотний зв'язок від учасників.

Необхідні матеріали: великий аркуш паперу з намальованими класиками та попередньо прикріпленими учасниками очікуваннями.

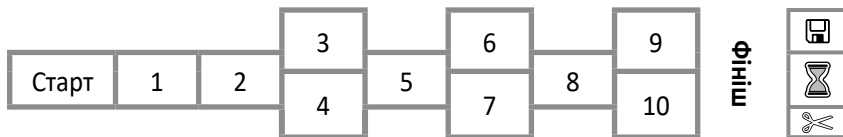
Учасникам пропонується звернути увагу на «класики», де вони на початку зафіксували свої очікування. Ведучий пропонує віднайти свої очікування та, проаналізувавши їх, озвучити коментарі щодо того, чи справдились вони.

Якщо очікування справдились, то Ведучий пропонує їх забрати із «класиків».

На наступному етапі кожний учасник/учасниця отримує по 3 стікери, на яких пропонується зафіксувати 3 речі:

- Що для мене було важливим і що я безперечно буду використовувати у майбутньому?
- Що для мене виявилось важливим, але потрібен час для переосмислення перш ніж буду використовувати?
- Що для мене було неважливим і я не буду використовувати?

Після фіксації відповідей на питання учасникам пропонується озвучити їх і прикріпити стікери на клітинки з зображеннями дискети (1 питання), пісочного годинника (2 питання) та ножиць (3 питання).



Ведучий просить заповнити завершальну анкету протягом 10 хвилин та блок тестових методик.

1. Історія для натхнення.

Ведучий звертається до учасників: «От майже і все. Нам залишилася лише «Історія для натхнення»».

Історія для натхнення «Морська зірка»:

У місті, яке лежало на березі океану, уже три дні нуртувала буря. Нарешті гроза припинилася, вітер почав ущухати. Коли на це узбережжя завітав мандрівник, страшно було глянути на ті руїни, які буря залишила після себе: скрізь повалені дерева, зруйновані будинки, на вулицях не видно ані душі. Таке враження, що місто вимерло. Мандрівник вирішив прогулятися вздовж берега, можливо, там ситуація краща. Однак те, що він побачив вразило його ще більше. Весь берег був устелений морськими зірками: маленькими, великими, круглими, подовгастими, білими, рожевими, фіолетовими. Раптом вдалині він помітив маленьку цятку, яка рухалася. Наближаючись ближче, він почав розрізняти силует маленької людини. Нарешті він побачив, що ця по-стать – це маленька дівчинка, яка нахилялася, брала щось в руки й викидала в океан. Коли мандрівник підійшов зовсім близько, то побачив, що дівчинка викидала у воду морські зірки. Тоді мандрівник запитав її: «Для чого ти це робиш? Ти така маленька, а морських зірок он скільки багато. Ти й так всіх їх не зможеш врятувати?» На це дівчинка йому тихенько відповіла: «Якщо мені вдасться врятувати хоча б одну зірку, значить для цього варто було жити, і все, що я робила, не даремно». Мандрівник замислився над цими словами і помандрував далі.

Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити з цієї історії?
- Чи опинялися ви хоч раз в житті на місці цієї дівчинки? Що ви відчували в цей момент?

Ми бажаємо Вам успіхів!

МЕТОДИКА ВИЯВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

Мета: виявити комунікативні та організаторські здібності особистості (уміння чітко та швидко налагоджувати ділові та дружні стосунки з людьми, прагнення розширити контакти, участь у групових заходах, уміння впливати на людей, прагнення проявляти ініціативу).

Ресурси: методика виявлення комунікативних та організаторських здібностей КОС-2.

Запитання:

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей встановлення знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам ким-небудь з ваших друзів?
4. Чи завжди ви погано орієнтуєтесь у критичній ситуації, що виникла?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто вам вдається переконати більшість своїх друзів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правильно те, що вам приємніше простіше проводити час, читаючи книжку або займаючись якоюсь іншою діяльністю, ніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від них?
9. Чи легко вам встановлювати контакти з людьми, які значно старші за вас?
10. Чи любите ви придумувати, чи організовувати зі своїми друзями різні ігри та розваги?
11. Чи важко вам вступати у нову компанію (колектив)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні свої справи, які потрібно виконати сьогодні?
13. Чи легко вам встановлювати контакти, спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви досягнути того, щоб ваші друзі діяли за вашою вказівкою?
15. Чи важко вам приживатися в новому колективі?
16. Чи правильно, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обов'язків?

17. Чи прагнете ви при нагоді ближче познайомитися, поспілкуватися з новою людиною?
18. Чи часто при вирішенні важливих справ ви ухвалюєте рішення самостійно?
19. Чи дратує вас оточення люди, чи хочеться вам побути наодинці?
20. Чи правда, що ви, зазвичай, погано орієнтуєтеся у незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам постійно перебувати серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи виникають у вас труднощі, коли знайомитися з новими людьми?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з друзями?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу під час розв'язання питань, як стосуються ваших друзів?
27. Чи правда, що ви почуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що рідко доказуєте свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що вам неважко внести пожвавлення у малознайому компанію?
30. Чи берете ви участь у громадській роботі (школі, виші, виробництві)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомств?
32. Чи правда, що ви не прагнете відстоювати власну думку чи рішення, якщо воно відразу не було схвалене друзями?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено у незнайомій компанії?
34. Чи завзято ви беретеся за організацію різних заходів для своїх друзів?
35. Чи правда, що ви не почуваєте себе достатньо впевнено та спокійно, коли потрібно говорити щось на велику аудиторію?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. У вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх друзів?
39. Чи часто ви ніяковієте, відчуваєте незручність під час спілкування з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої кількості своїх друзів?

ЛИСТ РЕЕСТРАЦІЇ

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
...
37	38	39	40

КЛЮЧ

Комунікативні здібності:

(+) Так – 1,5,9,13,17,21,25,29,33,37.

(-) Ні – 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39.

Організаторські здібності:

(+) Так – 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38.

(-) Ні – 4,8,12,16,20,24,28,32,36,40.

Обробка результатів.

Зіставити відповіді із ключем та підрахувати кількість збігів окремо щодо комунікативних та організаторських здібностей.

Обрахувати коефіцієнти комунікативних та організаторських здібностей як співвідношення кількості відповідей, які збіглися, до максимально можливої кількості збігів (20) за формулою:

$$K_k = \frac{\text{Кх}}{20}$$

$$K_o = \frac{\text{Ох}}{20}$$

Кк	Кo	Шкальна оцінка
0,1 – 0,45	0,20 – 0,55	1
0,46 – 0,55	0,56 – 0,65	2
0,56 – 0,65	0,66 – 0,70	3
0,66 – 0,75	0,71 – 0,80	4
0,76 – 1,00	0,81 – 1,00	5

3. Аналіз отриманих показників.

1 – обстежувані характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних, організаторських здібностей.

2 – в обстежуваних комунікативні та організаторські здібності на рівні нижче середнього. Вони не здатні організувати свої знайомства, не прагнуть до спілкування, почувають себе скучно в новій компанії, колективі, люблять проводити час наодинці, відчувають труднощі під час публічних виступів, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, важко переносять образи, не відстоюють свої думки, не проявляють ініціативи в громадських справах, уникають самостійного ухвалення рішень.

3 – для обстежуваних характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Вони прагнуть контактувати з людьми, не обмежують коло знайомств, відстоюють власну думку, планують свою роботу, однак потенціал їх здібностей не вирізняється високою стійкістю.

4 – обстежувані належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних та організаторських здібностей. Вони не губляться в новій ситуації, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомств, займаються громадською діяльністю, допомагають друзям, близьким, проявляють ініціативу у спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні ухвалювати самостійно рішення в складних ситуаціях. Все це роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми переконаннями.

5 – обстежувані володіють високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей. Відчувають потребу в комунікативній та організаторській діяльності, швидко орієнтуються в складних ситуаціях, невимушено поведуться в новому колективі, ініціативні, ухвалюють самостійні рішення у важливих та складних ситуаціях, відстоюють свою думку та вміють переконати в цьому друзів, можуть внести позитивні зміни в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, міроприємства, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають справи, які б задовольнили їхню потребу в комунікативній та організаційній діяльності.

ТЕСТОВА МЕТОДИКА «ЧИ СХИЛЬНІ ВИ ДО КОНФЛІКТІВ?».

Мета: діагностувати схильність індивіда до конфліктів.

Час виконання: 15 хв.

Ресурси: опитувальник «*Чи схильні ви до конфліктів?*».

Процедура проведення:

Із запропонованих відповідей на запитання виберіть варіант, який вам найбільше підходить.

1. Як ви реагуєте на критику?
 - а) як правило, критика мене глибоко раниць;
 - б) критику зазвичай беру близько до серця;
 - в) намагаюся врахувати, якщо критика справедлива;
 - г) на критику, зазвичай, не звертаю уваги.
2. Чи вірите ви людям?
 - а) дотримуюся думки, що краще нікому не вірити;
 - б) майже не вірю, я в них розчарувався;
 - в) я вірю людям, якщо немає особливих підстав для недовіри;
 - г) зазвичай я довіряю всім людям без винятку.
3. Ви вмієте відстоювати власну точку зору?
 - а) я завжди наполегливо відстоюю свої погляди;
 - б) відстоюю свої погляди лише тоді, коли повністю переконаний, що правда на моєму боці;
 - в) швидше поступлюся, ніж буду енергійно відстоювати власну позицію;
 - г) віддаю перевагу відмовитися від власних поглядів, ніж через них конфліктувати.
4. Ви віддаєте перевагу тому, щоб бути керівником чи підлеглим?
 - а) в будь-якому випадку люблю керувати сам;
 - б) люблю як керувати, так і бути в ролі підлеглого;
 - в) охоче працюю під чийм-небудь керівництвом;
 - г) як правило, віддаю перевагу тому, щоб працювати під чийм-небудь керівництвом і відповідальність передаю їм.

5. Якщо вас хтось образив...
- а) намагаюся відплатити тим же;
 - б) боюся мстити через можливі наслідки;
 - в) вважаю помсту зайвим, непотрібним зусиллям;
 - г) якщо мене хтось образив – образу швидко забуваю.
6. Спробували перед вами стати в чергу...
- а) здатен таку людину «викинути геть»;
 - б) сварюся, якщо сваряться інші;
 - в) мовчу, хоча й незадоволений;
 - г) намагаюся відступити та в суперечку не вникаю.
7. Чи просто вам «вибити з колії»?
- а) я легко засмучуюся через будь-які дрібниці;
 - б) я засмучуюся, якщо на це є серйозні причини;
 - в) засмучуюся рідко і тільки через серйозні на це причини;
 - г) мене мало що засмучує.
8. Ви «лід» чи «полум'я»?
- а) я легко «запаляюся»;
 - б) не дуже запальний;
 - в) швидше спокійний, ніж запальний;
 - г) я цілком спокійна людина.
9. Чи легко вам говорити правду?
- а) я завжди говорю те, що думаю, «прямо в очі»;
 - б) буває, що я можу сказати все, що думаю;
 - в) говорю обдуманно лише після роздумів;
 - г) не один раз зважую свої слова, перш ніж висловитися.

Процедура обробки:

а) – 1 бал, б) – 2 бали, в) – 3 бали, г) – 4 бали.

Далі бали сумуються за всіма відповідями.

Від 9 до 19 – людина важка у спілкуванні, йде на конфлікт не заради справи, а «через принцип». Іноді про таких людей говорять «Борець за правду», «Сміливий, не боїться критикувати недоліки». Однак іноді варто таким людям прислухатися до порад: «Побережіть свої нерви та нерви оточуючих», «Твою б енергію та для мирних цілей».

Від 20 до 25 – людина комунікабельна, легко уживається з іншими, здатна протистояти напруженим стосункам в групі.

Від 26 до 34 – така людина навряд чи може бути джерелом конфлікту. Однак, від спілкування з нею мало хто отримує задоволення, оскільки нецікавою є та людина, яка зі всім погоджується. До того ж пасивність, прагнення відійти в сторону робить таку людину опосередкованим винуватцем конфліктних ситуацій.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕТАЛОННОГО РЯДУ

Мета: визначити рівень самооцінки, як однієї з передумов самоутвердження та самореалізації індивіда.

Час виконання: 30 хв.

Ресурси: бланки із набором якостей особистості.

Інструкція.

Уважно прочитайте набір якостей особистості:

охайність, доброта, життєрадісність, наполегливість, розум, правдивість, принциповість, самостійність, скромність, комунікабельність, гордість, добросовісність, байдужість, лінивість, задавацтво, боягузтво, жадібність, підозріливість, егоїзм, нахабство.

У колонку «Ідеал» під номером (рангом) 1 запишіть ту якість із вище поданих, яку ви понад усе цінуєте в людях, під номером 2 – ту, яку цінуєте трохи менше і т.д., в порядку спадання значущості. Під номером 13 вкажіть ту якість – недолік – з вище перелічених, яку ви легше за все могли б пробачити іншим людям (адже, як відомо, ідеальних людей не існує), під номером 14 – той недолік, який пробачити важче і т. д., під номером 20 – найнегативнішу, з вашої точки зору, якість особистості.

У колонку 2 «Я» під рангом 1 запишіть ту якість, яка особисто у вас понад усе розвинена (незалежно від того, чеснота це чи недолік), під номером 2 – якість, яка розвинена у вас меншою мірою і т. д., під останніми номерами – ті якості, які у вас менш за все розвинені або відсутні.

Обробка результатів.

Підраховуємо результати за формулою:

$D_i = (R_{i1} - R_{i2})$, де

R_{i1} – ранг 1-ї якості в першій колонці;

R_{i2} – ранг 1-ї якості в другій колонці;

D_i – різниця рангів 1-ї якості у колонках.

Припустимо, що перше слово у колонці 1 – розум ($R_{i1} = 1$), а в колонці 2 це слово знаходиться на 5 місці ($R_{i2} = 5$), тоді за формулою вираховуємо $(1 - 5) = -4$.

Далі підносимо D_i до квадрату. $(-4)^2 = 16$, і т. д. для всіх n слів по порядку (n – кількість якостей, які аналізуються, $n = 20$).

Наступний крок – отримані (D_i^2) (їх має бути 20) додаємо, множимо на 6 і ділимо добуток на $n (n^2 - 1)$.

Остання дія – від 1 віднімаємо частку, тобто знаходимо коефіцієнт рангової кореляції:

$$r = 1 - \frac{6 \times (\sum D_i^2)}{n (n^2 - 1)}$$

Отриманий коефіцієнт рангової кореляції порівнюємо з психодіагностичною шкалою.

Психодіагностична шкала:

Рівні самооцінки						
Неадекватно Низький (-0,2 - 0)	Низький (0 - 0,2)	Нижче середнього (0,21 - 0,3)	Середній (0,31 - 0,5)	Вище середнього (0,51 - 0,65)	Високий (0,66 - 0,8)	Неадекватно високий (більше 8)

$r < 0,5$ неадекватна (занижена самооцінка), $r = 0,5-0,6$ – адекватна самооцінка, $r > 0,5$ неадекватна (завищена) самооцінка.

6. МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА СТАНУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ЛІТНЬОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

В цілому, моніторинг, як метод постійного спостереження і діагностики будь-якого процесу й фіксації його динаміки за допомогою носіїв емпіричної інформації (анкет, бланків інтерв'ю, протоколів спостережень тощо) використовується в різних галузях. Моніторинг – це комплекс процедур спостереження, поточного оцінювання перетворень керованого об'єкта і спрямування цих перетворень на досягнення заданих параметрів його розвитку.

Моніторинг проводиться постійно, починаючи від етапу планування діяльності до етапу досягнення кінцевої мети. Завданням моніторингу є виявлення проблемних місць з метою коригування всього процесу.

У наукових працях поняття «оцінка», «оцінювання» визначається як: систематичний аналіз даних спостереження за об'єктом моніторингу²⁸; процес детального аналізу результатів діяльності та їх співвіднесення з певними запланованими показниками з метою визначення рівня ефективності проєкту для розв'язання соціальної проблеми.

Під оцінюванням визначаємо – систематичну або постійну діяльність, основна мета якої полягає у зборі інформації про хід освітньо-виховного процесу для аналізу і прийняття рішень, спрямованих на активізацію цього процесу та підвищення якості прогресу з боку підлітків ВПО.

Оцінювання може проводитися щодо підлітків (оцінка розвитку особистості); відносно діяльності (оцінка результатів діяльності).

Оцінка особистісних результатів буде оцінкою досягнень підлітків, які вони демонструватимуть у період літнього оздоровлення та особистісного розвитку. Формування особистісних результатів забезпечуватиметься в ході реалізації всіх складових освітньо-виховної програми.

Найефективнішими формами моніторингу й оцінки розвитку особистісного потенціалу підлітків під час літнього оздоровлення можуть бути: спостереження і самооцінка. Спостереження – один з емпіричних методів дослідження, який полягає в безпосередньому та цілеспрямованому сприйнятті навколишньої дійсності²⁹.

¹ Енциклопедія для фахівців соціальної сфери/За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. – Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. – 536 с.

²⁹ Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2009. 208 с

Самооцінка – центральний компонент самосвідомості, який об'єднує когнітивний та емоційний елементи, пов'язаний з ціннісним ставленням до власного «Я», до результатів діяльності, моральних, розумових, суспільних та фізичних якостей і властивостей, тобто оцінка особистістю себе, своїх якостей і місця серед інших людей. Самооцінка впливає на емоційний стан, на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям тощо³⁰. Самооцінка підлітка може відбуватись за допомогою опитувальника, поданого в даному посібнику та побудові діаграми «Колесо розвитку потенціалів».

Особиста думка підлітка, його самооцінка щодо розвитку свого особистісного потенціалу є дуже важливою і повинна формуватися за участю дорослого лідера, а також батьків, які в цьому випадку виступають в ролі консультантів. Якщо ця оцінка відбувається на початку таборової зміни, то в такому випадку йдеться про «початкову оцінку». Протягом оздоровчої зміни підліток має можливість розвинути всі компоненти особистісного потенціалу, беручи активну участь у діяльності групи. Вона здійснюється у таких формах, як тренінгові заняття, походи, різноманітні випробування, проекти соціального служіння, навчальні ігри та розваги, виконання доручень в групі.

Оцінювання розвитку особистісного потенціалу підлітків у період літнього оздоровлення на основі *спостереження* потребує врахування низки умов: час, який необхідний для спілкування з підлітками, налагодження контактів з родиною, вчителями, найближчим оточенням підлітка; виважений підхід, уважність та самовіддача керівника дитячої групи; визначена стала кількість підлітків, за якими спостерігає конкретний лідер-виховник; спостереження повинно здійснюватися протягом відповідного терміну (таборова зміна); врахування оцінки інших суб'єктів виховного процесу: батьків, вчителів, лідерів, волонтерів, які беруть участь в літньому оздоровленні; врахування думки однолітків; врахування результатів самооцінки підлітка.

Аналіз результатів діяльності передбачає збір кількісної інформації про участь підлітків у запропонованих видах діяльності у період літнього оздоровлення і фіксацією результатів особистісного зростання підлітка у щоденнику розвитку особистісного потенціалу.

Бесіди відбуваються у період літнього оздоровлення. Вони здійснюються в індивідуальній формі як за планом прогресивного розвитку підлітка, так і стихійно (поза планом). Тематика планових бесід залежить від виховних

³⁰ Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методолог. поради молодим науковцям. Київ ; Вінниця, 2010. 307 с.

цілей та виховних пропозицій. Позапланові бесіди можуть здійснюватись стихійно, а їх тематика визначатиметься актуальними потребами підлітка у період літнього оздоровлення.

Анкетування передбачає зріз інформації після проведення кожного групового виду діяльності про результати, яких було досягнуто у період літнього оздоровлення, труднощі, з якими стикались; що допомагало досягати результатів; над чим ще необхідно попрацювати для досягнення більш ефективних результатів. Рекомендовано заповнити анкети у вільний час або під час вечірньої програми під керівництвом виховника. Зразки анкет наведено у просвітницько-профілактичній тренінговій програмі «Колесо розвитку особистісного потенціалу».

Результати моніторингу можуть фіксуватись у щоденнику особистісного розвитку (ведеться підлітком), картці спостереження (ведеться керівником дитячої групи), як подана в Таблиці 6, візуальній карті або діаграмі-трекері особистісного зростання (ведеться підлітком, який подано в щоденнику особистісного розвитку підлітка (Табл. 5).

Таблиця 5

Моніторинг розвитку особистісного потенціалу підлітків у період літнього оздоровлення

Форми розвитку особистісного потенціалу підлітків	Форми та методи моніторингу	Суб'єкти проведення моніторингу	Форма фіксації результатів моніторингу
Збори загону	Спостереження, бесіда, аналіз результатів діяльності, метод педагогічних ситуацій	виховник, тренер – наставник, члени загону	Щоденник особистісного розвитку (ведеться підлітком)
Заходи	Спостереження, аналіз результатів діяльності	виховник, члени загону, волонтери, залучені до організації заходу	Картка особистісного розвитку (ведеться виховником)
Навчальні ігри та розваги	Спостереження, аналіз результатів діяльності, рейтинг	виховник, тренер – наставник, члени загону	Трекер особистісного зростання

Форми розвитку особистісного потенціалу підлітків	Форми та методи моніторингу	Суб'єкти проведення моніторингу	Форма фіксації результатів моніторингу
Набуті уміння	Аналіз результатів діяльності, спостереження, бесіда, збір незалежних характеристик збір незалежних характеристик	виховник, тренер – наставник, члени загону	Щоденник особистісного розвитку (ведеться підлітком) Картка особистісного розвитку (ведеться виховником)
Тренінги	Спостереження, анкетування	виховник, тренер – наставник, члени загону	Трекер особистісного зростання
Доручення у період літнього оздоровлення	Аналіз результатів діяльності, спостереження	виховник, тренер – наставник, члени загону	

Важливу роль у здійсненні моніторингу та оцінці розвитку особистісного потенціалу підлітків відіграє думка однолітків. Обговорення і поради щодо розвитку може відбуватись під час збору загону.

Підсумкова оцінка розвитку особистісного потенціалу підлітка у період літнього оздоровлення здійснюється наприкінці таборової зміни за таким алгоритмом:

1. Рада табору встановлює відповідні критерії для підбивання підсумків моніторингу та оцінки розвитку особистісного потенціалу підлітків в залежності від програмного циклу і проміжних виховних цілей, які поставлені відповідно до сфер розвитку.
2. У загоні результати самооцінки підлітків порівнюються з думкою своїх однолітків. Під час засідання здійснюється індивідуальна оцінка особистісного розвитку підлітків на основі самооцінки кожного з них.
3. Оцінка завершується досягненням консенсусу між підлітком і виховником, який здійснював спостереження. Це відбувається під час зустрічі виховника та підлітка, на якій обговорюється, які цілі можна вважати досягнутими у період літнього оздоровлення.

Алгоритм проведення оцінки розвитку особистісного потенціалу підлітка представлений на рис. 1.

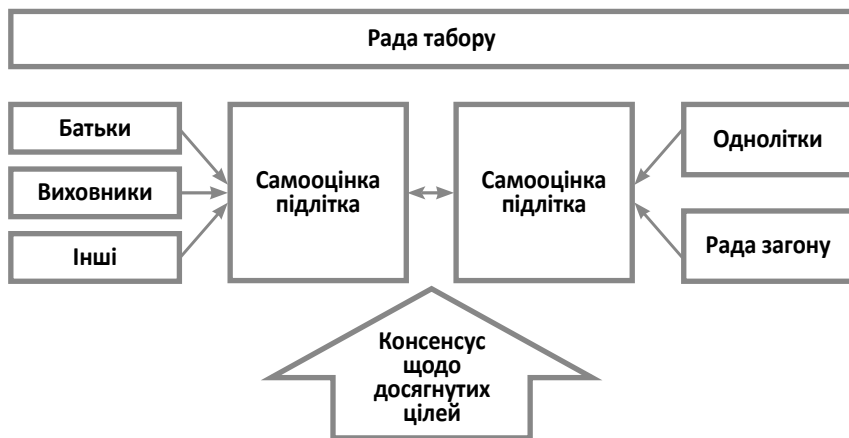


Рис. 4. Підсумкова оцінка розвитку особистісного потенціалу підлітка у період літнього оздоровлення

Картка спостереження розвитку особистісного потенціалу підлітка

Дата проведення спостереження _____

П.І. підлітка _____

№	Зміст спостереження	Не спостерігається	Іноді	Часто	Примітка
1	Емоційний розвиток				
	Вміє розрізняти власні емоції				
	Вміє контролювати свої емоції				
	Сприймає і розуміє критику				
	Емпатичний				
	Товариський				
	Емоційно стійкий				
	Відкритий до інших				
2	Духовний розвиток				
	Вірний Батьківщині				
	Вірний Богові				
	Робить добрі справи				
	Милосердний				
	Сповідує загальнолюдські цінності				
	Толерантний				
	Чесний				
Спрямований на пізнання та розуміння власного внутрішнього світу					
3	Соціальний розвиток				
	Швидко адаптується до нових умов				
	Соціально активний				
	Вміє вирішувати конфлікти				
	Бере активну участь у діяльності табору, загону				
	Відповідальний				
	Може бути лідером				
	Може працювати в команді				

4	Вольовий розвиток				
	Бере відповідальність за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток				
	Цілеспрямований				
	Наполегливий				
	Хазяйновитий, охайний				
	Оптиміст				
	Життерадісний				
	Ощадливий				
	Вміє ухвалювати рішення				
	Вміє ставити перед собою мету і йти до неї				
Аналізує свої вчинки, дії					
5	Інтелектуальний розвиток				
	Вміє використовувати знання на практиці				
	Допитливий				
	Креативний				
	Вміє критично мислити				
	Вміє мислити масштабно				
	Медіаграмотний				
	Пропонує новаторські ідеї				
	Може спрогнозувати результати дій та вчинків				
Кмітливий					
6	Фізичний розвиток				
	Володіє знаннями про розвиток та функціонування свого організму;				
	Дотримується правил особистої гігієни				
	Дотримується збалансованого та здорового харчування				
	Відповідальний за гармонійний розвиток свого тіла				
	Загартовує себе				
	Вміє раціонально розподіляти час				
	Веде рухливий спосіб життя				
	Веде зоровий спосіб життя				
Дотримується безпеки життєдіяльності під час участі у різних видах діяльності					

Спостереження здійснював(-ла) _____

Моніторинг і оцінку розвитку особистісного потенціалу підлітків необхідно здійснювати за допомогою спостереження та самооцінки, акцентуючи особливу увагу на часові, який необхідний для спілкування з найближчим оточенням підлітка; виважений підхід, визначену сталу кількість підлітків, чітко визначений термін спостереження; врахування оцінки інших суб'єктів виховного процесу; врахування думки однолітків; врахування результатів самооцінки підлітка.

Після проведення результатів оцінки в кінці таборової зміни ми пропонуємо підлітку спланувати план свого особистісного прогресивного зростання на рік. Він охоплює різноманітні види та форми діяльності, які спрямовані на розвиток всіх компонентів особистісного потенціалу. Особливий акцент робиться на формах і видах діяльності, які сприятимуть розвитку тих компонентів особистісного потенціалу, які під час проведення самооцінки підлітком потребували підвищення, удосконалення або більшого розкриття. Це відбувається за допомогою опитувальника для підлітків із діагностики особистісного потенціалу, метою якого є виявлення рівнів розвитку особистісного потенціалу підлітка за шістьма компонентами і як результат, на основі отриманих даних, визначення виховних цілей та побудова плану діяльності та саморозвитку на рік.

План прогресивного розвитку – являє собою план поетапного особистісного зростання. Мета плану прогресивного розвитку особистості – саморозвиток, розкриття особистісного потенціалу підлітка як автономної особистості, готового допомогти іншим, відповідального, ідейного члена місцевої, національної та міжнародної спільноти.

Завданням плану прогресивного розвитку особистості є забезпечення для кожного підлітка можливості: розвинути внутрішню мотивацію до особистісного прогресу; стати суб'єктом свого особистісного розвитку; розвиватися відповідно до своїх інтересів, здібностей і цінностей; усвідомити досягнутий прогрес і продовжити розвиток на його основі.

План прогресивного розвитку може реалізуватись підлітком під час участі в різноманітних заходах в школі, громадських об'єднаннях, гуртках, оздоровчих закладах, в молодіжних центрах. План прогресивного розвитку особистості визначає виховні цілі – знання, вміння, навички та соціальні

установки підлітка – у всіх сферах його особистісного зростання для кожного з його етапів.

У плані прогресивного розвитку особистості підліток визначає цілі та етапи свого особистісного зростання; описує способи досягнення поставлених цілей. Формулювання цілей відбувається за принципом «Знаю. Вмію. Дію» (Рис. 5). Все це фіксується в щоденнику особистісного розвитку підлітка, який представлений в додатку.

Знаю	Вмію	Дію
Пояснювати	Бути діяльним	Приймати
Описувати	Доводити	Поважати
Досліджувати	Демонструвати	Цінувати
Розпізнавати	Брати участь	Здійснювати вчинки
Реєструвати	Розвивати	Судити про що-небудь
Демонструвати	Творити	Визнавати
Висловлюватись	Робити	Розуміти

Рис. 5. Формулювання цілей розвитку особистісного потенціалу за блоками

Всі виховні цілі повинні будуватись з урахуванням принципу гармонійного розвитку фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, духовного та вольового компонентів особистісного потенціалу підлітків, та з урахуванням фізіологічних особливостей розвитку особистості в різні вікові періоди підліткового віку.

7. ЩОДЕННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА

Структура:

Сторінка 1. – Звернення.

Привіт друже!

Ти тримаєш щоденник, який супроводжуватиме тебе у твоїй подорожі під час цієї таборової оздоровчої зміни та де ти можеш записати плани свого перспективного розвитку на рік та відзначати результати та поступи, які ти чинив для досягнення своєї мети.

Сторінка 2.

Обережно! При використанні цього щоденника твої справи підуть угору, а здібності та вміння примножуватимуться. З кожним днем ти будеш ближче до своєї мети – свого особистісного розвитку. Тому перш ніж перегорнути сторінку щоденника, подумай чи готовий ти прийняти виклик.

Сторінка 3.

Це щоденник належить:

Ім'я ...

Прізвище ...

Моя суперфотка ...

Як зі мною зв'язатись:

_____ (телефон)

_____ (е-мейл)


Моя лісова імена:

Назва Об'єднання:

Назва Зурни:

Назва Патруля:

Логотип
Патруля




Сторінка 4.

Напиши список речей, які роблять тебе щасливими:

Напиши список речей,
які роблять тебе
щасливим

1.....	6.....
2.....	7.....
3.....	8.....
4.....	9.....
5.....	10.....
.....	
.....	
.....	
.....	



Сторінка 5.

Моя команда – мій гурт в таборі.

Назва _____

Склад моєї команди, гурта _____

Таборове життя не можливо уявити без друзів з якими ти будеш активно проводити час та здобувати нові знання, вміння та навички.

Мій дорослий лідер-виховник _____

У кожної команди існує дорослий тренер-наставник.

Саме він під час таборової зміни допоможе тобі діяти та зростати.

Контакти _____

Сторінка 6. Твій особистісний розвиток.

Передусім задай собі питання: Наскільки я розвинена особистість та чи необхідно мені надолужити в тих чи інших питаннях мого особистісного зростання?

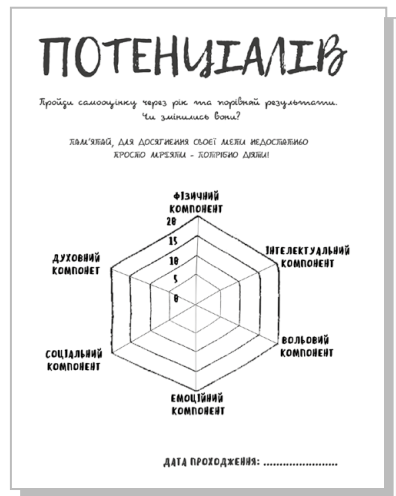
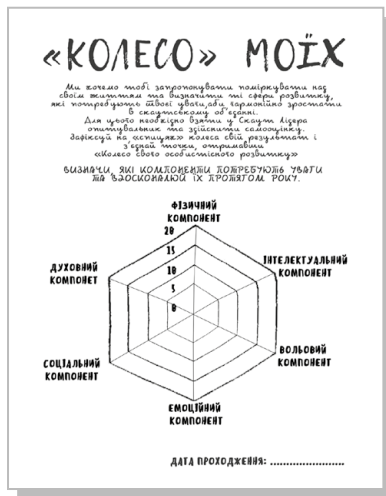
- Чи можу я самостійно ухвалювати рішення і робити правильний вибір?
- Чи можу я діяти згідно з високими моральними та духовними принципами?
- Чи можу я бути фізично та морально витривалим?

Постійний всебічний розвиток – це важливий аспект життя.

Для того, щоб визначити свій рівень розвитку і плани на майбутній рік, тобі треба здійснити самооцінку за допомогою опитувальника, який ти можеш знайти у свого дорослого лідера-виховника, керівника дитячої групи.

Результати ти зможеш відмітити на наступній сторінці.

Сторінка 7–8. Колесо твоїх потенціалів.



Сторінка 9–10. Сторінка потенціалів.

Пам'ятай: ти неповторна особистість.

Розвиваючи себе у різних напрямках, ти дедалі змінюєшся на краще.

Якщо ти прагнеш гармонії, то наступні 6 компонентів допоможуть тобі навчитися таких речей у різних сферах:

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – зможеш розпоряджатися часом, займатися спортом, берегти своє здоров'я, розуміти особливості свого тіла, збалансовано харчуватись, приділяти увагу гігієні.

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК – навчишся розуміти власні емоції, будеш поважати почуття інших людей, та зможеш висловлювати власну думку

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК – розвинеш власний інтелект, зможеш використати знання на практиці, навчишся критично мислити, розрізняти інформацію та користуватися нею.

ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК – сповідуючи загальнолюдські цінності, пізнаєш та зрозумієш власний внутрішній світ; навчишся робити добрі справи та допомагати іншим.

Соціальний розвиток – активна участь у житті своєї громади, співробітництво з різними групами та формуваннями, повага прав і свобод інших людей стануть невіддільною частиною твого життя.

ВОЛЬОВИЙ РОЗВИТОК – ти зможеш розуміти свої потенціали та можливі недоліки, сприймати себе самокритично, ставити цілі, досягати їх, ухвалювати рішення та нести відповідальність за власний розвиток.

Сторінка 9–10. Сторінка потенціалів.

Пам'ятай: ти неповторна особистість.

Розвиваючи себе у різних напрямках, ти дедалі змінюєшся на краще.

Якщо ти прагнеш гармонії, то наступні 6 компонентів допоможуть тобі навчитися таких речей у різних сферах:

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – зможеш розпоряджатися часом, займатися спортом, берегти своє здоров'я, розуміти особливості свого тіла, збалансовано харчуватись, приділяти увагу гігієні.

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК – навчишся розуміти власні емоції, будеш поважати почуття інших людей, та зможеш висловлювати власну думку

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК – розвинеш власний інтелект, зможеш використати знання на практиці, навчишся критично мислити, розрізняти інформацію та користуватися нею.

ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК – сповідуючи загальнолюдські цінності, пізнаєш та зрозумієш власний внутрішній світ; навчишся робити добрі справи та допомагати іншим.

Соціальний розвиток – активна участь у житті своєї громади, співробітництво з різними групами та формуваннями, повага прав і свобод інших людей стануть невіддільною частиною твого життя.

ВОЛЬОВИЙ РОЗВИТОК – ти зможеш розуміти свої потенціали та можливі недоліки, сприймати себе самокритично, ставити цілі, досягати їх, ухвалювати рішення та нести відповідальність за власний розвиток.

Сторінка 11–12.

Мегаплан мого особистісного розвитку на рік.


План прогресивного розвитку – це твоя особиста стратегія покращення власних потенціалів за допомогою планування. Створи план розвитку власних потенціалів. Нехай у нього увійдуть найважливіші складові твого розвитку!

- У фізичному розвитку на цей рік я запланую...
- В інтелектуальному розвитку на цей рік я запланую...
- У духовному розвитку на цей рік я планую...
- В емоційному розвитку на цей рік я планую...
- В соціальному розвитку на цей рік я планую...
- В розвитку волі на цей рік я запланую...


МЕГА

План Прогресивного Розвитку* –
це твоя особиста стратегія покращення власних
потенціалів за допомогою планування.
Створи план розвитку власних потенціалів.
Нехай у нього увійдуть найважливіші складові
завантаження: розвитку твого розвитку!

У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...




В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...




*Для того, щоб виконати план - потрібно діяти!

ПЛАН


У ДУХОВНОМУ РОЗВИТКУ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...




В ЕМОЦІЙНОМУ РОЗВИТКУ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...



В СОЦІАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...



У РОЗВИТКУ ВОЛІ НА ЦЕЙ РІК
Я ПЛАНУЮ...



ТРЕКЕР ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Це твій особистий помічник, за допомогою якого ти зможеш підвищувати свої потенціали та розвивати здібності. Вписуй у таблицю активності, відповідно до потенціалу, та зусилля фіксові її виконання.

АКТИВНІСТЬ/ ДІЯ МІСЯЦЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФІЗИЧНИЙ										
Щоденна прогулянка										
Сексуальне вдоволення										
ЗДІЯТТЯ ФІЗГОЛОМ										
ИНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ										
Читання книг										
Участь у грі										
Відеонавігація										

(приклад наповнення трекера)
Лямітай іро гармонійний розвиток усіх потенціалів, іа розподіли свої активності між усіма напрямками твого розвитку.

Сторінка 28 – Програма літньої оздоровчої зміни.

Орієнтовна програма шпн-сітка І-ї зміни «Незнамний Літутот» з 17 липня по 30 липня 2023 року

День тижня	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя	
Число	17.07	18.07	19.07	20.07	21.07	22.07	23.07	
Розклад дня	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті

День тижня	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя	
Число	24.07	25.07	26.07	27.07	28.07	29.07	30.07	
Розклад дня	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті	9:45 Заняття збір університету 10:00 Школа мистецтва 10:10-11:00 Тренування 11:00-11:30 Снілок 11:30-14:30 Майстер-класи 14:30-16:00 Майстер-класи 16:00-18:00 Майстер-класи 18:00-19:00 Снілок в кімнаті

8. ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКА

Любий друже!

Ми хочемо запропонувати тобі поміркувати над своїм життям та визначити ті сфери розвитку, які потребують твоєї уваги задля гармонійного зростання.

Що для цього потрібно? Перед тобою опитувальник, який складається з 60 питань, в кожному з яких по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на цю мить. Коли обереш це твердження, то постав позначку напроти нього.

Дякуємо тобі за співпрацю! Успіху!

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Скільки тобі років:

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16

Твоя стать:

- Чоловік
- Жінка

Фізичний компонент

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

1.1.

- a. Я не знаю, які фізіологічні зміни відбуваються в моєму тілі.
- b. Я помічаю зміни, що відбуваються з моїм тілом, та можу пояснити їх.
- c. Я помічаю зміни, що відбуваються в моєму тілі, однак не можу пояснити їх.

1.2.

- a. Мій зовнішній вигляд мене влаштовує, я не приділяю великої уваги правилам дотримання гігієни.
- b. Я слідкую за своїм зовнішнім виглядом, але іноді забуваю про щоденні процедури з дотримання чистоти та гігієни тіла.
- c. Я дбаю про свій зовнішній вигляд і свою чистоту, та регулярно дотримуюсь правил гігієни.

1.3.

- a. Я не зважаю на свій раціон. Вживаю те, що мені подобається, хоч це може й бути шкідливим.
- b. Я знаю про корисні й некорисні харчові продукти, але час від часу вживаю продукти, які не несуть користі моєму організму.
- c. Я дотримуюсь збалансованого та здорового харчування, не вживаю шкідливої для організму їжі.

1.4.

- a. Моє тіло може розвиватися гармонійно саме собою, без моїх додаткових зусиль.
- b. Я розумію, що несу відповідальність за розвиток свого тіла, але зазвичай не докладаю зусиль для його гармонійного розвитку.
- c. Я намагаюся бути взірцем для членів свого гурта, команди, формування я відповідально ставлюсь до розвитку свого тіла.

1.5.

- a. Я не загартовую своє тіло, бо я вважаю себе достатньо здоровим.
- b. Я знаю, що таке загартування, але я ще не готовий до таких процедур.
- c. Я загартовую своє тіло.

1.6.

- a. У мене немає розпорядку дня, я не планую свій день заздалегідь.
- b. Я планую свій день залежно від мого настрою або певних обставин.
- c. Я вмію правильно розподілити час для навчання й відпочинку без шкоди для мого здоров'я та розвитку.

1.7.

- a. Я віддаю перевагу комп'ютерним іграм, спілкуванню в соціальних мережах більше, ніж рухливим розвагам, фізичним вправам та спорту.
- b. Я час від часу (не систематично) займаюся фізичними вправами та (або) спортом.
- c. Я регулярно займаюся фізичними вправами та (або) спортом.

1.8.

- a. Я не беру участі в походах, таборуваннях, іграх на природі, мало буваю на свіжому повітрі.
- b. Я не регулярно беру участь у походах, таборуваннях, іграх на природі, мало буваю на свіжому повітрі.
- c. Я часто беру участь у походах, таборуваннях, іграх на природі, регулярно буваю на свіжому повітрі для зміцнення власного здоров'я.

1.9.

- a. Я практикую вживання певних психоактивних речовин (наркотиків, алкоголю, енергетиків, цигарок).
- b. Я не вживаю ніяких наркотичних речовин та алкоголю, енергетиків, не палю, але відчуваю, що вплив певних факторів чи людей може мене підштовхнути до спроби вживання.
- c. Я не вживаю наркотичних речовин та алкоголю, енергетиків, не палю та власним прикладом пропагую здоровий спосіб життя, ніхто і ніщо не вплине на мою позицію.

1.10.

- a. Мої знання зовсім поверхові щодо правил з техніки безпеки під час участі у фізичній діяльності, походах, таборуваннях і я не володію інформациєю, що робити в разі виникнення стихійного лиха.
- b. Я не завжди дотримуюсь правил техніки безпеки під час участі у фізичній діяльності, походах, таборуваннях та мало знаю про поведінку під час виникнення стихійного лиха.
- c. Я знаю правила техніки безпеки під час участі у фізичній діяльності, походах, таборуваннях та дотримуюся їх; знаю про поведінку та дії під час виникнення стихійного лиха.

Інтелектуальний компонент

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

2.1.

- a. Я не вважаю за потрібне застосовувати теоретичні знання на практиці, краще дізнатися більше за цей час.
- b. Я перевіряю на практиці лише ті знання, які вважаю за потрібні.
- c. Отримані знання я завжди застосовую на практиці, намагаюся поділитися знаннями та навичками з іншими.

2.2.

- a. Мені цілком вистачає знань, які я отримую у навчальному закладі.
- b. Мені цікаве нове лише тоді, коли мені не вистачає певного знання для успішного виконання завдання.
- c. Я допитливий, мені цікаво дізнаватися самостійно про невідоме, вчитися нового.

2.3.

- a. Я не вмію розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей.
- b. Мені важко розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей.
- c. Я вмію розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей.

2.4.

- a. Я виконую роботу згідно з вимогами, вважаю, що будь-яке відхилення від вимог – це зайвий клопіт, або ж це може призвести до неочікуваних наслідків.
- b. Я виконую роботу згідно з вимогами, не пропоную творчих ідей, надихаюся творчістю інших.
- c. Я виконую завдання творчо, намагаюся виконати роботу так, аби вона вигідно вирізнялася від інших та творчо можу представити результати своєї роботи.

2.5.

- a. Частіше я йду за іншими, роблю як інші, довіряю їхнім переконанням, не піддаю їх аналізу та критиці.
- b. Я піддаю критичному аналізу усе, що відбувається навколо мене, намагаюся мати власний погляд на речі та події, але мені важко озвучити свою позицію іншим.
- c. Я піддаю критичному аналізу усе, що відбувається навколо мене, намагаюся мати власний погляд на речі та події, я можу вільно озвучити свою позицію іншим.

2.6.

- a. Я не вмію пропонувати такі ідеї та проекти, які покращують добробут моєї громади, країни, планети.
- b. Мені важко мислити глобально, розробляючи такі ідеї та проекти, які б покращували добробут моєї громади, країни, планети.
- c. Я можу пропонувати такі ідеї та проекти, які покращують добробут моєї громади, країни, планети.

2.7.

- a. Я використовую сучасні інформаційні засоби для розваг та спілкування у соціальних мережах.
- b. Я вмію шукати, розрізняти необхідну мені інформацію та безпечно користуватись сучасними інформаційними технологіями.
- c. Я вмію шукати, розрізняти необхідну мені інформацію та безпечно користуватись сучасними інформаційними технологіями, створюю власний інформаційний продукт та розміщую його у медіапросторі.

2.8.

- a. Я не пропоную новаторських ідей, віддаючи перевагу вже відомим способам виконання завдань.
- b. Я можу запропонувати новаторську ідею лише тоді, коли в цьому є необхідність.
- c. Я вдосконалюю світ навколо себе, пропонуючи новаторські ідеї, шукаючи нестандартні підходи до виконання завдань.

2.9.

- a. Я не замислююся над наслідками своїх дій та вчинків.
- b. Мені важко самому передбачити наслідки своїх дій та вчинків.
- c. Я завжди передбачаю можливі наслідки своїх дій та вчинків.

2.10.

- a. Я повільно (порівняно з іншими членами команди) знаходжу правильні рішення до різних завдань, та зовсім не вправляюся у розвитку своєї кмітливості.
- b. Я повільно (порівняно з іншими членами команди) знаходжу правильні рішення до різних завдань, але постійно вправляюся у розвитку своєї кмітливості.
- c. Я швидко знаходжу правильні рішення до різних завдань, постійно вправляюся у розвитку своєї кмітливості.

Вольовий компонент

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

3.1.

- a. Мені не вдається бути відповідальним за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток.

- b. Я намагаюсь бути відповідальним за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток.
- c. Я несучу повну відповідальність за взяті на себе зобов'язання, за свій розвиток.

3.2.

- a. Мені важко ставити цілі та досягати їх.
- b. Я намагаюся бути цілеспрямованою особистістю, але поставивши цілі, часто не доводжу справу до кінця – не досягаю їх.
- c. Я цілеспрямована особистість, я ставлю цілі та досягаю їх.

3.3.

- a. Я зовсім не наполеглива людина, мені важко протистояти зовнішнім обставинам.
- b. Я наполеглива особистість, але часто обставини вищі від моїх сил, я вимушений під їх впливом полишити справу або відкласти її до кращих часів.
- c. Я наполеглива особистість, не дозволяю обставинам керувати собою, а сам скеровую себе в будь-яких обставинах.

3.4.

- a. Я неухважний у побуті. Мені важко тримати все в порядку.
- b. Я намагаюсь бути хазяйновитим у побуті, але це мені не завжди вдається.
- c. Я уважна і хазяйновита людина. Також я уважний у побуті.

3.5.

- a. Я швидше песиміст, ніж оптиміст.
- b. Мені складно лишатися оптимістом в нестандартних ситуаціях.
- c. Я у всьому знаходжу позитив і знаю, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід.

3.6.

- a. Я не вмію створювати атмосферу життєрадісності у колі друзів.
- b. Я намагаюся створювати атмосферу життєрадісності у колі друзів.
- c. Я створюю атмосферу життєрадісності у колі друзів.

3.7.

- a. Я не ощадлива людина, не вмію раціонально використовувати ресурси.
- b. Інколи мені кажуть, що я не вмію раціонально використовувати ресурси.
- c. Я ощадлива людина, я вмію раціонально використовувати ресурси.

3.8.

- a. Я часто імпульсивно ухвалюю рішення, не шукаючи альтернативних варіантів перед тим, як обрати найдоцільніше, не думаючи про їхні наслідки.
- b. Мені дуже складно приймати рішення. Мені легше долучитися до прийняття групового рішення, аби не брати на себе цю відповідальність.
- c. Я ніколи не приймаю невважених рішень. Я шукаю як мінімум 3 альтернативні варіанти рішень, перш ніж обрати найдоцільніше, завжди зважаючи на їхні наслідки.

3.9.

- a. Я не вмію ставити мету та розподіляти її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність їх виконання.
- b. Мені важко ставити мету та розділяти її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність їх виконання.
- c. Я вмію ставити мету та розділяти її на конкретні завдання, підбирати шляхи їх досягнення, оцінювати успішність їх виконання.

3.10.

- a. Я не аналізую своє життя, свої вчинки та цінності.
- b. Я інколи аналізую своє життя, свої вчинки та цінності.
- c. Я систематично аналізую своє життя, свої вчинки та цінності.

Емоційний компонент.

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

4.1.

- a. Я не усвідомлюю, чому я реагую так або інакше в тих чи інших ситуаціях.
- b. Я не завжди усвідомлюю, чому я реагую так або інакше в тих чи інших ситуаціях.
- c. Я усвідомлюю, чому я реагую так або інакше в тих чи інших ситуаціях.

4.2.

- a. Я не вмію контролювати свої емоції.
- b. Я не завжди контролюю свої емоції.
- c. Я вмію контролювати свої емоції.

4.3.

- a. Я не прислуховуюсь до думки інших людей, а особливо, якщо це критика на мою адресу.
- b. Я не сприймаю критику, вона мене дуже ображає, але думка інших мені важлива.
- c. Я прислухаюся до думки інших людей, навіть якщо це критика на мою адресу, готовий обговорити її у спокійному тоні та взяти до уваги.

4.4.

- a. Я неухважний до емоцій і переживань інших, я не можу здогадатися, що відчуває інша людина і чи потребує вона моєї підтримки.
- b. Я часто неухважний до емоцій і переживань інших, я розділю переживання іншої людини, якщо вона звернеться до мене за підтримкою.
- c. Я чутлива людина, уважна до емоцій і переживань інших, мені важливо розділити переживання іншого, якщо я відчуваю, що ця людина потребує моєї підтримки.

4.5.

- a. Я часто змінюю друзів, а тим, хто мене образив чи зрадив, я відповідаю тим самим.
- b. Мені важко бути відданим одним і тим самим людям, в моєму житті багато друзів, я зазвичай не знаю як мені вчинити стосовно тих, хто мене ображає.
- c. Я відданий своїм друзям, не припиняю відносин і ніколи не буду мстити тим, хто мене образив.

4.6.

- a. Я не маю бажання та не вмю керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.
- b. Мені складно керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.
- c. Я маю бажання та вмю керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.

4.7.

- a. У ситуації, яка вимагає високої концентрації та тверезої оцінки я гублюся, оскільки мої емоції беруть гору наді мною.
- b. У ситуації, яка вимагає високої концентрації та тверезої оцінки, я витрачаю багато часу на концентрацію на виконанні завдання, долаючи емоції, які цьому заважають.
- c. У ситуації, яка вимагає високої концентрації та тверезої оцінки, я завжди швидко сконцентруюся на виконанні завдання, не дозволяючи емоціям взяти гору наді мною.

4.8.

- a. Коли я роздратований, коли немає сил терпіти несправедливість, я дуже гніваюсь. Цей гнів може зашкодити не тільки мені, а й іншим. Але я не шкодую про це.
- b. Коли я роздратований, коли немає сил терпіти несправедливість, я дуже гніваюсь. Цей гнів може зашкодити не тільки мені, а й іншим. Я потім сильно переживаю за це, шкодую, що не вчинив інакше.
- c. Коли я роздратований, коли немає сил терпіти несправедливість, я ніколи не дозволяю розгніватися, зазвичай я практикую техніки, які дозволяють мені подолати його у формі, яка не зашкодить іншим.

4.9.

- a. Я не розумію причини поведінки інших людей, не хочу розуміти, що спонукало людину до певних реакцій, кожний тепер сам за себе.
- b. Я часто не розумію причини поведінки інших людей, але хочу розуміти, що спонукало людину до певних реакцій.
- c. Я розумію причини поведінки інших людей, завжди намагаюся зрозуміти, що спонукало людину до певних реакцій, не засуджую за це, готовий до діалогу.

4.10.

- a. Я не відкритий до інших, я боюся виявляти свої справжні емоції, я маніпулюю іншими людьми.
- b. Я відкритий до інших, але я боюся виявляти свої справжні емоції, я інколи маніпулюю іншими людьми.
- c. Я відкритий до інших, я чесний у виявленні своїх емоцій, я не маніпулюю іншими людьми.

Соціальний компонент

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

5.1.

- a. Я важко пристосовуюся до нових умов, колективу, нових людей.
- b. Я б хотів би швидше пристосовуватися до нових умов, колективу, нових людей.
- c. Я легко пристосовуюся до нових умов, колективу, нових людей.

5.2.

- a. Я не є соціально активним.
- b. Я беру участь в ініціативах та проєктах, що сприяють покращенню добробуту громади та/або країни, планети, та впроваджую їх.
- c. Я ініціюю дії, проєкти, що сприяють покращенню добробуту громади та/або країни, планети, та впроваджую їх.

5.3.

- a. Я не займаюся волонтерською діяльністю.
- b. Я здійснюю волонтерські проєкти та діяльність, ініційовані іншими.
- c. Я ініціюю та впроваджую волонтерські проєкти та діяльність.

5.4.

- a. Я не знаю, як запобігати конфліктам, та не вмію ці знання застосовувати на практиці.
- b. Я знаю, як запобігати конфліктам та техніки їх розв'язання, але не вмію застосовувати ці знання на практиці.
- c. Я вмію запобігати конфліктам та застосовувати на практиці техніки їх розв'язання.

5.5.

- a. Я не готовий захищати власну думку або позицію, якщо вона відмінна від думки більшості.
- b. Я завжди поділяю думку та позицію більшості.
- c. Я завжди маю власну позицію, власну думку, готовий її захищати, навіть якщо вона відмінна від думки та позиції більшості.

5.6.

- a. Я не беру участі у соціальних заходах.
- b. Я беру участь лише в тих заходах, які мені цікаві.
- c. Я завжди беру участь у всіх соціальних заходах.

5.7.

- a. Я не готовий брати на себе відповідальність за соціальну ініціативу, проєкт.
- b. Якщо буде потрібно, я зможу взяти відповідальність за соціальну ініціативу, проєкт.
- c. Я завжди беру відповідальність за соціальну ініціативу, проєкт.

5.8.

- a. Я категорично не хочу бути лідером групи.
- b. Я не готовий бути лідером групи.
- c. Я готовий бути лідером групи.

5.9.

- a. Я не можу працювати в команді, я віддаю перевагу роботі самостійно.
- b. Мені важко працювати в команді, особливо тоді, коли моя точка зору відрізняється від інших, мені важко шукати компроміс.
- c. Я вмію працювати в команді, шукати компроміс у спірних питаннях, прислуховуюсь до думки інших, підтримую командний дух.

5.10.

- a. Мої дії та вчинки – це моє власне життя, вони зовсім не впливають на розвиток моєї громади, країни, планети, сприяють миру та взаєморозумінню.
- b. Мої дії та вчинки впливають на моє подальше життя, але не завжди впливають на розвиток моєї громади, країни, планети, сприяють миру та взаєморозумінню.
- c. Я намагаюся всі дії та вчинки робити такими, що позитивно впливають на розвиток моєї громади, країни, планети, сприяють миру та взаєморозумінню.

Духовний компонент

У кожному з варіантів міститься по три твердження. Тобі необхідно прочитати ці твердження і визначитись, яке одне з трьох тверджень найбільше характеризує тебе на сьогодні. Коли ти обереш це твердження, постав позначку напроти нього.

6.1.

- a. Я не вважаю, що маю розмовляти українською мовою, не знаю про українські традиції, або ж не дотримуюсь їх, однак я люблю свою Батьківщину.
- b. Я люблю свою Батьківщину, доводжу їй свою вірність добрими справами, але не розмовляю у побуті українською мовою, майже не дотримуюся національних традицій, не усвідомлюючи, що це ознака національної ідентичності.
- c. Я на справі доводжу свою вірність Батьківщині, зокрема, розмовляю українською мовою, дотримуюся національних традицій, усвідомлюючи, що це ознака національної ідентичності.

6.2.

- a. Я мало знаю про свою релігію та її закони, не намагаюся розвивати себе у цьому напрямку.
- b. Я намагаюся бути вірним Богу, але мало знаю про закони та канони своєї релігії, однак намагаюся ставати кращим, любити людей.
- c. Я намагаюся бути вірним Богу, дотримуватися законів та канонів своєї релігії, ставати кращим, любити людей.

6.3.

- a. Я не знаю, що потрібно робити добру справу щодня.
- b. Я знаю, що потрібно робити добру справу щодня, але з різних причин не дотримуюсь цього правила.
- c. Я щоденно роблю вчинки та/або справи, які зміцнюють віру людей в добро та спонукають до наслідування.

6.4.

- a. Я не готовий допомагати іншим з різних причин.
- b. Я милосердна людина, але часто не знаю, як мені допомогти тим, хто опинився у скрутній ситуації, біді.
- c. Я милосердна людина, не пройду осторонь чужої біди, шукатиму способи допомоги людям, які потребують її.

6.5.

- a. Я не знаю найважливіші для мене загальнолюдські цінності.
- b. Я знаю найважливіші для мене загальнолюдські цінності.
- c. Я знаю найважливіші для мене загальнолюдські цінності, поважаю та дотримуюся їх.

6.6.

- a. Справедливість у кожного своя. Шукати її – справа безглузда.
- b. Справедливість – це не завжди найголовніше, можна на деякі речі та вчинки закрити очі, бо головне – зберегти добрі стосунки та хороший настрій. Є ситуації, де досягти справедливості неможливо.
- c. Я завжди прагну справедливості, оцінюючи ситуацію, людей та їхні вчинки, вислуховуючи різні точки зору, приймаючи рішення, виборюючи справедливість.

6.7.

- a. Трапляються факти того, що я наслідуюся з осіб, відмінних від мене, або ж я можу уникати спілкування з ними, а якщо інші дискримінують і цькують таких людей, я не стаю на їхній захист.

b. Я сприймаю людей такими, якими вони є, я не насміхаюся з осіб, відмінних від мене, а якщо стикаюся з дискримінацією і цькуванням, то, на жаль, не стаю на захист таких осіб.

c. Я сприймаю людей такими, якими вони є, я не насміхаюся з осіб, відмінних від мене, а якщо стикаюся з дискримінацією і цькуванням, то роблю все можливе, аби цієї несправедливості не було.

6.8.

a. Я частіше нечесний з собою та/або іншими незалежно від того, чи шкодить це мені.

b. Я чесний з собою та/або іншими, але у випадках, коли це може зашкодити мені, я, на жаль, порушу принцип бути чесним.

c. Я завжди чесний з собою та іншими, навіть у випадках, коли це може зашкодити мені.

6.9.

a. Я не аналізую свої переживання, вчинки, не вважаю за потрібне досліджувати свій внутрішній світ і прислухатись до себе.

b. Я рідко прислухаюся до своїх почуттів, переживань, досліджую свої дії й вчинки, аналізую та прогножую майбутнє за принципом «щоб було б, якби...».

c. Я досліджую свій внутрішній світ, намагаюся постійно прислухатися до себе, досліджувати свої переживання свої дії та вчинки в минулому, аналізувати й прогнозувати майбутнє за принципом «щоб було б, якби...».

6.10.

a. Я не дотримуюся (або не в повній мірі) взятих на себе зобов'язань та обіцянок.

b. Я намагаюся дотримуватися взятих на себе зобов'язань та обіцянок, але мені це не завжди вдається.

c. Я дотримуюся взятих на себе зобов'язань та обіцянок.

Обрахування результатів

Обрахування за кожним блоком здійснюються у такий спосіб: за відповідь «а» ставиться оцінка – 0 балів, за відповідь «б» – 1 бал, за відповідь «с» – 2 бали. Результат рівня розвитку особистісного потенціалу підлітків отримуємо при складанні всіх балів по кожному з 10 варіантів тверджень в кожному блоці окремо за формулою: $0a + 1b + 2c = x$. Надалі, відповідно до ключа, обчислюється сума балів і встановлюється рівень розвитку відповідного компонента: 0 – 6 балів – низький рівень; 7 – 13 балів – середній рівень; 14 – 20 балів – високий рівень.