Соціально-педагогічна підтримка підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ У КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ……..7

1.1. Науково-теоретичний аналіз проблеми соціально-педагогічної підтримки сучасних підлітків ……7

1.2. Сутнісна характеристика соціально-педагогічної підтримки процесу становлення підлітків третього тисячоліття…….9

1.3. Діагностування сформованості актуальних компетентностей людини третього тисячоліття у підлітків .....……11

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА Й УПРОВАДЖЕННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ У КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ……...15

2.1. Теоретичне обґрунтування та адаптація форм і методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття ……...15

2.2. Упровадження розроблених форм і методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у практику загальноосвітньої школи……..18

2.3. Аналіз результатів експерименту.....…….....**...**23

ВИСНОВКИ……..…….26

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..28

ДОДАТКИ……...30

ВСТУП

Постійні зміни в сучасному інформаційному суспільстві є атрибутом суспільного життя та висувають нові вимоги до формування знань, навичок, мотиваційного інструментарію та способу життя людей. Процеси інформатизації потребують зміни самого мислення як елементу загальної культури людини. Україна має лише один шлях – формування інформаційного суспільства, в основі якого інформаційна особистість, розвиток її інтелектуальних та креативних можливостей з відповідним включенням в інформаційну економіку, яка потребує високої інформаційної культури.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. У ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, емоційний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей середовища. Сьогодні підліткам складно зорієнтуватися та самовизначитися у цьому світі, зокрема, через його швидкоплинність. Міністерство освіти і науки розробило Концепцію Нової української школи, мета якої – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті. Нова українська школа – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити та бути відповідальними громадянами [22].

Реформа Нової української школи розрахована на роки. Проте, втілення ключових, життєважливих для учнів моментів, на нашу думку, розтягнуто в часі. Ми вважаємо, що сьогодні саме учні дев’ятих-одинадцятих класів сільських шкіл та шкіл невеликих міст потребують соціально-педагогічної допомоги та підтримки щодо розвитку компетентностей конкурентоспроможної особистості через низку соціально-економічних обставин, які склалися в нашій державі.

Олесь Гончар писав: „Ростити людину – це радість!.. Кожен із них індивідуальність, і часто дуже колоритна, яскрава... Трудні в аномаліях, дисгармоніях, але й з них мають бути люди завтрашні, люди майбутнього! Хоч

як важко буде з ними, але тим певніше буде відчуття перемоги, якщо виявишся спроможним навіть у дисгармонійного сформувати повноцінну людську особистість. Станеш мовби скульптором його духовної сутності, допоможеш чимось кращим виявити себе навіть такому, що ніяких етичних норм не визнавав, що з перших кроків виходив у життя, як на полювання... ” Вибір у сучасних дітей складніший, ніж у попередніх поколінь. Перед ними не лише відкрито безліч можливостей, та вони, до того ж, ще й невідомі, вони визначаються їхньою мрією, їхніми намірами щодо майбутнього [20].

Однозначно, майбутнє за сучасними підлітками. Вони набагато досконаліші, бо мають більший доступ до інформації, мудріші, їм під силу вирішити всі життєві проблеми, разом з тим, їм ще бракує життєвого досвіду.

Особливості процесу соціалізації в умовах інформаційного суспільства досліджували Г. Лактіонова, П. Плотніков, А. Рижанова, С. Савченко, Н. Гавриш, Н. Лавриченко, Р. Вайнола, Н. Заверіко, І. Звєрєва, Л. Міщик, В. Оржеховська, А. Капська та ін.

Очевидно, що в сучасному інформаційному суспільстві вплив нових медіа на соціалізацію має знаходити своє відображення в діяльності закладів загальної середньої освіти. Інформація стає одним з головних чинників розвитку суспільства, а нові інформаційні технології є основою якісно нових механізмів розвитку в третьому тисячолітті. Глобалізація інформаційних процесів, упровадження в життєдіяльність людини новітніх інформаційних технологій, розвиток особистості в сучасних умовах неминуче тягне за собою потребу в переосмисленні проблем, що виникають у зв'язку з цим.

У Бондарівській гімназії Марківського району Луганської області станом на 15.01.2019 року навчалося 143 учня, 34 з них – у 9-11 класах. Безумовно, ці діти потребують соціально-психологічної та педагогічної підтримки. Їм вчитися жити потрібно вже сьогодні, не чекаючи реформування системи освіти. Отож, виходячи із вище зазначеного, **темою** нашого дослідження обираємо „**Соціально-педагогічна підтримка підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи**”.

Об'єкт дослідження: соціально-педагогічна підтримка підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи.

Предмет дослідження: форми й методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи.

Мета дослідження: наукове обґрунтування форм і методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи; впровадження у практику роботи закладу середньої освіти та перевірка їх ефективності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблеми соціально-педагогічної підтримки сучасних підлітків.
2. Визначити сутнісні характеристики соціально-педагогічної підтримки процесу становлення підлітків третього тисячоліття учнів у контексті Нової української школи.
3. Діагностувати сформованість актуальних компетентностей людини третього тисячоліття у підлітків.
4. Теоретично обґрунтувати та адаптувати форми і методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи.
5. Упровадити розроблені форми і методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у практику закладу середньої освіти.
6. Проаналізувати сформованість актуальних компетентностей людини третього тисячоліття у підлітків після проведеного експерименту.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що соціально-педагогічна підтримка підлітків третього тисячоліття буде ефективною, якщо: 1) виходить у своїй меті з положення щодо провідної ролі соціально-педагогічної діяльності у формуванні особистості учня як суб'єкта соціального самовизначення; 2) спирається на інтерактивні соціально-педагогічні технології формування й розвитку соціально-успішної особистості школяра (ділові ігри, тренінги, проектування, презентація тощо); 3) організована як ефективна

взаємодія всіх учасників соціально-педагогічного процесу (і сім'ї в тому числі) у процесі становлення підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння і узагальнення, анкетування, тестування, спостереження, кількісна та якісна обробка даних за допомогою методів математичної статистики для опрацювання результатів дослідження.

Наукова новизна й теоретичне значення дослідження полягають у тому, що вперше проаналізовано проблеми підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи; доповнені й набули подальшого розвитку наукові уявлення про сутнісну характеристику соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи, форми й методи щодо соціально-педагогічної підтримки підлітків; дістали подальшого розвитку уявлення щодо критичного мислення, самооцінки, впевненості у собі та навичок проектування як важливих характеристик соціально-успішної особистості.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що адаптовані та впроваджені в діяльність Бондарівської гімназії форми і методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття – підлітковий клуб „Людина нової цивілізації", „Комунікативний тренінг для підлітків", „уроки успіху", години спілкування, вправа для батьків „Страх і невпевненість", усний журнал, дискусії, влог „Один день з твого життя", проектування соціального зростання особистості в межах актуального та потенційного майбутнього, презентація проекту, круглий стіл, – які довели свою ефективність щодо соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи, можуть бути використані у практиці інших закладів середньої освіти.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (23 позиції) та 17 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ У КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

1.1 Науково-теоретичний аналіз проблеми соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи

Школа має бути в авангарді суспільних змін, так зазначається у проекті Концептуальних засад реформування середньої освіти „Нова українська школа". Освічені українці, всебічно розвинені, відповідальні громадяни і патріоти, ось хто поведе українську економіку вперед у третьому тисячолітті.

Випускник Нової української школи – це цілісна особистість, усебічно розвинена, здатна до критичного мислення, основною ознакою якого є успішна діяльність та позитивні цінності (ми на цьому наголошуємо); патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення; інноватор, здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку, конкурувати на ринку праці, генерувати нові ідеї, вчитися впродовж життя.

Цілком очевидно, що розвиток людства набирає дедалі динамічнішого характеру, зміна ідей, знань, технологій відбувається швидше, ніж зміна людського покоління. Отже, дитині недостатньо дати лише знання. Ще необхідно навчити користуватися ними. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними установками учня, формують його життєві компетентності, необхідні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці.

Інтерес до проблеми соціалізації особистості виник давно. Про це свідчать праці учених XX століття Л.Виготського, Л.Буєвої, І.Кона, А.Макаренка, В.Сухомлинського, Л.Рубінштейна, в яких вони вказували на взаємозалежність між умовами соціального середовища та розвитком особистості та зазначали необхідність активного опосередкування

особистісного розвитку [2, с. 34]. Визначення базисних понять, які характеризують інформаційне суспільство в цілому, дається переважно в руслі концепцій постіндустріалізму, розробці яких присвятили свої праці відомі зарубіжні дослідники Д. Белл, Дж. Гелбрейт, Дж. Мартін, І. Масуда, Ф. Полак, Е. Тоффлер, Ж. Фурастьє та ін. Особливу увагу дослідників останнім часом привертає Інтернет як соціальний феномен, що значно впливає на динаміку соціальних змін і соціалізацію молодого покоління. Дослідженню цих проблем присвячені праці М. Гридчиної, В. Силаєвої, А.Чернової, І. Самоненко та ін. [14, с. 138].

Отож, для успішної соціалізації підлітка третього тисячоліття, необхідно знати особливості функціонування нинішньої цивілізації. За експертними прогнозами, у 2022 році найбільш затребуваними на ринку праці будуть вміння навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі. Фахівці зазначають, що процеси розвитку, виховання і соціалізації в новій школі покликані зробити випускника конкурентоздатним у третьому тисячолітті [22].

Сучасний світ – швидкоплинний, нестабільний та гібридний. Він інший, ніж, навіть, п’ять років, тому ми повинні усвідомити, що ці зміни є незворотними. Підростаюче покоління має бути чітко зорієнтовано на нові цінності, нові правила співіснування, нові способи навчання тощо.

Журналісти видання The Guardian провели дослідження психологічних особливостей британських підлітків віком від 14 до 21 року і дійшли висновку, що нове покоління докорінно відрізняється від своїх попередників.

Сучасна молодь відчуває, що живе у світі антиутопії, суворому і сповненому нерівності. Життя нового покоління розгортається на тлі економічного спаду, відсутності гарантій зайнятості, поглиблення нерівності і браку фінансового оптимізму. Більшість опитаних вважають, що в їхньому житті, ймовірно, буде більше боротьби, ніж було у їхніх батьків. 79% переймаються отриманням роботи, 72% – можливими боргами. 70% тінейджерів стурбовані проблемою тероризму. Переважна більшість не

стикалися впритул з терактами, розстрілами і насильством – проте обезголовлювання, вибухи і жорстокі вбивства є реальністю, якою цілодобово наповнені їхні смартфони.

Нове покоління не вірить традиційним інститутам. Тільки 6% підлітків довіряє великим корпораціям – на відміну від 60% дорослих. Їхнє ставлення до влади також є негативним: уряду довіряє лише кожен десятий – удвічі менше, ніж серед попереднього покоління. Жоден з опитаних не висловив згоду з твердженням, що „суспільство є справедливим, і кожен має рівні шанси". Натомість вони вважають, що їхнє майбутнє визначено кольором їхньої шкіри, статтю, а також економічним і соціальним становищем батьків [23].

Таким чином, все вище зазначене доводить, що сучасні підлітки, як ті, що через п'ять-десять років замінять нинішнє працездатне покоління (50-60 рр.), потребують професійної допомоги з боку соціального педагога. Проблема соціально-педагогічної підтримки українських підлітків третього тисячоліття є однією з ключових, оскільки суттєво змінюються умови соціального розвитку. Вона є актуальною та потребує ґрунтовного дослідження.

1.2. Сутнісна характеристика соціально-педагогічної підтримки процесу становлення підлітків третього тисячоліття

Ми з впевненістю можем віднести підлітків третього тисячоліття до „групи ризику". Особливістю є те, що люди, які народжуються з 2000 року, дійсно істотно відрізняються від інших поколінь. Поява нових якостей у нових поколінь зазвичай є очікуваною та відбувається поступово. Інформатизація змінює базові духовно-культурні структури, поняття та уявлення дітей та молоді. Вони мають особливе уявлення про життя та людей, свій внутрішній світ, інакше організовують свій час. Діти комп'ютеризованого покоління розвивають свої інтелектуальні здібності не просто швидше і різноманітніше, а і в іншому соціально-часовому вимірі [12, с. 129].

Світ став нелюдиномірний. З'явилися величини і простори, у яких ми не живемо: наносекунди, нанометри. Але все це вже впливає на нашу цивілізацію, і ми повинні знати, як в цьому світі жити, що нам робити, яку здобувати освіту. Для нашої цивілізації дійсно настав час зупинитися і подумати: ми куди потрапили? Ми не зможемо перетравити цю цивілізацію, якщо у нас не буде серйозних внутрішніх орієнтирів. Ми багато про що повинні подумати. І зробити з цього багато практичних висновків. Наприклад, як ми повинні вчити дітей, як повинні виглядати освітні заклади?

На думку професора Т. Чернігівської, викладати повинні люди, які не просто доносять певну інформацію, але пояснюють, коментують, провокують, викликають на діалог, викликають протест. Нам не потрібні всі ці люди, які закінчують школи й університети з тими знаннями, які й так у всіх є. Потрібні люди з відкритою свідомістю, у яких відкриті очі, вуха, ніс. Потрібні мізки, що не заліплено пластиліном. І завдання освіти – розвивати ці мізки далі, а не придушити їх скоріше [17].

Наразі надзвичайно важливо сприяти виробленню у підлітків уміння критично мислити, об’єктивно оцінювати різноманітні явища, процеси, події. Тому вагомість формування критичного мислення особистості зумовлена тим, що притаманна нашому часу динаміка технологічного і соціального прогресу вимагає від людини умінь швидко адаптуватися, змінюватися і вдосконалюватися на основі самостійного набуття знань, знаходити шляхи розв’язання завдань, які виникають у будь-яких нестандартних ситуаціях, пошуку внутрішнього потенціалу з метою гармонійної адаптації в полікультурному світі [16].

Отож, ситуацію, у якій опинилися школярі, розглядаємо як складну життєву ситуацію. Для них характерно занижена самооцінка, низький рівень критичного мислення, слабке уявлення щодо успішного майбутнього.

Переконані, що важливою складовою роботи з підлітками третього тисячоліття є їх соціально-педагогічна підтримка. Науковці соціальної педагогіки (С. Архипова, О. Безпалько, І. Звєрєва, А. Капська, Л. Міщик),

постійно наголошують, що завданням соціального педагога в школі є підтримка учнів, які потребують допомоги. Ситуація, яка об'єктивно порушує життєдіяльність, звичні внутрішні зв'язки, може призвести до психічної травматизації й ускладнює або унеможливлює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей). Ми переконані, що підлітки третього тисячоліття найбільше потребують соціально-педагогічного та психологічного супроводу, бо вони – майбутнє нашої держави. Вони знаходяться на порозі вступу у нове, доросле життя. За великим рахунком, майбутнє життя сьогоднішніх школярів залежить від кваліфікованої й вчасної допомоги з боку дорослих, які повинні прикласти максимум зусиль для того, щоб сучасні школярі стати гідними громадянами держави.

Вивчення сутнісних характеристик соціально-педагогічної підтримки дозволяє стверджувати, що потрібно акцентувати увагу на особистісно орієнтованому підході, який передбачає своєчасну підтримку й розвиток тих особливостей і характеристик особистості, що слугують передумовою майбутньої успішної соціалізації, сприяють пізнанню навколишнього світу, самопізнанню, самореалізації особистості. Таким чином, стверджуємо, що основними завданнями соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття є не лише надання своєчасної допомоги й підтримка особистості, але розвиток у них упевненості в собі, навичок ефективного спілкування, критичного мислення, мотивації до активності у процесі влаштування власного самостійного життя. Результатом соціально-педагогічної підтримки процесу становлення підлітків третього тисячоліття має стати сформованість компетентностей соціально-успішної та конкурентноздатної особистості.

1.3. Діагностування сформованості актуальних компетентностей людини третього тисячоліття у підлітків

Соціально-педагогічна підтримка підлітків третього тисячоліття реалізовувалась у Бондарівській гімназії. Зауважимо, що в межах соціально-

педагогічного експерименту ми працювали з учнями 9-11 класів (34 ос.). Від того, наскільки правильно буде вибрано напрямок у розвитку й становленні особистісної зрілості підлітка, залежатимуть його самооцінка, упевненість у собі, вміння ефективно спілкуватися, критично мислити та проектувати власне соціально-професійне зростання в межах актуального та потенційного майбутнього.

Першим кроком нашого дослідження було вивчення самооцінки підлітків. Зазначимо, що ми розуміємо самооцінку як віру в себе. Відповідаючи на питання анкети „Я – такий, який є" та „Я – яким би хотів бути" (Додаток А, п. 1), учні характеризували місце, яке займають у цьому світі, та місце, яке хотіли б зайняти, тобто, конструювали образ свого „Я-теперішнього" та „Я-майбутнього".

Проаналізувавши одержані дані, відзначаємо, що складається зовсім не оптимістична картина. В основному опитані не змогли придумати собі більше п'яти якостей (89,7%), які характеризують „Я-теперішнє". Якщо ж звернутися до змісту відповідей, то знову-таки 76% – критичні характеристики. Щодо „Я-майбутнього", тут узагалі 90% охарактеризували себе менш ніж п'ятьма прикметниками, тобто, учням дуже складно оцінити себе, а тим паче впевнено заявити про себе в майбутньому.

Далі ми запропонували погодитися чи не погодитися з твердженнями (Додаток А, п. 2), які сформульовано так, що вони збігаються з нашою характеристикою особистості, яка орієнтована на саморозвиток. Одержані дані після обробки наведено в табл. 1.1 (Додаток М). Як ми й передбачали, учні недостатньо знають свої інтелектуальні здібності, особливості характеру, поведінку, стан здоров'я. Позитивно оцінили пропоновані твердження в діапазоні від 9% до 34%. Разом з тим, знання себе – це одне з базових знань людини, яке може зробити її життя цілеспрямованим й успішним.

Упевненість насправді обіймає набір навичок, прийомів і бажань, які можна в собі виробити й розвинути. З метою виявлення наявності цього набору якостей ми запропонували учням заповнити таблицю „Впевненість людини в

собі”. Після ретельного опрацювання даних їх було зведено в табл. 1.2 (Додаток Н). Навіть перший погляд на дані таблиці показує, що учні недостатньо впевнені в собі. Вони потребують соціально-педагогічної допомоги й підтримки у формуванні впевненості (асертивності). Людина, яка поводиться асертивно, діє не на шкоду комусь, утверджує права інших людей, але при цьому не дозволяє обмежити себе. Бажаної цілі вона досягає без шкоди іншим, не маніпулює опонентами. Якщо інтереси зіткнулися, ця людина здатна домовитися й знайти компромісне рішення, що задовольнить обидві сторони [7, с. 125].

Критичне мислення – це процес аналізу, синтезування й обґрунтовування оцінки достовірності/цінності інформації; властивість сприймати ситуацію глобально, знаходити причини і альтернативи; здатність генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі [19].

Діагностуючи рівень критичного мислення (Додаток А, п. 5), ми дійшли висновку, що у 87% підлітків він низький. Їм складно чітко виокремлювати проблеми, які перед ними зараз стоять, обирати одну проблему, яка їм під силу. Вивчати її з усіх боків: з яких елементів вона складається, як стосується їхніх цілей та потреб? Виясняти, яка інформація їх потрібна для ширшого розуміння та вирішення проблеми. Потім збирати інформацію й продумувати ресурси та дії: що можна зробити в короткостроковій та довгостроковій перспективі; що для цього потрібно? Продумати стратегію, а коли настане час дій, контролювати їх та бути готовим за потреби перебудувати стратегію. 10% опитаних мають середній рівень сформованості критичного мислення, й лише 3% – високий рівень (Додаток Н).

Опитування показало, що 77% учнів вважають, що вони в житті зможуть досягти більшого, ніж їхні батьки, 13% думають, що вони досягнуть приблизно такого ж, 7% не відповіли на це питання, і лише 3% респондентів у майбутньому не обійдуть батьків. 94% учнів пов’язують поліпшення умов

свого життя з закінченням війни та прискоренням економічних реформ та розраховують переважно на себе, свою активність і вміння пристосовуватися до будь-яких умов життя, 6% – з допомогою родичів, близьких та з підвищенням зарплати батьків, збільшенням і розширенням соціальних пільг (Додаток А, пп. 3, 4).

У зв'язку з цим підлітки закладів середньої освіти потребують соціально-педагогічної підтримки та допомоги в активізації самовивчення; відповідних соціально-педагогічних умов для формування високої самооцінки та, як наслідок, упевненої відповідальної поведінки, яка властива сучасній успішній особистості; розвитку критичного мислення як здатності висловити ідею незалежно від інших та підкріпити її розумними доказами; формуванні мотивації щодо особистісного проектування, в основі якого лежить проект соціально-професійного зростання в межах актуального та потенційного майбутнього.

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА Й УПРОВАДЖЕННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ У КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

2.1. Теоретичне обґрунтування та адаптація форм і методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. У ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. На долю дітей третього тисячоліття випало складне випробування. Вони зростають у час інформаційних технологій, а як відомо підліткам важко фільтрувати інформацію, яку вони отримують з різних джерел. Разом з тим, цінності критичного мислення та критично мислячої особистості – це жага до змін, розвиток, самоактуалізація та творчість. Критичне мислення – це мислення, яке продукує зміни, воно спрямоване на постійну трансформацію та постійні зміни себе і того, що навколо.

У той час, коли зникає грань між добром і злом, між етичним й аморальним, доросле суспільство визнає свою відповідальність перед підростаючим поколінням, воно не може залишити його без підтримки й допомоги у важкий період самовизначення. І вчителі, і батьки повинні брати на себе завдання наставництва, бо втрачений дорослими етичний орієнтир означає перервність духовного зв’язку поколінь [8, с. 106].

У попередньому розділі ми дійшли висновку, що учні мають занижену самооцінку й, як наслідок, невпевнену поведінку та не вміють досліджувати реальні життєві ситуації, висувати різні варіанти розв’язання поставлених завдань й оцінювати їх з метою виявлення недоліків та вибору оптимального шляху вирішення, приймати самостійні рішення й передбачати їхні наслідки (за М. Махмутовим), тобто критично мислити. Саме вирішенню цих проблем й присвячена друга частина роботи. Впевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти власні потреби, в той же час не створюючи проблеми

іншим. Критичне мислення – це процес розгляду ідей з багатьох позицій, відповідно до їх змістових зв’язків, порівняння їх з іншими ідеями.

А.Капська стверджує, що форма виступає способом організації змісту роботи, унаочненням певних способів організації соціальної роботи, зокрема педагогічної підтримки. Завдяки формам методи наповнюються конкретним змістом педагогічної підтримки, тому форми і методи необхідно використовувати у взаємодії, оскільки форми пов’язані з методами [6].

Найбільш оптимальною формою соціально-педагогічної підтримки підлітків, на нашу думку, є групова, коли учні працюють разом для досягнення поставленої мети чи для виконання завдання. Перед людиною відкривається можливість побачити себе очима інших. Це взаємодія дорослих (соціального педагога, психолога й інших учасників соціально-педагогічного процесу) та групи учнів. Висока активність підлітків у роботі дає змогу вирішувати проблеми їх самовизначення (формування адекватної самооцінки, критичного мислення, ціннісних орієнтацій, проектувальних вмінь тощо). У спілкуванні людина самовизначається, пізнає власні особливості, виробляє адекватну самооцінку. Такими формами роботи є: години спілкування, тренінгові заняття, „уроки успіху”, засідання клубу, перегляд тематичних фільмів із подальшим обговоренням, аналіз ситуацій і фактів із життя сучасних успішних людей і визначення їхніх домінантних якостей; волонтерська робота тощо.

Важливою ми вважаємо і самостійну роботу підлітків. Ми обрали форму роботи, яка, на нашу думку, наповнить змістом дозвілля підлітків третього тисячоліття. Це відеоблогерство, яке сьогодні є надзвичайно популярним на YouTube. Ми попросили підлітків зняти влог про один день із свого життя чи реалізацію успішної справи.

Наступна компетентність, яку ми плануємо розвивати – це критичне мислення підростаючої особистості, яке розуміємо як майстерне, відповідальне мисленням, яке сприяє доброму судженню остільки, оскільки ґрунтується на критеріях; є таким, що самокорегується та є чутливим до контексту” (за Метью Ліпманом (1922-2010), визнаному в світі авторитету з критичного мислення)

[21]. Важливо навчити підлітків аналізувати, синтезувати й обґрунтовувати оцінки достовірності/цінності інформації; сприймати ситуацію глобально, знаходити причини і альтернативи; генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі. Ми пропонуємо організувати роботу клубу „Людина нової цивілізації".

У діяльність клубу ми запровадимо наступні *форми та методи*:

- інтерактивні ігри („Fishbone (Рибна кістка)" та „Зигзаг");
- практикуми (Сінквейн, „Що дає людині критичне мислення?");
- круглий стіл – хвилини спілкування, які передбачають обговорення уявлень учнів про суспільство, ідентичність, унікальність та взаємопроникненість культур, дискримінацію, права людини тощо;
- написання творів-роздумів „Що для мене означає „критично мислити";
- тематичну підсумкову дискотеку „Яке призначення людини? Бути нею!".

Усвідомленість породжує самостійність, яка характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не користуючись допомогою інших людей. „Свобода, – стверджував Дж. Д'юї, – не полягає в підтримці безперервної та безперешкодної зовнішньої діяльності, але є чимось досягнутим шляхом боротьби, особистого розмірковування, виходом із утруднень, що перешкоджають безпосередньому достатку та довільному успіху" [10].

Коротко опишемо проектування як сучасну технологічну форму розвитку школяра. Проектування спонукає учня до освоєння способів діяльності, затребуваних у реальному житті. У цьому випадку йдеться про технологічні способи діяльності, учень складає покроковий план дій і втілює його, створюючи робочі слайди чи малюнки, схеми (готується до презентації). Потім аналізує отриманий результат і шлях, що привів до нього, відзначає важливі моменти співробітництва на цьому шляху й готує кінцевий проект для зворотного зв'язку: відгуки, оцінки, поради й запити однокласників, друзів,

батьків, усіх тих, кого залучено до середовища, у якому він просуватиме проект свого соціального становлення [9, с. 48]. Ми запровадимо ділову гру – презентацію проекту „Мій життєвий шлях – крок за кроком” із запрошенням батьків, друзів, педколективу.

Отож, з метою соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття ми плануємо запровадити у роботу закладу середньої освіти форми й методи формування високої самооцінки та упевненої відповідальної поведінки; розвитку критичного мислення; формуванні мотивації щодо особистісного проектування, які покликані допомогти школяреві сприймати себе як найвищу цінність та ухвалювати продумані успішні рішення.

2.2 Упровадження розроблених форм і методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у практику загальноосвітньої школи

Виявивши та проаналізувавши соціально-педагогічну проблему: занижена самооцінка, невпевнена поведінка підлітків третього тисячоліття, сформованість низького рівня критичного мислення через, зокрема, невизначеність майбутнього й неможливість його спрогнозувати та неготовність системи освіти розвивати актуальні компетентності у школярів, давати знання та вміння підліткам так, як цього потребує сучасність, ми впроваджуємо у практику Бондарівської гімназії раніше адаптовані форми і методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття. Для виконання поставленого завдання – соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття – ми спланували роботу як з учнями, так і з їхніми родинами.

Соціально-педагогічний експеримент тривав один рік (з січня 2019 року по січень 2020 року). Він передбачав три етапи: діагностування сформованості актуальних компетентностей людини третього тисячоліття у підлітків, обґрунтування та впровадження форм та методів формування та розвитку

впевненої поведінки, критичного мислення, навичок особистісного проектування у підлітків третього тисячоліття; аналіз результатів експерименту.

Протягом першого тижня працювала скриня очікувань „Зазирни в майбутнє", у яку кожен з учнів подавав свої листи в майбутнє, твори-роздуми, розкривав свої мрії. Після попереднього опрацювання всі матеріали учні використали в підготовці усного журналу „Самодостатня особистість" (Додаток В).

Разом із соціальним педагогом та психологом на виховних годинах проведено „Комунікативний тренінг для підлітків", метою якого є формування позитивної Я-концепції підлітків, розвиток здібностей здійснювати значні зміни у власному житті, корекція самооцінки, комунікативних навичок та позиції в міжособистісному спілкуванні (Додаток Г). На останньому занятті з тренінгу, узагальнюючи все сказане про самооцінку, соціальний педагог разом з учнями резюмували, що в цьому житті останнє слово все рівно за кожним з нас. Якщо ми вважаємо, що ніколи не будемо щасливими, то так і буде, і навпаки, хочеш бути щасливим – будь ним.

На „уроках успіху" (Додаток Д) разом доходимо висновку, що впевненість у собі – це справедлива оцінка людиною своїх можливостей, що відповідає тим завданням, які перед нею поставило життя, і тим, які вона сама поставила перед собою. Усвідомлення впевненості у своїх силах творить чудеса (Додаток Е). Результатом такого практичного заняття стало виділення критеріїв життєвого успіху (Додаток Є). Метою годин спілкування („Як перемогти невпевненість у собі", „Що я хочу змінити в собі? ", „Чого я чекаю від життя: мої сподівання і плани?" та ін.) є допомога у вирішенні проблем, розвиток в учнів здатності вирішувати ці проблеми самостійно (Додаток Ж).

Молодій людині потрібно знати, що з боку батьків вона завжди може розраховувати на допомогу й підтримку, що батьки разом з нею переживають радощі й труднощі, успіхи й невдачі. Науковці говорять про таку закономірність: якщо суспільство знаходиться в кризовому становищі й

кількість людей, які втратили віру, різко зростає, значного розквіту набувають такі напрямки психолого-педагогічної допомоги, які ґрунтуються на заспокоюванні клієнта, на формуванні в нього здатності „поглянути на ситуацію по-іншому” замість того, щоб намагатися її перетворити. Відзначимо, що це та реальність, яку потрібно враховувати. З метою зміни негативних емоцій на протилежні на одних із планових батьківських зборах класний керівник проводить з батьками вправу „Страх і невпевненість” (Додаток З). Вправа акцентує увагу на тому, що емоційний стан можна змінити, учасники відпрацьовують прийнятні для себе способи зміни небажаних емоційних станів [9, с. 301]. Психолог прочитав лекцію батькам „Як допомогти підлітку розвинути впевненість у собі” та надав їм поради щодо власного самовиховання (Додаток І).

„Не достатньо мати гарний розум, головне – правильно його використовувати” (Р. Декарт), під цим гаслом працював клуб „Людина нової цивілізації”. Учасники: учні 9-11 класів Бондарівської гімназії (Додаток Ї).

У результаті активної участі у інтерактивних іграх та практикумах учні зрозуміли, що критичне мислення надає людині відчуття свободи власної волі, можливість знаходити та приймати певні важливі істини для себе, глибоке розуміння себе, своїх цінностей та потреб, сміливість приймати рішення, гнучкість та кращу адаптацію до змін, здатність протистояти інформаційному тиску – не брати на віру все, що читаєш, а перевіряти, аналізувати й приймати зважені рішення тощо. У контексті сучасних змін критичне мислення стає важливою характеристикою сучасної особистості. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв’язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок і результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших [3].

За допомогою *хвилин спілкування* разом ми дійшли висновку, що часто відволікаємось і витрачаємо наш час на непотрібні речі (переклацування каналів телебачення, безцільне „блукання” в Інтернеті чи соцмережах, самозвинувачування), що не приносять нам ні продуктивного результату, ні

задоволення. Тож чому б не використати цей час на тренування мислення? Наприклад, наприкінці кожного дня можна проаналізувати: про що я сьогодні думав за день? коли я мислив при цьому про якісь дурниці, а коли, навпаки, думав продуктивно? що я сьогодні зрозумів нового? Чи дозволив я сьогодні якійсь негативній думці мене „вимкнути" на якийсь час? якби можна було б повторити цей день – щоб я подумав/зробив інакше? Чи впливали на мене думки інших, чи я діяв відповідно до власних переконань і цінностей? Якщо робити це регулярно – наше мислення почне змінюватися.

Червоною ниткою майже через усі *твори-роздуми* „Що для мене означає „критично мислити?" пройшла думка, що світ неможливо утримати силою – його можна лише досягти розумінням.

Музичні композиції для *тематичної дискотеки* „Яке призначення людини? Бути нею!" підбирали так, щоб викликати лише позитивні емоції, а в перервах між піснями дискжокей проголошував афоризми про успіх, щастя, гідність, емпатію, доброту типу: Бажаємо, щоб наші серця наповнювалися духовними чеснотами, щоб у наших домівках панували мир, злагода та любов.

На уроці інформатики учні готували схеми та таблиці для презентації їхніх проектів. Учнів було розподілено на групи. За кожною групою закріпили вчителя, завданням якого було за потребою допомогти учневі в підготовці проекту „Мій життєвий шлях – крок за кроком". Зазначимо, що на цьому етапі важливе значення відіграють уміння школяра працювати самостійно. Проект розробляє кожен учень індивідуально, тому що в ньому відображено саме його життєвий шлях. Ми модифікували технологічну схему проектування й презентації проекту В. Матвієвського, яку запропонували підліткам для орієнтиру під час роботи над проектом (Додаток Й).

З метою допомоги учням у процесі проектування їхнього життя класний керівник використав ділову гру „Розмова із зміною позиції". Учням було запропоновано вести із собою внутрішній діалог з приводу проблеми проектування, при цьому по черзі „перебуваючи" в різних рольових позиціях: реаліста, фантазера й скептика. Причому зміна позицій супроводжується

реальним фізичним переміщенням до певної точки простору. Десять хвилин внутрішнього діалогу доволі часто приводять до знаходження несподіваного вирішення проблеми. До речі, для того, щоб змінити ставлення до якої-небудь фруструючої проблеми, корисно застосовувати техніки нейролінгвістичного програмування („Розподіл екрану", „Маятник", „Лист у валізу" [9, с. 165]).

Виходячи з того, що проектуванням учні займалися в основному вдома, батьки отримали завдання вести карту спостережень (Додаток К). Самостійне проектування учнями майбутнього життєвого шляху відбувалося паралельно з проведенням соціальним педагогом з ними тренінгу формування адекватної самооцінки та впевненості.

Матеріал для тренінгу було знайдено в практичному курсі „У пошуках свого покликання", розробленому Л. Мітіною. З усіх пропонованих занять цього курсу ми обрали лише ті, які спрямовано на формування позитивної самооцінки та розвиток упевненості в собі (Додаток Л).

Презентація проекту проходила в кілька етапів протягом тижня (залежно від кількості учнів, але за один раз не більше п'яти), час для презентації – сім-десять хвилин. Для ефективності роботи учням було запропоновано скористатися алгоритмом підготовки презентації, власне презентації та аналізу презентації [8, с. 24] (Додаток М).

Кожен з учнів презентував свою роботу великій аудиторії, яка складалася зі школярів, педагогічного колективу, батьків. У процесі презентації відбувається реалізація таких значимих для підлітка характеристик, як необхідність відстояти власну думку, свої цілі й інтереси, необхідність творчої мобілізації власних сил.

Далі ми резюмували: ніяку людину, в принципі, нічому навчити не можна, якщо вона того сама не захоче. Нас приємно вразило, що 73 % школярів власне майбутнє пов'язують з рідним містом, громадою, регіоном. Тому, якщо дорослі зацікавлені у тому, щоб такий людський ресурс розвивав регіон в майбутньому, необхідно вже сьогодні створювати сприятливі політичні й соціально-економічні умови для молоді.

Наприкінці нашого експерименту ми запропонували учням зняти „влог” під назвою „Реалізація успішної справи” або „1 день з мого життя” на власний вибір. Потім учням була надана можливість представити свої відео однолiткам. Ми помітили, що це завдання підлітки виконували із задоволенням. Вони зрозуміли, що для досягнення успіху у цій популярній сфері, необхідні кропітка праця, чарівність, талант і везіння при виборі своєї ринкової ніші. Блогер – це не професія. Блогер – це громадянська позиція, яка творить публічну універсальність. І саме як така ця позиція блогера буде затребувана ще тривалий час.

У школі почало працювати радіо на перервах. Учні тепер мають змогу проводити вільний від уроків час весело. Перед робочим днем діти складають список музичних композицій, які б хотіли послухати впродовж дня та віддають його соціальному педагогу. По радіо також лунають оголошення та привітання. Це стабілізує психологічний стан підлітків.

В останній день перебування у школі нами було розповсюджено серед підлітків мотиватори щодо формування самооцінки та впевненої поведінки, рекомендовано самостійний перегляд фільмів („У пошуках щастя”, „Список останніх бажань”, „Інтерв’ю з Богом”).

2.3 Аналіз результатів дослідження

Перевірка ефективності адаптованих форм та методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи є заключним етапом нашої дослідницької роботи.

Щодо самооцінки учнів, то тут спостерігаємо суттєву різницю у відповідях учнів на початковому та заключному етапах дослідження. Характеризуючи образ свого „Я-теперішнього”, 79,7% опитаних назвали більше десяти позитивних якостей. „Я-майбутнє” у 83,4% охарактеризовано більше, ніж десятьма прикметниками, причому позитивними. Отже, можемо стверджувати, що самооцінка учнів під час тренінгових вправ та, зокрема, після

запису влогу значно підвищилася. Найцікавіше те, що майже всі учні замислилися продовжити знімати влоги та публікувати їх на „Ютуб".

Наша подальша дослідницька діяльність полягала в порівнянні попередніх і кінцевих даних щодо оцінки школярами їхніх індивідуальних характеристик особистості. Респондентам знову було запропоновано погодитися чи не погодитися з твердженнями (Додаток А, п. 2), які сформульовано так, що вони збігаються з нашою характеристикою особистості, яка орієнтована на саморозвиток. Опрацьовані дані відображено в табл. 2.3 (Додаток Н).

Як ми й очікували, позитивна оцінка пропонованих тверджень піднялася до середнього рівня. Так, попередні позитивні оцінки тверджень були в діапазоні від 9% до 37% опитаних, кінцеві – від 34% до 69%. Ми вважаємо, що збільшення позитивних оцінок відбулося, зокрема, за рахунок використання таких форм і методів роботи, як години спілкування, уроки успіху, ділова гра – презентація, зняття влогу. В експериментальній роботі було зроблено акцент на положенні, що знання себе – це одне з базових знань людини, яке здатне зробити її життя цілеспрямованим й успішним.

Ми проаналізували показники впевненості учнів, які характеризують успішну особистість. Отримані в процесі обробки результати подано в табл. 2.4 (Додаток Н). Навіть перший погляд на дані таблиці свідчить, що впевненість учнів значно підвищилася. Таким чином, які б несподіванки не виникали на життєвому шляху особистості, як би круто не змінювалися зовнішні сили життя людини, молода людина не випускатиме з уваги те, що цей процес є саме її життям і що вона творить своє життя самостійно (Додаток О).

Всесвітній економічний форум у Давосі регулярно складає перелік актуальних навичок, необхідних для успішної кар'єри. За останні роки критичне мислення піднялося у рейтингу цих навичок з 4 місця (навички для 2016 року) до 2 місця (навички, які будуть важливими у 2022 році). Уміння критично мислити постійно зростає в ціні. Якщо ми не будемо впроваджувати критичне

мислення у навчально-виховний процес, то наші учні будуть програвати в конкурентній боротьбі.

Отож, ми повторно продіагностували рівень критичного мислення у сучасних підлітків (Додаток А, п. 5), й дійшли висновку, що після проведеної соціально-педагогічної роботи результати значно покращилися. Так, у 37% підлітків він залишився низьким. 50% опитаних мають середній рівень сформованості критичного мислення, 13% – високий рівень (Додаток Н). Ми задоволені такою динамікою, бо цінності критично мислячої особистості – це цінності розвитку, тобто відкритості до нового, прагнення до вдосконалення. Це цінності змін: зміни себе, зміни оточення та навколишнього середовища. Написання творів-роздумів на тему „Що значить критично мислити" допомогло учням розібратися, що ж таке критичне мислення, та як важливо вміти застосовувати це вміння. А робота клубу „Людина нової цивілізації" ефективно вплинула на навички критично мислити у підлітків.

Учні Бондарівської гімназії позитивно відреагували на появу шкільного радіо. Тепер перерви проходять весело, перебування в школі не проходить як „покарання".

Опитування на заключному етапі дослідження показало (Додаток А, п. 3), що 83% загальної кількості учнів вважають, що вони в житті зможуть досягти більшого, ніж їхні батьки, 15% думають, що вони досягнуть приблизно такого само, і лише 2% респондентів у майбутньому не обійдуть батьків. 96% учнів пов'язують поліпшення умов свого життя з припиненням збройного протистояння й прискоренням економічних реформ та розраховують переважно на себе, свою активність і вміння пристосовуватися до будь-яких умов життя, 4% – з допомогою родичів, близьких та з підвищенням зарплати батьків, збільшенням і розширенням соціальних пільг (Додаток А, п. 4). Отже, суттєвих змін у поглядах сучасних випускників не спостережено. Тому звертаємося до дорослих: надайте можливість підростаючому поколінню самореалізуватися на мирній рідній землі.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. У ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Сьогодні підліткам складно зорієнтуватися та самовизначитися у цьому світі, зокрема, через його швидкоплинність. Підростаюче покоління має бути чітко зорієнтовано на нові цінності, нові правила співіснування, нові способи навчання тощо.

Школа повинна бути в авангарді суспільних змін, так зазначається у проекті Концептуальних засад реформування середньої освіти „Нова українська школа". Освічені українці, всебічно розвинені, відповідальні громадяни і патріоти, ось хто поведе українську економіку вперед у третьому тисячолітті. Фахівці зазначають, що процеси розвитку, виховання і соціалізації в новій школі покликані зробити випускника конкурентоздатним у третьому тисячолітті.

На долю дітей третього тисячоліття випало складне випробування. Вони зростають у час інформаційних технологій, а як відомо підліткам важко фільтрувати інформацію, яку вони отримують з різних джерел. Разом з тим, критичне мислення – це мислення, яке продукує зміни, воно спрямоване на постійну трансформацію та постійні зміни себе і того, що навколо.

Сучасні підлітки, як ті, що через п'ять-десять років замінять нинішнє працездатне покоління (50-60 рр.), потребують професійної допомоги з боку соціального педагога. Проблема соціально-педагогічної підтримки українських підлітків третього тисячоліття є однією з ключових, оскільки суттєво змінюються умови соціального розвитку. Отож, ситуацію, у якій опинилися школярі, розглядаємо як складну життєву ситуацію.

Виявивши та проаналізувавши соціально-педагогічну проблему: занижена самооцінка, невпевнена поведінка підлітків третього тисячоліття, сформованість низького рівня критичного мислення через, зокрема, невизначеність майбутнього й неможливість його спрогнозувати та неготовність системи освіти розвивати актуальні компетентності у школярів,

давати знання та вміння підліткам так, як цього потребує сучасність, ми впровадили у практику Бондарівської гімназії раніше адаптовані форми і методи соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття (робота клубу, тренінги, проектування, презентація, ділові ігри тощо).

Ніяку людину, в принципі, нічому навчити не можна, якщо вона того сама не захоче. Нас приємно вразило, що 73 % школярів власне майбутнє пов'язують з рідним селом, громадою, регіоном. Всесвітній економічний форум у Давосі регулярно складає перелік актуальних навичок, необхідних для успішної кар'єри. За останні роки критичне мислення піднялося у рейтингу цих навичок з 4 місця (навички для 2016 року) до 2 місця (навички, які будуть важливими у 2022 році). Уміння критично мислити постійно зростає в ціні. Якщо ми не будемо впроваджувати критичне мислення у навчально-виховний процес, то наші учні будуть програвати в конкурентній боротьбі.

Однозначно, майбутнє за сучасними підлітками. Вони набагато досконаліші, бо мають більший доступ до інформації, мудріші, їм під силу вирішити всі життєві проблеми, разом з тим, їм ще бракує життєвого досвіду.

Отже, дорослі повинні прикласти максимум зусиль для того, щоб сучасні школярі стати гідними громадянами держави, патріотами свого регіону, які зможуть зробити свій рідний край політично й соціально-економічно стабільним.

У цілому, оцінюючи дослідно-педагогічну роботу, можна стверджувати, що результати впровадження розроблених форм та методів соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи свідчать про їхню ефективність.

Таким чином, завдання наукової роботи вирішено, гіпотезу підтверджено. Наразі проблема соціально-педагогічної підтримки підлітків третього тисячоліття у контексті Нової української школи є актуальною й потребує подальшого дослідження та розробки ефективних змісту і технологій формування людини нової цивілізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко Г. Ф. Виховання волі і характеру : [підруч. для педагогів] / Г. Ф. Ващенко. – К. : Школяр, 1999. – 385 с.
2. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собр. соч. в 6-ти томах. – М.: Педагогика, 1983. – Т.4. – 332 с.
3. Дементієвська Н. П. Стратегії розвитку навичок критичного мислення учнів при оцінюванні ресурсів Інтернету. Проект Світового банку „Рівний доступ до якісної освіти в Україні” / Н.П. Дементієвська // [Електронна публікація], опубліковано 2008 р. – Режим доступу: http://www.scribd.com/doc/33487253
4. Дип С. Верный путь к успеху: 1600 советов менеджерам / С. Дип, Л. Сесмен; [пер. с англ. А. Суворовой]. – М. : Вече, Персей, АСТ, 1995. – 384 с.
5. Зверева І.Д. Соціальна робота в Україні:[Навч. посібник] / І.Д. Зверева, О.В. Безпалько, С.Я. Харченко : [За заг. ред. : І.Д. Звєрєвої, Г.М. Лактіонової] – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 256 с.
6. Капська А.Й. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи / А. Капська, О.Безпалько, Р.Вайнола. – К. – 2002. – 345 с.
7. Кирьякова А. В. Теория ориентации личности в мире ценностей : [монография] / А. В. Кирьянова. – Оренбург : ОГУ, 1996. – 188 с.
8. Матвиевский В. Я. Востребованность школьника или как стать ресурсным / В. Я. Матвиевский. – М. : БИФ „Инновац. образ. центр”, 2001. – 128 с. (Сер. „Технология развития человеческих ресурсов”).
9. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности : [2-е изд., стер.] / Л. М. Митина. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж : Изд-во НПО „МОДЭК”, 2003. – 400 с. (Сер. „Библиотека психолога”).
10. Мірошник С. І. Компетентнісний підхід у навчанні української літератури на основі впровадження технології розвитку критичного мислення / С.І. Мірошник // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/14/statti/miroshnik.htm

11. Оржеховська В. Посібник з самовиховання / В. П. Оржеховська, Т. В. Хілько, С. В. Кириленко. – К. : ІЗМН, 1996. – 192 с.

12. Прохоренко Т. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики / Т.Г. Прохоренко // Вісник Національного університету „Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”. – № 2 (29). – 2016 – С. 128-134.

13. Психологія і педагогіка життєтворчості : [навч.-метод. посіб.] / [ред. рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (наук. ред.) та ін.]. – К. : ІЗМН, 1996. – 792 с.

14. Самоненко И. Ю. Влияние современной информационной среды на культуру общения школьников / И. Ю. Самоненко // Социол. исслед. – 2009. – № 4. – С. 137–142.].

15. Сухомлинський В. О. Людина – найвища цінність / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : [у 5 т.]; Т. 5. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 440 – 446.

16. Чаплак Я. Роль критичного мислення у творчих пошуках „внутрішнього камертону душі” особистості / Я. Чаплак, М. Марчук // Современные научные исследования и инновации – 2011. – № 4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://web.snauka.ru/issues/2011/08/1516

17. Чернігівська Т. Як навчити мозок вчитися / Т. В. Чернігівська. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=nEGmdlJEr8M

18. Чисхольм П. Уверенность в себе: путь к деловому успеху / [под ред. и с предисл. Л. А. Княжинской]; [пер. с англ.]. – М. : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994. – 288 с.: ил.

19. http://etwinning.com.ua/content/files/659841.pdf

20. http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/27960/

21. https://life.pravda.com.ua/columns/2017/02/9/222533/

22. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola

23. https://ukr.media/world/257458/

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів

Шановні учні!

Уважно прочитайте запитання і, дайте будь ласка, відповіді! Велике прохання до Вас: поставтеся до цієї роботи відповідально. Дякуємо!

(позначте, у якому класі Ви навчаєтеся.....)

1. Охарактеризуйте себе десятьма різними прикметниками, записуйте їх так, як вони прийшли Вам у голову (наприклад, а) я – 1) відповідальний, 2) чесний, 3) непринциповий і т. д.; б) я – 1) успішний, 2) діловий, 3) стриманий і т. д.).

а) „Я – такий, як є” б) „Я – такий, яким би хотів бути”

2. Дайте відповідь таким чином: 1 – так, завжди, повною мірою; 2 – іноді, деякою мірою; 3 – ні, ніколи, ні найменшою мірою.

- я добре знаю себе, наприклад, яке враження справляє моя зовнішність на друзів, і можу передбачити їхню реакцію з цього приводу;
- я достатньо добре знаю свої інтелектуальні здібності й успішно користуюся ними;
- я знаю особливості свого характеру й умію використовувати їх для досягнення своїх цілей;
- я випробував (випробувала) себе й знаю, як я поведуся в небезпечній ситуації;
- я знаю свій стан здоров’я і враховую свої фізичні можливості під час вибору життєвих рішень.

3. На Вашу думку, порівняно з батьками, Ви зможете в житті досягти...

- більшого;
- приблизно такого само;
- меншого;

- важко сказати.

4. З чим Ви пов'язуєте поліпшення умов Вашого життя? (виберіть не більше двох позицій)

- з закінченням війни та прискоренням економічних реформ;
- з підвищенням зарплати батьків, збільшенням і розширенням соціальних пільг;
- з допомогою родичів, близьких;
- розраховую переважно на себе, свою активність і вміння пристосовуватися до будь-яких умов життя;
- інше.

5. *Дайте розгорнуту відповідь*. Подумайте, які проблеми перед Вами зараз стоять. Відкиньте ті, на які Ви не можете впливати самостійно. Потім оберіть 1 проблему, яка Вам під силу. Вивчіть її з усіх боків: з яких елементів вона складається, як стосується Ваших цілей та потреб? Виясніть, яка інформація Вам потрібна для ширшого розуміння та вирішення проблеми. Потім зберіть інформацію й продумайте ресурси та дії: що можна зробити в короткостроковій та довгостроковій перспективі; що Вам для цього потрібно? Продумайте стратегію, а коли настане час дій, контролюйте їх та будьте готові за потреби перебудувати стратегію.

Додаток Б

Таблиця 1.1

Самооцінка учнями характеристик особистості,
яка орієнтована на саморозвиток

	Характеристики	Відповіді учнів, %		
		ак	ноді	і
.	Я добре знаю себе, наприклад, яке враження справляє моя зовнішність на друзів, і можу	4%	7%	9%

	передбачити їхню реакцію з цього приводу			
.	Я достатньо добре знаю свої інтелектуальні здібності й успішно користуюся ними	1%	7%	2%
.	Я знаю особливості свого характеру й можу використовувати їх для досягнення своїх цілей	6%	5%	9%
.	Я випробував(ла) себе й знаю, як я поведуся в небезпечній ситуації	%	5%	6%
.	Я знаю свій стан здоров'я й враховую свої фізичні можливості під час вибору життєвих рішень	4%	6%	0%

Таблиця 1.2

Відображення показників впевненості в учнів

Твердження	Відповіді учнів (%)	
	так	ні
1. Я себе люблю	72%	28%
2. Я вважаю себе гарною людиною	64%	36%
3. Я вважаю себе людиною, вартою поваги	64%	26%
4. Я турбуюся про себе так само, як і про інших	52%	48%
5. Я мотивую свої вчинки добрими намірами, а не критикою	43%	57%
6. Досвід мого життя привів мене до визнання самої / самого себе	34%	66%
7. У мене є достатньо зважена думка щодо власних позитивних рис та недоліків	56%	44%
8. Я не дотримуюся нереальних уявлень, ілюзій щодо власної персони	33%	67%

9. Я вважаю, що маю таке саме право, як й інша людина, для того, щоб користуватися благами життя	57%	43%

Додаток В

Усний журнал

Педагогічний контроль і оцінювання знань, умінь та навичок учнів, яких вони набули на „уроках успіху”, було проведено у формі *усного журналу*. Клас розподілено на групи з однаковою кількістю учнів. Кожна група отримала завдання випустити усний журнал „Самодостатня особистість”, презентація якого відбулася перед учнями 6-7 класів. Метою такого заходу є формування в підлітків навичок упевненої поведінки. Журнал складався з кількох сторінок. Звичайно, кожна група проявляла творчість, але вимоги до оформлення були єдиними: журнал повинен містити інформаційні матеріали, висвітлювати спільний погляд групи на проблему успішності й матеріал має бути викладено з гумором. Обов’язкова умова – на сторінках журналу повинні бути вислови про правила досягнення людиною життєвого успіху. Ось деякі з них: Там, де всі умови рівні, переможцем виходить більш мужній (Плутарх). У боротьбі рівних перемагає психологія (П’єр де Куберден). Свої здібності людина може пізнати, тільки застосовуючи їх у справі (Сенека). Людина, яка вирішила розтратити хоча б одну годину свого часу, ще не доросла до того, щоб розуміти всю цінність життя (Ч. Дарвін). Воздати кожному за справи його (Біблія). До чужого монастиря зі своїми правилами не пхайся (Народна мудрість). Успіх – завжди результат індивідуальних зусиль, але ви обманюєте себе, якщо можете його досягнути без співробітництва з іншими людьми (Н. Хілл). Людина є не що інше, як низка її вчинків (Гегель). Будь-яка людина повинна сприймати те, що з нею трапилося, як знаряддя; усе, що випадає їй, може послужити її цілям... (Х. Л. Борхес). Посійте вчинок – пожнете звичку, посійте звичку – пожнете характер, посійте характер – і ви пожнете долю (У. Теккерей). Коли людина не знає, до якої мети прямує, для неї жоден вітер не буде попутним (Сенека).

Люди не народжуються, а стають тими, ким вони є (К. Гельвецій). Життя саме по собі – ні благо, ні зло; воно – вмістилище і блага, і зла, зважаючи на те, у що Ви самі перетворили його (М. Монтень).

Додаток Г

Комунікативний тренінг для підлітків.

Для корекції самооцінки та взаємовідносин підлітків, зниження рівня агресії у поведінці пропонується програма комунікативного тренінгу, розрахована на 5 занять, яка може реалізувалася практичним психологом або класним керівником за рахунок годин спілкування.

За характером направленості програму можна визначити як каузальну, тобто направлену на корекцію негативних проявів у взаємовідносинах, що впливають на самосприйняття особистості в соціальній групі; її зміст мав забезпечити позитивні особистісні зміни, стабілізацію міжособистісного спілкування., зниження рівня агресії у поведінці підлітків.

За характером управління коригуїчими впливами запропонована програма була недирективною; ***за терміном*** - короткою.

В програмі використані матеріали міжнародних молодіжних проектів ***«Рівний – рівному», «Діалог», «Стратегії розв'язання конфліктів у спілкуванні».***

Головні цілі програми: формування позитивної Я-концепції підлітків, розвиток здібностей здійснювати значні зміни у власному житті, корекція самооцінки, комунікативних навичок та позиції в міжособистісному спілкуванні.

Програма спрямована на вирішення ***наступних завдань:***

1. Оволодіння конкретними психологічними знаннями.

2. Розвиток здатності адекватно та найповніше пізнавати себе та інших людей.

3. Забезпечення засобами самопізнання.

4. Підвищення усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності.

5. Формування мотивації до самовиховання та саморозвитку, стимулювання позитивних змін у поведінці.

6. Корекція соціального статусу окремих учнів.

Кожне заняття, розраховане на 1,5 год., мало наступну ***структуру:***

- Думки і почуття з приводу минулої зустрічі. Це забезпечувало наступність і безперервність всього тренінгу. Учасники висловлювалися по колу.

- Тема зустрічі. Учасники висловлювали думки у вільному режимі, у довільній послідовності.

- Базова частина. Тренер задав гру, яка найчастіше проводилася в два етапи: перший визначав проблемність ситуації, другий – містив спроби і експериментування групи з вирішення проблеми конструктивними шляхами.

- Рефлексивне обговорення подій, що відбулися. Думки та почуття, що виникали в процесі гри та з приводу гри. Це простір для формування зворотного зв'язку. Він мав стати основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблем.

Зустрічі відбувалися в той самий день, в тому самому місці, в той самий час. Це створювало середовище, необхідне для формування довірливих стосунків.

Кожному учаснику надавався приблизно однаковий час і можливість участі в груповому процесі. Якщо хтось узагалі не брав участі в роботі, тренер звертав на це увагу, аж до обговорення даного факту під час рефлексії.

Заняття № 1.

Знайомство. Правила групової роботи. Я та інші.

Мета. Задати зміст програми та її мету. Забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу. Формувати у підлітків навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

Правила групової роботи.

На початку роботи в загальних рисах розкривалося, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість ***простору*** групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього шкільного життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи. Найважливішими з них були наступні:

1. Щирість і відвертість. Виражати почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.

2. Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

3. Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.

4. Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

5. «Тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

6. Активно брати участь в роботі групи. Виражати свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

Знайомство.

Під час знайомства важливо називати власні імена. Кожен учасник малює себе у вигляді будь-якого образу і підписує малюнок. Уміння малювати не оцінюється. Потім по колу учасники представляються та роз'яснюють, що зображено на малюнку. Тренер може запитати, що сподівається отримати кожен учасник. Під час знайомства можливо також використовувати самопрезентації по принципу: «Мій найкращій друг сказав би про мене…», «Я не хочу вихвалятися, але…».

Вправа «Очікування учасників».

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (бажано липкого). Тренер просить підлітків написати, що саме вони очікують від занять у тренінгу спілкування. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

Вправа «Метафора».

Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, одинокий подорожній в пустелі, меч на фоні голубого неба…

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

Вправа «Бінго».

Кожному учаснику дається аркуш паперу. Його необхідно скласти вертикально навпіл, а потім лише руками, без ножниць «вирізати» фігурку «Бінго» - силует людини. Після цього кожен учасник пише на «Бінго» свою мрію, захоплення, улюблену музику, страву та бажане місце відпочинку.

- На наступному етапі учасники встають із свої місць і, підходячи один до одного, мають знайти і записати на своїх «Бінго» імена тих, з ким у них однакові одна або кілька позицій.

Після цього учасники повертаються у коло. Тренер ставить питання:

- Чи є такі учасники, в яких однаковими є всі позиції?
- У кого збіглася одна позиція?
- У кого збіглися декілька позицій?
- Чи є учасники, в яких усі позиції різні?
- Про що ми можемо сказати аналізуючи цю вправу?
- Що допомагає людям пізнавати одне одного?

Розповідь для активізації уваги учасників (5хв.)

Історія про рай і пекло.

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки.

Але ручки цих ложок були дуже довгі - довші за руки.

«Так, це справді пекло», - сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею. а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

«Так це ж рай!» - вигукнув мудрець.

Запитання для обговорення:

1. Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій?

2. Що зробили щасливі люди і були в змозі зробити нещасні?

3. Що допомогло людям у раю бути щасливими?

Мозковий штурм «Спілкування – це…».

Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з підлітками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкування. Тренер має обговорити цю проблему і підвести підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).

Учасники сідають зручно, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Керівник настроює підлітків на відчуття спокою, розслабленості. По закінченні вправи обговорюється, що відчули учасники групи під час її виконання, хто «бачив» щось незвичайне. Закінчується заняття тим, що всі встають, потягаються та рухами рук над головою зображують веселку.

Етюд «Посмішка по колу».

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи

Підведення підсумків (5 хв.)

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення:

«Мені було..., тому що...».

Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Заняття № 2. Спілкуватися – це здорово!

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій іншого, вміння знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Вправа «Знайди пару»

Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожного: 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 перемовлятися, поки всі інші теж не знайдуть свою пару.

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

Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасники шукали собі пару.

Якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у виборі.

Інформаційне повідомлення

«Три сторони спілкування» (5 хв.)

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми); інтерактивну (організація взаємодії між людьми, наприклад, потрібно згодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника); перцептивну (процес сприйняття партнерами один одного при спілкуванні та встановлення на цій основі порозуміння між ними).

Вправа «Передача інформації».

Учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль телефоністів, що передають важливе повідомлення, члени другої групи - експерти. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і говорять свою версію повідомлення.

Експерти оцінюють, наскільки точно кожен передає зміст інформації. Після цього групи можуть помінятися ролями (тренер готує новий варіант повідомлення). Далі тренер проводить обговорення.

Варіант повідомлення.

Сьогодні в нас незвична погода. В мене зранку погане самопочуття і настрій, голова болить, якось усе сумно та невдало. А ще в четвер у нас контрольна робота з математики, а в неділю о 10 годині ми їдемо на виставку котів. Вона проводиться в будинку за кінотеатром. Потрібно взяти 3 гривні і не спізнитися.

Запитання для обговорення

- Чи важко було передавати інформацію?

- Чи була інформація передана точно?

- Що заважало передавати інформацію достовірно? Чому інформація спотворювалась?

- Які фактори впливали на процес передачі інформації?

- Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?

- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти – взаємодіяти» (10 хв.)

Вправа «Вислухай – поверни».

Учасники, встановлюючи контакт очима, об'єднуються у пари (партнер А та партнер Б). Партнер А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2 хв.). Партнер Б слухає і, по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...». На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями (партнер Б розповідає партнеру А, а партнер А переказує почуту інформацію партнеру **Б).**

Запитання для обговорення

- Які почуття у вас викликало завдання?

- Чи вистачило часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Коли слухали, що ви відчували[7] А коли переказували?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомагало правильно зрозуміти партнера?
- Чи допомагали вам поза вашого партнера, вираз його обличчя, рухи його рук тощо.

Вправа «Невербальні етюди».

Учасники об'єднуються по 4-7 осіб. Кожна група одержує картку з темою етюду, який вона через 10 хв. Має показати без слів іншим учасникам групи.

Теми етюдів:

- розмова з батьками;
- весела вечірка;
- знову невдача;
- «новенький» у класі.

Тренер може запропонувати інші теми етюдів.

Запитання для обговорення

- Чи важко було готувати етюди?
- Які засоби ви використовували для розкриття теми свого етюду?
- Як ви почувалися під час виконання вправи?

Вправа «Хвилина»

Тренер звертає увагу учасників на поняття «хвилина часу». Багато це чи мало? Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчути довжину хвилини.

Тренер фіксує інтервал в одну хвилину і по закінченні повідомляє про це учасників (подає сигнал).

Запитання для обговорення

- Хто розплющив очі раніше сигналу?
- Хто пізніше?

- Чи важко було виконувати завдання?

- Чому важливо розвивати в собі адекватне почуття часу?

Вправа «Я хочу сказати ровеснику…»

Тренер запитує учасників про їхній власний досвід виступів, про труднощі, які виникали під час цих виступів. Можливо, хтось зможе навести приклади вдалих та невдалих виступів відомих людей. Які найбільш та найменш вдалі моменти виступів запам'яталися, яка структура виступу, на думку учасників, є найкращою?

Інформація, яку можна використати під час обговорення:

Під час виступу оратора основна увага зосереджується на його зовнішньому вигляді (93%); водночас необхідно, щоб вербальна та невербальна інформації відповідали одна одній; під час виступу краще триматися природно (постать - струнка, жестикуляція - вільна, не занадто активна і не пасивна, міміка - жива, посмішка - обов'язкова, але не «гумова», погляд - на слухача, а не на стелю, підлогу чи у вікно, голос - природний, не крикливий). При першому спілкуванні з людиною невербальній комунікації приділяється 55 % уваги, тембру голосу та інтонації - 38 % і інформації - лише 7 %.

Підготовка до виступу. Готуючись до виступу, потрібно усвідомити відповіді на такі запитання:

Хто - ким ти є для слухачів? До кого ти звертаєшся? Чому - якої мети маєш досягти? – що хочеш сказати? Як - яку форму матиме виступ? Коли виступатимеш?

Як виступатимеш?

- продумай тему й основні моменти свого виступу;

- запиши виступ повністю;

- відкоригуй свій текст;

- підготуй тези виступу;

- визнач стиль виступу (хочеш звертатися до серця людей чи до їхнього розуму, посилатимешся на власні приклади чи на досвід інших, використаєш

піднесений, емоційний стиль чи більш стриманий, холодний, користуватимешся нотатками чи говоритимеш без них).

Структура виступу: вступ, розвиток думки, завершення (скажи, про що говоритимеш; скажи це; скажи, про що говорив).

- На початку виступу завоюй увагу слухачів, здобудь їхні симпатії та оголоси мету своєї промови.

- В основній частині не вживай більше 3-х аргументів.

- Під час завершення підсумуй сказане, зроби останній «штрих» (це може бути цитата, анекдот, гасло, питання, бачення майбутнього) і не забудь подякувати слухачам.

- Як боротися з хвилюванням: запиши виступ, але не вчи його напам'ять. Пам'ятай, що аудиторія налаштована позитивно. Попроси перед виступом, щоб тебе хтось послухав. Пам'ятай, що слухачі не знають про твої страхи, і завжди можна скористатися паузою! Під час повідомлення бажано звертатися до плакатів «Як підготувати виступ», «Структура виступу», які тренер готує на підставі поданої вище інформації.

Ця вправа є дуже важливою для учнів з проблемною самооцінкою, у яких часто виникають труднощі при публічному виступі, в тому числі і при необхідності відповідати в клас або на екзамені.

Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам тренінгу для підведення підсумків заняття пропонується взяти аркуші паперу рожевого та синього кольорів. На рожевому папері потрібно записати свої позитивні враження, на синьому – побажання щодо поліпшення роботи. При бажанні можна скористатися тільки одним кольором. По закінченні учасники підходять до малюнка дерева а наклеюють на нього свої аркуші.

Заняття 3.

Позитивне ставлення до себе та до життя.

Мета. Сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасників тренінгу.

Після обговорення вражень від минулих занять тренер пропонує вправу ***«Індійські імена».***

Інструкція. Ви знаєте, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) людини. Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь», тощо. Подивіться один на одного. Як вам здається, які імена можна придумати для учасників групи.

Усім вигадують нові імена. Той, кому пропонується ім'я, говорить згодний він з ним чи ні, якщо ні, йому придумують інше ім'я.

Тренер стежить за тим, щоб всі імена носили позитивний характер.

Наступна вправа корисна для того, щоб почати оцінювати себе позитивно.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1-2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше.

Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчить тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

Інформування.

Ймовірно у кожної людини є своя власна теорія, яка стосується того. що саме робить її унікальною, що відрізняє її від інших людей. При цьому мимоволі виникає питання: «Чи поділяє оточення вашу думку про себе, чи

бачать вас інші таким же?» Якщо вони уявляють вас інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприйняття і оцінки?

Спробуємо з'ясувати це питання під час виконання наступного завдання. Візьміть кілька аркушів паперу і напишіть на одному з них своє ім'я. Після цього:

А) Дайте 10 відповідей на запитання «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді у тій формі, у якій вони приходили в голову. Запишіть Її у стовпчик.

Б) Дайте відповідь на те саме питання, але так, як на вашу думку, відгукнулися б про вас мати або батько (виберіть одного).

В) Відповідайте на це питання так, як відповів би ваш друг (подруга).

Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:

- У чому виявляється подібність?
- Які розбіжності?
- Якщо є розбіжності, то як ви їх поясните.
- Якою мірою ми поводимося по-різному з різними людьми, і які ролі приймаємо на себе, спілкуючись з близькими людьми?
- Як пояснити ці розбіжності, виходячи з індивідуальних особливостей людей, тобто як їхні сподівання формують ті судження про вас, які ви їм приписали?

Вкажіть які з 10 відповідей вашої самохарактеристики стосувалися: фізичних якостей, психологічних особливостей, моральних якостей, соціальних ролей.

В другій частині вправи кожен учасник описує когось з членів групи, не називаючи прізвища, імена у випадковому порядку роздає тренер. Потім тренер збирає аркуші і зачитує їх. Усі визначають про кого йдеться.

Вправа завершується обговоренням.

<u>Вправа «Назви сильні сторони».</u>

Призначення:

- формувати почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе;
- розвивати уміння думати про себе в позитивному плані.

Кожен учасник групи протягом 3-4 хвилин має розповісти про свої сильні сторони: що він любить, цінує, що дає йому почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо визначити те, що є чи може стати точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб людина, яка говорить про себе не брала в лапки свої слова, не відмовлялася від них, не применшувала своїх позитивних якостей, щоб вона говорила прямо, без натяків, без усяких «ну», «якщо» тощо.

Провівши «інвентаризацію» своїх сильних сторін, можна подумати, як краще ними скористатися. Для визначення своїх сильних сторін, можливостей їх конструктивного використання, велику допомогу може надати спільна робота з іншими людьми, можливість поділитися з ними думками й почуттями.

Заняття 4 Вчимося розуміти та поважати інших.

Мета: показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички без оціночного спілкування.

Вправа «емоції та ситуації».

Учасники стають у коло.

Тренер. Зараз кожний назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Спокій».

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, тренер продовжує вправу.

Тренер. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я стою у черзі, то відчуваю... радість!»

Гру закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

Вправа «Ярлики.»

Оснащення: набори розрізаних картинок за кількістю груп, набори «корон». На кожній «короні» написаний один з поданих виразів:

- «Усміхався мені».
- « Будь похмурим».
- «Корчи мені гримаси».
- «Ігноруй мене» .
- «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років».
- «Підбадьорюй мене».
- «Кажи мені, що я нічого не вмію».
- «Жалій мене».

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-7 осіб. Кожному він надіває на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках). Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хв. скласти цілу картинку з розрізаних шматочків, але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні».

Через 10 хв. усі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера: «Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?»

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти із своїх ролей.

Запитання для обговорення

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?
- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?

- Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?

Інформаційне повідомлення Толерантна людина.

Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» видатний французький письменник і філософ Вольтер писав: «Безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети».

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміють як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно й щиросерде ставитись до інших. В арабському світі толерантність - це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а в персидському - ще й здатність до примирення.

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

Поділ людей на толерантних або інтолерантних є досить умовним. Кожна людина в своєму житті здійснює як толерантні, так і інтолерантні вчинки. Але здатність поводитися толерантно може стати особистісною рисою, а відтак - забезпечити успіх у спілкуванні. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги. Вони критично ставляться до себе і не прагнуть у всіх бідах звинувачувати інших. Вони не перекладають власної відповідальності на інших. Толерантна людина не ділить світ на два кольори - чорний та білий. Вона не акцентує на розбіжностях між «своїми» та «чужими», а тому готова вислухати й зрозуміти інші точки зору.

Почуття гумору і здатність посміятися над своїми слабкими сторонами - особлива риса толерантної людини. У того, хто здатний до цього, менша потреба домінувати та зверхньо ставитися до інших.

Отже, толерантна особистість знає і правильно оцінює себе. Її добре ставлення до себе співіснує з позитивним і доброзичливим ставленням до інших.

Вправа «Плакат толерантності».

Учасники об'єднуються в групи по 3- 6 осіб. Кожна група отримує аркуші паперу, фломастери, кольоровий папір і має протягом 10 хвилин створити «плакат толерантності». Після закінчення групи презентують і коментують свої плакати.

Вправа «Згода, незгода, оцінка».

Учасники об'єднуються в групи. Кожній групі дається аркуш паперу та картка з варіантом завдання.

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хв. Після цього кожна група по черзі демонструє результати своєї роботи.

Після обговорення тренер пропонує учасникам підкреслити на плакатах ті вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

Вправа «Я - повідомлення»

Тренер надає підліткам інформацію про спілкування з використанням «Я -повідомлень».

Інформаційне повідомлення.

Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому. В конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність

сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» - це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!»).

«Я-висловлювання» - це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це - моя проблема, що я роздратована, це - мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я-висловлювання»:

1) опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);

2) точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);

3) побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Після обговорення інформаційного повідомлення тренер об'єднує учасників у 3 підгрупи і пропонує (використовуючи«Я-повідомлення») обговорити або розіграти наступні ситуації.

- Твій. друг (подруга) попросив (попросила) у тебе одяг і порвав (порвала) його.

- Ви з сердечним» другом (подругою) домовились про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але так і не дочекався (не дочекалась).

- Батьки сварять за пізній прихід додому.

На виконання завдання відводиться 5-7 хв. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, аргументуючи їх. При цьому бажано акцентувати увагу на використаних «Я-повідомленнях».

На наступному етапі тренер роздає кожному учаснику бланк і пропонує заповнити його, формулюючи свої звертання до приятеля у формі «Я-повідомлень».

Запитання для обговорення

Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?

Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»?

Чому це важко було робити?

Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я-повідомленнями» ?

Для проведення вправи необхідно зробити ксерокопії бланків варіантів «Я-повідомлень».

Питанню толерантної поведінки та відпрацюванню вміння висловлюватись за допомогою «Я-повідомлень» необхідно приділити достатньо уваги, тому що формування навичок толерантності та безоціночних висловлювань є основою впровадження безконфліктного спілкування серед підлітків.

Рольова гра «Цивілізація».

Учасники об'єднуються у дві підгрупи, які розміщуються у різних кінцях кімнати.

Тренер. Уявіть собі, що кожна з підгруп - це окрема прогресивна цивілізація. Ви - її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль, і вам потрібно:

1. Представити свою прогресивну цивілізацію, вигадавши її назву, географічне положення, природні ресурси, населення (бажано намалювати портрет представника цивілізації), систему правління й оборони, закони, за якими живе цивілізація, її культурні особливості (обов'язково все це записати або намалювати. Незаписаного не існує!) (15-20 хв.).

2. Розподілити між учасниками в кожній підгрупі ролі парламентерів цивілізації (2-3 особи).

3. Через парламентерів презентувати свою цивілізацію.

Тренер. Ви уважно слухали своїх нових знайомих. А тепер кожна цивілізація має за 3-5 хв. знайти найсильніші і найслабші сторони іншої представленої цивілізації і передати цю інформацію через парламентерів.

4. З цього етапу розвитку гри тренер оголошує кризову ситуацію. Увага? На нашу Галактику здійснено напад вірусами наркоманії. Якщо не вжити термінових заходів. використовуючи сильні сторони цивілізацій і захищаючи слабкі місця, то життя на ваших планетах загине.

5. За 10-15 хв. потрібно спільно, обома групами створити систему захисту від вірусів і представити її через парламентерів (знову записати, намалювати).

По закінченні тренер пропонує поаплодувати та подякувати один одному за плідну взаємодію під час гри.

Запитання для обговорення

- Що відбувалося в команді і в групі в цілому в момент представлення та аналізу слабких та сильних сторін цивілізацій?
- Чи змінився настрій під час створення системи захисту Галактики?
- Що і яким чином вплинуло на зміну настрою?
- Які ваші думки і враження від гри «Цивілізація»? Чому вона вчить?

Ця гра дає можливість створити справжню команду. При обговоренні слід звернути увагу на взаємодію між учасниками гри, а також на те, що спільними зусиллями можна вирішити багато проблем.

Гра-розминка «Австралійський дощ» (5 хв.)

Учасники стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки догори).

Підведення підсумків

Проводиться у формі керованого діалогу.

Запитання для обговорення

- В чому переваги безоціночного спілкування?
- Чому треба намагатися висловлювати свої почуття«Я-повідомленнями?»
- Які завдання були для вас найважчими? Чому?
- Що в занятті вам найбільше сподобалось?

Заняття 5 Як спілкуватися продуктивно.

<u>Мета:</u> розкрити сутність відповідальної поведінки та навчити учасників тренінгу її основним прийомам.

Вправа-розминка «Веселий фотограф».

Тренер запрошує одного бажаючого стати «фотографом». Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

Запитання для обговорення

- Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином?

- Що вплинуло на зміну настрою? (спілкування та взаємодія).

Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися відповідально» (10 хв.)

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитися відповідально, і записує відповіді на плакаті.

Після проведення мозкового штурму слід узагальнити відповіді учасників і дати (в разі потреби) подану нижче інформацію.

Перешкоди на шляху до відповідальної поведінки

- Це дуже небезпечно — говорити те, що хочеш.

- Тільки егоїсти роблять те, що хочуть,

- Якщо я буду відповідальним, я можу посваритися з друзями.

- Мені соромно говорити те, що я думаю насправді.

- Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь.

- Близькі люди повинні розуміти це самі.

- Люди повинні тримати свої почуття при собі.

- Я не хотів би говорити про свої думки й почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами.

Вправа «Я вмію сказати НІ»

Усі учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна отримує картку з своєю ситуацією. Через 10 хв. Учасникам потрібно запропонувати кілька

варіантів відповідальної поведінки в поданій ситуації. Після цього тренер проводить обговорення запропонованих варіантів відповідей з урахуванням проявів відповідальної поведінки.

Приклади ситуацій:

1. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а ви не в настрої.
2. Ваш друг (подруга) пропонує піти разом в гості до його (її) друзів, які вам не подобаються.
3. Друг (подруга) просить вас дати послухати музичні диски, а ви цього не хочете.

Вправа «Скульптура сьогоднішнього дня»

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в малі групи і створити скульптуру сьогоднішнього дня.

Підведення підсумків роботи в тренінгу проводилося в формі бесіди та анкетування учасників.

Додаток Д

Матеріал для уроків успіху

Набагато складніше побачити проблему,
ніж розв'язати її.
Для першого потрібна творча уява,
а для другого – лише вміння.

Вступне слово психолога про мету та завдання заняття.

1.Вправа «Чарівна паличка».

Мета: зняти початкову зніяковілість, незручність, сприяти створенню позитивного настрою на подальшу роботу.

Учасники по черзі кажуть один одному комплімент, передаючи „чарівну" паличку.

2.Вправа «Вироблення правил роботи групи»

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

3.Мозкова атака «Дерево самооцінки».

Мета: активізувати розумову діяльність, визначити розуміння учнями поняття «самооцінка».

Учням пропонується дати визначення самооцінки, написати це на аркушах, озвучити і прикріпити на «дереві самооцінки».

Вивішується плакат, на якому дано визначення поняттю самооцінки за трактуванням психологічного словника.

4.Керована дискусія.

Мета: визначити і обговорити уявлення учнів про значення самооцінки у житті.

Твердження:

1.Завищена самооцінка – це краще, ніж занижена.

2. Люди із заниженою самооцінкою досягають більшого в житті.

3. Самооцінка має значення лише в навчанні.

4. Учні із завищеною самооцінкою краще навчаються

5. Для чоловіків самооцінка має більше значення, ніж для жінок.

Учасникам пропонується твердження, з якими вони повинні бути згодні або ні. Психолог керує дискусією, слухаючи аргументи кожної із сторін.

5. Методика „Моя самооцінка”(Додаток 1).

6. Міні – лекція «Самооцінка та її значення для навчання та виховання»

Мета: Ознайомити педагогів із поняттям самооцінка, визначити умови, що сприяють розвитку адекватної самооцінки, з’ясувати її значення для життя.(Додаток 2).

7. Руханка «Родина»

Мета: зняти напруженість, підвищити емоційний настрій учасників, об’єднання в групи.

Хід вправи

Об’єднання в групи по прізвищах (Кондратюк-батько, мати, дочка,син,собака,кішка, мишка, блоха. Іванов-батько тощо).

Завдання: швидко об’єднатися в групи, знайшовши своє прізвище,сівши на руки один одному по черзі: батько,мати тощо.

8. Вірш про себе (Додаток 3).

Мета: провести емоційну релаксацію учасників.

Учасникам пропонується скласти за зразком вірш про себе.

10. Надання учням роздаткового матеріалу по правилах самоосвіти та самовиховання (Додаток 4).

Література

1.С.Максименко, Н.Шевченко, О.Главник. /Самооцінка учня.-К.:Главник,2004.-112 с.-(Психол. Інструментарій).Бібліогр..:с.110.

2.Л.А.Карпенко;Под общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. /Краткий психологический словар.-М.:Политиздат,1985.-431 с.

3.Здоров’я – моя цінність: Метод. Матеріали до тренінгу/Автор – упорядник: О.М.Петрик; За заг.ред.І.Д.Звєрєвої.-К.: Наук.світ,2005.-53с.

Додаток 1

Міні-лекція „Самооцінка”.

Динамічне сьогодення ставить дуже високі вимоги до особистісного розвитку підростаючого покоління. Перехід від дитинства до дорослості дуже складний. Колізії особистісного становлення нелегкі, а іноді надзвичайно болісні для учня: вони породжують труднощі не лише сприйняття самого себе, а й дисгармонію у взаєминах з оточуючими, дискомфортне емоційне самопочуття під час спілкування з дорослими і ровесниками.

Самооцінка, як один І її основних структурних компонентів самосвідомості с важливим регулятором поведінки і діяльності людини. Самооцінка впливає на всі сторони життя, емоційне самопочуття, взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей, ставлення до успіхів і невдач.

Дослідження свідчать про те. що у сфері самопізнання дошкільників і молодших школярів переважають зовнішні дії та вчинки, а у підлітків домінують інтерес до себе - свого внутрішнього життя. якостей власної особистої ті. потреба в самооцінці, порівнянні себе з іншими. Така потреба зумовлюється практичною життєдіяльністю підлітка: бурхливою перебудовою організму, змінами в житті, становищем у сім'ї, появою нових обов'язків і розширення їх прав, підвищеними вимогами до навчальної діяльності. Рушійними силами розпитку самосвідомості є зростаюча самостійність індивіда, яка виявляється у зміні його взаємин з оточуючими.

Будучи ядром особистості, самооцінка є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з навколишніми, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто зі ступенем важкості мети, які вона ставить перед собою. Розходження між домаганнями і реальними можливостями людини призводить до того, що вона водночас починає неправильно оцінювати себе, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена стурбованість та інше). Самооцінка отримує об'єктивне вираження в тому, як людина оцінює можливості та результати діяльності інших (наприклад, принижує їх при завищеній самооцінці).

Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, ким вона є в дійсності, ми кажемо, що у неї самооцінка занижена. І в тих випадках, коли вона переціню є свої можливості, результати діяльності, особисті якості, зовнішність, характерною для неї є завищена самооцінка. Як завищена, так і занижена самооцінка дуже ускладнюють життя людини. Нелегко жити невпевненим у собі, сором'язливим, важко жити і пихатим. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки тих, кому вона властива, а й тих людей, котрі в різних ситуаціях — виробничих, життєвих та інших —

спілкуються з ними. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, її невміння спілкуватися дуже часто с наслідком її неправильної самооцінки.

На думку визначних психологів Р. Бернса. І. Кона та інших, позитивне самоставлення, самоповага сприяють збереженню внутрішньої стабільності особистості, її саморегуляції та самореаліаації. Формування ж заниженої самоповаги може призводити до розвитку почуття неповноцінності, нестійкості «образу Я» та самооцінки. Учні з високим рівнем самоповаги, позитивним самоставленням вважають себе не гіршими за інших, вірять у свої сили.

Беззаперечним є той факт, що соціальний статус учня виливає на його самооцінку, тому що у підлітків домінує інтерес до себе, свого внутрішнього життя, якостей власної особистості, потреба в самооцінці, порівнянні себе з іншими. Зверненість підлітка на себе, усвідомлення себе як особистості, включеної в різноманітні людські взаємини, висуває па перший план спілкування з оточуючими. Такий стан справ є для підлітка засобом самооцінки та взаємин з ровесниками.

Психологами доведений вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (сприйняття, уява, рішення інтелектуальних задач), і на систему міжособистісних стосунків, а також визначені методи формування адекватної самооцінки, а у випадку її деформації - корекційна програма.

Визначити свою самооцінку для людини дуже важливо для нормального спілкування, встановлення відносин з іншими. Особливо важливо враховувати самооцінку дитини. Як і все в дитині, вона ще тільки формується і саме тому більшою мірою, ніж у дорослої піддасться зміні.

Відомо, що у процесі навчання учні закріплюють знання, розвивається їхнє мислення, з однієї сторони, а з іншої - у них формуються певні особистісні якості. Коли кажуть про розвиток мислення, то мають на увазі формування у дитини вмінь і навичок розумової діяльності: вміння аналізувати, узагальнювати, порівнювати. Коли кажуть про формування особистості, то мають на увазі розвиток її інтересів, ідеалів, організованість,

відповідальність тощо. Між тим, саме практичне навчання свідчить про те, що вирішення учбових задач залежить не тільки від розумових можливостей дитини, а й від її особистих якостей. як перерахованих, так і багатьох інших.

Засвоюючи в процесі навчання і виховання певні норми і цінності, дитина починає під впливом оціночних тверджень інших (учителів, однолітків) ставитись певним чином як до реальних результатів своєї навчальної діяльності, так і до самого себе як до особистості. З віком вона все з більшою впевненістю відрізняє свої дійсні досягнення і те, чого вона могла б досягнути, якби був наділений певними якостями й здібностями. Так в учня у навчально-виховному процесі формується установка на оцінку своїх можливостей - один з основних компонентів самооцінки особистості у ролі члена групи.

Додаток 2

Методика «Моя самооцінка»

Мета.: заохочувати учнів до здійснення самооцінки власних якостей особистості, усвідомлення їх значення.

Спочатку пропонується прочитати слова, що характеризують окремі якості особистості: охайність, безтурботність, вдумливість, сприйнятливість, заздрість, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, поміркованість, легковажність, повільність, мрійливість, поміркованість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервовість, нерішучість. нестриманість, образливість, обережність, педантичність, підозрілість, принциповість, презирливість, розв'язність, рухливість, розсудливість, рішучість, стриманість, співпереживання, терплячість, боягузливість, завзятість, поступливість, чуйність, ентузіазм.

Після того, як учні прочитають усі наведені якості, їм можна запропонувати скласти два рядки слів по 10—15 у кожному. У перший рядок слів, що розміститься на аркуші паперу ліворуч, учні вписують ті слова, які. на їхню думку, характеризують їхній ідеал. На аркуші праворуч пропонується записати перелік якостей, що характеризують так званий антиідеал.

Коли слова будуть записані в обох рядках, учням рекомендується з першого (позитивного) і другого (негативного) дібрати ті слова, які характеризують їхні якості.

Вибір учнями якостей здійснюється за системою «так» чи «ні», є певна риса характеру чи ні, незалежно від ступеня вираженості.

Обробка результатів і висновки.

Кількість позитивних рис, які ви собі дібрали, поділіть на кількість слів. що містяться в рядку ідеалу. Якщо результат є близьким до одиниці, ви себе переоцінюєте. Результат, близький до нуля, свідчить про недооцінку і підвищену самокритичність. При результаті, близькому до 0,5, можна говорити про нормальну (адекватну), середню самооцінку, про те, що ви достатньо критично себе сприймаєте.

Таким самим чином робляться висновки на основі подібного порівняння з рівнем негативних якостей в рядку антиідеал. Тут результат, близький до 0, свідчить про завищену самооцінку, до одиниці — занижену, до 0,5 — про адекватну (нормальну, об'єктивну)

Додаток 3

Вірш про себе

- Я унікальний , тому що_____
- Мій організм – це складне та прекрасне творіння, тому що_____
- Хоч я далекий від досконалості, я_____

Ось який я

- Я (дві особливих ваших якості)_____
- Мені цікаво (щось, що викликає у вас інтерес)_____
- Я чую (уявний звук)_____
- Я бачу (уявний об’єкт)_____
- Я хотів би (ваше реальне бажання)_____

- Я (повторення першого рядка)_____
- Я уявляю себе (ваша фантазія)_____
- Я відчуваю (почуття відносно чогось уявного)_____
- Я торкаюсь (уявного предмета)_____
- Я хвилююсь (про щось реальне)_____
- Я плачу (коли згадую щось дуже сумне)_____
- Я (повторення першого рядка)_____
- Я розумію (щось, в чому ви впевнені)_____
- Я говорю (фраза, в істинність якої вірите)_____
- Я мрію (ваша справжня мрія)_____
- Намагаюсь (щось зробити)_____
- Сподіваюсь (ваша реальна надія)_____
- Я (повторення першого рядка вірша)_____

Додаток 4

Поради з самовиховання:

➢ Коли берешся за будь-яку справу, подумай, який результат повинен отримати.

➢ Записуй згідно з важливістю свої термінові справи, які маєш виконати протягом тижня, дня.

➢ Берись за справу сміливо і не відступай, поки її не виконаєш. Якщо в кінці тижня або дня залишаються невиконаними один чи два запланованих тобою пункти, перепиши їх у план на наступний тиждень (наступний день).

➢ Візьми собі за правило обов'язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся сам усувати причини невиконання. Спочатку це здаватиметься важким, але з часом ти зрозумієш, що головне — це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.

➢ Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день. Приступай до виконання запланованого одразу ж, без зволікань.

- Не роби жодних попускань, навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо «ні».
- Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним, але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі «не заривайся», бо не спрацює твій внутрішній наказ: «Так треба», «Я мушу».
- Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час?
- Твій організм здатний до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.
- Приймаючи па себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих. Користуйся нотатками, щоб нічого не пропустити повз увагу і зберегти час.

Основні правила поведінки при самовихованні

Ніколи не уникати персональної відповідальності.

Свою думку не тільки виробляти, а й висловлювати.

Прагнути самостійно вирішувати всі питання, що стосуються власного життя.

Не боятися помилок — просто треба їх своєчасно виправляти.

Чесно визнавати неправоту, пам'ятати, що впертість — самозахист людини слабкої.

Не вийде задумане — обов'язково розберися, чому. Починай робити все спочатку і так доти, поки не вийде.

Притчі

ПОВНА БАНКА

Професор філософії, стоячи перед своїми студентами, взяв п'ятилітрову банку і накидав туди камінців, не менш як три сантиметри в діаметрі.

-Чи повна банка? — спитав він наприкінці.

-Так, — відповіли слухачі, — повна.

Тоді він відкрив пачку горошку і висипав усе у велику банку, трохи потрусив. Горошок зайняв вільне місце між камінцями. Ще раз професор спитав:

-Чи повна банка?

-Так, повна.

Далі він узяв коробку з піском і висипав його у банку. Звісно, пісок зайняв усе вільне місце.

Професор знову спитав, чи повна банка. Студенти відповіли, що так, цього разу вона, безперечно, повна.

Тоді з-під столу він дістав кухоль із водою і вилив її у банку аж до останньої краплі. Вода розмочила пісок.

Студенти хихотіли.

-Я хочу, аби ви зрозуміли, що банка — це ваше життя. Камінці — найважливіше у ньому (сім'я, здоров'я, друзі, діти) — усе необхідне, аби життя було повним, навіть якщо ви втратите решту. Горошок — це речі, важливі саме для вас (робота, дім, автомобіль). Пісок — це так, різні дрібниці.

Якщо спершу заповнити банку піском, у ній не лишиться місця для горошку і камінців. І так само у нашому житті: якщо гаяти свій час та енергію на дрібниці, то не лишиться місця для найважливішого. Робіть те, що тішить вас: грайтеся з вашими дітьми, приділяйте час чоловікові чи дружині, зустрічайтеся з друзями. Завжди лишатиметься час, аби попрацювати, поприбирати, полагодити чи помити автомобіль. Займайтеся, перш за все, камінцями, тобто -найважливішим. Визначте свої пріоритети. Решта — це лише пісок.

Одна студентка підняла руку і спитала:

-А що ж тоді означає вода? .Професор усміхнувся:

-— Добре, що ви спитали. Я зробив усе це просто для того, аби довести вам, що хоч би яким бурхливим було ваше життя, у ньому завжди є трохи місця для солодких лінощів.

СХІДНА ПРИТЧА

Одна мудра східна притча каже нам, що одного разу до Майстра прийшов чоловік з питанням: як підвищити самооцінку?

- Як підняти самооцінку? - перепитав Майстер, - А дуже просто.

Він вийняв зі скриньки перстень, зроблений з жовтого металу, з великим блискучим каменем, і подав його прохачеві.

- Візьми цей перстень, - сказав Майстер, - і пройдися по базару. Нехай базарні торговці назвуть його ціну.

Чоловік пішов з перснем і через кілька годин повернувся із пригніченим виглядом.

- Базарні торговці, - сказав він, - усі, як один заявили мені, що цей перстень – дешевий виріб, і більше пари грошів він не вартий.

- Добре, - сказав Майстер, - що ти узнав думку базарних торговців. - А тепер сходи до ювелірів, чиї крамниці знаходяться на центральній вулиці міста й покажи цей перстень їм.

Чоловік так і зробив. Через якийсь час він влетів у дім Майстра.

- Ювеліри сказали, - засапавшись, вигукнув він, - що це видатний витвір мистецтва, що цьому персню немає ціни, що це унікальний виріб найбільшого вмільця!

- От бачиш, - посміхнувся Майстер, - якщо прагнеш дошукатися собі ціну, то запитуй про це в людей знаючих, а не в базарних крамарчуків.

ПРО СИЛУ СЛІВ

Одного разу юний Томас Едісон повернувся додому зі школи і **передав мамі лист від вчителя.** Мама зачитала синові листа вголос, **зі сльозами на очах:** *“Ваш син – геній. Ця школа занадто мала, і тут немає вчителів, здатних йог*о *чомусь навчити. Будь ласка, вчіть його самі.*”

Через багато років після смерті матері (Едісон на той час уже був одним з найбільших винахідників століття) він переглядав старі сімейні архіви і побачив цей лист. Він відкрив його і прочитав: *“Ваш син – розумово відсталий. Ми не можемо більше вчити його в школі разом з усіма. Тому рекомендуємо вам вчити його самостійно вдома”.*

Едісон проридав кілька годин. Потім записав до свого щоденника: ***“Томас Алва Едісон був розумово відсталою дитиною. Завдяки своїй героїчної матері він став одним з найбільших геніїв свого століття.”***

Томас Едісон удосконалив телеграф, телефон, кіноапаратуру, розробив один з перших комерційно успішних варіантів електричної лампи розжарювання, винайшов фонограф. Саме він запропонував використовувати на початку телефонної розмови слово «алло».

Додаток Е

Історії про успішних людей

Домогтися успіху в житті непросто – якщо ви запитаєте в людини, що допомогло їй зійти на верхні щаблі кар’єрної драбини, то швидше за все у відповідь почуєте щось на кшталт «цілеспрямованість, терпіння, відданість улюбленій справі та наполеглива праця», а деякі ще згадають, що на початку шляху всім необхідно зіткнутися з труднощами і зробити помилки.

Невдачі йдуть рука об руку з успіхами, тому не варто засмучуватися й розчаровуватися в поставленій меті, якщо все йде не зовсім так, як задумано. Усі без винятку великі підприємці, винахідники й письменники в житті не раз долали різні перешкоди, зрештою, як казав Уїнстон Черчілль: «Успіх – це рух від невдачі до невдачі без втрати ентузіазму».

Стівен Спілберг

Про те, хто такий Стівен Спілберг, знають практично всі. Ім’я одного з найвидатніших режисерів сучасності, який подарував людству шедеври «Парк Юрського Періоду», «Список Шиндлера» і пригодницькі бойовики з Індіаною Джонсом, давно стало синонімом успішності та затребуваності: якщо на афіші в якості режисера вказано Спілберга, будьте впевнені – зали кінотеатрів будуть переповнені. Однак, перш ніж стати знаменитим, Стівену довелося пройти через смугу невдач, які мало не поставили хрест на його кар’єрі.

Коли майбутній кіно-геній вступав у Школу кінематографічних мистецтв при Університеті Південної Каліфорнії, то не пройшов відбір через низький

середній бал. Наполегливий юнак знову спробував скласти іспити і знову його чекала відмова. Не втрачаючи надії, Стівен відправив документи на інший факультет і знову безрезультатно.

Інший на його місці б розчарувався в кінематографі назавжди, але молодий чоловік був сповнений рішучості і поступив у технічний коледж, а у вільний від навчання час зняв короткометражний фільм, який помітили на студії Universal Pictures.

Мерилін Монро

Незважаючи на те, що Монро померла понад півстоліття тому, вона досі залишається справжньою іконою для мільйонів людей в усьому світі – їй присвячують пісні, книги, вірші, не кажучи вже про численні фільми, що розповідають про її життєвий шлях, який, треба зауважити, був не найлегшим.

У дитинстві уродженій Нормі Джин Мортенсон довгий час довелося поневірятися по інтернатам, дитячим будинкам і прийомним сім'ям, тому що рідна мати не могла піклуватися про дочку. У 16 років Норма вийшла заміж, головним чином, щоб її не відправили в черговий притулок в Лос-Анджелесі, а через чотири роки їй запропонували знятися в масовці в одній з кінострічок студії 20th Century Fox, тоді ж з'явився псевдонім Мерилін Монро. Перший кіно-досвід виявився не дуже успішним і в 1948-му Мерилін укладає контракт з Columbia Pictures, але незабаром договір було розірвано – на думку співробітників Columbia, для кар'єри актриси дівчина не мала ані таланту, ані навіть зовнішніх даних.

На щастя, всі ці негаразди не відвернули Мерилін від її голлівудської мрії – наполегливо продовжуючи зніматися в епізодах, дівчина нарешті отримала свою першу велику роль, після чого кар'єра різко пішла вгору.

Мілтон Херші

Творцеві шоколадної імперії «Hershey Chocolate», до того як він став успішним підприємцем, довелося освоїти інші спеціальності – наприклад, Мілтон деякий час трудився складачем у друкарні, а пізніше влаштувався на кондитерську фабрику, де познайомився з технологією виробництва цукерок і

шоколаду. Зайнявшись ідеєю створення солодощів, Херші через кілька років вирішив організувати власну компанію, проте перший досвід у цій сфері виявився невдалим.

Невдача не зупинила початківця промисловця – Мілтон відправився в Денвер (штат Колорадо), щоб осягнути секрети технології виготовлення карамелі. Отримавши всі необхідні навички, підприємець спробував налагодити виробництво в Нью-Йорку, проте знову зазнав фіаско – бізнес вперто не бажав приносити прибуток. Два удари долі не послабили рішучість Херші займатися кондитерською справою, він повернувся на ферму своєї сім'ї і почав експериментувати з різними інгредієнтами в надії створити свій унікальний рецепт цукерок. Нарешті, він був знайдений – молочний шоколад Херші Мілтона моментально став бестселером на ринку кондитерських виробів. Заробивши на продажу шоколаду, бізнесмен відкрив власну фабрику, яка принесла йому шалені гроші і славу.

Теодор Гейзель

У всьому світі Гейзель більше відомий, як Доктор С'юз – під цим псевдонімом він написав кілька дитячих книжок, які стали справжньою класикою дитячої літератури, а в англомовних країнах по книгах Доктора С'юза дітей досі вчать читати.

Звичайно, Гейзель не народилася на світ успішним і заможним – наприклад, перш ніж його перша праця під назвою «Подумати тільки, що я побачив на вулиці Шовковиці» була опублікована, видавці відмовляли молодому автору 27 разів.

Акули видавничого бізнесу твердили Гейзелю, що його історія про силу дитячої уяви безглузда і не представляє ніякого інтересу ні для дітей, ні для дорослих, й письменник готовий був здатися. Одного разу Гейзель йшов по вулиці Нью-Йорка, розмірковуючи про чергову відмову, і випадково зустрів старого приятеля, який, як пізніше з'ясувалося, був редактором дитячого відділу одного з нью-йоркських видавництв. Прочитавши твір Гейзеля,

редактор вирішив його опублікувати, і незабаром ім'я Доктора Сьюза загриміло на весь світ.

Генрі Форд

Генрі Форд, без сумніву, один з найбільш видатних людей свого часу – розробивши основні принципи конвеєрного виробництва, Форд зробив революцію не тільки у виробництві автомобілів, але й у самих різних галузях промисловості. Саме він створив перший в історії масовий автомобіль, Ford T, який могли дозволити собі купити не тільки багатії, а й люди із середнім достатком.

На шляху до успіху Генрі чатувало дві невдачі, які, на щастя, не стали для його кар'єри фатальними. Перша компанія, заснована Фордом, називалася Detroit Automobile Company – її спонсором став підприємець Вільям Х. Мерфі, а сам Форд займався безпосередньо розробкою і виробництвом авто. Через півтора роки після відкриття інвестор закрив підприємство – через невиразний вигляд його продукції продажі були мізерними. Генрі Форд умовив Мерфі виділити йому ще грошей і створив іншу компанію, яка звалася Henry Ford Company, проте і ця його затія провалилася – виробництво виявилося збитковим, таким чином, перші два автомобільних «млинця» Форда вийшли комом.

Покинувши компанію і припинивши співпрацю з Мерфі, Форд налагодив ділові відносини з торговцем вугіллям Олександром Малкомсоном, шотландцем за походженням, який профінансував чергове починання амбітного Генрі. Поліпшивши дизайн автомобілів, Форд зробив нову фірму прибутковою, поступово фірма Ford Motor Company стала одним зі світових лідерів виробництва автомобілів і залишається їм до цих пір.

Білл Гейтс

Далеко не всі знають, що першою компанією, заснованою знаменитим Біллом Гейтсом, була зовсім не Microsoft. Фірма Traf-0-Data, створена Гейтсом і його друзями, коли вони ще навчалися в коледжі, займалася розробкою лічильників дорожнього трафіку для потреб міської влади. Незважаючи на

перспективи, які обіцяла співпраця з державою, перше підприємство майбутнього комп'ютерного магната досить швидко припинило існування. Пробна версія одного з продуктів провалила випробування, в результаті чого репутація Гейтса була ґрунтовно підмочена.

Незважаючи на фіаско, Гейтс і його товариші не опустили руки і через кілька років наполегливої і можна сказати, самовідданої праці вони заснували Microsoft, яка в підсумку стала найбільшим в світі постачальником програмного забезпечення для персональних комп'ютерів.

Стівен Кінг

Коли мова заходить про літературу жанру хоррор, хтось неодмінно згадує про Стівена Кінга – ім'я письменника давно стало синонімом страху, який геніальний американець примудрявся викликати у читачів, просто розташовуючи слова та речення в певній послідовності. Його роботи, такі як «Мізері», «Сяйво» і «Протистояння» визнані шедеврами, а самого Кінга публіка і критики шанобливо іменують не інакше як «Король жахів», при цьому дорога «Короля» до «трону» була досить тернистою.

Шанувальники письменника напевно пам'ятають, що першою книгою Кінга, допущеною до публікації, стала «Керрі» – історія дівчинки-підлітка, що володіє телекінетичними здібностями. Менш відомий факт – видавці «завертали» «Керрі» не раз і не два, і навіть не 27 раз, як у випадку Доктора Сьюза, а цілих 30! Після тридцятої відмови Кінг розчарувався в творі і кинув рукопис у відро для сміття, однак там його знайшла дружина письменника, яка втішила геніального, але невизнаного чоловіка і закликала його не здаватися. Стівен почув прохання дружини і знову відправив «Керрі» в одне з видавництв. Як виявилося, слова дружини стали пророчими – редакторам сподобалася книга і вони вирішили її опублікувати, після чого тріумфальний хід кінгівського жаху по планеті зупинити було вже неможливо.

Гарланд Девід Сандерс

Якщо назвати цю людину по імені та прізвищу, навряд чи хто-небудь його впізнає, але якщо замість цього вимовити «Полковник Сандерс», все тут

же зрозуміють, що йдеться про творця однієї з найбільших в світі мереж ресторанів швидкого харчування Kentucky Fried Chicken. Полковник Сандерс – живий доказ того, що успіху можна досягти в будь-якому віці та в будь-якій близькій вам справі, головне наполегливо і плідно працювати над досягненням мети.

Після відходу з військової служби Гарланд Сандерс працював страховим агентом, пожежним, фермером і навіть володів невеликою автозаправкою, куди місцеві жителі ходили поласувати курячими крильцями, власноруч приготованими полковником. Саме це в підсумку стало ключем до дверцят, за якими таївся успіх – страва так добре йому вдавалося, що популярність Сандерса росла, і незабаром він зміг розширити справу. З виходом на пенсію у Гарланда з'явилася можливість приділяти кулінарії практично весь вільний час і він кілька років подорожував по Сполучених Штатах, пропонуючи свій рецепт власникам придорожніх закусочних, але результату не було – є легенда, що Сандерс отримав більше тисячі відмов, перш ніж його метод приготування курячих крилець когось зацікавив. Проте, цілеспрямований полковник домігся свого, і тепер його мережа закусочних включає в себе більше 16 тис закладів у 110 країнах світу.

Уолт Дісней

Мультфільми студії Уолта Діснея давно полюбилися не тільки дітям усього світу, а й дорослим – їх можна назвати справжнім культурним явищем. Без Діснея не було б ні Міккі Мауса, ні Дональда Дака, ні Гуфі, ні інших персонажів, на яких виросли кілька поколінь глядачів.

Треба сказати, життя Діснея теж більше схоже на анімаційний фільм, а не на історію найбільш успішного мультиплікатора всіх часів і народів – наприклад, з газети Канзас-Сіті його звільнили за те, що Дісней був «недостатньо творчим». Його ідею з Міккі Маусом MGM Studios відкинула через те, що, на думку співробітників студії, миша на екрані могла відлякати жіночу частину аудиторії, а «Троє поросят» не пройшли, тому що в мультфільмі було всього чотири діючі особи.

Уолт Дісней трудився, не звертаючи увагу на критиків, завдяки чому його студія стала провідною фабрикою з виробництва мультфільмів і залишається нею донині.

Майкл Джордан

Для шанувальників баскетболу Майкл Джордан супергерой – принаймні на баскетбольному майданчику. Про його майстерність досі складають легенди, досягнення великого спортсмена дійсно вражають – два олімпійських «золота», шість чемпіонських титулів NBA, крім того, Джордана п'ять разів визнавали найціннішим гравцем сезону. Щоб всього цього досягти, Майклу довелося подолати себе і довести, що його зріст не має значення – на самому початку кар'єри чемпіона його визнали занадто низькорослим для баскетболу.

В юності Майкл разом зі старшим братом Ларрі відпочивали в дитячому спортивному таборі, та йому запропонували пограти за збірну коледжу з баскетболу. Талант майбутньої легенди баскетболу приємно здивував тренерів, але в команду Джордана не взяли – по баскетбольним мірками його зріст був не дуже видатним. В кінці сезону, не знайшовши свого імені в списках постійного складу збірної, Майкл вирішив, що всім його мріям кінець, а повернувшись додому, навіть розплакався. На щастя, любляча мати не дозволила синові поставити хрест на спортивній кар'єрі і наполягла на тому, щоб Майкл продовжив удосконалювати свої навички. Сам Джордан, вже будучи чемпіоном, згадував: «Мама сказала, що найкраще, що я можу зробити – довести тренеру, що він був не правий».

Додаток Є

Критерії життєвого успіху

- успіх оцінюється за конкретні результати (зароблені гроші, куплені й побудовані блага, створені шедеври, зроблені відкриття, отримані звання, премії);

- за витраченими зусиллями (наприклад, якщо юнак з далекого села без зв’язків і допомоги зумів стати кандидатом наук, то це варте більшого, ніж стати доктором наук, маючи високоосвічених батьків і престижні зв’язки);

- оцінюючи життєвій успіх, важливо зрозуміти, що довелося заплатити цій людині за її досягнення (можливо, за успіх заплачено совістю, гідністю, інтересами й благополуччям близьких людей. З одного боку, людина заради своєї мети не пожаліла найдорожчого, що в неї є, але, з іншого – що може бути дорожчим за власну гідність?).

Додаток Ж

Як перемогти невпевненість у собі

Всі перемоги починаються з перемог над самим собою

Л. Леонов

Класний годину, присвячений обговоренню психологічних проблем підлітків.

У сценарії не використовуються психологічні методики - за формою це година спілкування на психологічні теми, актуальні для підлітків.

Цілі: дати дітям уявлення про різні види самооцінки, про адекватної самооцінки; формувати позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності; спонукати до самоаналізу, самовиховання.

Форма проведення: година спілкування.

Підготовча робота з дітьми:

- підготувати трьох учнів, які зіграють ролі артистів пантоміми, пояснити їм суть завдання: вони повинні зобразити людини з тією чи іншою самооцінкою;

- за день до класного години провести тестування дітей (тести - у додаткових матеріалах до сценарію). Попросити дітей підрахувати і запам'ятати свій результат в балах і здати тести вчителю. Ключ до тесту вчитель оголосить в ході класного години;

- проаналізувати результати тестування, виявити рівень самооцінки дітей в класі.

Обладнання: зошитові листочки на партах для домашнього завдання

Оформлення:

- написати на дошці тему, епіграф;

- для розділу «Як підвищити самооцінку?» накреслити на аркуші ватману або на дошці таблицю:

Людина з адекватною самооцінкою	Людина з низькою самооцінкою
1. Спокійне ставлення до думки оточуючих. 2 Рівне, стримана поведінка. 3. Низька влюбливість. 4. Відсутність кумирів. 5. Спокійне ставлення до моді. 6. Здорова принциповість і вміння поступатися. 7. Неприязнь до сварок і з'ясування стосунків. 8. Уміння стати на місце іншого. 9. Вміння більше віддавати, ніж брати	1. Страхи з приводу того, «що про мене думають». 2. Сильні емоції. 3. Підвищена влюбливість. 4. Постійна наявність кумирів. 5. Заздрість до речей і вчинків інших людей. 6. Безпринципність або надмірна принциповість. 7. Любов до суперечок. 8. Нездатність стати на місце іншого. 9. Бажання більше брати, ніж віддавати

План класного години

I. Інтерактивна бесіда за темою «Самооцінка і везіння».

II. Аналіз результатів тестування.

III. Складання пам'ятки «Як підвищити самооцінку».

IV. Пантоміма «Люди з різною самооцінкою».

V. Домашнє завдання. П'ять хвилин самоаналізу.

VI. Підбиття підсумків (рефлексія).

Хід години спілкування

І. Інтерактивна бесіда за темою «Самооцінка і везіння»

Класний керівник. Є люди, яким завжди щастить. А є невдахи. За що б вони ні бралися, все у них валиться з Рук, всюди вони запізнюються, всюди виявляються останніми, ніколи не виграють і у всьому завжди виявляються винні. Як пояснити причини таких невдач?

Зразкові відповіді дітей:

- Вони по життю такі гальма.
- Важке дитинство, дерев'яні іграшки.
- Відсталість, загальмованість у розвитку.
- Вони погано ставляться до себе, не поважають, не цінують себе.
- Вони не вірять в себе, в свої сили, тому у них нічого не виходить.

Класний керівник. Психолог сказав би, що у таких людей занижена самооцінка. Самооцінка - це оцінка своїх якостей, здібностей, вчинків. Люди із заниженою самооцінкою не впевнені у собі, малообщительны, полохливі. Вони часто вважають себе невезучим. А як же поводяться люди з завищеною самооцінкою?

Зразкові відповіді дітей:

- Вони завжди впевнені в собі, все у них виходить.
- Їм завжди щастить, вони всім задоволені.
- Вони нічого не бояться.
- Вони легко сходяться з людьми, знайомляться.
- Вони занадто самовпевнені, часто переоцінюють себе.
- На оточуючих дивляться з презирством, зарозуміло.

Класний керівник. Звичайно, самі слова «завищена», «занижене» містять значення чогось надмірного, далекого від норми. Завищена самооцінка теж не прикрашає людини: такі люди самовпевнені, часто переоцінюють свої сили, беруться за непосильні справи і не доводять їх до кінця. Люди із завищеною самооцінкою рідко отримують визнання. Якою ж має бути самооцінка людини? (Реальною.)

Ви праві - людина повинна оцінювати себе реально, тобто таким, який він є насправді. У цьому випадку говорять, що у нього адекватна самооцінка. Адекватна - значить відповідає дійсності.

ІІ. Аналіз результатів тестування

Класний керівник. Перед класною годиною вам був запропонований тест на самооцінку. Я проаналізувала його результати і прийшла до висновку, що більшість хлопців у нашому класі мають завищену, занижену, правильну) самооцінку. Тести були анонімними, я попросила вас запам'ятати свої результати. Тепер і ви можете дізнатися свою самооцінку. (Читає ключ до тесту.)

Хто згоден з результатами тесту? Хто не згоден? Що викликає заперечення?

(Діти висловлюються.)

ІІІ. Складання пам'ятки «Як підвищити самооцінку

Класний керівник. Як підвищити самооцінку? На цей рахунок є багато рекомендацій, вправ і тренінгів. Цим займаються професійні психологи. Але ви й самі можете скласти кілька правил, порівнявши ці дві таблиці. Зліва - ознаки людини з адекватною, правильною самооцінкою, праворуч - ознаки людини з низькою самооцінкою (читає, коментує таблицю на ватмані або на дошці). Люди з правильною самооцінкою завжди спокійні і впевнені в собі, їх поважають оточуючі. А що ж можна порадити тим, у кого оцінка занижена? Давайте складемо для них пам'ятку «Як підвищити свою самооцінку.

Зразкові відповіді дітей:

- Не оглядайся на інших, не бійся того, що про тебе подумають.
- Стримуй свої емоції.
- Покритичней стався до різних «зірок», не бери собі кумирів.
- Не заздри іншим, не наслідуй їм в одязі і поведінці.
- Умій радіти тому, що ти маєш.
- Усвідом свої принципи, але не нав'язувати їх іншим, умій поступатися.
- Не сперечайся.

- Вмій зрозуміти іншу людину, не поспішай засуджувати.

- Допомагай іншим безкорисливо, не чекаючи подяки.

Класний керівник. Людина з адекватною самооцінкою часто стає лідером, адже він довів свою незалежність. Він не боїться відстоювати те, що вважає правильним. І ще він зуміє допомогти тим, кому потрібен друг. Його дружба підтримає в них впевненість у собі.

IV. Пантоміма «Люди з різною самооцінкою»

Класний керівник. А як оточуючі визначають, у кого правильна самооцінка, а у кого занижена або завищена? Хто впевнений у собі, а хто ні? Справа в тому, що внутрішній стан людини завжди відображається в рухах його обличчя, тіла. Зараз ви це самі побачите. Я прошу вийти до дошки трьох моїх помічників.

(Три учні виходять до дошки.)

Кожному з вас доведеться зіграти в театрі роль людини з певною самооцінкою. Я - режисер, читаю вам, як повинен виглядати цей чоловік. Ви маєте його. Всім іншим я пропоную зробити те ж. Встаньте, будь ласка, можете вийти з-за парт. Починаємо репетицію вистави. {Першому учневі.) Послухайте, як повинен виглядати цей герой. Цей чоловік... (далі читає по таблиці ознаки невпевненого в собі людини).

(Діти зображують.)

Невпевнена в собі людина	Впевнена в собі людина	Самовпевнена
1. Не витримує прямого погляду, відводить очі вбік. 2. Голова опущена. 3. Спина сутула. 4. Руки поміщені перед собою.	1. Дивиться в очі оточуючим. 2. Голову тримає прямо і навіть трохи піднімає підборіддя. 3. Спина у нього пряма, плечі розгорнуті.	1. Стоїть впівоберта. 2. Праве плече злегка виставлено вперед. 3. Груди колесом. 4. Голова високо

5. Ноги трохи напружені, переплетені між собою або щільно стиснуті	4. Руки можуть бути прибрані за спину. 5. Ноги на ширині плечей і розслаблені	піднята. 5. Дивиться зверхньо, зухвало. 6. Руки на поясі. 7. Упор на ліву ногу, права виставлена вперед

У всіх все чудово вийшло. Якого ж героя ми изобра3ц пі? Висока або низька у нього самооцінка? Можна сказати, що це впевнена у собі людина? (Ні, це людина з низькою самооцінкою невпевнений у собі.)

(Другого учня.) А ваш герой виглядає трохи інакше. Цей чоловік... (далі читає по таблиці ознаки впевненої в собі людини.)

(Діти зображують.)

А що можна сказати про цього героя і його самооцінці? (Що це людина з правильною самооцінкою, впевнений в собі.)

А тепер прошу вас зобразити ще одного героя. (Третій учня.) Цей герой... (далі читає по таблиці ознаки впевненого собі людину).

(Діти зображують.)

Подивилися на себе? Герой у вас вийшов? (Вийшов чоловік самовпевнений, нахабний, хвалькуватий.)

У наш час, на жаль, впевненість у собі багато пов'язують з нахабством, хамством. Цей приклад дуже добре показує відмінності між впевненим і самовпевненим людиною.

V. Домашнє завдання. П'ять хвилин самоаналізу

Класний керівник. Психологи помітили, що багато людей зовсім не знають самих себе. Яка тут може бути самооцінка? Вони просто оцінюють себе так, як оцінюють їх інші, - найчастіше зневажливо. Але для правильної самооцінки потрібно обов'язково дізнатися себе, спокійно побачити свої сильні і слабкі сторони. Як це зробити?

У вас на партах лежать аркуші паперу. Напишіть зверху перше питання, на яке вам потрібно відповісти: «Який я?» Тепер на кожній новій сходинці напишіть відповіді на це питання. Це повинні бути такі характеристики, які є дійсно важливими для вас і втрата яких перетворить вас зовсім в іншу людину. Відповідайте на питання швидко, записуйте характеристики в тій формі, в якій вони приходять в голову.

(Діти виконують завдання.)

А тепер вирішите, які з перерахованих якостей ви хочете зберегти і розвинути (поставте знак «+»), а від яких хочете позбутися (позначте їх знаком «-»).

(Діти виконують завдання.)

Можна вважати, що ви склали план щоденної роботи над собою. А значить, зробили перший крок до того, щоб з невдахи перетворитися в переможця. Прочитайте епіграф до сьогоднішнього класному годині (читає). Щоб стати переможцем, потрібно здобувати перемоги. Кожен день. Хоча б маленьку перемогу над самим собою. Це і буде вашим домашнім завданням.

Підбиття підсумків (рефлексія)

Класний керівник. Які враження залишилися від класного години? Чи задоволені ви своєю самооцінкою? Чи Будете ви и3учать себе, працювати над собою?

Додатковий матеріал

Тест «Вербальна діагностика самооцінки особистості»

Інструкція

По кожному з суджень тесту на самооцінку треба дати відповідь «дуже часто», «часто», «рідко» або «ніколи» в залежності від того, наскільки властиві вам думки, наведені в тесті.

Опитувальник

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

2. Постійно відчуваю свою відповідальність у навчанні.

3. Я турбуюся про своє майбутнє.

4. Багато хто мене ненавидить.

5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.

6. Я турбуюся за свій психічний стан.

7. Я боюся виглядати дурнем.

8. Зовнішній вид інших набагато краще, ніж мій.

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.

10. Я часто допускаю помилки.

11. Як шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід.

12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.

13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими частіше.

14. Я занадто скромний.

15. Моє життя марне.

16. Багато хто неправильної думки про мене.

17. Мені не з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене дуже багато.

19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

20. Я трохи ніяковію.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.

22. Я не відчуваю себе в безпеці.

23. Я часто хвилююся даремно,

24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.

25. Я відчуваю себе скутим.

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

27. Я впевнений, що люди майже всі приймають легше, ніж я.

28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.

29. Мене хвилює, як люди ставляться до мене.

30. Як шкода, що я нетовариський.

31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений в своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене однокласники.

Ключ до тестового завдання

Підрахунок балів здійснюється за схемою: «дуже часто» - 4 бали «часто» - 3, «рідко» - 2, «ніколи» - 0.

0-25 балів свідчать про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, впевнений в собі, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в необхідності своїх дій.

26-45 балів - показник середнього рівня самооцінки, людина рідко страждає комплексом неповноцінності, лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших людей.

46-128 балів - рівень самооцінки низький, людина болісно переносить критичні зауваження, не впевнений у собі.

Година спілкування на тему: "Як бути щасливими?"

Мета: ознайомлення учнів з їхніми правами і обов'язками; допомога учням визначитися з позицією, яку вони займають щодо інших людей; спрямування учнів на позитивне мислення; профілактика правопорушень; виховання в учнів відповідальності за свої вчинки.

Матеріали: Конституція України, Декларація прав дитини, плакат з виразами емоцій, плакати "Сонечко" і "Хмарка", малюнки з ситуаціями, психодіагностичні тести.

Хід заняття:

Кожна людина, від дня свого народження має права, якими користується, обов'язки, яких впродовж життя повинна дотримуватись і відповідальність, яку людина несе за всі свої вчинки. Так про нас подбала наша держава. А саме у Конституції України проголошені всі права і обов'язки громадян – дорослих і дітей, і враховано Конвенцію ООН про права дитини.

Конвенція – це міжнародний договір з питань прав дитини.

Основним Законом України забезпечується **право на життя, на освіту, на медичне обслуговування; усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах.**

Вправа “Моє ім’я – риса характеру”

(Кожен учень називає своє ім’я і рису характеру або емоцію, яка починається на першу літеру його імені.)

Напевно, Ви щасливі, що у Вас є ім’я. Ви знаєте, що мати ім’я у вас є право? У Конвенції ООН про права дитини є така стаття: **людина має право на ім’я і набуття громадянства.**

Ви назвали свої імена і різні риси характеру: позитивні і негативні. Розглянемо плакат з виразами емоцій і спробуємо визначити, яка емоція є позитивною, а яка є негативною. У яких емоційних станах людина є щасливою, а у яких ні? (Діти висловлюють свої думки по кожному виразу емоцій, які зображені на плакаті).

Експрес-тест на визначення самооцінки учнів. .(Додаток1). Учні отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку. Троє учнів допомагають зібрати бланки та порахувати скільки є учнів з високою, адекватною та низькою самооцінкою.На дошці є два плакати: “Сонечко” і “Хмарка”. На “Сонечко” прикріплюється аркуш, з написаною на ньому кількістю учнів, що мають адекватну самооцінку, а на “Хмарку”— що мають високу і низьку самооцінку. Дітям пояснюється, що “Сонечка” – це ті діти, котрі задоволені життям, позитивно налаштовані, впевнені, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А “Хмарки” – це діти, котрі невпевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким дітям потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя. Але бути собою у нас теж є право – **це право на збереження індивідувальності.**

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою? Існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – навпаки, надихають. Ви,мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось,

і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталані і нікому не потрібні або нікому не подобаєтеся, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас! А також від думок, дій, почуттів. З них ми почали і ними боротимемося за щастя. Отже, спробуємо дати раду думкам.

Наші думки тісно пов'язані з позицією, яку ми займаємо відносно інших людей. Спробуйте визначити позицію, яку займає щаслива людина і з власною позицією (Ви зараз сам на сам з собою, тож будьте відвертими).

Ось позиції:

1. У мене не все добре -- у інших все добре, або Я –, інші +.

Як правило, це позиція людини, яка низько цінує себе (з низькою самооцінкою). Ті, хто дотримуються цієї позиції, вважають що вони ні на що не здатні, а успіх обходить їх стороною. Зазвичай вони діють вкрай обережно, довго наважуються на щось, передбачають усі можливі перешкоди або взагалі "закінчують роботу на початку", заздрять іншим, не схильні до ризику і майже ніколи не досягають успіху.

2. У мене все добре – у інших не все добре, або Я+, інші -.

Це вже позиція людини із завищеною самооцінкою. Такі люди ніколи не вважають себе винними, у всіх неприємностях звинувачують інших, вони часто досягають бажаного, але не викликають симпатії в оточення.

3. У мене не все добре – у інших не все добре, або Я-, інші -.

Це позиція безнадії. Людина з такою позицією не помічає нічого доброго ані в собі, ані в інших. Світ для неї завжди у темних фарбах. Така людина ані себе не любить, ані своє оточення. Про успіх годі й говорити.

4. У мене все добре – у інших все добре, або Я+, інші+.

Це оптимістична позиція. Люди, що її займають, добре ставляться і до себе, і до інших, з-поміж вад завджи знаходять щось позитивне, а коли когось і критикують, не зачіпають гідності, не принижують, не ображають. Такій людині завжди симпатизують і вона досягає значних успіхів. Це і є позитивне мислення.

Зорієнтувалися в своїй позиції? Якщо це не № 4, то постарайтеся змінитися. Бо тільки ця позиція №4 є позитивним мисленням і робить людину щасливішою.

НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:

“ЯКІ ЛЮДИ - ТАКЕ Й ЩАСТЯ БУДЕ”.

І знову про це говорить **право на вільне висловлювання власної думки.**

Але не треба забувати, що існують ще і **обов’язки:**

- Бути чемним і уважним,
- Поважати старших,
- Допомагати батькам у веденні домашнього господарства.

НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:

“ЯК ПОСТЕЛИШ -- ТАК І ВИСПИШСЯ”,

“***ЯК “НА” – ТО ЙДЕ, А ЯК “ДАЙ” – ТІКАЄ”.***

А зараз я пропоную Вашій увазі малюнки, на яких зображені життєві ситуації.

1- малюнок, на якому зображено хлопчика, котрий м’ячем вдарив дівчинку, 2- хлопчик дарує дівчинці квіти. Погляньте на ці малюнки. Що Ви бачите? Які ситуації зображені на малюнках? Які тут порушуються права людини? В якій ситуації хотіли б бути Ви? Чи може людина бути щасливою в ситуаціях, що зображені на малюнках? (Обговорення).

Звичайно, у Вас є **право на відпочинок і дозвілля, брати участь в іграх і розважальних заходах,** але не шкодити здоров’ю іншому чи не завдавати болю , тілесних ушкоджень іншому, бо тут Ви повинні пам’ятати про свій **обов’язок : --піклуватися про своє здоров’я,** а також пам’ятати**, що будь-яке насильство переслідується законом. Кожен має право на повагу до його гідності.**

Слова і думки – це дуже сильний засіб. Ваше життя в тому вигляді, в якому воно є сьогодні, -- це фізичний прояв всіх Ваших думок, як добрих, так і поганих. Ті, хто рахують себе компетентними, розумними, успішними і

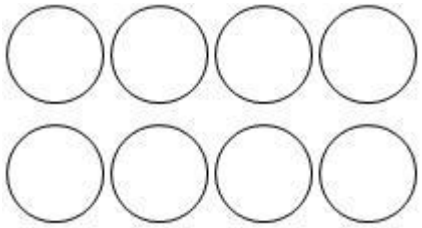
результативними знаходяться в більш вигідному становищі в порівнянні з тими, котрі вважають себе безпорадними і очікують неприємностей. Більш привабливо виглядає життя людей, котрі мислять позитивно. Все гладенько не буває, але навіть в моменти труднощів цим людям вдається жити у злагоді з собою і використовувати свій внутрішній потенціал.

А зараз, для того, щоб Ви переконалися, чи вмієте Ви бути щасливими, пропоную тест. (Додаток 2).

Додаток 1

Діагностика самооцінки

Намалювати 8 кружечків:



Запропонувати учням поставити букву "Я" в один з цих кружечків.

Якщо "Я" буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо "Я" буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Додаток 2

Тест "Чи вмієте ви бути щасливими ?"

ІНСТРУКЦІЯ: На кожне запитання виберіть один з трьох варіантів відповідей.

1. Коли задумуєтесь над своїм життям, приходите до висновку, що:

0 – все було скоріше гірше ніж краще;

1 – все було скоріше краще ніж гірше;

2 – все було відмінно.

2. В кінці дня зазвичай:

0 – незадоволений собою;

1 – день міг пройти краще;

2 – все було відмінно.

3. Коли Ви дивитесь у дзеркало думаєте:

0 – могло б бути і краще;

1 – а що, зовсім непогано;

2 – все прекрасно.

4. Якщо дізнаєтесь про вагомий виграш когось із знайомих, думаєте:

0 – ну, мені ніколи не таланить так;

1 – ах, чому ж не я;

2 – одного разу так поталанить мені.

5. Якщо почуєте по радіо, дізнаєтесь із газет про якусь трагічну подію, говорите собі:

0 – ось так одного разу буде і зі мною;

1 – на щастя мене ця біда обминула;

2 – ці репортери навмисно перебільшують та драматизують.

6. Коли пробуджуєтесь зранку, частіше:

0 – ні про що не хочеться думати;

1 – зважуєте, що Вам цей день готує

2 – задоволені, що почався новий день і можуть бути нові сюрпризи.

7. Думаєте про Ваших друзів:

0 – вони не настільки цікаві як хотілося б;

1 – звичайно у них є недоліки, але вцілому вони дуже терпеливі;

2 – прекрасні люди.

8. Порівнюючи себе з іншими вважаєте:

0 – мене недооцінюють;

1 – я не гірший за інших;

2 – підходжу в лідери, і це, напевне, признають усі.

9. Якщо Ваша вага збільшилася на 4-5кг.:

0 – впадаєте в паніку;

1 – рахуєте, що в цьому немає нічого поганого;

2 – негайно переходите на дієту і посилено займаєтесь фізичними вправами.

10. Якщо сталася неприємність,Ви:

0 – клянете долю;

1 – знаєте, що поганий настрій минеться;

2 – намагаєтесь розважитися.

Інтерпритація результатів:

17 – 20 б.: Ви настільки щаслива людина, що навіть не віриться, що таке можливо!

Радійте життю, не звертайте уваги на неприємності і життєві незгоди. Людина Ви життєрадісна, подобаєтесь оточуючим своїм оптимізмом, але … Чи не надто поверхнево і легковажно Ви відноситесь до всього, що відбувається? Дещо тверезості та скептизму Вам не зашкодить.

13 – 16 б.: Напевно, Ви "оптимально" щаслива людина, і радості в Вашому житті явно більше, ніж смутку. Ви хоробрі і холоднокровні, у Вас тверезий склад розуму і легкий характер. Не пасуєте, зустрівшись з труднощами, тверезо їх оцінюєте. Оточуючим з Вами зручно.

8 – 12 б.: Щастя і нещастя для Вас виражається формулою "50х50". Якщо хочете схилити чашу ваг в свою користь, старайтесь не пасувати перед труднощами, зустріньте їх гідно, спирайтесь на підтримку друзів і не залишайте їх у біді.

0 – 7 б.: Ви звикли на все дивитися через чорні окуляри, вважаєте, що доля приготувала Вам участь людини невезучої, і навіть інколи мотивуєте цим. А чи треба так? Намагайтесь більше часу проводити в колі веселих, оптиимістично налаштованих людей. Добре було б чимось захопитись, знайти "хоббі".

Бесіда «Стрес і його наслідки. Способи подолання стресової ситуації»

Уведення у проблему

«Стрес - це не просто життя, це аромат і смак життя, - писав засновник теорії стресу, канадський учений Г. Сальє. - Повне звільнення від стресу означає смерть».

Нервове збудження, емоції - це нормальна відповідь організму на зовнішні вимоги. Активізація життєвих сил допомагає людині успішніше долати труднощі, вона потрібна і корисна. Уникати треба впливів, які грубо руйнують саму спроможність до адаптації. Коли організм постійно одержує дозу фізичного чи психічного впливу, що перевищує деяку сформовану норму, він «ламається», відбувається нервовий зрив.

Учені розробили таблицю стресів, оцінивши в одинцях кількість життєвої енергії, яка використовується на переживання тієї чи іншої події. Навіть дрібні сварки й образи забирають не менше одинадцяти одиниць життєвих сил, розірвання шлюбу коштує 73 одиниці, смерть близької людини - не менше 100. Сексуальні ускладнення забирають 33 одиниці, і навіть зміна звичного режиму харчування вимагає 15-ти одиниць енергії. І якщо на людину одночасно «упаде» близько 700 стресових одиниць, вона загине.

По-різному переживають стрес чоловіки й жінки. Відчуваючи небезпеку, жінки заздалегідь малюють збільшені трагічні картини катастрофи, що наближається. Такий «розтягнутий» у часі стрес дозволяє легше пережити лихо, якщо воно дійсно відбувається. Чоловіки ж у випадку хвороби або важкого переживання за всієї уявної міцності організму гірше долають раптові навантаження. Така занижена «чутливість» дозволяє чоловіку надійніше зберігати душевну рівновагу, бути опорою сім'ї в разі назрівання конфлікту.

Для попередження стресів важливо навчитись управляти своїми емоціями. Саморегулювання емоцій також потребує обов'язкової концентрації на них уваги або зосередження. Зосередження на емоціях (наших почуттях) дозволяє отримати необхідну інформацію про їх зміст та інтенсивність.

Вплив емоцій на психічну діяльність і фізіологічні функції організму дуже великий. Залежно від сили та тривалості емоцій, особливо якщо вони

негативні, реакція організму може супроводжуватись різними змінами в органах і системах та їх розладами, утратою енергії.

Безконтрольні негативні емоції часто дезорганізують психічну діяльність, викликають різноманітні гострі та хронічні захворювання. У стані емоційного збудження та гніву людина настільки втрачає контроль над собою, що починає поводити себе відповідно до ситуації. Джерелом такої поведінки часто може стати конфліктна ситуація. Тому емоційний самоконтроль, управління та оволодіння навичками емоційного контролю є невід'ємною частиною «правильного» спілкування.

Вправи для роботи зі своїми емоціями

А. Самонавіювання

Формули для самонавіювання: негайно заспокоюсь; перестань думати про неї; усе вирішиться; дихаю рівно; дихаю спокійно; і як це я міг розладнатися? заспокоєний, зібраний; голова ясна; можу спокійно міркувати; не піддавайся цій думці; усе буде добре; це не варте хвилювання; тривог немає, можу спокійно все обдумати.

Б. Прийоми позитивного спілкування

Прийом «відкривання шлюзів». Передбачає такі висловлювання:

- Це цікаво, розкажи ще щось про це.
- Ти не хочеш ще щось розповісти про це?
- Як цікаво те, про що ти говориш!
- Схоже, ти це здорово відчув!
- Ти хочеш мені про це розповісти?

Прийом «з'ясування». Використовується для того, щоб виявити увагу до співрозмовника, показати свою зацікавленість в його оповіді. Тут пропонуються такі звернення:

- Ти маєш на увазі, що...
- Не міг би ти пояснити, як ти розумієш...
- Я не зрозумів, що ти тільки що сказав, чи не міг би ти пояснити ще раз.

Прийом «відображення почуттів». Якщо необхідно виявити розуміння емоційного стану іншої людини, можна скористатись такими виразами:

- Здається, ти дуже радий тому, що...
- Здається, ти дуже хвилюєшся через те, що...
- Ти видаєшся роздратованим (ображеним) у зв'язку з...

В. Методи захисту

1. Не провокувати агресію на себе:

- не говорити «командним тоном»;
- не використовувати при зверненні такі вирази, як «ти повинен», «ти мусиш це зробити»;
- не використовувати своє положення: «я старший за віком», «я розумніший», «мені видніше»...

2. Щиро демонструвати повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухати й дивитись у вічі співрозмовнику.

3. Не ставити себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.

4. Дотримуватись рівноправних стосунків у спілкуванні.

5. Ставити конкретні запитання (наприклад: «Коли це буде виконано...», «Хто відповідає...», «Які потрібні засоби...», «Скільки потрібно...» та давати конкретні відповіді.

6. Якщо відчуваєте злість або гнів - з'ясуйте його реальну причину. У момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди чи конфлікту поставте собі запитання: «Що я хочу одержати в результаті?».

Опрацювання «Правил спілкування»

1. Умійте щиро вибачатись: я був (була) неправий (неправа)...; це було нерозумно з мого боку; я не виявив (виявила) до тебе належної уваги, вибач мені; ти зніяковів (зніяковіла) через мене у присутності інших людей.

2. Умійте використовувати засоби спілкування: навчіться слухати із співпереживанням; навчіться самовиражатись; навчіться бути впевненим у собі.

3. Умійте використовувати взаємовідносини «усі виграють»: розглядайте проблему з точки зору іншої людини; визначте головні питання, які треба

вирішити; знайдіть найбільш допустимі рішення; визначте можливі альтернативні шляхи знаходження рішення.

4. Умійте уникати невиправданих сподівань: навчіться чітко виражати свої сподівання; не приписуйте іншим власних почуттів, думок, учинків; навчіться коректно ставити запитання.

5. Умійте уникати помилок в оцінці оточуючих людей: нерівність; упередженість; поверховий погляд.

Рольова гра «Установлення контакту з партнером по спілкуванню»

1. Створення партнеру атмосфери безпеки, цікавості до його точки зору (перенесення центра уваги із себе на партнера; розмова про те, що цікавить партнера; часте повторення імені партнера; вияв своїх почуттів, усмішка).

2. Вільне, упевнене поводження, підтримка рівності позицій (урахування, що ваша точка зору не єдина; уникнення межових оцінок будь-чого; не перебивати, не насміхатися; відповідати за те, що робите).

3. Використання правил та засобів спілкування (уміння щиро вибачатись; уміння використовувати правила спілкування; уміння уникати невиправданих сподівань; уміння уникати помилок в оцінці оточуючих людей; уміння використовувати взаємовідносини «усі виграють»; уміння використовувати засоби спілкування).

Додаток З

Вправа «Страх і невпевненість»

З метою зміни негативних емоцій на протилежні на одних із планових батьківських зборів класний керівник провів з батьками вправу „Страх і невпевненість”, організовану так: група в колі обговорює проблему: як часто я відчуваю страх і невпевненість і чи можна цей стан змінити. Далі батьки об’єднуються в міні-групи (3 – 5 осіб), кожна група відпрацьовує (створює) власний спосіб „боротьби” зі страхом і невпевненістю, який потім обговорюють у колі. Примітка: вправа акцентує увагу на тому, що емоційний стан можна

змінити, учасники відпрацьовують прийнятні для себе варіанти (способи) зміни небажаних емоційних станів.

Додаток І

Як допомогти підлітку розвинути впевненість у собі

Підлітковий вік немов сутінкова зона, адже ваш син чи донька вже не дитина, але ще й не дорослий. Більшість підлітків розгублені, небезпечні й несвідомі у ставленні до самих себе. Але саме батьки можуть допомогти їм знайти, розвинути та зміцнити впевненість у собі. Пам'ятайте: риси дитини, формуванню яких ви посприяєте сьогодні, вплинуть на хід усього її подальшого життя. Тому вкрай важливо розвивати в неї самоповагу й адекватну самооцінку.

Що таке впевненість у собі?

Не таємниця, що впевненість у собі є найважливішим ключем до досягнення успіху в житті. Упевненість у собі – це те, що відчуває людина, сприймаючи саму себе, це її позитивна оцінка своїх здібностей і можливостей.

- Упевненість у собі впливає на те, як людина діє привселюдно.
- Також вона чітко відображає вчинки й поведінку людини.
- Здорове почуття впевненості в собі відіграє важливу роль у формуванні особистості.
- Позитивний розвиток почуття впевненості в собі безпосередньо впливає на ступінь щастя людини.

Чому підлітку необхідна впевненість у собі?

Упевненість у собі дає підлітку можливість сміливо долати всі проблеми й невизначеності життя, а також стійко сприймати всі розчарування, злети й падіння.

- Взаємовідносини, емоції, тиск однолітків, конкуренція й завищені очікування можуть серйозно похитнути впевненість підлітка в собі.
- Позитивна самооцінка допомагає йому домагатися своїх прагнень і здійснювати задумане в житті.

- Почуття власної гідності допомагає підлітку налагодити взаємозв'язок і взаємини, стати щасливою та внутрішньо сильною людиною.

Роль батьків у формуванні в підлітка почуття впевненості в собі

Роль батьків у формуванні в підлітка впевненості в собі є визначальною. Ваша підтримка здатна в довгостроковій перспективі допомогти йому сформувати власну особистість.

- Найбільше на підлітка впливають ваші дії та слова.
- Те, як ви ставитесь до нього, і те, як ви вчите його ставитись до самого себе, безпосередньо впливає на рівень його впевненості в собі.
- Те, як ви ставитесь до підлітка, установлює критерії ставлення до нього інших людей!

Десять порад про те, як посилити в підлітка почуття впевненості в собі:

У підлітковому віці дитина трансформується в дорослу людину. І необхідний інструментарій, який здатний допомогти їй у проходженні цього чутливого процесу, є тільки в батьків (наприклад, терпіння та стійкість). Далі описуються кілька найпростіших і корисних порад, як сприяти розвитку впевненості в собі вашому підлітку.

1. Демонструйте повагу до підлітка. Не забувайте, що перед вами вже не дитина, а майже доросла людина, і тому вона заслуговує на повагу, як і будь-яка доросла.

- Коли ви звертаєтесь до підлітка, завжди проявляйте повагу. Не дозволяйте собі зарозумілий або зневажливий тон!
- Завжди ставтеся з повагою до проблем і страхів підлітка. Не дозволяйте собі сприймати його переживання й побоювання як дитячий неспокій.

2. Часто хваліть підлітка. Ви повинні часто хвалити дитину. Будьте щедрі на щирі компліменти.

- Коли ви хвалите підлітка за те, що він зробив щось корисне, це піднімає його впевненість у собі до небес і надихає наступного разу зробити ще краще.
- Завжди висловлюйте своє позитивне ставлення й давайте дитині зрозуміти, як добре, що вона у вас є і як ви нею пишаєтесь.

3. Уникайте критики. Намагайтесь уникати критики на адресу дитини, наскільки це тільки можливо. Критика може завдати шкоду самооцінці підлітка.

- Якщо ви не схвалюєте чи вам не подобаються певні моменти або ситуації із життя вашого підлітка, знайдіть час сісти й порозмовляти з ним про це.
- Підлітки часто приймають критику за кепкування або спробу присоромити їх. Але у випадку, якщо критика неминуча, постарайтесь уважно стежити за своїм тоном.

4. Заохочуйте позакласну діяльність дитини. Підлітку необхідне певне хобі.

- Заохочуйте його участь у різних видах діяльності. Підлітку важливо досягати успіху в тому, що він любить.
- Позакласні заходи – це прекрасна можливість дізнатися, що таке успіх, перемога, невдача, проблеми. Такі види діяльності додають підлітку впевненості у власних силах.
- Позакласні заходи розвивають позитивний командний дух і допомагають навчитися спільної роботи для досягнення спільної мети.

5. Підтримуйте дружбу підлітка. Ви не зможете контролювати, призначати й вибирати друзів своєї дитини. Краще навчіть її поваги та прийняття.

- Взаєморозуміння та повага важливі в будь-яких взаєминах. Навчіть підлітка цінувати своїх друзів.
- Коло друзів вашого підлітка також впливає на його впевненість у собі. Розкажіть йому, кого можна вважати справжнім другом.

6. Зовнішність значення не має. Більшість підлітків потрапляють під тиск однолітків. Для них зовнішній вигляд дуже важливий. Вони жадають виглядати, як моделі та знаменитості, і коли не можуть досягти бажаного й набути яскраву, вражаючу та незабутню зовнішність, їх почуття впевненості в собі стрімко падає.

- Важливо пояснити дитині, що зовнішність значення не має.
- Що дійсно важливо, так це хороші манери, гігієна, ясний і здоровий розум і тіло.

7. Зосереджуйте увагу на сильних сторонах дитини. Навчіть підлітка фокусуватись на своїх сильних якостях. Ніколи не порівнюйте його з однолітками, друзями, рідними і двоюрідними братами та сестрами.

- Ваш підліток повинен усвідомити, що в кожної людини є свої сильні сторони, порівняння сприяє лише суперництву й не приносить користі.
- Йому також слід зрозуміти, що конкурувати необхідно тільки з самим собою, і прекрасний спосіб покращити власні результати – це зосередитись на своїх сильних сторонах.

8. Учіть підлітка бути сильним. Допоможіть йому виробити певний імунітет у реагуванні на образи чи обзивання однолітків або інших людей. Передражнювання впливає на впевненість у собі кожного підлітка.

- Повчальне правило життя стверджує: «Стійко витримуй випробування, а свої переживання приховуй за привітною посмішкою». Підліток повинен навчитися стримувати негативні емоції до певної міри, не втрачаючи холоднокровності.
- Ваш підліток повинен знати, що словесне знущання не ранить і воно жодним чином не повинно впливати на його впевненість у собі.

9. Звертайтесь по професійну допомогу. Якщо ваш підліток страждає від серйозного браку впевненості в собі й це починає впливати на його успішність і соціальне життя, вам може знадобитись допомога із зовні.

- Спочатку можна спробувати знайти способи вирішення проблеми на сімейній раді з родичами.

- Якщо це не допомагає, то краще звернутись по професійну допомогу, яка виявить реальну причину невпевненості в собі й допоможе дитині позбутись низької самооцінки.

10. Підтримуйте підлітка. Ви, ймовірно, навіть не уявляєте, наскільки прості, буденні жести та слова можуть зміцнити впевненість вашої дитини в собі. Підліток повинен розуміти, що в будь-яку хвилину ви готові прийти йому на допомогу, незважаючи ні на що.

- Ваша підтримка може діяти як каталізатор впевненості в собі вашого підлітка.
- Якщо дитина знає, що в неї є підтримка й вона може покластись на вас і розраховувати на вашу допомогу, вона буде намагатись долати життєві труднощі зі ще більшою силою та впевненістю в собі.

Намагайтеся чемно та ввічливо долати будь-які труднощі виховання підлітка. Пам'ятайте, що це всього лише певний етап життя і найближчим часом він закінчиться. Пам'ятайте про те, що підліткові проблеми і тривоги – це частина процесу дорослішання. Просто наберіться терпіння й допомагайте своїй дитині з усією щирістю.

Як підвищити самооцінку та впевненість у собі дитині і підліткові

Нелюбов до себе здатна отруїти життя дорослої людини і дитини, а відсутність самоповаги може стати зачарованою стіною між вами і кар’єрою, любов’ю або друзями. Як підвищити самооцінку та впевненість у собі, щоб кожен новий день був радісним і плідним? Дізнайтеся про психологічні прийоми та техніки, які допомагають впоратися з цією проблемою. Вони допоможуть вам знайти психологічну стійкість.

Психологія впевненості в собі

Даним терміном називають комплекс теоретичних і практичних розробок, спрямованих на підвищення самооцінки людини. Мета даних заходів – пробудження (виховання) позитивної оцінки індивідуальних здібностей і навичок. Впевненість у собі – це адекватна поведінка, позитивна оцінка власних сил, достатніх для досягнення цілей, задоволення потреб,

ініціативність і соціальна сміливість. На формування даної якості особистості впливають такі фактори, як: соціальний статус; особисті фінанси; життєвий успіх; суб'єктивна оцінка власних можливостей; думка значущих людей.

У психології, психотерапії та психіатрії застосовуються наступні способи підвищення самооцінки:

1. відмова від самокритики і комплексу провини;
2. прощення минулих помилок;
3. уміння отримувати досвід з помилок;
4. відмова від негативних думок і стереотипів;
5. слідування власним принципам;
6. планування життя;
7. заняття улюбленою справою;
8. доведення до кінця розпочатих справ;
9. увага до власної зовнішності;
10. позбавлення від страхів;
11. самоповага.

Як стати більш впевненим у собі

Існують спеціальні техніки підвищення самооцінки, розроблені психологами. До них відносяться психо — і аутотренинги, медитації, вправи для підвищення впевненості. Дані методики успішно застосовуються як на сеансах психотерапії, так і самостійно для саморозвитку і самовиховання. Як стати впевненим у собі людиною розповідається в популярних книгах з практичної психології, пізнавальних і навчальних фільмах про підвищення самооцінки.

Вправи для підвищення самооцінки

Сучасні техніки (вправи) підвищення самооцінки не вимагають спеціальних знань і особливих зусиль. Будь-який зацікавлений людина здатна виконувати ці вправи самостійно:

«Самореклама» — вправа, де людина акцентує увагу на своїх успішних досягнення найкращих якостях. Напишіть невеликий рекламний текст про

власну персону, дайте собі позитивну характеристику. Перерахуйте всі свої достоїнства і здібності. Щодня перечитуйте текст, внести доповнення, піднімайте собі самооцінку.

«Дзеркальний співрозмовник» – техніка, яка доповнює попередню вправу. Розмовляйте з власним відображенням як з найближчою людиною, домовляйтеся йому в любові і обов'язково розповідайте, за що він любимо і гідний поваги.

«Щоденник успіхів» – вправа, спрямоване на підвищення самооцінки за рахунок перерахування власних досягнень. Той самий рекламний текст, переказаний тільки своїми словами. Його необхідно вимовляти вголос перед дзеркалом. Заведіть блокнот (зошит, комп'ютерний файл), де записуйте всі свої успіхи за день.

«Безвихідна ситуація» – вправа, яка допоможе знайти сили чинити опір обставинам, використовувати прихований ресурс емоцій і життєвих сил, підняти собі самооцінку. Уявіть, що найстрашніше для вас подія вже відбулася. Проаналізуйте всі гіпотетичні та реальні можливості – вихід обов'язково знайдеться.

«Ідеальний образ» – техніка, спрямована на «малювання» себе таким, яким хочеться бути. Тобто ви повинні чітко уявити свій новий образ, до якого прагнете. Детально «намалюйте» свій ідеальний портрет, не забувши про зовнішність, соціальний статус, риси характеру, поведінку.

Медитація

Медитативні практики – техніка наукової психотерапії. При медитації людина досягає особливого гіпнотичного стану, який допомагає розвинути певні якості, здобути впевненість у собі, розслабитися. Ця техніка допомагає звільнитися від стереотипних суджень, зрозуміти, що проблеми – це частина життя, тим самим підвищити самооцінку. Про правила медитування ви можете дізнатися із спеціальних практичних посібників з психології або використовувати створені для цього процесу відео та аудіозаписи про підвищення самооцінки.

Аутотренінг

Чергова дієва техніка розвитку впевненості – аутотренінг. Так називають спосіб самоубеждения з допомогою спеціально складених словесних формул, які допомагають закріпити зв'язки між нервовими центрами і образами, регулювати певні функції. Як полюбити себе і підвищити самооцінку при аутотренинге? Необхідно скласти самостійно або знайти готові формули переконання (афірмації), де не можна використовувати частку «не» і слова «постараюся», «спробую».

Для початку краще придбати готовий аудиотренинг для підвищення самооцінки. Зрозумівши, як вибудовується набір словесних формулювань, спробуйте скласти власну «мантру», орієнтуючись на особисті проблеми і бажані якості. Виконуйте вправу щодня, приділяючи йому по 15-20 хвилин. Вже через тиждень ви відчуєте, що: пропадає фізична і емоційна напруженість; відновлюється працездатність; стає краще сон; активізується вашу уяву та увагу; зникає незручність при спілкуванні; з'являється впевненість у собі.

Психологічні тренінги

Коли в індивіда занижена самооцінка, поради психолога не завжди вдається реалізувати на практиці: заважає невпевненість, яку складно подолати одному. Тоді вам допоможуть психологічні тренінги за участю фахівців. Такі заняття проводять індивідуально або колективно, наприклад, жіночі тренінги, що допомагають вийти з депресії після зради чоловіка, знайти нові сили, підвищити самооцінку. Тренування під керівництвом психолога особливо ефективна, коли людина перебуває на межі відчаю, а самотність йому протипоказано.

Додаток Ї

Сценарій фрагменту соціально-педагогічного заходу

Тема: Не достатньо мати гарний розум, головне – правильно його використовувати.

Тип заходу: круглий стіл – година спілкування.

Контингент, на який спрямований захід: підлітки сільської школи.

Обладнання: сучасний мультимедійний клас, назва заходу на мультимедійній дошці, чай, печиво.

Мета заходу: формування та розвиток навичок цінностей критично мислячої особистості (цінності розвитку, тобто відкритості до нового, прагнення до вдосконалення; цінності змін: зміни себе, зміни оточення та навколишнього середовища).

Завдання заходу:

- надати соціально-педагогічну підтримку підліткам у вирішенні проблем соціалізації в інформаційному середовищі;
- навчити аргументувати свою думку, прислухатись і оцінювати іншу думку, аналізувати факти та обставини;
- розвивати критичність мислення, впевненість у собі, вміння робити правильний вибір, брати на себе відповідальність за прийняті рішення та їх виконання;
- виховувати мислячу, самостійну, творчу особистість.

План заходу:

Вступна частина

Підлітки заходять до класу. У класі демонстрація кліпу ONUKA – Vidlik https://www.youtube.com/watch?v=yRHwWGO_A48 (0,33-0,45).

Біля дошки підліток декламує вірш:

Ріки знов натягнулися жилами.
Вже не вперше втрачаємо ми.
Ми збирались, збиралися з силами!

Але врешті все ж стали людьми.
Не хотіли у стінах лишатися –
Там чотири стіни, наче… смерть.
Ми в промінні хотіли купатися
І пірнати в свою круговерть.
Стоїмо тепер – група над прірвою.
Вже назад не повернемось ми.
У дитинства сторінки розірвані,
І ми – хоч-не-хоч – стали людьми.
Сонце вже не засяє жоржиною,
І інакшим буде кожен спів…
Хто примусив вас стати людиною?
Хто жорстоко і підло посмів?...
Стали більшими, може, і вищими,
Вже назад не вернемося ми.
Ми хоч підлітки, але вже знищені,
Бо чомусь раптом стали людьми.

Основна частина

1. *Вступне слово соціального педагога.* Випускник Нової української школи – це цілісна особистість, усебічно розвинена, здатна до критичного мислення, основною ознакою якого є успішна діяльність та позитивні цінності; патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення; інноватор, здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку, конкурувати на ринку праці, генерувати нові ідеї, вчитися впродовж життя.

2. *Підлітки пропонують послухати цікаві факти про самих себе.*

І ведучий. Ми дійсно не завжди адекватні, але це проблема віку, гормонів і поганого виховання дорослих. Правда, нове покоління дійсно сильно відрізняється від попереднього. І особливо це помітно, якщо подивитися на нас,

які вже не сприймаються як нерозумні діти. І для яких все новее – зовсім не нове, а буденне.

ІІ ведучий. Отже, ми зібрали для вас цікаві факти, які можуть дещо розповісти про нас, для яких Інтернет, гаджети, комп'ютери і смартфони не дивовижні винаходи ХХІ століття, а те, що з'явилося ще до нашого народження.

І ведучий. *Ніяких записок.* Якщо ви починаєте несвідомо посміхатися, коли згадуєте, як у школі на уроці передавали написані на клаптику папірця образи своєму другові, що сидів в іншому кінці класу – ваше „старіння" вже почалося. Ми записок не пишемо. У нас для цього є Snapchat, WhatsApp і так далі.

ІІ ведучий. *Гаджети відволікають, але не сильно.* Користуватися смартфонами і планшетами в багатьох школах не можна. Але там, де це дозволено, серйозних проблем з навчанням не спостерігається. Звичайно, якщо весь час на уроці замість навчання проводити в соціальних мережах, мало що запам'ятаєш. Але насправді більшість школярів на уроках все-таки слухають учителя, а в смартфон заглядають тільки на перерві.

І ведучий. *Нічого особливого.* Підлітки не можуть виділити якісь специфічні для них самих речі. Раніше кожен тінейджер міг легко сказати, що він з друзями слухає групу „Психея", і це їх якось виділяє серед інших. Зараз, коли виділитися стало неймовірно складно, і все подано в такому достатку, що навіть спробувати не встигаєш, ми перестали асоціювати себе з якимсь явищем, музичною групою або субкультурою. Хоча, можливо, подорослішавши і відчувши ностальгію, ми зможемо відповісти на запитання, які у нас були примхи.

ІІ ведучий. *Жаргон – це не круто.* Чомусь вважається, що вживання жаргону – це круто. Насправді ні. Якщо і використовуємо його, то робимо це в іронічній манері.

І ведучий. *Брітні Спірс стара.* У 90-ті Брітні була суперзіркою. Причому головною її фішкою була молодість. Ми якщо щось і чули про Брітні, то вже не

пам'ятаємо що. Для нас вона просто „бабуся”, як Софія Ротару для наших батьків.

ІІ ведучий. *Музика всюди.* Дійсно, ми постійно слухаємо музику, навіть частіше, ніж дивимося телевізор. Музика скрізь. Причому якихось специфічних музичних уподобань у нас не складається, ми слухаємо все підряд. Адже коли такий великий вибір, навіщо себе обмежувати?

І ведучий. *Ми хочемо, щоб нас сприймали серйозно.* Ми хочемо подорослішати. Це було і буде завжди. Може здатися, що ми стали дурнішими, злішими, безпомічнішими. Насправді це не так, просто зараз ми на виду, і про всі наші промахи, агресії і дурості швидко дізнається весь світ.

Опис проведення фрагменту заходу

Бесіда за „круглим столом” на тему: Яка вона сучасна, критично мисляча особистість?!.

- Так, дійсно. Сучасне покоління підлітків має одну спільну біологічну рису з попередниками – неврівноважений гормональний баланс. В усьому іншому – різниця разючіша. Ви діти – не заражені совком. Ви виросли у прочиненому навстіж інформаційному просторі. Тому маєте добре логічне мислення, швидко розвиваєтеся. Школа для вас, на жаль, – це соціальна вимога заради атестату… Ви такі вільні й розумні, ви мислите, ви – класні! Ви розвиваєтеся самі, бо у вас для цього є інструменти. На жаль, державна освіта поки що до набору цих інструментів явно не потрапляє...

- Отож, давайте з вами разом дамо відповідь на питання, які ви, сучасні підлітки? Пропоную це зробити, виконавши **вправу „Складання сінквейна на тему „Підліток третього тисячоліття”.**

Сінквейн – короткий неримований вірш з 5 рядків, винайдений американською поетесою Аделаїдою Крепс під впливом японської поезії.

1 рядок – 1 слово – головна тема/об’єкт обговорень (іменник чи займенник).

2 рядок – 2 слова, що описують властивості/ознаки/характеристики об’єкта (прикметники, дієприкметники).

3 рядок – 3 слова, що описують дії, характерні для об’єкта (дієслова, дієприкметники).

4 рядок – фраза з 4 слів, де автор висловлює особисте ставлення до теми.

5 рядок – слово-резюме, ключова характеристика або нова інтерпретація об’єкта.

Наприклад:

1 рядок – підліток;

2 рядок – активний, вільний;

3 рядок – думає, вирішує, тренується;

4 рядок – на шляху вирішення складних проблем;

5 рядок – тінейджер.

У творчих групах підлітки складають сінквейни, надають вектор розвитку інноваційних ідей формування соціальної компетентності у інформаційному середовищі.

- Будь-ласка, зачитайте ваші сінквейни, відповідайте за чергою та піднімайте руку.
- *Учні по черзі висловлюються.*
- **Перегляньмо разом (Включаємо відео про ТОП 10 успішних підлітків світу***:* https://www.youtube.com/watch?v=nIkjuaww-rQ
- Скажіть, будь-ласка, які емоції викликало це відео у Вас? Будь-ласка, відповідайте за чергою та піднімайте руку.
- *Учні по черзі висловлюються.*
- *Соціальний педагог підсумовує:* світ став нелюдиномірний. З'явилися величини і простори, у яких ми не живемо: наносекунди, нанометри. Але все це вже впливає на нашу цивілізацію, і ми повинні знати, як в цьому світі жити, що нам робити, яку здобувати освіту. Для нашої цивілізації дійсно настав час зупинитися і подумати: ми куди потрапили? Ми не зможемо перетравити цю цивілізацію, якщо у нас не буде серйозних внутрішніх орієнтирів. Ми багато про що повинні подумати. І зробити з цього багато практичних висновків.

- **А зараз послухайте, будь ласка, притчу:**

Притча про мудрого ослика

Одного разу осел одного фермера провалився в колодязь і голосно закричав, закликаючи на допомогу. Прибіг господар і сплеснув руками: „Як же його звідти витягти?”

Фермер подумав і розсудив так: „Осел мій старий. Йому вже недовго залишилося. Я все одно збирався купувати нового молодого осла. А колодязь все одно майже висох. Я давно збирався засипати його землею і вирити новий колодязь у іншому місці. Так чому це не зробити зараз? Заодно і ослика поховаю, щоб не було чути запаху розкладання”.

Він покликав всіх своїх сусідів допомогти йому засипати колодязь. Люди дружно взялися за лопати і почали закидати землю в колодязь. Осел відразу ж зрозумів, до чого йде справа. І почав страшно кричати… І раптом він притих. Ще після кількох лопат землі фермер вирішив подивитися, що там внизу.

Він був здивований тим, що побачив. Кожен ком землі, що падав на спину, ослик струшував і приминав ногами. Люди продовжили свою справу, і досить скоро, на превеликий подив, ослик виявився вгорі і вистрибнув з колодязя.

- У мене питання: про що ця притча?
- *Відповіді-роздуми учнів.*
- У житті вам може зустрічатися багато всякого бруду, і кожен раз вам буде діставатися все нова і нова порція. Всякий раз, коли на вас впаде груда землі, струсіть її і піднімайтеся наверх – тільки так можна вибратися з колодязя. Кожна з виникаючих проблем – це камінь для переходу через струмок. Якщо не зупинятися й не здаватися, то можна вибратися з будь-якого самого глибокого колодязя.
- Прошу Вас написати **невеликий твір-роздум „Що для мене означає „критично мислити?”** Ви маєте 10 хвилин. Хто бажає зачитати свої роздуми?

- Насправді, цінності критичного мислення та критично мислячої особистості – це жага до змін, розвиток, самоактуалізація та творчість. Критичне мислення – це мислення, яке продукує зміни, воно спрямоване на постійну трансформацію та постійні зміни себе і того, що навколо. Критичне мислення надає людині відчуття свободи власної волі, можливість знаходити та приймати певні важливі істини для себе, глибоке розуміння себе, своїх цінностей та потреб, сміливість приймати рішення, гнучкість та кращу адаптацію до змін, здатність протистояти інформаційному тиску – не брати на віру все, що читаєш, а перевіряти, аналізувати й приймати зважені рішення тощо.

- *Далі підлітки разом з соціальним педагогом смакують домашнім печивом із трав'яним чаєм та в невимушеній обстановці обговорюють їхні проблеми та мрії. Фоном звучать українські сучасні музичні композиції (https://www.youtube.com/watch?v=2lqMZDh2kfQ, https://www.youtube.com/watch?v=2BNoM8eveTU&list=PLmJP4fjs70ypvfkeP5Z2YnfHgn9masrNd, https://www.youtube.com/watch?v=G0unSdbipHE&list=PLOP7BtywblPP_GLYa9GtrcAgA49X_4PNs*)

- Разом ми дійшли висновку, що часто відволікаємось і витрачаємо наш час на непотрібні речі (переклацування каналів телебачення, безцільне „блукання" в Інтернеті чи соцмережах, самозвинувачування), що не приносять нам ні продуктивного результату, ні задоволення. Тож чому б не використати цей час на тренування мислення? Наприклад, наприкінці кожного дня можна проаналізувати: про що я сьогодні думав за день? коли я мислив при цьому про якісь дурниці, а коли, навпаки, думав продуктивно? що я сьогодні зрозумів нового? Чи дозволив я сьогодні якійсь негативній думці мене „вимкнути" на якийсь час? якби можна було б повторити цей день – щоб я подумав/зробив інакше? Чи впливали на мене думки інших, чи я діяв відповідно до власних переконань і цінностей? Якщо робити це регулярно – наше мислення почне змінюватися.

Обґрунтування обраних соціально-педагогічних методів та засобів впливу.

Бесіда – діалог, розмова соціального педагога з учнями. Бесіда за „круглим столом” розглядається у виховній практиці як форма моральної освіти, розвитку критичного мислення, громадянського виховання, форма організації всебічного обговорення.

Термін „круглий стіл” походить з середньовічних лицарських романів про короля Артура, де розповідається як на королівських банкетах лицарі сідали за круглий стіл, щоб не було суперечок з приводу того хто сидить на почесному кінці столу, а кому дісталося непочесне місце.

Вислів „сісти за круглий стіл” тепер означає почати доброзичливий обмін думками, миролюбні переговори. А також, що не менш важливо, рівноправність усіх учасників обговорення.

Результат соціально-педагогічної діяльності: підлітки розуміють під „брендом критичне мислення” процес аналізу, синтезування й обґрунтовування оцінки достовірності/цінності інформації; властивість сприймати ситуацію глобально, знаходити причини і альтернативи; здатність генерувати чи змінювати власну позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі.

Додаток Й

Таблиця 2.1

Технологічна схема проектування й презентації проекту

1. Моя місія (девіз, емблема, вислів)	Які цінності автора відкриваються в проекті? Що може бути цікавим у проекті аудиторії?
2. Тема проекту (автор,	Чи є тема засобом реалізації мети?

термін реалізації проекту)	
3. Проектні завдання Мої цілі План проектної діяльності	Що потрібно, щоб виконати місію? Чого планую досягти в житті? Для реалізації місії й цілей зроблю: по-перше, по-друге... Які зміни в собі планую для досягнення мети? Етапи досягнення мети
4. Обладнання	Які засоби дозволять ефективно впливати на аудиторію?
5. Власне презентація	
6. Аналіз діяльності й висновки	Які мої ресурсні можливості було задіяно під час презентації проекту? Які труднощі було подолано? Які зміни відбулися у власній особистості з моменту роботи над проектом?
7. Відгуки про проект та презентацію	Вислови слухачів, рекомендації (кілька реплік)

Додаток К

Карта спостережень для батьків

	Зміст	Так	Ні	Конкретні приклади
.	Чи проявляється інтерес під час виконання завдання?			
.	У чому проявляється цей інтерес?			
	Чи ставить учень перед			

.	виконанням завдання мету?			
.	Чи планує свою діяльність?			
.	Чи самостійно виконує?			
.	Чи помітили ви які-небудь зміни у Вашій дитині?			
.	Чи змінилося Ваше ставлення до дитини? У чому саме?			
.	Чи допомагаєте Ви під час виконання проектування?			
.	Чи робить висновки старшокласник після виконання завдання?			

Додаток Л

Тренінг для учнів

Перше заняття „У мене все вийде”. Мета: відпрацювання прийомів упевненої поведінки.

Хід заняття

1. Привітання соціального педагога.
2. Актуалізація стану. Кольором описати свій стан.
3. Психотехнічна вправа „Налагодження піаніно”.

Усі сідають по колу, права рука кожного знаходиться на колінах того, хто сидить справа, а ліва – на колінах того, хто сидить зліва. Вимовляючи послідовно звуки „до” ,”ре”, ..., „сі”, передають плескання по колу, поступово збільшуючи темп. Грають гаму.

4. Вправа „Мої чесноти”

Інструкція ведучого: кидаючи по черзі один одному м’яч, будемо говорити про безумовні чесноти, сильні сторони того, кому кидаємо м’яча. Будемо уважні, щоб м’яч побував у кожного.

5. Рольова гра. „Приймальна комісія”.

Ведучий знайомить учасників з інструкцією: „Усі ви кудись вступатимете – до ліцею, коледжу, ВНЗ, оформлятиметеся на роботу. Пофантазуймо й уявімо, що для вступу не потрібно складати ніяких іспитів, а достатньо пройти співбесіду з приймальною комісією, яка вирішить, зараховувати вас чи ні. Приймальна комісія складатиметься з п’яти осіб. Інші намагатимуться пройти співбесіду. Подивимося, чи багатьом вдасться це зробити. Абітурієнт називає навчальний заклад чи підприємство, де він збирається навчатися (працювати). На підготовку відводиться п’ять – десять хвилин. На намагання пройти співбесіду – від п’яти до п’ятнадцяти хвилин.

Обговорюють поведінку й бесіду абітурієнта з комісією, а також дії (гру) членів „Приймальної комісії”.

6. Психотехнічна вправа „Футболіст”

Одному з учасників пропонують вийти в центр кола. Йому зав’язують очі, а приблизно за метр до нього кладуть надувний м’яч. Обертають „футболіста” на місці кілька разів, пропонують зробити кілька кроків і вдарити по м’ячу.

7. Актуалізація стану учасників.

8. Підсумки.

Схема проведення другого заняття „Немає проблем!” така:

1. Привітання соціального педагога, контакт очима з учасниками заняття.

2. Вправа „Комплімент”.

3. Вправа „Реклама товару”.

4. Рольова гра „Переконай батьків”. Групу розподілено на трійки: батько – мати – підліток. Завдання: провести обговорення з батьками, аргументовано переконавши їх в обґрунтованості професійних планів юнака.

5. Обговорення в колі.

6. Вправа „Піжмурки”.

7. Вправа „Як ти почуваєшся?”

8. Підсумок. Що сподобалося? Що ні? Що корисного для себе взяли?

Мета третього заняття тренінгу „Поговоримо про життєві цінності” полягає в осмисленні молодою людиною її життєвих планів. На четвертому занятті „На шляху до мети” було відпрацьовано навички подолання перешкод на шляху до досягнення мети. Останнє, п’яте заняття „Побажай мені щасливої дороги” допомогло отримати зворотній зв’язок для зміцнення самооцінки й актуалізації особистісних ресурсів одинадцятикласників.

Додаток М

Таблиця 2.2

Алгоритм підготовки презентації,
власне презентації й самоаналізу презентації

Підготовка презентації	Презентація	Аналіз презентації
1. Кому ти представлятимеш свій проект? Опиши свого слухача.	1. Я вийду до дошки, повернусь обличчям до зали, посміхнуся й привітаю аудиторію. *Напиши привітання.*	1. Чи сподобалася тобі твоя презентація? Чи уважно слухали презентацію твого проекту?
2. Подумай, що у твоїй презентації буде найбільш цікавим для слухачів?	2. Потім я представлюся. Як? *Напиши назву свого проекту*.	2. Які питання тобі задавали? Як ти відповідав(ла)?
3. Склади план	3. Поясню цілі	3. Спробуй описати

виступу, орієнтуючись на цікаві для слухачів моменти	свого проекту. *Напиши свої цілі.*	реакцію слухачів, коли була твоя презентація.
	4. Розповім про його зміст. *Виділи головну думку проекту.*	4. Над чим ще слід попрацювати, щоб презентація проходила успішно?
	5. Зроблю висновки. *Сформулюй висновки.*	5. Які проекти ти б хотів(ла) зробити й презентувати?
	6. Подякую слухачам за увагу. *Як саме ти це зробиш?*	
	7. Запитаю, чи є до мене питання, та охоче відповім на них.	

Додаток О

Таблиця 2.3

Самооцінка старшокласниками характеристик особистості, орієнтованих на саморозвиток

	Характеристики	Відповіді учнів, %		
		ак	ноді	і
.	Я добре знаю себе, наприклад, яке враження справляє моя зовнішність на друзів, і можу передбачити їхню реакцію з цього приводу	3%	5%	2%
	Я достатньо добре знаю свої інтелектуальні			

.	здібності й успішно користуюся ними	7%	4%	9%
.	Я знаю особливості свого характеру й умію використовувати їх для досягнення своїх цілей	4%	8%	8%
.	Я випробував(ла) себе й знаю, як я поведуся в небезпечній ситуації	4%	8%	8%
.	Я знаю свій стан здоров'я й ураховую свої фізичні можливості, приймаючи життєві рішення	9%	2%	%

Таблиця 2.4

Відображення показників упевненості в старшокласників

Твердження	Відповіді учнів, %	
	так	ні
1. Я себе люблю	91%	9%
2. Я вважаю себе гарною людиною	89%	11%
3. Я вважаю себе людиною, вартою поваги	92%	8%
4. Я турбуюся про себе так само, як і про інших	87%	13%
5. Я мотивую свої вчинки добрими намірами, а не критикою	89%	11%
6. Досвід мого життя привів мене до визнання самої / самого себе	79%	21%
7. У мене є достатньо зважений погляд на власні позитивні риси та недоліки	92%	8%

8. Я не дотримуюся нереальних уявлень, ілюзій щодо власної персони	8 5%	1 5%
9. Я вважаю, що маю таке саме право, як й інша людина, для того, щоб користуватися благами життя	8 7%	1 3%

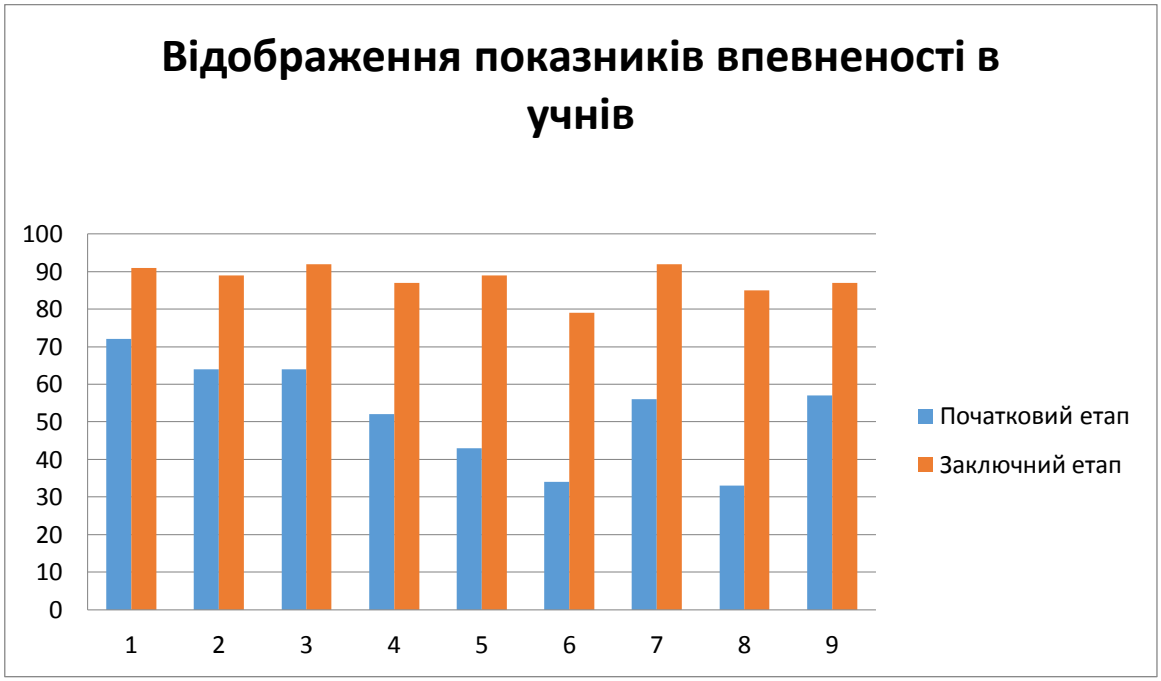
Додаток Н

Результати експериментальної роботи

Рис. 2.1 Початковий етап дослідження

Рис. 2.2 Заключний етап дослідження

Рис.2.3



1. Я себе люблю

2. Я вважаю себе гарною людиною

3. Я вважаю себе людиною, вартою поваги

4. Я турбуюся про себе так само, як і про інших

5. Я мотивую свої вчинки добрими намірами, а не критикою

6. Досвід мого життя привів мене до визнання самої / самого себе

7. У мене є достатньо зважена думка щодо власних позитивних рис та недоліків

8. Я не дотримуюся нереальних уявлень, ілюзій щодо власної персони

9. Я вважаю, що маю таке саме право, як й інша людина, для того, щоб користуватися благами життя

Рис.2.4

Відображення рівня критичного мислення у підлітків до експерименту
Високий
Середный
Низький
3%
10%
87%

Рис.2.5

Відображення рівня критичного мислення у підлітків після експерименту
Високий
Середный
Низький
13%
37%
50%