**Тренінг як засіб формування життєвої компетентності дітей з вадами зору**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**………………………………………………………………………………3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ**

* 1. Сутність поняття тренінг…………………………………………………….5
	2. Біо-психо-соціальні особливості соціалізації осіб з вадами зору……….9
	3. Життєва компетентність особистості з вадами зору: поняття та структура…………………………………………………………………….12

**РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ**

* 1. Аналіз реального стану сформованості життєвої компетентності дітей із вадами зору…………………………………………………………………..16
	2. Особливості розробки та реалізації тренінгу «Я буду успішною людиною»……………………………………………………………………17
	3. Результати проведеної роботи……………………………………………...27

**Висновки**……………………………………………………………………...28

**Список використаних джерел**……………………………………………...29

**Додатки**………………………………………………………………………..32

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Соціально-економічні, політичні зміни, що відбуваються сьогодні в Україні, зумовлюють удосконалення підходів щодо роботи з дітьми з вадами психофізичного розвитку як в умовах загальноосвітніх шкіл, так і шкіл-інтернатів. В останні роки особливо гостро постає потреба у підготовці дітей з вадами зору до самостійного життя, формування їхньої життєвої компетентності, а звідси – до свідомого вибору професії. Суспільство ставить нові вимоги до спеціаліста, який лише за умови сформованості стійкого інтересу до професії спроможний адаптуватися в суспільстві та якісно виконувати свою роботу.

# **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасними дослідниками розглядаються різні аспекти соціального становлення осіб з особливими потребами: соціалізація особистості (Капська А. І., Безпалько О. В.); соціальне становлення особистості (Абульханова-Славська К. А., Нікуліна Г. В.); самовизначення (Звєрєва І. В.); тифлопедагогічні аспекти розвитку особистості, здатної до інтеграції в суспільстві (Литвак О. Г., Гудоніс В. П., Синьова Є. П.); проблема спілкування дітей і підлітків з важким вадами зору з однолітками, членами родини, колегами (Гудонис В. П., Литвак О. Г., Синьова Є. П., Феоктистова В. А.); особливості формування професійної орієнтації осіб з порушеннями зору Єрмаков В. П. ).

# Більшість дослідників дотримуються думки, що принципи і проблеми, пов'язані із соціальним і емоційним розвитком людей незрячих, насамперед, виникають через те, як людина із вадами зору сприйнята суспільством і, як вона почуває себе в ньому. Однією з ефективних форм групової роботи з людьми з обмеженими можливостями є психологічний тренінг.

Однак, попри широкий спектр теоретико-методичних доробок з окресленої проблеми, питання особливостей використання тренінгових технологій у роботі з дітьми з вадами зору залишається малодослідженим. Власне цим і обумовлений вибір і актуальність **теми** наукового дослідження «**Тренінг як засіб формування життєвої компетентності дітей з вадами зору**».

 **Мета дослідження** полягає в аналізі особливостей використання тренінгових технологій у роботі з дітьми з вадами зору.

 **Об’єкт дослідження** – життєва компетентність дітей з вадами зору як соціально-педагогічна проблема.

 **Предмет дослідження –** процес формування життєвої компетентності дітей з вадами зору засобами тренінгу в умовах школи-інтернату.

 **Завдання дослідження:**

* проаналізувати особливості соціалізації осіб з вадами зору;
* з’ясувати сутність поняття життєва компетентність осіб з вадами зору;
* висвітлити особливості використання тренінгу у роботі з дітьми з вадами зору;
* розробити та експериментально перевірити роль тренінгу у процесі формування життєвої компетентності дітей з вадами зору.

**З метою розв’язання окреслених завдань застосовано сукупність методів дослідження:** *теоретичні* – аналіз медичної, соціологічної, психологічної та педагогічної літератури з метою виявлення вихідних положень; синтез, порівняння, систематизація, узагальнення з метою обґрунтування теоретичних положень дослідження; *емпіричні –* спостереження, анкетування, проведення індивідуальних та групових бесід.

**Теоретичне та практичне значення** дослідження полягає у розробці тренінгу «Я буду успішною людиною!»; матеріали наукової роботи можуть бути використанні волонтерами, соціальними працівниками/соціальними педагогами, психологами у роботі з дітьми з вадами зору як в умовах спеціальної, так і інтегрованої освіти для дітей з вадами зору.

Основні результати дослідження висвітлено та обговорено на регіональній конференції: «**Актуальні проблеми соціальної педагогіки та корекційної освіти**» (15-16 жовтня 2015 р.).

**Структура** роботи : робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ**

* 1. **Сутність поняття тренінг**

Тренінг – це форма активного навчання в невеликій групі, з метою засвоєння нових знань, навичок, поведінкових норм і соціальних установок через виконання практичних завдань і їх подальший аналіз. Серед інших форм навчання саме тренінг дає можливість на 90% засвоїти отриману інформацію.

Точкою відліку у розвитку тренінгів прийнято вважати період діяльності відомого соціального психолога Курта Левіна. Вважається, що перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, – вони отримали назву T-гpyп – були створені учнями К. Левіна в Бетел (США), в 1946 році. Головною ідеєю стало, ніби навчитися бачити себе очима інших, позбутися своєї автентичності, адже ми живемо в соціумі, і більшість ефективних змін в установках і поведінці людей відбуваються в груповому, а не в індивідуальному контексті.

*Тренінг – це одночасно:*

* практичний та ефективний метод опанування новими знаннями;
* спосіб пізнання себе та інших;
* неформальне, невимушене, конструктивне спілкування;
* спосіб формування бажаних, більш ефективних умінь і навичок а також більш успішних моделей поведінки;
* форма розширення власного набутого досвіду, спосіб вийти "за межі" власного звичного сприйняття явищ;
* спеціальна технологія, яка допомагає краще зрозуміти та усвідомити власний світ, зробити своє життя успішним;
* керівництво власними бажаннями та діями.

Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю сутністю, є формою передавання інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на формування нових моделей поведінки, нові запитання та пошук відповідей.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор) [25].

*Тренінгу притаманні певні атрибути. До них належать:* тренінгова група;

тренінгове коло; спеціально обладнане приміщення та приладдя для тренінгу (фліпчарт, маркери тощо); тренер; правила групи; атмосфера взаємодії та спілкування; інтерактивні методи навчання; структура тренінгового заняття; оцінювання ефективності тренінгу.

Тренінгова група – це спеціально створена група, учасники якої за сприяння тренера включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване на досягнення визначеної мети та розв’язання поставлених завдань. Тренінгова група зазвичай включає 15-20 осіб. Така кількість людей дозволяє оптимально використати час та ефективно навчати людей [14].

Остання теза пов’язана з тим, що після завершення тренінгу не всі його результати осмислюються учасниками одразу. Повною мірою ефект тренінгу з’ясовуватиметься пізніше, коли учасники застосовуватимуть набуті знання та зміни в практиці, повсякденному реальному житті [25].

 Загалом *структура* тренінгу складається з трьох основних частин:

1. початок тренінгу;
2. основна частина тренінгу;
3. заключна частина тренінгу [3].

Тренінг як і будь-яка інша організаційна форма навчання, підпорядкований певній меті.

*Цілями проведення тренінгів можуть бути:*

* інформування (про певні явища) та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь;
* формування навичок співпраці, засад толерантності шляхом визначення межі власної терпимості та поваги до прав і свобод інших людей;
* формування навичок логічного мислення, аналізу, вибору і презентації інформації або проблематики;
* опанування новими технологіями в професійній діяльності, сфері;
* зменшення чогось небажаного (проявів моделей соціально неприйнятної поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо);
* зміна стереотипів, поглядів на проблему, процес навчання, аби усвідомити його переваги та зрозуміти, що він може надавати наснагу та задоволення;
* підвищення здатності учасників щодо позитивного ставлення як до себе так і до життя;
* пошук ефективних шляхів розв’язання поставлених проблем завдяки об’єднанню в тренінговій роботі спеціалістів, які мають різний фах; представників різних відомств, які впливають на розв’язання цих проблем;
* активізація громадськості щодо розв’язання актуальних проблем європейської освіти та ін.;
* активізація зусиль громадськості в напрямі конструктивного розв’язання проблем європейської інтеграції освіти;
* розвиток асертивної поведінки [25].

Сьогодні наявна велика кількість модифікацій конкретних форм тренінгів, відповідно до якої тренінг – це : а) своєрідна форма дресури, коли за допомогою жорстких маніпулятивних прийомів формуються зміни в поведінці, „стираються” шкідливі, на думку керівника тренінгу, звички; б) тренування, в результаті якого відбувається формування та відпрацювання вмінь і навичок ефективної поведінки; в) форма інтерактивного навчання, метою якого є передача знань, а також розвиток певних умінь і навичок; г) метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку способів розв’язання власних психологічних проблем [8].

Мета тренінгової групи – формування навичок міжособистісного спілкування, реалізації творчого потенціалу, розвиток здатності до самопізнання.

Низка вчених, Є. А. Клопота, О. А. Клопота виділяють особливості тренінгової групи осіб із порушеннями зору, зокрема наявність порушень комунікативних процесів, пов’язаних з невербальними способами спілкування. Також існують труднощі у сприйнятті і розумінні партнера, й отриманні зворотного зв’язку за допомогою невербальної взаємодії під час групової роботи. Сприйняття і відображення навколишньої дійсності в результаті відсутності зорових уявлень про її основні компоненти часто є неадекватними. Реальні еталони і схеми міжособистісних трансакцій підміняються уявлюваними, сформованими на базі неадекватного сприйняття образу світу і власного "Я-образу" у ньому [11].

Отже, особливості тренінгової роботи в групі незрячих людей:

1. Проведення тренінгу в умовах максимально наближених до реальних з метою оптимізації процесів адаптації і самореалізації членів групи.
2. Зниження чисельності групи до мінімально можливого числа (6-8 учасників), з метою полегшення орієнтації незрячих у просторі групової роботи.
3. Аналіз можливостей використовуваних вправ, які пов'язані з невербальними способами спілкування, їх модифікація з урахуванням специфіки групи.
4. Компенсація недостатньо використовуваних невербальних вправ, вербальними і тілесно-орієнтованими.
5. Проведення "змішаних груп", тобто залучення зрячих для посилення терапевтичного ефекту через можливість порівняння існуючого "Я-образу" з тим, що буде отриманий у результаті зворотного зв'язку від зрячих учасників [26].

Розроблений нами тренінг, покликаний формувати свідомий вибір професії, інтерес до певного виду професійної діяльності представлений у другому розділі роботи.

* 1. **Біо-психо-соціальні особливості соціалізації осіб з вадами зору**

У контексті досліджуваної нами проблеми необхідним є з’ясування сутності поняття «соціалізація». Так, згідно з точкою зору І.С. Кона, соціалізація представляє собою сукупність всіх соціальних і психологічних процесів, завдяки яким індивід засвоює систему знань, норм і цінностей, які дозволяють йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства [12].

Г.М. Андрєєва так визначає сутність соціалізації: "Соціалізація – це двобічний процес, який включає в себе, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв’язків, з іншого боку, процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв’язків за рахунок його активної діяльності, активного входження в соціальне середовище..." [2].

Зір відіграє провідну роль в орієнтуванні, пізнавальній та трудовій діяльності людини. За його допомогою сприймаються предмети: розрізняються форми, величини, розміри, відстані, кольори та світлотіні. Через візуальний канал людина здобуває уявлення по себе і світ. Зоровий контроль має велике значення для розвитку рухів людини. Візуальне сприймання людьми одне одного дуже важливе для встановлення міжособистісних стосунків і визначається функціонуванням зорового аналізатора. При порушенні його діяльності у дитини виникають значні труднощі в пізнанні світу та орієнтуванні в ньому, в здійсненні контактів із людьми, що її оточують, у різних видах діяльності [22].

*Причини порушення зору:*

1. Вроджені: захворювання й аномалії розвитку органів зору: патологія судинної оболонки, захворювання рогової оболонки ока, вроджені катаракти, глаукоми, окремі форми патології сітківки і таке інше. Аномалії зору також можуть виникнути в результаті зовнішніх і внутрішніх негативних впливів, що мали місце в період вагітності: перенесені матір'ю вірусні захворювання, токсоплазмоз, краснуха й таке інше.
2. Набуті: неврити зорового нерва, глаукома (відшаровування сітківки), механічні травми ока, фізичні перевантаження і таке інше [10].

Розрізняють хворих з наступними порушеннями зору.

Незрячі – це люди з повною відсутністю зорових відчуттів, або ті, які мають залишковий зір або здатність до світловідчуття.

Абсолютно або тотально незрячі – люди з повною відсутністю зорових відчуттів.

Слабозорі – це люди, гострота зору яких дозволяє розрізняти предмети, контури яких вони бачать нечітко. Головна відмінність даної групи від сліпих: при вираженому зниженні гостроти сприйняття зоровий аналізатор залишається основним джерелом сприйняття інформації про навколишній світ і може використовуватися як провідний у навчальній, професійній та інших видах діяльності [18].

Вчений А. Г. Літвак вважав, що складність вивчення психіки сліпих і слабозорих полягає в тому, що в них досить різноманітний характер захворювання й ступінь порушення основних зорових функцій (гострота зору, поле зору й ін.). А. Г. Літвак виділив особливості психічного розвитку сліпої або слабозорої дитини. По-перше, ряд психічних процесів (відчуття, сприйняття) виявляються в прямій залежності від глибини дефекту, а деякі психічні функції (кольоровідчуття, швидкість сприйняття й ін.) залежать також і від характеру патології; по-друге, є психічні процеси й стани, на які порушення зору роблять опосередкований вплив (наприклад, мислення, розвиток якого до певного моменту залежить від порушень в області сприйняття та уявлення); по-третє, є такі структурні компоненти психіки, які ні від глибини дефекту, ні від характеру патології зори виявляються незалежними (світогляд, переконання, темперамент, за винятком його зовнішніх проявів, моральні риси характеру і таке інше) [24].

Є. А. Клопота, досліджуючи особливості переробки інформації й формування просторових уявлень в осіб з порушенням зору, прийшов до висновку, що процес розпізнавання образів і обробки інформації у зрячих і тотально сліпих людей ідентичний. Однак, він відрізняється швидкістю й динамікою одержання інформації з навколишнього середовища. Незрячі люди перебувають як би на один крок до "стартової лінії", тобто їм потрібен додатковий час і енергетичні ресурси для розпізнавання й обробки інформації, на основі якої формується образ світу. Високий рівень орієнтації й адекватних уявлень про навколишню дійсність можна досягти шляхом постійного збагачення образів і практичного наробітку навичок ходіння й переміщення в просторі. Необхідно використовували аналізатори, що залишилися, а також тренувати їх [11].

При порушенні зору виникає ряд вторинних відхилень: відхилення у фізичному розвитку, спостерігається обмеження рухової активності дитини; при значній або повній втраті зору порушуються координація, витривалість, швидкість і ритм рухів та ослабляються пізнавальні процеси [5].

Так на думку, Л.В. Кузнєцової, сліпота та глибокі порушення зору викликають відхилення у всіх видах пізнавальної діяльності. Знижується кількість одержуваної дитиною інформації й змінюється її якість. Відбуваються якісні зміни системи взаємин аналізаторів виникають специфічні особливості в процесі формування образів, понять, мови, у співвідношенні образного й понятійного мислення, орієнтуванню в просторі. Значні зміни відбуваються у фізичному розвитку: порушується точність рухів, знижується їхня інтенсивність. Отже, в дитині формується своя, дуже своєрідна психологічна система, якісно й структурно не схожа із системою дитини, яка нормально розвивається [4].

Не маючи навиків орієнтування в просторі, порушується нормальний повноцінний зв’язок між сліпими і середовищем. Остання, може виразитися у своєрідності прояву емоційних адаптаційно-поведінкових реакцій, відносин, пізнавальної та рухової діяльності. Незадоволена потреба в пізнанні негативно впливає і на фізичний стан таких дітей. Вони часто втрачають інтерес до подій, самовдосконалення, стають байдужими до подій, виявляють рухову пасивність. Просторова орієнтування сліпих – проблема і психологічна [9].

[Педагогічний](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) процес будується з урахуванням можливостей цих дітей та їхньої своєрідності. При цьому необхідно дотримуватись спеціальних [педагогічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) та гігієнічних вимог: раціональний розподіл навчальних занять, забезпечення [відповідного](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) рівня [освітленості](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), застосування коригуючих і тифлотехнічних засобів, [організація](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) спеціальних занять з корекції відхилень у психологічному розвитку [21].

* 1. **Життєва компетентність особистості з вадами зору: поняття та структура**

Загальновизнана дефіні­ція поняття «життєва компетентність» ще не вироблена науковця­ми. Саме поняття остаточно увійшло в науковий обіг у кінці 90-х pp. минулого століття завдяки роботам Л. В. Сохань та І. Г. Єрмакова, І. П. Ящук, які одними з перших почали досліджувати означене явище. Л. В. Сохань та І. Г. Єрмаков розглядали життєву компе­тентність як «складне утворення, яке «вбирає в себе» знання, умін­ня та навички, життєвий досвід, життєві досягнення особистості» . Це визначення заклало основи для дослідження структури, компонентів життєвої компетентності [7].

І. П. Ящук, досліджуючи соціально-педагогічні, соціально-ви­ховні аспекти формування життєвої компетентності в юнацькому віці, визначила її як «знання, вміння, життєвий досвід особистості, необхідний їй для розв’язання життєвих завдань і продуктивного здійснення життя». Завдяки цьому визначенню відбулася дета­лізація наукових уявлень про функціональну спрямованість життє­вої компетентності особистості.

Суттєвим кроком уперед стало визначення життєвої компетент­ності як здатності розв’язувати життєві проблеми, яке використав Т. І. Єрмаков. Учений визначив життєву компетентність як «специфічну здатність, яка дає змогу ефективно розв’язувати проблеми, що виникають в реальних ситуаціях життя» [20].

Під компетентністю розуміють інтегровану якість особистості, що дає можливість вирішувати проблеми і типові завдання, які виникають в реальних життєвих ситуаціях, з використанням знань, навчального та життєвого досвіду, цінностей і нахилів, розуміючи «можливість», у даному випадку, не як «здатність» та «схильність», а як уміння [1].

Даючи характеристику сутнісним ознакам компетентності особистості, необхідно враховувати, що вони:

– постійно змінюються (в залежності від змін, що відбуваються у суспільстві);

 – орієнтуються на майбутнє (уміння організовувати свою навчальну діяльність, спираючись на власні можливості);

– мають діяльнісний характер узагальнення умінь у поєднанні з предметними уміннями і знаннями в конкретних ситуаціях;

 – пов’язані з мотивацією на безперервну самоосвітню діяльність [13].

Науково-педагогічне бачення життєвої компетентності репре­зентує її структура, розроблена Л. В. Сохань. Учений розглядає життєву компетентність як систему, в якій виділяє п’ять підсистем, які, в свою чергу, мають власні компоненти і підкомпоненти:

* *знання:* 1) науково-теоретичні (про світ, закони життя, про себе); 2) практичні (життєва мудрість, знання норм поведінки);
* *уміння і навички:* 1) практичне застосування знань; 2) норми поведінки;
* *життєтворчі здібності:*1) аналітичні; 2) прогностичні; 3) поведінкові;
* *життєвий досвід:* 1) індивідуальний (усвідомлений, неусвідомлений); 2) досвід інших людей (творче використання, наслідування);
* *життєві досягнення:* 1) особисте щастя; 2) соціальний статус; 3) самореалізація.

Структура життєвої компетентності пов’язана з її функціями. Можна виділити низку функцій життєвої компетентності особис­тості, до яких належать такі: захисна – розвинена життєва компетентність захищає від жит­тєвих ризиків і невдач; життєпізнання і самопізнання – осмислення свого призначення, своєї долі, життєвих цілей, сенсу життя; життєвого передбачення – розвинена життєва компетентність дає особистості змогу ефективно застосовувати пізнане у прогно­зуванні свого життя, передбачати альтернативні цілі і засоби власної життєдіяльності; життєвого самовизначення – розвинена життєва компетентність забезпечує оптимальні умови самовизначення, визначення особистістю власного життєвого шляху, життєвих цілей, завдань, конкретних шляхів і засобів їх досягнення; самореалізації – життєва компетентність створює необхідну психологічну умову повноти самореалізації особистості і досягнення нею вершин свого самоздійснення; організації і вдосконалення життєдіяльності – життєва компетентність сприяє організації особистістю власного життя та його ресурсів відповідно до вимог життєвого проекту, об'єктивних вимог середовища до людини [20].

Що стосується формування життєвої компетентності осіб з вадами зору, то цей процес є складним та багатоаспектним.

Особливість та своєрідність життєвої компетентності таких дітей полягає у тому, що вона охоплює у собі декілька складових: загальні (фізичний, когнітивний, мовленнєвий, психологічний, соціальний, сенсорний, інтелектуальний розвиток) та спеціальні (знання та вміння стабілізації внутрішніх та зовнішніх обставин, досвід оцінки стану свого розвитку та можливостей, вміння оцінювати життєву ситуацію та адекватно діяти, наявність інструментарію розв’язання завдань життєдіяльності).

Підґрунтям життєвої компетентності дітей з вадами зору є підкомпетентності або ключові компетентності:

***Комунікативна компетентність***: знання, уміння та навички конструктивного спілкування, спроможність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, орієнтованість особистості в різних ситуаціях спілкування.

***Мотиваційна компетентність***: пов’язана з інтересами, індивідуальним вибором особистості (навички адаптуватися та бути мобільним; бажання змінити життя на краще; вміння робити власний вибір і встановлювати особистісні цілі тощо). Особливої уваги потребує навчальна мотивація, бажання вчитися, віра дитини у власні можливості, що можливо завдяки усвідомленню і оцінці реальних досягнень.

***Побутова компетентність***: просторова орієнтація у квартирі, уміння естетично сприймати різні предмети побуту, естетична спостережливість тощо.

***Громадянська компетентність***: наявність ціннісних орієнтирів життєвого шляху, поваги до Батьківщини, національних, духовних та загальнолюдських цінностей; уміння та навички колективної діяльності; відповідальності та поваги до інтересів інших людей.

***Економічна компетентність***: уміння раціонально розподіляти бюджет, обґрунтовувати витрати, співвідносити особисті бажання зі своїми можливостями; розширення та конкретизація уявлень про форми заощаджень та зберігання грошей.

***Інформаційна компетентність***: уміння опрацьовувати різні види інформації; уміння й навички роботи з друкованими джерелами, уміння здобувати інформацію самостійно з інших джерел, адекватно її сприймати.

***Моральна компетентність***: готовність, спроможність і потреба жити за традиційними моральними нормами; наявність позитивних ціннісних орієнтацій.

***Предметна компетентність***: достатній рівень соціального інтелекту, який надає змогу орієнтуватися та взаємодіяти з соціумом; уміння самостійно опановувати навчальний матеріал [23].

**РОЗДІЛ 2.**

**ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ**

**2.1. Аналіз реального стану сформованості життєвої компетентності дітей із вадами зору**

Наше дослідження проводилося на базі КЗЛОР Нагуєвицької спеціальної загальноосвітньої школи інтернат І-ІІІ ступенів.

У ході визначення життєвої компетентності вивчалася спроможність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, орієнтованість особистості в різних ситуаціях спілкування; вивчалися інтереси, якими керуються учні при виборі професії, мотиви навчальної діяльності; уміння естетично сприймати різні предмети побуту, естетична спостережливість; наявність ціннісних орієнтирів життєвого шляху; уміння та навички колективної діяльності; відповідальності та поваги до інтересів інших людей.

Ми провели опитування серед учасників за допомогою анкет (зразок анкети міститься в **Додатку А**), на основі результатів яких можна визначити обізнаність та рівень сформованості життєвої компетентності учасників.

За даними опитування 36% учасників знають, що таке життєва компетентність та можуть дати їй визначення; 55% опитуваних визначили для себе поняття успішності та можуть навести приклад успішної людини в своєму житті; 70% - обґрунтовують важливість вміння налагоджувати контакт з людьми, і бажають їх вдосконалювати; 30% учасників мають інтереси чи хобі; 80% опитаних визначили важливість здобуття професії в житті людини, 55% визначились з типом професії і 25% з них обрали майбутню професію. 66% вважають себе відповідальними, і лише 18% мали власні кошти для задоволення власних потреб. 87% опитаних на питання, які описували моральні якості людини, зазначили, що «звернули б увагу на нецензурну лексику друга» та «поступались місцем в громадському транспорті». 77% зазначили, що вільний час проводять в соціальних мережах / в просторах інтернету.

**2.2.** **Особливості розробки та реалізації тренінгу «Я буду успішною людиною»**

Мета соціально-психологічного тренінгу для дітей з вадами зору полягала у формуванні позитивного емоційно-ціннісного відношення до себе, розвитку здібностей до самоаналізу і самоспостереження, підвищенні рівня відповідальності й усвідомлення себе як цілісної особистості.

Задачі тренінгової роботи:

1. Розширення усвідомлення "Я-образу" шляхом концентрації уваги на власних відчуттях (тілесних, емоційних і т. д.);
2. Формування Я-соціального на основі комунікативних навичок і умінь;
3. Усвідомлення міжособистісних відносин у групі для навчання більш ефективній взаємодії за її межами;
4. Розвиток навичок самопізнання, самореалізації і саморегуляції, за рахунок зниження комунікативних бар’єрів і психологічного захисту;
5. Осмислення свого минулого, сьогодення і майбутнього, пошук необхідних ресурсів для досягнення життєвих цілей [4].

У ході проведення тренінгу робочі місця для учасників у приміщенні можуть були розташовані по-різному, з уникненням «аудиторного» та «шкільного» стилів. Стільці для учасників розташовувалися півколом, що сприяло створенню неформальної атмосфери, забезпечувало можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслювало рівнозначність позицій усіх учасників. Це сприяло створенню атмосфери відкритості, настрою, розвитку довіри, уваги, пізнавального та особистісного інтересу, сприймання учасників одного до одного.

Опишемо розроблений нами тренінг.

**Я буду успішною людиною.**

**Заняття 1.**

**Мета:** допомогти учасникам пізнати себе, сформувати вміння працювати в команді, долати труднощі, визначити необхідні елементи успішної людини.

**Вступ**

**Вправа «Наш талісман» (10 хв)**

**Мета:** знайомство учасників. Для групи, учасники в якій вже знайомі.

За допомогою м’якої іграшки, передаючи її по колу, назвати себе, як бажають, щоб до них звертались ( наприклад, мене звуть Олена, але я люблю щоб до мене звертались – Оленка) та назвати риси, які на їх думку, притаманні успішній людині.

**Вправа «Правила руху» (10 хв.)**

**Мета:** виробити правила роботи групи.

Тренер: наше життя це постійний рух, і сьогоднішнє наше заняття також має свій певний маршрут, тому давайте визначимо правила сьогоднішнього заняття.

Кожен учасник може озвучити правило, і записати його на фліпчарті узгодивши з групою.

**Основна частина**

**Вправа «Біг-бен» (10 хв.)**

***Мета:*** підвищити рівень працездатності, згуртувати команду.

Інструкція: «Уявіть, що наша група – це великий годинник (учасники розраховуються по порядку, запам’ятовуючи свої порядкові номери). Він показує час таким чином: я називаю час, наприклад, 15 годин 20 хвилин. Той, у кого порядковий номер 15, плескає в долоні, а той, у кого число 20, каже «бом». Якщо годинник показує час, наприклад 10 годин 10 хвилин, тоді учасник з порядковим номером 10 плескає в долоні і каже «бом»».

**Вправа «Промінчик сонця» (15 хв.)**

***Мета:*** формування вміння аналізувати себе.

Інструкція: на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

*Обговорення.*

**Вправа «Магазин характерів» (10 хв.)**

***Мета:*** формування навичок самоаналізу, самопізнання.

Інструкція: учасники знаходяться у магазині, де можна продавати і купувати риси характеру.

Роздати по дві смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій – рису характеру, яку хотіли б купити, і кидають їх у картонну коробку. Тренер їх перемішує і учасники беруть по дві смужки.

*Обговорення.*

**Вправа «День із життя» (15 хв.)**

**Мета:** збагатити уявлення учнів про світ професій і їхні особливості.

*Інструкція:* учням роздають аркуші з назвами професій: касир, програміст, шахтер, лікар, ветеринар.

Учні об’єднуються по 3-4 відповідно до професій.

Завдання: скласти розповідь про типовий робочий день людини тієї професії, яка в кожній групі. Ця розповідь має бути лише зі слів-іменників.

Наприклад, розповідь про робочий день учителя може бути такою: дзвінок – сніданок – дзвінок – урок – двієчники - запитання – відповідь – трійка – перерва – вчительська – скандал – директор – урок – відмінники – дзвінок – дім – ліжко.

**Вправа «Лабіринт» (15 хв.)**

***Мета:*** навчити учасників знаходити шлях із складних ситуацій, працювати в команді.

***Інформацію подано в Додатку Б.***

**Вправа «Міміка» (15 хв.)**

***Мета:*** навчити учасників виражати свої емоції, емоційне розвантаження.

*Інструкція:*учасники об’єднуються в пари і стають спиною один до одного. Тренер задає запитання одному з учасників пари «Яке буває у вас лице, коли...» після цього учасники пари повертаються лицем один до одного із відповідною мімікою.

*1-а пара*

- Яке лице буде у вас коли: ваш комп’ютер зависне; вранці задзвенить будильник і потрібно буде вставати до школи; ви запізнитесь на урок? вам скажуть, що у вас двійка за контрольну; дівчинка / хлопчик освідчиться вам у коханні; вас вдарить однокласник?

*2-а пара*

- Яке лице буде у вас коли: ви виграєте в лотерею мільйон; про вас напишуть всі газети; ви не маєте грошей, але дуже голодний? викличуть ваших батьків; вас вкусить злий пес; ви закохаєтеся?

*Обговорення****.***

**Притча «Все у твоїх руках» (5 хв.)**

**Мета:** завершення заняття, підведення підсумків.

Давним-давно в старовинному місті жив Майстер, оточений учнями. Найбільш розумніший з них одного разу задумався: «А чи є питання, на який наш Майстер не зміг би дати відповіді?» Він пішов на квітучий луг, зловив найкрасивішого метелика і сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, і учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:

- Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий у будь-який мить стиснути їх заради своєї істини.

Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

- Все в твоїх руках.

*Завершуючи:* отже, пам’ятайте, що все в наших руках, ми творці нашого життя і тільки від нас залежить наше майбутнє.

# Заняття 2. Спілкування та стосунки

# Мета: сприяти формуванню життєвих навичок спілкування, розвитку навичок вербального та невербального спілкування, мотивувати на побудову стосунків на основі взаємодопомоги та розуміння.

# Вступ

# Людина живе серед людей і здійснює свою життєдіяльність через взаємодію та спілкування з іншими людьми.

# Спілкування є основним видом діяльності молоді.

# Через спілкування відбувається обмін інформацією, взаємосприйняття, взаєморозуміння, співпереживання, формування симпатій та здійснення спільної діяльності.

# Тому навички спілкування стають базою для успішного включення людини в соціум.

# Основна частина

# Вправа «Що таке спілкування?» (15хв)

# Мета: збагатити знання учасників про сутність процесу спілкування.

# 1 етап:

# Запропонувати групі відповісти на запитання що таке спілкування і для чого ми спілкуємось.

# 2 етап:

# Інформаційне повідомлення «Що таке спілкування?» Додаток В.

# Вправа «Автобус» (15 хв)

# Мета: ознайомити з поняттям невербального спілкування.

# Групу об’єднати на дві підгрупи так, стати в дві шеренги обличчям до обличчя.

# Інструкція: "Уявіть собі, що всі ми їдемо в автобусах: одна підгрупа їде в одному, друга – в іншому. Автобуси зупинилися один навпроти одного. Ви сидите біля вікна і бачите, що в іншому автобусі прямо навпроти вас і теж біля вікна сидить ваш знайомий. І вам терміново слід передати йому якусь важливу інформацію, і ви, скориставшись ситуацією, намагаєтеся це зробити. Однак здійснити це ви можете лише мовчки, без слів, невербально. Часу у вас небагато. Той, кому передають інформацію, повинен постаратися зрозуміти, що йому повідомляє його знайомий".

# ****Вправа «Що потрібно для ефективного спілкування» (15 хв.)****

# ****Мета:**** акцентувати увагу учасників на важливості володіти якостями та вміннями для здійснення ефективного спілкування**.**

# Інструкція: Тренер об’єднує учасників у групи. Кожній групі учасників пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь які, на їх думку, необхідні для ефективного спілкування.

# Презентація робіт.

# Тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожною групою, відрізняється від загального.

# ****Вправа «В кожного є пара» (10 хв)****

# ****Мета:**** розвинути навички невербального спілкування.

# Інструкція: Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки.

# *Завдання:* знайти свою пару, але при цьому не можна говорити (можна користуватися лише характерними рухами цих тварин).

# Коли пара об'єдналася, потрібно лишатися поруч і не розмовляти, поки всі інші теж не знайдуть свою пару.

# Коли усі пари об'єдналися, тренер запитує по черзі у кожної: «Хто ви?»

# Вправа «Три речі, які мені потрібно для спілкування» (15хв)

# Мета: підсумувати роботу учасників.

# *Індивідуальна робота*: на аркуші паперу зобразити три речі, якими вони володіють, необхідними для спілкування.

**Заняття 3. Наше здоров’я**

***Мета:*** формування і усвідомлення цінності здоров'я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей.

**Вступ**

Здоров’я – поняття багатопланове. Це не тільки відсутність хвороб, а й високий рівень духовного благополуччя, позитивне психологічне самопочуття. Здорова людина життєрадісно вико­нує обов'язки, які покладає на неї життя та повністю реалізовує свої фізичні та розумові здібності.

**Основна частина**

**Вправа «Бути здоровим для мене це…» (10 хв.)**

**Мета:** активізувати знання учасників, отримання нових знань.

Індивідуальна робота: учасникам пропонується продовжити фразу «Бути здоровим для мене це…».

За потреби тренер допомагає учням.

*Обговорення.*

**Вправа «Асоціації» (15 хв)**

**Мета:** розширити знання про багатогранність терміну «здоров’я»

Учасники по черзі називають слово, яке асоціюється у них зі словом «здоров’я». Слова повинні починатись на першу та останню букву імені учасника.

**Вправа « Діагностика «Яка в мене воля?»» (30 хв)**

***Мета:*** діагностувати вольові здібності

Для того щоб дотримуватись правил здорового способу життя потрібно не тільки знати як це робити, але й знати, наскільки в нас велика сила волі, щоб дотримуватись цих правил.

Учасникам групи роздають «Бланки запитань» і «Бланки відповідей».

 Інструкція: «Дайте відповідь на запитання з максимальною об'єктивністю. Можливі три варіанти відповіді: «так», «не знаю», «ні». Результати відповідей фіксуються у бланку відповідей, проставляючи у відповідній колонці знак «+».

*Бланк запитань та відповідей, обробку результатів подано в* ***Додатку Г.***

**Вправа «Мої правила»**

**Мета:** активізувати цінність здоров’я та розуміння дотримання правил.

Індивідуальна робота: запропонувати кожному учаснику скласти власних 10 правил ведення здорового способу життя.

*Обговорення.*

Запропонувати виконувати свої правила протягом кількох днів та на останньому занятті озвучити, що їм вдалось, а що складніше виконати.

**Заняття 4. Моя професія**

**Мета:** розширити уявлення про світ професій, мотивувати учасників до усвідомленого вибору професії.

**Вступ**

Вибір професії – надзвичайно важливий і відповідальний крок у житті кожної людини: відповідальний не лише перед самим собою, а й перед іншими людьми.

Мине зовсім небагато часу, і постане гостре та зовсім непросте питання вибору майбутньої професії. А як зробити правильний вибір? Як зорієнтуватися серед розмаїття професій та обрати ту єдину, яка принесе тобі самому задоволення та користь суспільству?

І сьогодні ми з вами постараємось дати відповідь на це питання.

**Основна частина**

**Вправа «Світ професій» (20 хв.)**

**Мета:** ознайомлення учасників з типами професій.

1 етап: Інформаційне повідомлення. **Додаток Д.**

2 етап: об’єднати учасників на 4 групи, роздати аркуші з перерахованими професіями.

*Завдання:* згрупувати дані професії за типами.

*Обговорення.*

**Вправа «Яка професія?» (10 хв.)**

**Мета:** активізувати знання учасників про різноманітність професій.

Учасників об’єднати у дві групи. Перша команда загадує професію і показує її за допомогою жестів та міміки, потім команди міняються ролями.

*Обговорення.*

**Вправа «Ми знаємо усі професії» (15 хв.)**

**Мета:** сформувати в учасників швидку реакцію, та збагатити знання про професії.

Учасники в колі, у центрі – ведучий. Він говорить: «Увага!» і вказує на будь-якого гравця, голосно й чітко називаючи будь-яку літеру (крім ь, й та апострофа). Учасник, на якого вказав ведучий, повинен швидко назвати професію на цю літеру. (Наприклад: Н – наладник, К – касир, Р – реставратор, Р – редактор і т.д.).

Той, хто не встигає у відведений час назвати професію, вибуває з гри.

**Вправа: «Яка професія мені підходить?» (20 хв)**

**Мета:** діагностувати, який тип професії підходить кожному учаснику.

 *Визначення типу майбутньої професії ( за методикою Є. Клімова ) Інформацію подано в Додатку Е.*

**Вправа «Крок в майбутнє» ( 10 хв.)**

**Мета:** підвести підсумки роботи.

Учасники стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я… (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

**Заняття 5. Прийняття рішень**

Мета: активізувати знання про особливості прийняття рішень, виробити вміння приймати рішення як індивідуально так і в групі, сприяти усвідомленню необхідності цілі в діяльності.

**Вправа «Соціальні ролі та відповідальність» (15 хв)**

**Мета:** оволодіння знаннями про поняття «соціальні ролі» та визначення власних.

етап 1. Мозковий штурм. Учасники повинні дати відповідь, що таке «соціальна роль» та «відповідальність».

етап 2. Інформаційне повідомлення «Що таке соціальні ролі», «Відповідальність» **Додаток Є.**

етап 3. Індивідуальна робота. Завдання: на аркуші паперу записати, які соціальні ролі учасники виконують на даному етапі їхнього життя.

*Обговорення.*

**Вправа «Вірно – не вірно» (10 хв.)**

**Мета:** оволодіння здатністю швидкої реакції, активізація знань про відповідальність.

Учасники сидять в колі, тренер по-черзі підходячи кидає м’яч промовляючи при цьому рису відповідальної людини. Якщо учасник згідний з нею, то він ловить м’яч, якщо ні – відбиває. Потім «ведучий» міняється.

*Обговорення.*

**Вправа «Мовчанка» (10 хв.)**

**Мета:** зняття напруги учасників, оволодіння вміннями працювати в команді.

Учасники повинні мовчки стати в шеренгу по певній ознаці, наприклад, по даті народження, віку.

**Вправа «Міст» (10 хв.)**

**Мета:** оволодіння вмінням аналізувати, знаннями приймати рішення.

Перегляд короткометражного мультфільму.

Посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=mEoWkCdpZzE>

*Обговорення.*

**Вправа «Долоня знань» (10хв)**

**Мета:** підведення підсумків, актуалізація отриманої інформації.

Інструкція: учасники обводять долоню на аркуші та вирізають її. На великому пальці учасники записують інформацію, яка була найбільш корисною на занятті, на вказівному – що найбільше запам’яталось, середній палець – негативне, що відбулось на занятті, безіменний – чого на їхню думку було забагато, та на мізинці – чого їм не вистачало.

*Обговорення.*

* 1. **Результати проведеної роботи**

Як вже зазначалось, нами розроблений тренінг, покликаний формувати свідомий вибір професії, інтерес до певного виду професійної діяльності, формування бажання самовдосконалюватись, виявляти рухову активність та розвинути вміння взаємодіяти з іншими людьми.

Аналізуючи вище згадувані анкети, можна сказати, що учасники не тільки ознайомились з поняттям «життєвої компетентності», але й можуть назвати її підкомпоненти, що свідчить про формування здатності, яка дає змогу ефективно розв’язувати проблеми, що можуть виникнути в реальних ситуаціях життя.

Значна частина опитуваних зазначивши, що комунікативні здібності у налагодженні конструктивного спілкування є важливими, спроможні ефективно взаємодіяти з іншими людьми; учасники завдяки усвідомленню і оцінці реальних досягнень сформували мотивацію у активній діяльності та віру у власні можливості.

Потребує активізації та розвиненню економічна компетентність, а саме уміння раціонально розподіляти бюджет, співвідносити особисті бажання зі своїми можливостями; розширити уявлення про форми заощаджень грошей, вміння відповідально і усвідомлено ставитися до свого вільного часу.

Добре розвинена моральна компетентність, що свідчить про наявність позитивних ціннісних орієнтацій, готовність та спроможність жити за моральними нормами.

Враховуючи, що тренінгові заняття розраховані на певну цільову аудиторію, а саме на старшокласників, для яких актуально формування свідомості вибору професії та інтересу до неї, ми застосували методику по визначенню типу майбутньої професії та діагностували, який тип професії підходить кожному учаснику. Так, значна частина опитаних ознайомилась з типами професій та обрали для себе найбільш відповідні.

**Висновки**

На сучасному етапі в Україні склалась ситуація, яка потребує вдосконалення підходів щодо роботи з дітьми з вадами психофізичного розвитку як в умовах загальноосвітніх шкіл, так і шкіл-інтернатів. Особливо гостро постає потреба у підготовці дітей з вадами зору до самостійного життя, формування їхньої життєвої компетентності, а звідси – до свідомого вибору професії.

Особливістю розробки тренінгу для формування життєвої компетентності дітей з вадами зору була мета у виробленні позитивного відношення до себе, розвитку здібностей до самоаналізу і самоспостереження, підвищенні рівня відповідальності й усвідомлення себе як особистості.

Завданнями тренінгової роботи були розширення усвідомлення «Я-образу»; формування Я-соціального; усвідомлення міжособистісних відносин та вдосконалення цих навичок; згуртування учасників; формування і усвідомлення цінності здоров’я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей; мотивувати учасників до усвідомленого вибору професії.

Аналізуючи відповіді учасників під час опитування, можна сказати, що учасники ознайомились з поняттям «життєвої компетентності» і можуть назвати її підкомпоненти, що свідчить про формування здатності, яка дає змогу ефективно розв’язувати проблеми. Також зазначаючи те, що тренінгові заняття розраховані на старшокласників, для яких актуально формування свідомості вибору професії та інтересу до неї, ми застосували методику по визначенню типу майбутньої професії. Учасники діагностували, який тип професії їм підходить та обрали для себе найбільш відповідні.

Результатом проведеної роботи є те, що учасники сформували вміння працювати в команді, долати труднощі, вміння аналізувати себе; збагатили уявлення про світ професій і їхні особливості; розвинули навички спілкування, мотивацію на побудову стосунків на основі взаємодопомоги та розуміння; оволоділи знаннями про поняття «соціальні ролі» та визначили власні.

**Список використаних джерел**

# Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни: монографія / Ксения Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 301 с.

# Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 376 с.

# Баніт О.В. Розвиток професійної майстерності викладачів графічного дизайну у вищих навчальних закладах мистецького профілю.- Дисертація канд. пед. наук: 13.00.04, Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. - К., 2013.- 200 с.

# Бочелюк В.Й. Психологія людини з обмеженими можливостями / Бочелюк В.Й. - Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2011. - 264 с.

1. Волкова Л.С. Виявлення та корекція порушень мовлення у сліпих і слабозорих дітей / Л.С. Волкова. - Л., 1982. - 186 с.

# Гудонис В.П. Основы и перспективы социальной адаптации лиц с нарушенным зрением: монографія / Витаутас Гудонис.- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. - 288с.

# Ермаков В. П. Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения: Медицина, психология, педагогика: Пособие для учи- теля / Под ред. В.И. Селиверстова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 176 с. — (Коррекционная педагогика).

# Звєрєва І.Д. Соціальна педагогіка : теорія і технології : [підручник] / за ред. І.Д.Звєрєвої. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 316 с.

1. Земцова М.І. Вчителю про дітей з порушеннями зору / М.І. Земцова - М.: Просвещение, 1973. - 159 с.
2. Зісліна М.М. Нейрофізіологічні механізми порушення зорового сприйняття у дітей та підлітків/ М.М.Зісліна- М.: Педагогіка,1987. - 168с.

# Клопота Є.А. Інтеграція молоді з обмеженими фізичними можливостями в суспільство: громадсько-правові, соціально-психологічні та інформаційно-технологічні аспекти: метод. посіб. / Є. А. Клопота, В. Г. Бондаренко, О. А. Клопота та ін. - Запоріжжя: ЗНУ, 2008.- 114 с.

# Кон И.С. Социология личности / И.С. Кон – М.: Политиздат, 1967. – 383с.

#  Лисогор Л.П. Життєва компетентність як умова самореалізації особистості / Л.П. Лисогор // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : наук. зб. / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. - Умань : Жовтий О. О., 2013. - Вип. 47. - С. 143-147.

#  Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология / С.И. Макшанов // Практика: Монография. – СПб.: Образование, 1997. – 238с.

1. Некрасова І.В. Вплив зорових та афективних порушень на характер спілкування дошкільнят з вадами зору / І.В. Некрасова // Дефектологія. – 2001. – N 1. – С.20-24.

#  Никулина Г. В. Формирование коммуникативной культуры лиц с нарушениями зрения: Теоретико-экспериментальное исследование / Галина Никулина. - СПб.: КАРО, 2006. - 400 с.

#  Особливості сприйняття дітей з порушенням зору [Електронний ресурс]. Режимдоступуhttp://uareferat.com/Особливості\_сприйняття\_дітей\_з\_порушенням\_зору - Мова укр. – Загол. з екрану.

#  Петров Ю.І. [Організація](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) і методика навчання сліпих орієнтуванні в просторі / Ю.І. Петров- М., 1988.

1. Плаксін Л.І. Формування соціально-адаптивного поведінки в учнів з порушенням зору в початкових класах / Под ред. Л. І. Плаксіна. - Калуга: [Адель](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C), 1998. - 240 с.

#  Пузіков Д. О. Життєва компетентність особистості: поняття, структура, функції / Д. О. Пузіков // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. - 2011. - № 8. - С. 38-46.

1. Рудакова Л.О. Навчання і корекція розвитку дошкільників з порушеним зором / Л.О. Рудакова- М., 1995.

#  Синьова Є. П. Тифлопсихологія: навч. посіб. / Євгенія Синьова. - К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. -213 с.

#  Смеречак Л.І.  Формування життєвої компетентності дітей із вадами розвитку в корекційній роботі соціального педагога / Л. І. Смеречак, О. В. Гук // Імідж сучасного педагога. - 2013. - № 2. - С. 43-45.

1. Сорокін В.М. Особливості уяви сліпих і слабозорих / / Виховання і навчання сліпих і слабозорих / В.М.Сорокін - Л.: Педагогіка, 1982.

#  Тренінги та технологія їх проведення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 12.08.2011. – www.[mankivka-socrobota.gov.ua](http://mankivka-socrobota.gov.ua/)›[info.php?id=44](http://mankivka-socrobota.gov.ua/info.php?id=44) - Мова укр. – Загол. з екрану.

#  Феоктистова В. А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей: монография / В.А. Феоктистова. - СПб.: Речь, 2005. - 128 с.

**Додаток А**

1. **Чи знайомі ви з терміном «життєва компетентність»?**
2. так
3. ні

Якщо ви відповіли «ні», переходьте до запитання №3.

1. **Назвіть, що таке «життєва компетентність».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Що для вас входить в поняття «успішна людина»?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Чи є у вас серед знайомих / друзів людина, яку ви вважаєте успішною?**
2. так
3. ні

Якщо так, можете вказати хто \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Чи вважаєте ви, що вміння налагоджувати контакт з незнайомими людьми є важливим?**
2. так
3. ні
4. **Чи хотіли б ви розвинути свої комунікативні здібності:**
5. так
6. ні
7. **Чи є у вас хобі, інтереси? Якщо так, напишіть що саме.**
8. так - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
9. ні
10. **Для чого, на вашу думку, людина здобуває професію?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Чи визначились ви з своєю майбутньою професією?**
2. так
3. ні
4. **Чи вважаєте ви себе відповідальною людиною?**
5. так
6. ні
7. не знаю, що таке «відповідальність».
8. **Чи доводилось вам самостійно розпоряджатись коштами? (мається на увазі, чи купували ви самостійно їжу, одяг, засоби гігієни, тощо).**
9. так
10. ні
11. **Якою була б ваша реакція, якби ви стали свідком ситуації, коли ваш друг звертається нецензурною лексикою до старшої людини?**
12. сказав(ла) б йому(їй), що так не правильно
13. змовчав би
14. нічого, в самого(ї) була така ситуація
15. ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
16. **Чи поступались ви місцем старшим у громадському транспорті?**
17. так
18. ні.
19. **Ви користуєтесь інтернетом для:**
20. спілкування
21. підготовки домашніх завдань
22. читання книжок
23. ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
24. **Чим Ви займаєтесь у вільний час?**
25. читаєте
26. спілкуєтесь з друзями
27. слухаєте музику
28. займаєтесь спортом
29. ваш варіант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
30. **Ваша стать** \_\_\_\_\_\_\_.
31. **Ваш вік** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Додаток Б**

**Вправа «Лабіринт» (15 хв.)**

***Мета:*** навчити учасників знаходити шлях із складних ситуацій, працювати в команді.

*Обладнання:* паперові квадратики для побудови поля (розмір 30 х 30 см.)

***Вигляд поля:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **+** |  |  |  |  |
|  | **+** |  |  |  |  |
| **+** |  |  |  |  |  |
|  | **+** |  |  |  |  |
|  | **+** |  | **+** | **+** |  |
|  |  | **+** |  | **+** |  |
|  |  |  |  |  | **+** |
|  |  |  |  | **+** |  |

*Інструкція:*На підлозі тренер розкладає поле, що складається з окремих квадратиків. Частина квадратиків «замінована» (порожні квадрати). Хрестиками відмічена незамінована дорога, яку повинні знайти учасники. Хрестики знаходяться на внутрішній стороні квадратиків, отже, учасники їх не бачать.

*Завдання:* всім учасникам перебратися на протилежний бік поля.

Учасникам дається 5 хв. На обговорення стратегії дій. Після цього вони не повинні розмовляти. Один учасник не може підряд два рази йти по полю. Через один квадратик ступати не можна. Якщо хтось наступає на «замінований» квадрат, тренер подає звуковий сигнал (хлопає в долоні).

Після кожної вправи проводилося обговорення*.*

**Додаток В**

**«Що таке спілкування?»**

Спілкування – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного.

Суб'єктами спілкування являються живі істоти, люди. У принципі спілкування характерне для будь-яких живих істот, але лише на рівні людини процес спілкування ставати усвідомленим, зв'язаним вербальним і невербальним актами.

Спілкування людини підтримується певними засобами. Свої почуття, думки людина здатна виражати й закріплювати в словах і жестах.

Вербальна комунікація використовує як знакову систему мову найбільш універсальний засіб людського спілкування, який забезпечує змістовний аспект взаємодії і взаєморозуміння в процесі спільної діяльності.

Спілкування вербальними засобами є не що інше як використання живого слова в передачі інформації. Лише людині притаманно вербалізувати свої почуття, емоції, поведінку через слово, що доводить її до найвищого ступеня розвитку порівняно з іншими представниками тваринного світу.

Мовлення – не єдиний спосіб спілкування. Люди обмінюються інформацією й за допомоги інших засобів - жестів, міміки, погляду, пози, рухів тіла, які часто поєднуються в різних комбінаціях. Усе це невербальні (несловесні) засоби.

Невербальні засоби спілкування – це система немовних знаків, що слугують засобами для обміну інформацією між людьми.

Один з найвідоміших фахівців з питань спілкування А. Піз стверджує, що за допомоги слів передається всього 7% інформації, тоді як звуковими засобами - 38%, а за допомоги міміки, жестів і поз - 55 %

Без сумніву, вербальні і невербальні засоби спілкування потрібно інтерпретувати не ізольовано, а в єдності, оскільки вони підсилюють взаємодію між співбесідниками. Між вербальними і невербальними засобами спілкування наявний своєрідний розподіл функцій: словесними передається чиста інформація, а невербальними - ставлення до партнера. Бажано розвивати вміння читати (розуміти) невербальні сигнали, оскільки вони здебільшого спонтанні, несвідомі, а тому щирі. Вміння користуватися ними сприяє формуванню культури спілкування.

**Додаток Г**

***Бланк запитань***

1. Чи зможете ви закінчити розпочату роботу, якщо вона вам нецікава, незалежно від того, що час і обставини дають змогу відірватися, а відтак знову повернутись до неї?
2. Чи переборете ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли вам треба зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Потрапивши в конфліктну ситуацію в школі або деінде, чи можете ви опанувати себе так, щоб тверезо оцінити ситуацію, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете ви в собі сили, щоб уранці встати раніше, ніж зазвичай, як було заплановано звечора?
6. Чи залишаєтеся ви на місці пригоди, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх відвідування стоматолога, чи зможете ви без особливих зусиль перебороти це відчуття і не змінити свого рішення?

9.Чи будете ви приймати неприємні ліки, які настійливо рекомендує вам лікар?

1. Чи дотримаєте ви необдуманої обіцянки, навіть якщо її виконання завдасть вам чимало клопотів, інакше кажучи, ви — людина слова?
2. Чи без вагань ви вирушаєте в поїздку до незнайомого міста?
3. Чи дотримуєте ви розпорядку дня: час пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?
4. Чи ставитеся ви осудливо до боржників?
5. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання найбільш термінової і важливої роботи. Чи так це?
6. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути першим, якими б уразливими і несправедливими не здавались вам слова протилежної сторони?

**Бланк відповідей**

|  |  |
| --- | --- |
| № з/п | Варіанти відповідей |
|  | Так (2 б) | Не знаю (1 б) | Ні (0 б) |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |

*Обробка результатів*

Підрахувати набрану кількість балів. За відповідь «так» - 2 бали, «не знаю» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

*Інтерпретація результатів*

**0-12 балів.** Із силою волі у вас негаразд. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов'язків ставитеся абияк, що часто призводить до різних неприємностей. Вашу позицію можна охарактеризувати відомим висловом «мені — що, більше всіх треба?». Будь-яке прохання, будь-який обов'язок ви сприймаєте як фізичний біль. Річ тут не лише у слабкій волі, а й у егоїзмі.

**13-21 бали.** Сила волі у вас посередня. Якщо з'явиться перешкода, то почнете діяти, щоб подолати її. Але якщо побачите обхідний шлях, одразу ж скористаєтеся ним. Не перестараєтеся, але цього слова дотримаєте. Неприємну роботу виконаєте, хоча й побурчите. Добровільно зайві обов'язки на себе не візьмете. Це інколи негативно відбивається на ставленні до вас друзів, характеризує вас не з кращого боку. Якщо хочете в житті досягти більшого, тренуйте волю.

**22-30 балів.** Із силою волі у вас все гаразд. На нас можна покластися – ви не підведете. Вас не лякають ані нові доручення, ані далекі поїздки, ані ті справи, які лякають інших. Але інколи ваша тверда і непримиренна позиція з непринципових питань докучає оточенню. Сила волі – це дуже добре, але треба мати ще й такі риси, як гнучкість, розуміння, доброта.

**Додаток Д**

**«Типи професій»**

**Перший** **тип «людина – техніка».** До нього відносяться всі професії, пов'язані з обслуговуванням техніки, її ремонтом, установкою і налагодженням, керуванням, у тому числі і керуванням піднімальних і транспортних засобів: слюсар-ремонтник, наладчик технологічного устаткування, водій, механік, автомеханік, сталевар, збирач годинників, інженер-фізик та ін.

Другий тип «**людина – людина».** Праця людей цих професій спрямована на виховання і навчання, інформування, побутове, торговельне, медичне обслуговування людей. Вона пов'язана з керуванням, керівництвом людьми або колективами. У цих видах діяльності в процесі праці люди взаємодіють між собою. До цього типу професій відносяться, наприклад, екскурсовод, учитель, лікар, продавець та ін.

Третій тип «**людина – природа».** Звичайно, будь-який предмет на Землі, і навіть сама людина, належить природі. Коли ж ми зв'язуємо діяльність людини з природою, мається на увазі жива природа і насамперед рослинні і тваринні організми, мікроорганізми. От кілька професій: мікробіолог, рибовод, тракторист-машиніст широкого профілю, ветеринар, квіткар, еколог і т.д.

Часто об'єктом праці людини виступають різні знаки: усна або письмова мова, цифри, хімічні і фізичні символи, ноти, схеми, карти, графіки, малюнки, дорожні знаки і т.п. Такі професії умовно відносяться до типу **«людина - знакова система».** Це, наприклад, коректор, економіст, стенографістка-друкарка, кресляр, топограф.

Професії, праця в яких пов'язана з образотворчою, музичною, літературно-художньою й акторською діяльністю відносяться до типу «**людина - художній образ».** Це, наприклад: дизайнер одягу, вітражист, фотограф-художник, музикант, артист, настроювач музичних інструментів, журналіст та ін.

Щоб віднести професію або спеціальність до визначеного типу, треба з'ясувати, на що головним чином у процесі праці спрямована увага людини.

**Додаток Е**

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

( за методикою Є. Клімова )

 Прочитай дані твердження. Якщо ти згодний з ними, то перед цифрою в таблиці постав знак «+», якщо ні, постав перед цифрою знак «–». Якщо у тебе виникли сумніви, то закресли цифру.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Тверд-ження | Твердження для самооцінки | 1природа | 2техніка | 3знак | 4мистецтво | 5людина |
| 1 | Легко знайомлюсь з людьми |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Охоче і довготривалий час можу майструвати |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Люблю ходити в музеї, театри, на виставки |  |  |  | 1 |  |
| 4 | Охоче і довготривалий час можу проводити обчислення, креслити |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Охоче і довготривалий час можу доглядати за рослинами, тваринами | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Із задоволенням спілкуюсь і однолітками чи малюками |  |  |  |  | 1 |
| 7 | Із задоволенням доглядаю за рослинами, тваринами | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Зазвичай роблю мало помилок в письмових роботах |  |  | 1 |  |  |
| 9 | Мої вироби викликають інтерес у товаришів, однокласників |  | 2 |  |  |  |
| 10 | Люди вважають, що в мене є художні здібності |  |  |  | 2 |  |
| 11 | Охоче читаю про рослини, тварини | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Беру участь у виставах, концертах |  |  |  | 1 |  |
| 13 | Охоче читаю про устрій механізмів, приборів, машин |  | 1 |  |  |  |
| 14 | Довготривалий час можу розгадувати задачі, ребуси, кросворди |  |  | 2 |  |  |
| 15 | Вмію налагодити стосунки між конфліктуючими людьми |  |  |  |  | 2 |
| 16 | Вважаю, що у мене є здібності до роботи з технікою |  | 2 |  |  |  |
| 17 | Людям подобається моя художня творчість |  |  |  | 2 |  |
| 18 | У мене є схильності до роботи з рослинами і тваринами | 2 |  |  |  |  |
| 19 | Я можу чітко викладати свої думки в письмовій формі |  |  | 2 |  |  |
| 20 | Я майже ніколи і ні з ким не сварюсь |  |  |  |  | 1 |
| 21 | Результати моєї технічної творчості схвалюють незнайомі люди |  | 1 |  |  |  |
| 22 | Не прикладаючи зусиль засвоюю іноземні мови |  |  | 1 |  |  |
| 23 | Мені часто трапляється нагода допомагати навіть незнайомим людям |  |  |  |  | 2 |
| 24 | Довготривалий час можу займатися музикою, малюванням, читати книги |  |  |  | 1 |  |
| 25 | Можу впливати на хід розвитку рослин і тварин | 2 |  |  |  |  |
| 26 | Полюбляю розбиратися в улаштуванні механізмів, приборів |  | 1 |  |  |  |
| 27 | Мені зазвичай вдається схилити людей до своєї точки зору |  |  |  |  | 1 |
| 28 | Охоче спостерігаю за рослинами і тваринами | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Охоче читаю науково-популярну, критичну літературу, публіцистичну літературу |  |  | 1 |  |  |
| 30 | Намагаюсь зрозуміти секрети майстерності та випробовую свої сили в музиці, живопису |  |  |  | 1 |  |
| Результати |  |  |  |  |  |

 По кожному стовпчику підрахуй алгебраїчну, тобто з врахуванням знаків, суму, закреслені цифри не рахуй. Запиши в рядок «Результати». Найбільша отримана сума чи суми (по декільком стовпчикам) вказують на той тип професії, який для тебе більш властивий. Малі від’ємні суми вказують на типи професій, яких тобі слід уникати при виборі. Максимальне число балів в кожному стовпчику – 8. У відповідності з даною класифікацією, запропонованою Є. А. Клімовим, коло сучасних професій можна розділити на 5 основних типів:

1 – «Людина – природа»

2 – «Людина – техніка»

3 – «Людина – знакова система»

4 – «Людина – художній образ»

5 – «Людина – Людина»

**Додаток Є**

**«Що таке соціальні ролі»**

Людина щодня взаємодіє з різними людьми і соціальними групами. Рідко буває, коли він повністю взаємодіє тільки з членами однієї групи, наприклад сім'ї, але він в той же час може бути і членом трудового [колективу](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2), громадських організацій і т. п. Входячи одночасно в багато [соціальні групи](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%B8),[він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) займає у кожній з них [відповідне](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) положення, обумовлене взаєминами з іншими членами групи.

Будь-яку людину можна охарактеризувати за допомогою певного статусного набору – це сукупність усіх статусів, що має дана людина. Але її положення у суспільстві визначає, так званий, головний статус.

Кожний соціальний статус має свій ролевий набір, тобто дотримання людиною певних зразків і норм поведінки, що випливають із соціального статусу.

Соціальні ролі – це певні способи дій, поведінки індивіда (або групи), які відповідають прийнятим у суспільстві нормам та здійснюються залежно від соціального статусу. Якщо сам статус визначає позицію людини в суспільстві (учень, студент, військовий, дружина), то соціальна роль – функція, яка виконується нею в даній позиції. Функції (рольові дії) в кожному суспільстві визначаються загальноприйнятими в ньому нормами і часто закріплюються в різних документах (законах, правилах, інструкціях, статутах і т. п.).

Зрозуміло, що кожна людина виконує багатоманітні ролі.

 **«Відповідальність»**

**Відповідальність** – це здатність усвідомлювати, розуміти потреби людей як свої власні. Коли людина поважає себе, тоді вона обов’язково буде поводитись з відповідальністю до інших. Відповідальна людина завжди в різних ситуаціях зможе керувати своєю поведінкою, при цьому не зашкоджуючи іншим людям.