

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ХДУ**

100 *Років*
**ХЕРСОНСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ
УНІВЕРСИТЕТУ**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ У
РАМКАХ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

Практикум для фахівців соціально-психологічних служб
вищих навчальних закладів



СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ СЛУЖБИ ХДУ 5 РОКІВ

Херсон – 2017

Авторський колектив: Г. О. Діденко, А. В. Єфімова (підрозділи 3.1., 3.2., 3.3., 3.4.), К. О. Теніченко (підрозділ 3.5.), С. П. Ревенко (пункти 3.1.5., 3.1.6. підрозділу 3.1.).

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Херсонського державного
університету
(Протокол №... від...)*

Рецензенти:

Шапошникова І. В. – декан факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету, доктор соціологічних наук, професор

Шебанова В. І. – доктор психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Херсонського державного університету

Александрова О. Г. – кандидат психологічних наук, доцент, керівник психологічної майстерні «ФаМіЛя»

В практикуму проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей осіб студентського віку. Описані вимоги організації та проведення соціально-психологічних тренінгів в рамках роботи соціально-психологічної служби системи освіти. Представлена авторська програма соціально-психологічних тренінгів для студентів.

Практикум представляє інтерес для практичних психологів та соціальних працівників системи вищої освіти.

ЗМІСТ

Вступне слово	
Розділ 1. Соціально-психологічні особливості осіб студентського віку	
Розділ 2. Застосування тренінгових технологій для студентської групи	
Розділ 3. Програма соціально-психологічних тренінгів для студентів ВНЗ	
3.1. Тематичний блок тренінгових занять «Майстерність спілкування».....	
3.1.1. Ефективне спілкування та конструктивна поведінка.....	
3.1.2. Конфлікти, способи їх попередження та вирішення.....	
3.1.3. Бар'єри спілкування.....	
3.1.4. Ефективна комунікація.....	
3.1.5. Стереотипи спілкування у міжособистісних стосунках.....	
3.1.6. Розуміємо один одного.....	
3.2. Тематичний блок тренінгових занять «Таймменеджмент».....	
3.2.1. Як перемогти прокрастинацію?.....	
3.2.2. Ефективне планування свого майбутнього.....	
3.2.3. Планування часу.....	
3.2.4. Самоменеджмент.....	
3.3. Тематичний блок тренінгових занять «Професійна просвіта».....	
3.3.1. Продемонструй себе в повному блиску.....	
3.3.2. Як отримати бажану посаду?.....	
3.4. Тематичний блок тренінгових занять «Лідерство».....	
3.4.1. Розвиток лідерських якостей.....	
3.4.2. Лідерство – вплив та керівництво.....	
3.4.3. Попередження конфліктів та їх вирішення.....	
3.4.4. Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії.....	
3.4.5. Ми – одна команда.....	
3.5. Тематичний блок тренінгових занять «Здоровий спосіб життя».....	
3.5.1. Розвиток навичок саморегуляції.....	
3.5.2. Твоє життя – твій вибір.....	
3.5.3. Ми за безпечне кохання.....	
3.5.4. Моє майбутнє без шкідливих звичок.....	
3.5.5. Переваги життя без наркотиків.....	
3.5.6. Шкода куріння.....	
3.5.7. Стоп-СНІД.....	
Висновки	
Список використаних джерел	

Вступне слово

Соціально-психологічна служба Херсонського державного університету – окремий підрозділ, метою якого є покращення соціально-педагогічного та психологічного супроводу навчально-виховного процесу закладу.

Робота соціально-психологічної служби ведеться за наступними напрямками:

- ✓ **Психодіагностичний**, що охоплює 2 великих зрізи:
 - 1) Дослідження мотивації до навчання студенті 1-го курсу.
 - 2) Вибірковий моніторинг з питань соціально-професійної зрілості студентів, їх соціально-психологічної адаптованості до умов сучасного ринку праці (Відповідно до реалізації обласної програми «Розвиток людського капіталу Херсонської області» на 2017-2021 роки та доручення Голови обласної Херсонської державної адміністрації від 02.06.2017 № 117-д «За результатами спільної наради керівників вищих та професійно-технічних закладів області з питань співпраці щодо підготовки кадрового потенціалу для пріоритетних галузей Херсонщині від 19 травня 2017 року»).
- ✓ **Волонтерський**, що дозволяє вдосконалювати професійні навички студентів, проводити додаткову роботу по формуванню професійної ідентичності студентів.
- ✓ **Науково-дослідний**. Служба стає потужною базою для проведення наукових досліджень. На базі служби регулярно проводяться дослідження, що стають основою дипломних робіт студентів та наукових робіт викладачів.
- ✓ **Просвітницький**, що передбачає активну співпрацю фахівців служби з державними та громадськими організаціями міста та області. Співпраця має на меті здійснення наступних форм роботи: профілактика здорового способу життя для студентів та школярів, супервізорська підтримку спеціалістів-психологів міста та області,

курси підвищення кваліфікації для психологів, ознайомлення жителів міста з метою та можливостями соціально-психологічної служби ХДУ.

- ✓ **Консультаційний**, що передбачає проведення індивідуальних консультацій для студентів, професорсько-викладацького складу університету, жителів міста.
- ✓ **Практично-прикладний** включає проведення тренінгів різної тематики за планом та за запитом кураторів або адміністрації факультетів та індивідуальні консультації.

У зв'язку з тим, що практика функціонування психологічних та соціально-психологічних служб системи вищої освіти є достатньо молодю, існує дефіцит науково-методичної літератури, що відповідає б вимогам сучасної системи освіти. З метою заповнення прогалин науково-методичного забезпечення в діяльності соціально-психологічних служб системи освіти, було підготовлено практикум **«Особливості організації та проведення тренінгів в рамках діяльності соціально-психологічної служби»**.

Аналіз тематики звернень та досвід роботи фахівців соціально-психологічної служби, дав можливість виокремити 5 тематичних блоків (кожен з яких об'єднує тренінгові заняття), а саме:

1. Майстерність спілкування.
2. Таймменеджмент.
3. Професійна просвіта.
4. Лідерство.
5. Здоровий спосіб життя.

З метою систематизації та узагальнення інформації, стосовно теоретичних засад організації та проведення групових форм роботи у студентських групах, практикум представлений 3-ма розділами. Так, у **Розділі 1** представлені сучасні наукові підходи до пояснення соціально-психологічних особливостей осіб студентського віку. У **Розділі 2** розкриваються особливості застосування тренінгових технологій для студентської групи. Колективна

авторська тренінгова програма об'єднує в своїй структурі 24 тренінгових заняття (*Розділ 3*).

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Знання, вміння та навички, які опановує сучасний студент протягом навчання у ВНЗ – є важливим фундаментом, основою його особистісного та професійного становлення. Сьогодні на систему вищої освіти покладається велика відповідальність: створення належних умов для засвоєння навчального матеріалу; сприяння науковим та творчим пошукам студента – майбутнього професіонала; розкриття та розвиток його особистісно значущих рис, психологічний супровід та підтримка тощо. Це лише декілька напрямів навчально-виховної діяльності, що впроваджуються у навчальному процесі. Особливого значення сьогодні набуває діяльність психологів соціально-психологічних служб системи освіти. Саме на них покладається відповідальність щодо сприяння розкриттю та розвитку особистісно значущих рис та якостей особистості, створення комфортного внутрішньогрупового клімату, виявлення та усунення тих факторів, які можуть перешкоджати ефективній взаємодії в системі «студент-викладач», «студент-студент».

Кожний віковий етап має свої специфічні новоутворення, які обумовлені потребами особистості. Студентський вік є не виключенням, тому що саме на цей етап припадає ряд значущих подій: вибір та вступ до вишу, зміна звичного соціального середовища (нові викладачі, знайомства тощо), підвищення рівня відповідальності тощо. Саме тому, розкриття та аналіз соціально-психологічних особливостей осіб студентського віку, дасть змогу окреслити ряд важливих, для даного вікового періоду, характеристик. Врахування яких є обов'язковим при побудові програми соціально-психологічних тренінгів для студентів ВНЗ.

Як відзначають Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко, «Основною метою реформування вищої освіти в Україні є забезпечення психолого-педагогічних умов для саморозвитку і самореалізації студента як суб'єкта освітнього процесу

та майбутньої професійної діяльності. Щоб допомогти студентів досягти вершин у духовно-моральному і професійному розвитку, потрібно знати його вікові та індивідуальні психологічні особливості та умови психічного розвитку» [35]. Тому, враховуючи характер даного практикуму, вважаємо доцільним зупинитись на основних аспектах соціально-психологічного розвитку осіб студентського віку, а саме:

- ✓ психологічних особливостях осіб студентського віку;
- ✓ мотивації до навчання та проблемі адаптації студентів;
- ✓ тематиці звернень студентів до практичних психологів та соціальних педагогів системи освіти.

Звернемося до визначення студентства за І. О. Зимньою: «Студентство – це особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищої освіти. Історично ця соціально-професійна категорія склалася з часу виникнення перших університетів у XI-XII сторіччі. Студентство включає людей, які цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями і професійними вміннями, зайнятих, як передбачається, старанною навчальною працею. Як соціальна група воно характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого відношення до майбутньої професії, які є слідством правильності професійного вибору, адекватності та повноти уявлень студента про обрану професію. Останнє включає знання тих вимог, які пред'являє професія, і умов професійної діяльності...» [15, с. 108].

Переходячи до аналізу **психологічних особливостей студентського віку** відзначимо, що на сьогодні відсутній єдиний підхід до вікової періодизації людини. Ми можемо відзначити, що сучасні студенти – це особи 18-25-річного віку. За міжнародною загальноприйнятою класифікацією, період дорослості для жінок починається з 20-го віку, для чоловіків – з 21-го. З цього слідує, що більшість студентів (а саме з такого положення слід виходити, виокремлюючи вікові межі осіб, що навчаються у ВНЗ) завершує навчання в перехідний період – від юності до дорослості.

Саме на цей віковий період припадає становлення особистісних рис, відбувається соціалізація людини як майбутнього професіонала, складне структурування інтелекту тощо. Це період самовизначення – особистісного, професійного, духовного.

Вважаємо доцільним звернутися до основних груп вікової періодизації в психологічній науці, в яких розкрито психологічні особливості осіб студентського віку.

Традиційно виокремлюють 3 групи вікової періодизації розвитку:

1. На основі зовнішнього, проте пов'язаного з самим процесом розвитку критерієм. До числа таких концепцій відносяться періодизації, створені за біогенетичним принципом (класичний приклад – концепція Р. Заззо).
2. На основі одного, довільно обраного автором, внутрішнього критерію (Е. Еріксон, Л. Кольберг, Ж. Піаже, З. Фрейд та ін.).
3. На основі істотних критеріїв, ознак (Л. С. Виготський та Д. Б. Ельконін, В. І. Слободчиков тощо).

Розглянемо кожну із зазначених вікових періодизацій.

У періодизації Р. Заззо, етапи дитинства збігаються зі ступенями системи виховання і навчання дітей. Після стадії раннього дитинства (до 3 років) починається стадія дошкільного віку (3-6 років), основний зміст якої становить виховання в сім'ї або дошкільному закладі. Далі йдуть стадія початкової шкільної освіти (6-12 років), на якій дитина набуває основні інтелектуальні навички; стадія навчання в середній школі (12-16 років), коли вона отримує загальну освіту; і пізніше – стадія вищої або університетської освіти. Так як розвиток і виховання взаємопов'язані, і структура освіти створена на базі великого практичного досвіду, кордони періодів, установлені за педагогічним принципом, майже збігаються з переломними моментами в дитячому розвитку [24].

На думку Е. Еріксона, розвиток особистості за своїм змістом визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали їй пропонує, які

завдання ставить перед нею на різних вікових етапах. Разом з тим, послідовність стадій розвитку дитини залежить від «біологічного начала». Дитина у процесі дозрівання проходить низку стадій. На кожній з них вона набуває певної якості (особистісне новоутворення), яка фіксується в структурі особистості та зберігається у наступні періоди життя [31].

Вікова періодизація Е. Еріксона – це теорія психосоціального розвитку особистості, в якій описані 8 стадій розвитку особи і зроблений акцент на розвитку «Я-індивіда». За Е. Еріксоном, особливості становлення та розвитку індивіда залежать від економічного та культурного розвитку суспільства, очікувань оточення, цінностей та ідеалів, які пропонуються особистості. При цьому, на кожній з 8-ми стадій розвитку, індивід набуває певного новоутворення, яке фіксується в структурі особистості та зберігається в наступних періодах життєіснування. Аналіз розвитку дитини в широкій системі соціальних відносин – головна особливість розробленої вікової періодизації Е. Еріксона.

Вікова періодизація Е. Еріксона представлена у Таблиці 1 [31].

Таблиця 1

Стадії розвитку особистості Е. Еріксона

Стадії розвитку	Область соціальних відносин	Полярні якості особистості	Результат прогресивного розвитку
1. Період немовляти (0-1)	Мати чи особа, яка її заміщує	Довіра до світу – недовіра до світу	Енергія та життєва радість
2. Раннє дитинство (1-3)	Батьки	Самостійність – сором, сумніви	Незалежність
3. Дитинство (3-6)	Батьки, брати, сестри	Ініціатива – пасивність, провина	Цілеспрямованість
4. Шкільний вік (6-12)	Школа, сусіди	Компетентність – некомпетентність	Оволодіння знаннями і вміннями
5. Підлітковий вік та юність (12-20)	Групи ровесників	Ідентичність особистості – невизнання	Самовизначення, відданість, вірність

6. Рання зрілість (20-25)	Друзі, кохані	Близькість – ізоляція	Співробітництво, кохання
7. Середній вік (25-65)	Професія, рідний дім	Продуктивність – застій	Творчість і турботи
8. Пізня зрілість (після 65)	Людство, близькі	Цілісність особистості – відчай	Мудрість

За розумінням Л. Кольберг, стадії морального розвитку – це послідовні стадії розвитку моральних суджень індивіда в онтогенезі. Перші три з них мають багато спільного зі стадіями моральної свідомості за Ж. Піаже, а інші продовжують їх до періоду зрілості. Дослідження Л. Кольберг були проведені за допомогою методики оцінки респондентами проблемних, з моральної точки зору, історій, найвідомішою з яких є дилема Хайнца [23].

Виділені Л. Кольберг шість стадій морального розвитку, об'єднуються автором у три рівні, при цьому, вони не пов'язані і рамками певного віку:

Рівень 1. Преконвенційна (гедоністична) мораль, що орієнтована на покарання та заохочення:

- 1) слухняність та орієнтація на покарання;
- 2) індивідуалізм та обмін.

Рівень 2. Конвенційна (прагматична) мораль, основана на соціальній конформності:

- 3) Гарні міжособистісні стосунки.
- 4) Збереження соціального ладу.

Рівень 3. Постконвенційна (самодостатня) мораль, основана на автономних моральних принципах:

- 5) Соціальний контракт та індивідуальні права.
- 6) Універсальні принципи [22, с. 65-66].

Ж. Піаже висунув версію про те, що егоцентризм, властивий дитині, долається в процесі його соціалізації. На основі цього можна говорити про інтеріоризацію зовнішніх дій, тобто продумування своїх вчинків. Він виокремив 4 стадії розвитку інтелекту.

1. Сенсомоторна стадія (від народження до 1,5-2 років) – інформація надходить через органи чуття («на дотик»).
2. Доопераційна стадія (від 2 до 7 років) – відрізняється тим, що в міру дорослішання дитина починає говорити, основний символ тепер – слово, кожен предмет має свою ознаку (колір, форма), з'являється дитячий егоцентризм.
3. Стадія конкретних операцій (з 7 до 11-12 років) – з'являється логічне мислення, з'являється здатність класифікації та узагальнення.
4. Стадія формальних операцій (з 12 років і до кінця життя) з'являється логічне мислення, з'являється здатність класифікації та узагальнення; характеризується деяким минулим досвідом, на який людина спирається, прийняття рішення стає логічним, формування абстрактного мислення [43].

3. Фрейду належить гіпотеза про чотири послідовні стадії розвитку особистості. У загальну схему розвитку З. Фрейд включив і латентний період, який припадає в нормі на проміжок між 6-7-м роком життя дитини і початком статевої зрілості. Але, строго кажучи, латентний період – це не стадія. Перші три стадії розвитку охоплюють вік від народження до п'яти років і називаються прегенітальними стадіями, оскільки зона статевих органів ще не набула чільної ролі в становленні особистості. Четверта стадія збігається з початком пубертату. Найменування стадій засновані на назвах областей тіла, стимуляція яких призводить до розрядки енергії лібідо [13].

В Таблиці 2 представлені виокремлені З. Фрейдом стадії психосексуального розвитку [13].

Таблиця 2

Стадії психосексуального розвитку за З. Фрейдом

Стадія	Віковий період	Зона зосередження лібідо	Завдання і досвід, відповідні даному рівню розвитку
Оральна	0-18 місяців	Рот (смоктання, кусання, жування)	Відвикання (від грудей або ріжка). Відділення себе від материнського тіла.

Анальна	1,5-3 роки	Анус (утримання або виштовхування фекалій)	Привчання до туалету (самоконтроль).
Фалічна	3-6 років	Статеві органи (мастурбація)	Ототожнення з дорослими тієї ж статі, що виступають в ролі зразка для наслідування.
Латентна	6-12 років	Відсутня (статева бездіяльність)	Розширення соціальних контактів з однолітками.
Генітальна	Пубертат (статеве дозрівання)	Статеві органи (здатність до гетеросексуальних відносин)	Встановлення близьких відносин або закоханість; внесення свого трудового вкладу в суспільство.

Л. С. Виготський в основу своєї моделі періодизації поклав теорію кризових і стабільних періодів та вікових новоутворень. Вона суттєво відрізнялася від спроб, зроблених його попередниками. Л. С. Виготський виділяв: кризу новонародженості, вік немовляти (2 місяці – 1 рік), криза одного року, раннє дитинство (1-3 роки), криза 3-х років, дошкільний вік (3-7 років), криза 7 років, шкільний вік (8-12 років), криза 13 років, пубертатний вік (14-18 років), криза 17 років [6].

Розвиваючи ідеї Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконін запропонував розглядати кожен психологічний вік на підставі таких основних критеріїв, як соціальна ситуація розвитку, провідний тип діяльності, основні новоутворення розвитку та кризи.

За Д. Б. Ельконіним, дитинство ділиться на 7 періодів:

- 1) вік немовляти – до 1 року;
- 2) раннє дитинство – 1-3 роки;
- 3) молодший і середній дошкільний вік – 3-5 років;
- 4) старший дошкільний вік – 5-7 років;
- 5) молодший шкільний вік – 7 – 11 років;
- 6) підлітковий вік – 11-14 років;
- 7) ранній юнацький вік – 14-17 років [31].

В. І. Слободчиков [16] виокремив наступні стадії розвитку суб'єктності:

1. Пожвавлення (від народження до 12 місяців). Даному етапу характерно те, що дитина разом з батьками (або особою, що заміщує

їх) починає будувати спілкування, спочатку не опосередковане культурними знаряддями, предметами і знаками. Головною подією цього ступеня розвитку суб'єкта є освоєння власної тілесної індивідуальності; основне придбання даної стадії – синтез людського тіла і його «пожвавлення» в сенсорних, рухових, товариських, дієвих вимірах.

2. Одухотворення (11 місяців – 6,5 років). Дитина разом з близьким дорослим освоює предметно-опосередковані форми спілкування. Прямоходіння і мова стають способами первинного самовизначення в зовнішньому і внутрішньому просторі суб'єктивності.
3. Персоналізація (6,5 років – 13-18 років). На третій стадії партнером зростаючої людини стає громадський дорослий, персоніфікований в таких соціальних ролях, як учитель, майстер, наставник та інші, з якими підлітки освоюють правила діяльності в усіх сферах соціально-культурного буття. Саме на цьому ступені людина вперше усвідомлює себе потенційним автором власної біографії, приймає персональну відповідальність за своє майбутнє, уточнює кордони ідентичності всередині спільного буття з іншими людьми.
4. Індивідуалізація (17-21 рік – 31-42 роки). На цьому етапі партнером молодій людині може стати все людство, з яким дорослішаючий індивід вступає у відносини, опосередковані системою суспільних цінностей та ідеалів. Присвоєння і індивідуалізація громадського набору цінностей в контексті особистісної позиції людини становлять суть цього ступеню розвитку суб'єкта суспільних відносин. Відокремлюючись від оцінок оточуючих, долаючи обмеження власних груп приналежності, людина стає відповідальною за власну Самість, яка до того часто складалася не з її волі і без її відома.
5. Універсалізація (39-45 років – 62 роки). Стадія передбачає вихід за межі розвиненої індивідуальності, яка одночасно є входженням в простір надлюдських, екзистенціальних цінностей.

Таким чином, цей підхід простежує онтогенез особистості в аспекті розвитку її суб'єктності – здатності бути автором власного життя в його різнорівневих проявах з різними соціальними партнерами.

Наведені вікові періодизації, які можна вважати класичними в психологічній науці, дають нам змогу заключити, що студентському віку, як перехідному етапу від юності до молодості (в деяких класифікаціях – зрілості) властиві наступні характеристик: значимими виступають соціальні відносини з ровесниками, друзями, коханими; домінуючими особистісними якостями стає ідентичність особистості (невизнання), близькість (ізоляція); результатом прогресивного розвитку на даному етапі життя, може виступати прояв наступних індивідуальних характеристик: самовизначення, відданість, вірність, співробітництво, встановлення близьких відносин або закоханість, кохання; на цьому етапі партнером молодої людини може стати все людство, з яким дорослішаючий індивід вступає у відносини, опосередковані системою суспільних цінностей та ідеалів; відбувається присвоєння та індивідуалізація громадського набору цінностей в контексті особистісної позиції людини, що становлять суть даного ступеня розвитку суб'єкта суспільних відносин; спостерігається відокремлення від оцінок оточуючих, подолання обмеження власних груп приналежності, що сприяє формуванню відповідальності за власну Самість. Відзначимо, що нами були взяті до уваги класичні концепції вікової періодизації особистості, в яких окремо не виділений студентський вік. Тому, в даному контексті, нами був зроблений акцент на вікових особливостях осіб студентського віку.

Переходячи до аналізу особливостей **мотивації в навчальному процесі осіб студентського віку**, відмітимо, що мотивація – це спонукання, що викликає активність й визначає її спрямованість. Питання мотивації є одним з ключових в навчально-виховному процесі, адже, протягом всього періоду навчання внутрішня мотивація навчання студентів може змінювати свою орієнтацію, знижуватись. Питання мотивації актуальне не тільки в рамках учбового процесу, а й якщо ми її розглядаємо як важливу (якщо не головну)

складову ефективності участі в треніговому занятті, оскільки, в більшості своїй, студентським групам властивий низький рівень даного параметру. Тому, врахування мотиваційних аспектів при плануванні та проведенні соціально-психологічного тренінгу для студентської групи є запорукою його високого рівня результативності для кожної окремої особистості.

За своїми проявами і функціями в регуляції поведінки мотивуючі фактори можуть бути поділені на три відносно самостійних класи:

- 1) причини виникнення стану активності;
- 2) спрямованість активності;
- 3) регуляція динаміки поведінки у стані активності [23].

Як зазначає О. С. Кочарян «структура мотивів студента, сформована за час навчання у вищому навчальному закладі, стає стрижнем особистості майбутнього фахівця, що робить розвиток «позитивних» навчальних мотивів невід'ємною складовою виховання особистості студента. Це ставить перед вищими навчальними закладами завдання психологічного супроводу навчального процесу і цілеспрямованого формування мотивації навчально-професійної діяльності студентів, основою якого є діагностика актуальних мотивів навчання та розроблення методів і заходів «реанімації» внутрішніх мотиваційних ресурсів особистості студентів» [21, с. 5].

Як відзначає С. М. Мартиненко, до особливостей успішної діяльності студентів-першокурсників необхідно віднести «своєрідність цілей та результатів (підготовка до самостійної праці, оволодіння знаннями, навичками, вміннями, розвиток особистісних якостей); особливий характер об'єкта вивчення (наукові знання, інформація про майбутню професію тощо); заплановані умови діяльності – програми, терміни навчання; особливі засоби забезпечення діяльності – книги, Інтернет, лабораторне устаткування, моделі, комп'ютери» [28, с. 52].

М. В. Гарбуз зазначає, що «усі ці мотиви умовно можна розділити на дві великі категорії. Одні з них пов'язані зі змістом самої навчальної діяльності і процесом її виконання; інші – з ширшими взаємовідносинами людини з

навколишнім середовищем. До перших відносяться пізнавальні інтереси, потреба в інтелектуальній активності і оволодінні новими вміннями, навиками і знаннями; інші – пов'язані з потребою у спілкуванні з іншими людьми, в їх оцінці і схваленні, з бажанням зайняти певне місце в системі доступних суспільних відносин» [8]. Так, серед психологічних проблем студентства є проблема формування внутрішньої навчально-професійної мотивації (О. О. Бодаєв, В. М. Дружинін, Р. Є. Заліська, В. І. Ковальов та ін.).

А. О. Якобсон виокремлює наступні типи мотивації, пов'язаної з результатами навчання:

- ✓ Мотивація, яка умовно може бути названа «негативною». Під негативною мотивацією вчений має на увазі спонукання, викликані усвідомленням певних незручностей і неприємностей, які можуть виникнути у процесі навчання (доколи з боку батьків, викладачів, одногрупників); така мотивація не веде до успішних результатів.
- ✓ Мотивація, що має позитивний характер, але так само пов'язана з мотивами, закладеними поза самою діяльністю, виявляється в двох формах. В одному випадку така позитивна мотивація визначається вагомим для особи соціальним устремлінням (відчуттям обов'язку перед близькими). Інша форма мотивації визначається вузькоособистими мотивами: схвалення тих, що оточують, шляхи до особистого благополуччя.
- ✓ Мотивація, що є в основі навчальної діяльності (мотивація, пов'язана безпосередньо з метою навчання, задоволення допитливості, подолання перешкод, інтелектуальна активність) [46].

І. О. Зимня визначає навчальну мотивацію як окремий вид мотивації, що включено в діяльність навчання або навчальну діяльність. Як і для будь-якого іншого виду діяльності, навчальна мотивація визначається низкою специфічних для цієї діяльності чинників:

- ✓ освітньою системою, закладом освіти, де відбувається навчальна діяльність;

- ✓ особливостями організації освітнього процесу;
- ✓ особливостями суб'єктів навчальної діяльності (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія із соціальним оточенням);
- ✓ суб'єктними особливостями педагога і, передусім, системою його відношень до учня (студента);
- ✓ специфікою навчальної дисципліни [15]

За визначенням Б. Б. Айсмонтас, навчальна діяльність є полімотивованою. Прийнято виділяти три види джерел активності: внутрішні, зовнішні й особистісні. До внутрішніх джерел навчальної мотивації відносять пізнавальні та соціальні потреби (прагнення до соціально схвалюваних дій і досягнень). Зовнішні джерела навчальної мотивації визначаються умовами життєдіяльності учня, до яких відносяться вимоги, очікування та можливості. Вимоги пов'язані з необхідністю дотримання соціальних норм поведінки, спілкування та діяльності. Очікування характеризують відношення суспільства до учіння як норми поведінки, що приймаються людиною і дозволяють переборювати труднощі, пов'язані зі здійсненням навчальної діяльності. Можливості – це об'єктивні умови, які необхідні для розгортання навчальної діяльності. До числа особистісних джерел належать інтереси, потреби, установки, ідеали, стереотипи, які обумовлюють прагнення самовдосконалення, самоствердження і самореалізації у навчальній та інших видах діяльності [1].

Важливим є положення А. К. Маркової відносно того, що становлення мотивації «є не простим зростанням позитивного або посилюванням негативного відношення до навчання, а ускладненням структури мотиваційної сфери, що стоїть за ним, спонук, що до неї входять, появою нових, більш зрілих, інколи суперечливих стосунків між ними» [27]. Отже, враховуючи складність та багатогранність мотиваційного компоненту в початковій діяльності особистості, соціально-психологічні тренінги різної тематики та направленості можна застосовувати з метою підвищення мотивації навчання студентів. Тут слід наголосити на опосередкованому впливі досвіду участі у

тренінгах та інших неформальних заходах на мотивацію навчання. Адже, часто, саме особистісно-орієнтовані питання, складнощі в сім'ї, з одногрупниками, тощо обумовлюють різке зниження мотивації навчання. Тренінги можуть бути спрямовані на: розвиток комунікативних навичок; відпрацювання навичок безконфліктної поведінки і оволодіння досвідом попередження конфліктів; сприяння формуванню культури спілкування; розвиток особистісно значущих якостей; формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток; окреслення можливостей освоєння навичок самопрезентації, а також виявлення причин невпевненості при самопрезентації; розвиток мотивації досягнення успіху; формування позитивної самооцінки і впевненості у собі; усвідомлення студентами своїх можливостей щодо досягнення мети; підвищення прагнення досягти успіху у тих видах інтелектуальної діяльності, які на даний момент є найбільш актуальними; підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності; розвиток навичок раціонального використання свого часу та розстановки пріоритетів; вивчення правил постановки цілей; формування відповідальності за свої дії і рішення; розвиток навичок раціонального використання свого часу; розвиток вмінь розстановки пріоритетів, тощо.

Зазначене можна реалізовувати через залучення молоді до участі у неформальних заходах, метою яких, перш за все, повинно бути створення доброзичливої атмосфери, що сприятиме їх розкриттю одне одному.

Переходячи до питання **адаптації осіб студентського віку** до навчання, слід наголосити, що зазначеній темі завжди приділялася та приділяється значна увага в психологічній, педагогічній, соціальній науках. Т. Ю. Волгіна, аналізуючи складнощі та шляхи вирішення адаптації студентів до навчання узагальнює, що адаптація до вузівських умов життя, навчання, дозвілля, безсумнівно, пов'язана з різкою зміною соціального стану особистості, хоча вони менш істотні, ніж в разі пристосування до нових умов праці. Виходячи з найважливіших сфер становлення особистості, основний зміст процесу адаптації студентів першого курсу можна визначити як:

- ✓ нове ставлення до професії;
- ✓ освоєння нових навчальних норм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог;
- ✓ пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій;
- ✓ навчання новим видам наукової діяльності, науково-дослідної роботи студентів;
- ✓ пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нових зразків студентської культури, нових форм використання вільного часу [7].

Г. І. Рогалева аналізує таке поняття, як «соціальна адаптація», та визначає її як «активну взаємодію студента з вузівським середовищем і соціальним оточенням, що виступає необхідною умовою особистісно-професійного становлення студента, яке впливає на формування суб'єктної позиції і соціального статусу «студент ВНЗ» [40].

Виділення соціального компонента в структурі адаптації студентів, дозволило Г. І. Рогалевій умовно визначати її етапи: 1 етап – пристосування студента до соціального оточення в умовах ВНЗ; 2 етап – засвоєння студентом прийнятих соціальних норм, цінностей, традицій вузівського середовища, вимог соціального спрямування; 3 етап – організація адекватної мікросоціальної взаємодії «студент-викладач», «студент-куратор», «студент-студент», «студент-студентська спільність» [40].

Аналізуючи кожен з виділених етапів окремо, Г. І. Рогалева узагальнює, що проходження успішної соціальної адаптації студентів залежить від наявності чи відсутності педагогічної підтримки даного процесу. Так як сутність педагогічної підтримки розкривається через систему взаємопов'язаної діяльності суб'єктів начального процесу, «метою педагогічної підтримки є надання допомоги і підтримки студентам у вирішенні проблем, що виникають в процесі встановлення міжособистісних відносин з суб'єктами освітнього процесу... Активна взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу є головною

умовою педагогічної підтримки, виконання якої вимагає активних форм і видів діяльності: індивідуальні консультації, консультації в режимі Online, соціально-психологічні тренінги, майстер-класи, вправи на трансформацію поведінки, вправи для спілкування з соціальним оточенням, ділові ігри, тематичні вечори та ін.» [30, с. 43-55].

Таким чином, в процес соціально-психологічної адаптації та виявлення мотивації до навчання студентів-першокурсників мають бути залучені не тільки педагоги, а й психологи. Проведення психодіагностичного дослідження адаптації та мотивації студентів-першокурсників, розроблення та проведення соціально-психологічних тренінгів означеної тематики для студентських груп, індивідуальний супровід тощо. Це не повний перелік тих форм роботи, які повинні активно впроваджуватися в освітньо-виховний процес психологами системи вищої освіти. Щодо тематики звернень учасників навчально-виховного процесу до психологів заклади освіти та кола їх професійної діяльності, зазначене не обмежується лише питаннями мотивації та адаптації, хоча вони, безумовно є ключовими.

Задля висвітлення ключових питань, з якими звертаються учасники навчально-виховного процесу до практичних психологів системи освіти, наведемо статистичні дані. Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи у 2012 році був здійснений статистичний аналіз тематики звернень учасників навчально-виховного процесу (вчителі, учні, батьки). В результаті контент-аналізу тематики звернень, були виокремлені наступні проблеми (Таблиця 3) [32, с. 485-486]. Зазначимо, що домінуючими у тематиці звернень були наступні запити: професійне самовизначення; стосунки дітей з однолітками; дисципліна учнів під час проведення занять, проблеми у поведінковій сфері учнів; оптимізація батьківсько-дитячих відносин, проблеми сімейного виховання; розвиток комунікативних навичок, вміння вирішувати конфліктні ситуації тощо. При цьому, найбільша кількість звернень зафіксована від батьків та дітей, найменша – від педагогічних працівників.

Тематика звернень учасників навчально-виховного процесу (вчителі, учні, батьки) до психологів психологічних служб

№	Тематика звернень	Кількість осіб
Учні		
1.	Професійне самовизначення, вибір профілю навчання	42074
2.	Оптимізація стосунків з однолітками	35554
3.	Розвиток комунікативних навичок, вміння вирішувати конфліктні ситуації	25227
4.	Формування впевненості у собі, підвищення самооцінки	23252
5.	Особливості взаємовідносин з батьками	23122
6.	Взаємовідносини з протилежною статтю	11979
7.	Вирішення конфліктних ситуацій з вчителями	9355
Педагогічні працівники		
1.	Проблеми навчально-виховної діяльності (дисципліна учнів під час проведення занять, проблеми у поведінковій сфері учнів)	15855
2.	Вікові та індивідуальні особливості розвитку дитини	14511
3.	Проблеми психологічної адаптації дитини до умов навчального закладу	14451
4.	Проблема взаємостосунків у класному колективі в системі «учень-учень», профілактика конфліктної поведінки серед учнів	13802
5.	Проблеми взаємовідносин в системі «вчитель-учень»	13161
6.	Організація роботи з дітьми «групи ризику»	11522
7.	Психолого-педагогічний супровід обдарованої дитини	6532
8.	Збереження психологічного здоров'я педагогічних працівників	6322
9.	Психологічний клімат у педагогічному колективі	5624
10.	Навчання дітей з особливими освітніми потребами	5425
Батьки		
1.	Адаптація дитини до умов навчального закладу	30352
2.	Оптимізація батьківсько-дитячих відносин, проблеми сімейного виховання	30171
3.	Проблеми, пов'язані з навчальною діяльністю дитини	29293
4.	Психологічна готовність дитини шестирічного віку до школи	29001
5.	Порушення в емоційно-вольовій та поведінковій сфері особистості дитини	23795
6.	Вікові та індивідуальні особливості розвитку дитини	17150
7.	Професійне самовизначення старшокласників	15621
8.	Міжособистісні стосунки в системі «учень-учень»	11104
9.	Мотивація дитини до навчання у школі	6680
10.	Профілактика шкідливих звичок	4298

2016 році було видано підручнику «Психологічна служба» під науковою редакцією директора Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України В. Г. Панка, в якому представлені узагальнені дані відносно тематики звернень до фахівців

психологічної служби системи освіти. На відміну від даних, наведених у однойменному посібнику 2012 року, в даній роботі розмежовується робота практичних психологів та соціальних педагогів психологічних служб. Дані представлені на Рис. 1.1., Рис. 1.2., Рис. 1.3. [36, с. 347-349].

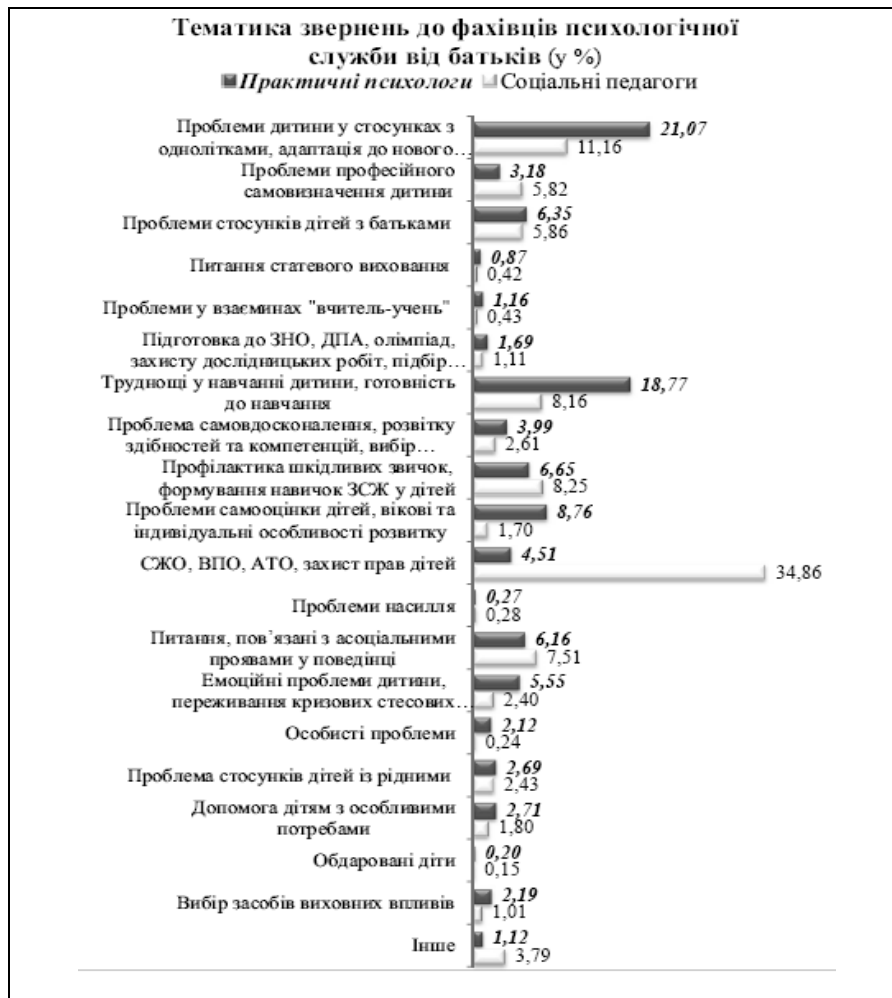


Рис. 1.1. – Розподіл тематики звернень до фахівців психологічної служби від батьків (у %)

На Рис. 1.1. наведено розподіл тематики звернень до фахівців психологічної служби від батьків (у %). В своїй переважній більшості, батьки звертаються до практичних психологів та соціальних працівників, з наступними запитамі: захист прав дітей; проблеми дитини у стосунках з однолітками, адаптація до нового оточення; труднощі у навчанні дитини, готовність до навчання; проблеми самооцінки дітей, вікові та індивідуальні особливості

розвитку; профілактика шкідливих звичок, формування навичок здорового способу життя; проблеми стосунків дітей з батьками тощо.



Рис. 1.2. – Розподіл тематики звернень до фахівців психологічної служби від педагогів (у %)

Щодо тематики звернень педагогів до фахівців соціально-психологічних служб системи освіти, то тут переважаючими є наступні тематики: захист прав

дітей; питання, пов'язані з асоціальними проявами в поведінці учнів; проблеми дитини у стосунках з однолітками, адаптація до нового оточення; труднощі у навчанні дитини, готовність до навчання; проблеми самооцінки дітей, вікові та індивідуальні особливості розвитку; психологічний клімат педагогічного колективу, професійне вигорання; проблеми у взаємовідносинах «вчитель-учень»; допомога дітям з особливими потребами; самовдосконалення, розвиток здібностей, компетенцій тощо.



Рис. 1.3. – Розподіл тематики звернень до фахівців психологічної служби від дітей (у %)

На Рис. 1.3. представлена тематика звернень дітей до практичних психологів та соціальних педагогів системи вищої освіти. Наведений відсотковий розподіл дав підстави визначити переважання наступних запитів: проблема самовдосконалення, розвитку власних здібностей та компетенцій; проблема професійного самовизначення; проблеми у стосунках з однолітками, дружба; захист прав дітей з числа ВПО, тощо; адаптація до нового колективу, психологічний клімат колективу; проблеми стосунків з батьками, родичами, опікунами, тощо.

Як бачимо з наведених домінуючих тематик звернення від батьків, педагогів та дітей, більшість запитів є загальними для 3-х груп осіб. Слід звернути увагу на те, що найбільш значущою, виходячи з відсоткового розподілення звернень, для групи дітей є проблема самовдосконалення, розвитку власних здібностей та компетенцій. При цьому, з питаннями, що стосуються особистісного самовдосконалення, розвитку здібностей та компетенцій, діти звертаються як до практичних психологів (21,65%), так і до соціальних педагогів (22,84%).

Таким чином, проведений теоретичний аналіз та статистичні дані, наведені в таблицях та гістограмах, дали нам змогу виявити основну тематику звернень до практичних психологів та соціальних працівників системи освіти. Ґрунтуючись на цьому, можемо запропонувати наступні тематичні блоки, в кожен з яких будуть включені соціально-психологічні тренінги:

1. Тренінги блоку «Майстерність спілкування»:

- ✓ Ефективне спілкування та конструктивна поведінка
- ✓ Конфлікти, способи їх попередження та вирішення
- ✓ Бар'єри спілкування
- ✓ Ефективна комунікація
- ✓ Стереотипи спілкування у міжособистісних стосунках
- ✓ Розуміємо один одного

2. Тренінги блоку «Таймменеджмент»

- ✓ Як перемогти прокрастинацію?

- ✓ Ефективне планування свого майбутнього
 - ✓ Планування часу
 - ✓ Самоменеджмент
3. Тренінги блоку «Професійна просвіта»
- ✓ Продемонструй себе в повному блиску
 - ✓ Як отримати бажану посаду?
4. Тренінги блоку «Лідерство»
- ✓ Розвиток лідерських якостей
 - ✓ Лідерство – вплив та керівництво
 - ✓ Попередження конфліктів та їх вирішення
 - ✓ Ми – одна команда
5. Тренінги блоку «Здоровий спосіб життя»
- ✓ Розвиток навичок саморегуляції
 - ✓ Твоє життя – твій вибір
 - ✓ Ми за безпечне кохання
 - ✓ Моє майбутнє без шкідливих звичок
 - ✓ Переваги життя без наркотиків
 - ✓ Шкода куріння
 - ✓ Стоп-СНІД

При розробці соціально-психологічних тренінгів, авторський колектив використовував вправи, наведені в роботах наступних авторів: В. Ю. Большаков, М. Ш. Кіпніс, С. І. Макшанова [3; 17; 18; 26; 37].

РОЗДІЛ 2

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ

Термін «тренінг» (*від англійського train, training*) має цілий ряд значень: «виховання», «навчання», «підготовка», «тренування» тощо. Тренінг у психології здебільшого розглядається як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину з метою навчання, розвитку професійно важливих якостей і властивостей, особистісних характеристик [42, с. 181].

Зауважимо, що організація та проведення соціально-психологічних тренінгів для студентської групи має свої специфічні риси. Проте, тренінги для студентів «будуються» на основі загальноприйнятих специфічних рис тренінгів (сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології), завданнях, основних моментах організації тренінгу, схемі тренінгового заняття тощо. Ці та інші параметри наведемо далі.

Як зазначає О. Г. Александрова, «розвиток тренінгу, як одного із видів групової роботи в психології в нашій країні, почався відносно нещодавно. Так, тренінг спілкування можна вважати першим видом тренінгової роботи, який міцно вкоренився в психологічній практиці та є базовою програмою майже для будь-якого іншого тренінгу» [2].

О. Г. Александрова, зазначає чотири сенси використання терміну «тренінг»:

1. Тренінг, як *своєрідний метод дресури*, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами (негативним чи позитивним підкріпленням) тренується потрібна поведінка.
2. Тренінг, як *тренування*, в результаті якого відбувається формування нових властивостей і відпрацювання вмінь та навичок.
3. Тренінг, як *метод активного навчання*, метою якого є, насамперед, передача знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

4. Тренінг, як *метод створення умов* для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних проблем [2, с. 22].

І. В. Вачков [4] до специфічних рис тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, відносить наступні:

- ✓ дотримання ряду принципів групової роботи;
- ✓ націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- ✓ наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- ✓ певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізолюваному приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі);
- ✓ акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- ✓ застосування активних методів групової роботи;
- ✓ об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, вербалізована рефлексія;
- ✓ атмосфера розкутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

Зазначимо переваги роботи в групах, відображені в праці К. Рудестама [41]:

- ✓ Досвід перебування в спеціально організованих групах може допомогти у вирішенні проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Група виявляється мікрокосмом або суспільством в мініатюрі, що відображає в собі весь зовнішній світ і надає реалістичність штучно створюваним відносинам. В кінцевому

результаті досвід, придбаний в спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься на зовнішній світ.

- ✓ Можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від інших членів групи, які мають подібні проблеми або досвід і здатні завдяки цьому надати істотну допомогу. В процесі роботи в групі усвідомлюється цінність інших людей і потреба в них; окрема особистість відчуває себе приймаючою інших і приймається іншими, довіряє їм і вселяє довіру. Реакції, що виникають і проробляються в контексті групових взаємодій, можуть допомогти у вирішенні міжособистісних конфліктів поза групою. У дружній і контрольованій обстановці можна засвоювати нові навички, експериментувати з новими стилями поведінки і отримувати досвід «перевірки реалій» на спеціально підібраній групі партнерів. У недостатньо впевнених в собі членів групи не виникає почуття, що на них тиснуть, з тим щоб вони негайно себе проявили. А коли вони починають заявляти про себе, то відчувають себе спокійніше, відчуваючи підтримку та знаючи, що такі ж проблеми є і у інших.
- ✓ В групі можна бути не тільки учасником подій, а й глядачем. Спостерігаючи з боку за ходом групових взаємодій, можна ототожнювати себе з активними учасниками і використовувати результати цих спостережень при оцінці власних емоцій і вчинків. Безліч зворотних зв'язків створює відображення особистості відразу в багатьох ракурсах, що дозволяє їй оцінити власну поведінку і установки.
- ✓ Група може сприяти особистісному зростанню. У групі особистість неминуче ставиться в положення, що змушує її до самодослідження та інтроспекції. Часто люди знають, чого вони хочуть, але, щоб заявити про це привселюдно, їм потрібна участь і підтримка. Кожна спроба саморозкриття або самозміни члена групи викликає схвальну реакцію з

боку інших її членів, і, відповідно, підвищується самооцінка особистості.

Також, К. Рудестам відзначає, що інші переваги роботи з групами є наслідками особливостей окремих підходів або теорій. Гнучкість групових форм дозволяє моделювати найрізноманітніші ситуаційні форми міжособистісних взаємодій в студентській групі, розробляти та впроваджувати різні.

Не зважаючи на всю багатоманітність тренінгів (тренінг ділового спілкування, перцептивний тренінг, соціально-психологічний тренінг тощо), у фокусі нашого аналізу стає соціально-психологічний тренінг. Наш вибір обумовлений зручністю та широтою можливостей його застосування.

Так, за визначенням С. Ю. Головіна, [9, с. 866] соціально-психологічний тренінг – область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні.

Л. А. Петровська визначає соціально-психологічний тренінг як форму психологічного впливу в процесі інтенсивного навчання в груповому контексті. Виходячи з завдань, що вирішуються засобами соціально-психологічного тренінгу, авторка виокремлює 2 класи групової роботи:

- 1) орієнтована на розвиток спеціальних умінь;
- 2) націлена на поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування – підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню, групової ситуації в цілому [34].

С. М. Мельник [29] узагальнив, що основна мета соціально-психологічного тренінгу – підвищення компетентності в сфері спілкування.

Соціально-психологічний тренінг як комплексний метод соціально-психологічного навчання та впливу розглядають В. П. Захаров та Н. Ю. Хрящова [12] і конкретизують його в наступних завданнях:

- ✓ оволодіння знаннями з психології особистості, спілкування;

- ✓ корекція, формування і розвиток установок, необхідних для спілкування;
- ✓ розвиток здатності адекватно і повно сприймати, оцінювати себе та інших;
- ✓ корекція і розвиток системи відносин тощо.

Для досягнення цілей тренінгу та створення умов для формування групи високого рівня розвитку, тренер повинен спиратися на ряд принципів в організації заняття:

- 1) принцип *активності учасників* – в ході занять учасники групи постійно залучаються в різні форми роботи: обговорення та програвання ролевих ситуацій, запропонованих самими учасниками; виконання спеціальних усних та письмових вправ та ігор тощо;
- 2) принцип *дослідницької позиції* – в ході роботи в групах тренінгу створюються такі ситуації, коли учасникам потрібно самостійно знайти рішення проблеми, самостійно сформулювати вже відомі психології закономірності взаємодії та спілкування людей;
- 3) принцип *об'єктивізації поведінки* – на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень і підтримується на цьому рівні; важливий засіб об'єктивізації поведінки, який застосовується в усіх видах тренінгів, – це особливим чином організований зворотній зв'язок, ефективність якого істотно зростає при використанні відеозапису;
- 4) принцип *партнерського спілкування* – передбачає визнання цінності іншої особистості, її думки, інтересів, а також прийняття рішення з максимально можливим врахуванням інтересів усіх учасників спілкування [9, с. 867].

Доцільним, також, є зазначення основних моментів організації тренінгу [2, с. 47-48]:

1. Ідеальна величина групи – 15 осіб (10-15 осіб): при значному збільшенні чисельності – затягуються всі вправи; при значному зменшенні – не створюється належна атмосфера.
2. Бажано, щоб учасники були однорідними за віком, родом занять, соціальним статусом, освітою. Статевий розподіл – бажано 50х50.
3. Тривалість кожного заняття – 1,5-2 години (в умовах навчального процесу – 1 година 20 хвилин).
4. Прийнятна кількість тренерів – 2.
5. При плануванні заняття потрібно пам'ятати про потребу групи у створенні атмосфери довіри, а також підбирати вправи, які б відображали динаміку групи.
6. Потрібно мати «запасні» вправи – короткі й доречні до теми. Необхідність в їх наявності виникає тоді, коли час, призначений для виконання вправи, група використала раніше.
7. Тренінг потрібно планувати так, щоб його важливі вправи забезпечували динаміку групи і необхідний їх баланс. Тренінг планується в залежності від аудиторії, але кожне заняття обов'язково повинно містити певні елементи.

Так, до основних елементів соціально-психологічного тренінгу відносять [2; 4]:

1. *Привітання.*
2. *Опитування самопочуття* (створення атмосфери «тут і тепер», рефлексія емоційного і фізичного стану, повідомлення своїх думок і очікувань по відношенню до майбутнього заняття тощо).
3. Пропозиція тренером *теми заняття* (іноді вона може визначатися не виходячи з попередніх задумів ведучого, а формулюватися в результаті запитів, висловлених учасниками групи під час попереднього кроку). На даному етапі ведучим може бути запропонована притча, яка служить своєрідним епіграфом до

майбутньої роботи і за рахунок своєї метафоричності задає деяку програму підсвідомості учасників.

4. Збір *очікувань та побоювань* учасників.
5. Прийняття *внутрішньогрупових правил роботи*.
6. Вправа для *емоційної розминки*, метою якої є створення внутрішньої свободи учасників групи.
7. *Основна (робоча) частина* (в ній вправи пасивного характеру чергуються з рухливими іграми, що майже завжди закінчуються обговоренням і рефлексією).
8. *Підведення підсумків* заняття (висловлювання учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення проробленої роботи, побажання та пропозиції ведучому).
9. *Резюмування* ведучого (за потребою). Часто – в формі притчі.
10. *Прощання*, що має характер своєрідної ритуальної дії і може мати різні форми проведення.

При цьому, як зазначає І. В. Вачков: «Кожен з етапів заняття сам по собі є ритуальною дією (виняток становить власне робоча частина, яка завжди, природно, займає левову частку часу)» [5].

Вважаємо важливим розкриття сутності прийняття внутрішньогрупових правил роботи, які створюють атмосферу довіри та відкритості.

Ґрунтуючись на загальноприйнятих правилах внутрішньо групової роботи та досвіді проведення соціально-психологічних тренінгів в умовах студентської групи, вважаємо доцільним застосування наступних правил в ході заняття:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу.*
- ✓ *Принцип Я.* Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»).

- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю.
- ✓ *Активність/Добровільна активність.*
- ✓ *Толерантність.* Не перебивати, говорити по черзі.
- ✓ *Правило піднятої руки.* Говорити від себе.
- ✓ *Лаконічність.* Висловлювати власну думку коротко й аргументовано.
- ✓ *Не критикувати.* Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших.
- ✓ *Щирість.*
- ✓ *Тут і зараз.* Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі.
- ✓ *Правило «СТОП».* Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «стоп».

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

3.1. Тематичний блок тренінгових занять «Майстерність спілкування»

Авторка тематичного блоку: психолог, фахівець соціально-психологічної служби ХДУ А. В. Єфімова (пункти 3.1.1.-3.1.4.).

Авторка тематичного блоку: психолог, провідний фахівець соціально-психологічної служби ХДУ С. П. Ревенко (пункти 3.1.5., 3.1.6.).

Пояснювальне слово. В цьому блоці представлені тренінги, спрямовані на:

- ✓ розвиток комунікативних навичок, розвиток вмінь проявляти і висловлювати свої думки і почуття в колективі;
- ✓ вироблення навичок безконфліктної поведінки; отримання досвіду попередження конфліктів; освоєння прийомів управління конфліктом; удосконалення навичок запобігання конфліктів, адекватного сприйняття конфліктних ситуацій для конструктивного їх вирішення;
- ✓ згуртування групи, усунення бар'єрів спілкування і побудову ефективної командної взаємодії;
- ✓ інформування щодо важливості спілкування, формування культури спілкування та навичок ефективної взаємодії у групі;
- ✓ виявлення гендерних стереотипів учасників, усвідомлення їх впливу на поведінку, розвиток ефективних навичок міжособистісної взаємодії у групі (сприйняття партнерами один одного та встановлення порозуміння між ними).

До тематичного блоку «Майстерність спілкування» увійшли наступні тренінги:

1. Ефективне спілкування та конструктивна поведінка
2. Конфлікти, способи їх попередження та вирішення
3. Бар'єри спілкування

4. Ефективна комунікація
5. Стереотипи спілкування у міжособистісних стосунках
6. Розуміємо один одного

3.1.1. Ефективне спілкування та конструктивна поведінка

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: розвиток комунікативних навичок, розвиток вмій проявляти і висловлювати свої думки і почуття в колективі, освоєння вмій домовлятися.

Необхідні матеріали: ватман, скоч, маркери, стікери, аркуш, олівці

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Мета: знайомство, створення доброзичливої атмосфери

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасникам пропонують утворити три рівні групи: «європейців», «японців», «африканців». Кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм» способом: «європейці» тиснуть руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами. Вправа допомагає зняти емоційне напруження.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?

2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: вдосконалення навичок невербальної комунікації, здатності розуміти партнера на невербальному рівні

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «Невербальне спілкування, більш відоме як мова поз і жестів, включає в себе всі форми самовираження людини, які не спираються на слова. Психологи вважають, що читання невербальних сигналів є найважливішою умовою ефективного спілкування. Чому ж невербальні сигнали такі важливі в спілкуванні? Близько 70% інформації людина сприймає саме по зоровому (візуальному) каналу. Невербальні сигнали дозволяють зрозуміти справжні почуття і думки співрозмовника».

Із залу вибирається п'ять чоловік, чотири з них виходять з кімнати. П'ятому дається текст: «У батька було 3 сина. Старший розумний був чолов'яга, середній був ну так собі, молодший син був не в собі». Він повинен без слів показати цей текст четвертій людині, той третій, той другій, і потім першій. Для кращого запам'ятовування перший учасник може проговорити текст кілька раз.

Потім, починаючи з останнього учасника, тренер запитує, про що був текст історії. Можна запропонувати повторювати текст, якщо той, кому він передається, не розуміє його.

Питання для обговорення:

1. Спостерігачі, чи помітили ви, як спотворювалася інформація? Чому це відбувалося?
2. Які є способи підвищення якості передачі інформації?

5. Вправа «Знаменитості»

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння ставити запитання; покращення невербальної комунікації, вміння вирішувати проблеми

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фломастери

Хід вправи: Учасники об'єднуються в пари. Кожному учаснику на спину прикріплюється аркуш паперу з ім'ям знаменитості (співака, політика і т.д.). Після цього група отримує таку інструкцію: «У вас на спині прикріплений аркуш паперу з ім'ям знаменитості. Вам потрібно, не знімаючи і не читаючи, що у вас там написано, вгадати, про кого йде мова. Ви не можете самі побачити написане ім'я, але це може зробити ваш партнер. Ваше завдання – дізнатися у нього це ім'я, задаючи йому питання, на які можна відповісти «так» або «ні», наприклад «Це жінка?», «Це політик?» і т.д. Не можна ставити ніяких інших питань, крім питань, на які можна відповісти «так» або «ні».

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні вправи?
2. Як ви вважаєте, що допомагає розвивати комунікативні навички?

6. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

7. Вправа «Оплески»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше».

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник обирає з групи наступного,

кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого і так далі. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

3.1.2. Конфлікти, способи їх попередження та вирішення

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: відпрацювання навичок безконфліктної поведінки і надання можливості учасникам тренінгу отримати досвід попередження конфліктів; освоєння учасниками практичної бази управління конфліктом; удосконалення навичок запобігання конфліктів, адекватного сприйняття конфліктних ситуацій для конструктивного їх вирішення.

Необхідні матеріали: ватман, скоч, маркери, стікери, аркуші, олівці

Кількість учасників: 12-15 чоловік.

1. Вправа «Розповідь про себе»

Мета: розвиток вміння слухати інших учасників і вдосконалювати комунікативні навички, скорочення «комунікативної дистанції» між учасниками тренінгу

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки.

Хід вправи: Учасникам дається завдання скласти про себе коротку розповідь та записати її на папері. Потім, кожен готує коротку презентацію себе, починаючи з називання свого імені. Головне завдання – підкреслити свою індивідуальність, несхожість на інших.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Прогноз погоди»

Мета: виявлення емоційного настрою учасників в ході виникнення конфлікту

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери та олівці

Хід вправи:

Тренер: «Візьміть аркуш паперу і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою, коли ви з кимось конфліктуєте. Ви можете показати, що у вас «погана погода» або «штормове попередження», а може бути, для вас сонце вже світить на всю».

Питання для обговорення:

1. Чи виникли складнощі при виконання завдання?
2. Що для вас значить «бути в конфлікті»?
3. Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?
4. Чи є в міжособистісному конфлікті позитивні сторони?

5. Вправа «Якби ... я став би ...»

Мета: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Вправа проходить по колу: один учасник ставить умову, в якій закладена деяка конфліктна ситуація. Наприклад: «Якби мене обрахували в магазині ...» Наступний, хто сидить поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: «... Я став би вимагати книгу скарг».

Ведучий відзначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них можуть повторюватися.

Питання для обговорення:

1. З якими складнощами ви зіткнулися під час виконання вправи?
2. Чи були ситуації, в яких можна було б уникнути «гострих» моментів?
3. Які способи (стратегії) вирішення конфліктів вам відомі?

6. Розминка «Карлики і велетні»

Мета: емоційна розминка

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Всі стоять у колі. На команду: «Велетні!» – всі стоять, а на команду: «Карлики!» – потрібно присісти. Ведучий намагається заплутати учасників – присідає на команду «Велетні».

7. Рольова гра «Згладжування конфліктів»

Мета: відпрацювання умінь і навичок «згладжування» конфліктів

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий розповідає про важливість такого вміння, як швидко і ефективно згладжувати конфлікти, пропонує спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів. Учасники об'єднуються в трійки. Протягом 5 хвилин кожна трійка складає сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, свариться подружжя), а третій – грає миротворця, арбітра.

Питання для обговорення:

1. Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
2. Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?
3. Як варто було поводитися тим учасникам, кому не вдалося уладнати конфлікт?

8. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?
4. Які почуття у вас виникли в ході виконання вправи?

9. Вправа «Побажання»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Кожен учасник висловлює своє побажання сусідові праворуч. Починає вправу ведучий.

3.1.3. Бар'єри спілкування

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: згуртування групи, усунення бар'єрів спілкування; побудова ефективної командної взаємодії.

Необхідні матеріали: аркуші, олівці, ватман, маркери

Кількість учасників: 12-15 учасників.

Хід заняття:

1. Вправа «Передати одним словом»

Мета: підкреслити важливість інтонацій в процесі спілкування

Необхідні матеріали: картки з назвами емоцій

Хід вправи:

Тренер: «Згуртування – це можливість для команди стати єдиним цілим для досягнення конкретних цілей і завдань. У вас є спільні цілі – навчання в цьому університеті, отримання якісної освіти, відмінного диплома! І для того, щоб більш ефективно досягти цих цілей, всі ви потребуєте підтримки, і ви можете її отримати саме в своїй групі! Адже, тільки згуртований колектив досягає багатьох вершин і перемог!».

Учасникам дають картки, на яких написані назви емоцій, і вони, не показуючи їх іншим учасникам, повинні сказати слово «Добрий день мене

звуть ...» з інтонацією, що відповідає емоційному стану, написаному на картці. Решта відгадує, яку емоцію намагався передати учасник.

Список емоцій: радість, здивування, розчарування, смуток, байдужість, зацікавленість, впевненість, втома, хвилювання.

Питання для обговорення:

1. Чи легко вам було виконувати дану вправу?
2. З якими труднощами зіткнулися при вгадуванні емоцій за інтонаціями?
3. У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви по інтонації з перших слів розумієте, в якому настрої перебуває ваш співрозмовник?
4. Які емоції ви переживаєте в житті найчастіше?

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати

власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»)

- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути ширим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Розминка «Хто швидше?»

Мета: згуртування колективу, емоційна розминка

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Група повинна швидко, без слів, задіявши всіх членів групи, побудувати такі фігури: квадрат, трикутник, ромб, коло.

Психологічний зміст вправи: координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

Питання для обговорення:

1. Важко було виконувати завдання?
2. Що допомогло при його виконанні?

5. Вправа «Пошук схожості»

Мета: згуртування групи через знаходження подібностей у її учасників

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, маркери

Хід вправи: Група об'єднується в 2 групи. Перша команда повинна написати на аркуші риси подібності, друга – риси відмінності у своїй групі. Виграє та команда, яка більше напише подібностей або відмінностей за певний час.

Психологічний зміст вправи: Вправа ефективно працює на згуртування групи, так як учасники починають уважніше придивлятися один до одного і виявляють, що подібностей між ними набагато більше, ніж вони думали раніше.

Питання для обговорення:

1. Чи складно було знайти спільні/відмінні риси в групі?
2. Як ваші відмінні риси сприяють груповій згуртованості?

6. Вправа «Побудувати»

Мета: розвиток вміння розділяти ролі в команді, порівнювати себе з іншими учасниками за схожими ознаками

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «Тепер ми подивимося, наскільки ваші загальні риси проявляються у кожного з вас окремо!»

Завдання учасників – вистроїтись в шеренгу з урахуванням зросту кожного з учасників групи. При цьому, не можна розмовляти. Потім завдання ускладнюється – учасникам потрібно вишикуватися за датою і місяцем

народження, по довжині волосся, по віддаленості місця проживання від університету, за кольорами веселки в їхньому одязі.

Психологічний зміст вправи: Учасники краще пізнають один одного, навчаються ефективній взаємодії в команді.

Питання для обговорення:

1. Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому?
2. Яку роль ви обрали для себе?
3. Яка стратегія виконання була найбільш ефективна?

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?
4. Які почуття переживали виконуючи вправи?

8. Вправа «Подарунок»

Мета: позитивне завершення тренінгу, рефлексія.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи:

Тренер: «Давайте подумаємо, що ми могли б подарувати вашій групі, щоб взаємодія в ній стала ще ефективнішою? Давайте скажемо, що кожен з нас дарує групі. Я, наприклад, дарую вам оптимізм і взаємну довіру». Далі кожен з учасників висловлюється, що він хотів би подарувати групі.

3.1.4. Ефективна комунікація

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: продемонструвати учасникам важливість спілкування; формування культури спілкування та навичок ефективної взаємодії у групі

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери, ватман, скоч, стікери

Кількість учасників: 12-15 чоловік

1. Вправа «Мене називають ...»

Мета: створити невимушену атмосферу в групі, розвинути позитивне самосприйняття учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасники по колу називають своє ім'я після слів: «Мене називають...». Потім вони по черзі говорять як вони люблять, щоб їх називали.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))

- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути ширим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Безлюдний острів»

Мета: сформувати навички, необхідні для успішної взаємодії між людьми

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери, скоч

Хід вправи: учасники гри об'єднуються у підгрупи (4-6 чоловік).

Тренер: «Уявіть собі, що ви вирушили у кругосвітню подорож, та ваш корабель зазнав катастрофи, і ви були змушені покинути його. Ви потрапляєте на безлюдний острів. Що вам робити? Чи зможете ви протриматися деякий час?»

Чи стане цей час для вас важким випробуванням, чи принесе багато цікавих незабутніх спогадів? Чи зможете ви використати свої знання і уміння? Чи станете ви однією командою? Щоб зрозуміти це, вам потрібно буде:

- ✓ дослідити острів, намалювати карту, зібрати цінні матеріали;
- ✓ розподілити між собою обов'язки;
- ✓ подбати про свою безпеку на острові;
- ✓ подбати про те, щоб життя на острові було цікавим.

Умови гри: Нікого не залишити за «бортом», кожен має право на свою думку, кожна людина унікальна, зумій бути корисним.

По завершенню обговорення учасники презентують своє життя на острові.

Питання для обговорення:

1. Чи вдалося зберегти дружні відносини в групах?
2. Як треба діяти, щоб зберегти дружні відносини?
3. Які якості необхідні для збереження дружніх відносин за умови виникнення складних життєвих обставин (ситуацій)?

5. Вправа «Хвилина»

Мета: емоційна розрядка, розвивати навичку відчуття часу

Необхідні матеріали: годинник

Хід вправи: Ведучий звертає увагу учасників на хвилину часу. Багато це чи мало? І пропонує учасникам за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Ведучий фіксує інтервал в одну хвилину і по її закінченні повідомляє про це учасників. Вправу можна повторити.

Питання для обговорення:

1. Хто розплющив очі раніше сигналу? Хто пізніше?
2. Як впливає емоційний фон на сприйняття часового відрізка?

6. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповіді на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

7. Вправа «Щоденник настроїв»

Мета: навчити розуміти свій настрій і настрої співрозмовника

Необхідні матеріали: аркуш, фломастери

Хід вправи: Учасники на чистому аркуші паперу малюють картинки, які відображають настрій, з яким вони закінчують тренінг.

Питання для обговорення:

1. Від чого залежить наш настрій?
2. Як впливає настрій на спілкування?
3. На скільки на ваш настрій впливає оточення?

3.1.5. Стереотипи спілкування у міжособистісних стосунках

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: виявлення гендерних стереотипів учасників, усвідомлення їх впливу на поведінку; розвиток ефективних навичок міжособистісної взаємодії у групі (сприйняття партнерами один одного та встановлення порозуміння між ними)

Необхідні матеріали: маркери, ручки, аркуші паперу А4, ватмани, стікери, фліп-чарт, бейджі

Кількість учасників: 12-15 чоловік.

1. Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитись з учасниками, створити умови для ефективної взаємодії

Необхідні матеріали: стікери, ручки, бейджі, олівці.

Хід заняття: Пропонується написати учасникам тренінгу на бейджках своє ім'я та зобразити його символом. Далі виступаючому потрібно повідомити своє ім'я та пояснити, що означає обраний символ.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)

- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Ідеальна жінка, ідеальний чоловік»

Мета: виявити уявлення учасників про їх ідеальний жіночий та чоловічий образ; визначити, чи є ці уявлення власними переконаннями (або вони є відображенням нав'язаних суспільством гендерних стереотипів)

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки.

Хід вправи: Учасникам пропонується записати характеристики, складові, що, на їх думку, входять до образу «ідеальної жінки» та «ідеального чоловіка». Учасників об'єднують 2 підгрупи. У підгрупах зачитують свої списки, складаючи узагальнений образ. За підсумками роботи підгруп моделюється загальний образ в цілому. Підсумковий образ, складений всією групою, фіксується на дошці.

Питання для обговорення:

1. Які якості ви визначили у себе?
2. З якими якостями ви не згодні?

3. Які якості, на вашу думку, відображають установки, які диктуються нам оточенням?
4. Які якості, на вашу думку, відображають стереотипи?

5. Вправа «Чоловічі та жіночі якості і ролі»

Мета: виявити гендерні стереотипи, що стосуються традиційно жіночих і традиційно чоловічих якостей і ролей

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки

Хід вправи: Складений в попередній вправі образ «ідеальної жінки» та «ідеального чоловіка» обговорюється в аспекті традиційних гендерних якостей і ролей. Учасникам пропонується навести приклади своїх спостережень: висловлювання батьків, оточуючих, ЗМІ.

При фіксації та обговоренні результатів звертається увага як на стійкість стереотипів, трансльованих від покоління до покоління, так і на їх рухливість (на зміну поглядів на окремі аспекти традиційних гендерних ролей). Можна визначити, які саме види гендерних стереотипів більшою мірою схильні до змін. У підгрупах обговорюються стереотипи, які більшою мірою вплинули на уявлення учасників, уточнюється думка про те, чи можуть реально жінка і чоловік «бути такими» або «робити це».

Потім обговорюється по черзі «за» і «проти» слідування гендерним стереотипам, які найбільше вплинули на учасників тренінгу. Доводи фіксуються на дошці.

Питання для обговорення:

1. Наскільки стереотипи стійкі?
2. Як стереотипи змінюються від покоління до покоління?
3. Які стереотипи більшою мірою схильні до змін?

6. Вправа «Нові ми»

Мета: формування бажаного образу (Я-ідеальне)

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки, фломастери, олівці, фарби та пензлі

Хід вправи: Виходячи зі своїх власних уявлень і бажань, учасникам пропонується намалювати та описати ідеальний (бажаний) образ себе. Потім в парах кожен розповідає одне одному про те, якою жінкою/чоловіком їм хотілося б себе бачити.

Питання для обговорення:

1. Як стереотипи впливають на уявлення ідеального образу чоловіка або жінки?
2. Чи обмежують стереотипи можливість самореалізуватися?
3. Чи реальне втілення складеного образу? Що для цього необхідно?

7. Вправа «Зворотний зв'язок».

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

8. Вправа «Дякуємо один одному»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «Ми добре попрацювали сьогодні і давайте подякуємо один одному» Тренер повертається до найближчого учасника тренінгу і говорить «Дякую тобі за те, що ти був активним (щирим, відвертим.....). Потім цей учасник говорить слова подяки наступному члену групи і т.д. до останнього учасника групи.

3.1.6. Розуміємо один одного

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: сприйняття гендерних відмінностей один одного та встановлення порозуміння між протилежними статями

Необхідні матеріали: маркери, ручки, аркуші паперу А4, ватман, стікери, бейджі, фліп-чарт

Кількість учасників: 12-15 чоловік

1. Вправа «Презентуй мене»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити умови для ефективної співпраці

Необхідні матеріали: ручки, аркуші паперу А4

Хід заняття:

Після загального привітання з групою учасникам тренінгу пропонується об'єднатися в пари і упродовж трьох хвилин як можна більш розповісти один одному про себе все, що вважаєте за потрібне.

Далі кожному з пари треба презентувати один одного.

Питання для обговорення:

1. Яке ваше враження від презентації?
2. Чи допомогла вам презентація краще пізнати членів групи?

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?

2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Міні лекція «Гендер – це....»

Гендер – це сукупність соціальних та культурних норм, які суспільство «наказує» виконувати людям залежно від їхньої біологічної статі. Гендер стосується не просто жінок та чоловіків, а й відносин між ними та шляхів їх соціальної побудови. Концепція гендеру враховує чоловіків і жінок подібно до концепції класу, раси та національності, без неї неможливе правильне розуміння тих процесів, які відбуваються в суспільстві.

Отже, гендер визначає соціальну та культурну іпостась людини. Тобто, чоловіки і жінки є культурним продуктом своїх суспільств, тому відчуття приналежності кожної людини до чоловічого чи жіночого гендеру як одиниці соціуму виховується все життя, протягом якого вони засвоюють ті поведінкові нормативи, які будуть їх характеризувати як чоловіка або жінку.

4. Вправа «Що таке «гендер»

Мета: виявлення відмінностей в поняттях «гендер» та «стать»

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасникам пропонується, об'єднавшись 2 підгрупи (дівчата та хлопці – окремо), подискутувати щодо існуючих в сучасному суспільстві наступних шаблонів, а саме:

- ✓ домашнє господарство – справа жінки, а не чоловіка;
- ✓ кар'єра заважає жінці бути хорошою жінкою та матір'ю;
- ✓ чоловік мусить бути главою сім'ї та контролювати сімейне життя.

Питання для обговорення:

1. Наскільки твердження вірні?
2. Чому ці твердження досить поширені?
3. Що таке гендерні ролі?
4. Як з'являються гендерні ролі?
5. Чим відрізняється поняття гендер від поняття статті?

5.Вправа «Абракадабра»

Мета: визначення гендерних поглядів учасників тренінгу

Необхідні матеріали: фліп-чарт, маркери

Хід вправи: Зараз ми проведемо дебати. Для цього групі пропонується об'єднатися у дві підгрупи: хлопців та дівчат. Після створення підгруп, хлопці стають навпроти дівчат.

Тренер: Пропоную вам наступну гру. Я скажу чарівне слово «Абракадабра», і дівчата стануть хлопцями, а хлопці – дівчатами. Приготувались... «АБРАКАДАБРА!» Обмін тіл, емоцій і розумів відбувся!

А зараз команда «дівчат» буде відзначати свої плюси, тобто: які є переваги у дівчат, чому гарно бути дівчиною. Відповідно, команда «хлопців» буде навзаєм доводити свої переваги: які є переваги у хлопців, чому гарно бути хлопцем. Під час дебатів забороняється використовувати недоречні жарти та образи щодо гендерної дискримінації.

Після закінчення дебатів проводиться сеанс зворотного «перевтілення» і повернення у свої «тіла». (А зараз, приготувались... АБРА-КАДАБРА! Ви вже знову в своїх звичних тілах.)

Питання для обговорення:

1. Чи складно було бути хлопцями/дівчатами?
2. Які висловлювання своєї групи чи протилежної найбільше запам'яталися?
3. Чого вас навчила ця вправа?

6. Гра-руханка «Хто я?»

Мета: допомогти присутнім усвідомити, що різниця між людьми як особистостями більша, ніж різниця між статями

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасникам тренінгу пропонується стати в коло і виконати завдання:

Тренер: Вам необхідно визначитися і вибрати з трьох позицій ту, яка для вас найближча. Для цього спробуйте повністю ототожнити себе із запропонованим словом, а потім зобразити його:

- ✓ Ви: вітер, гора чи сонце?
- ✓ Ви: поїзд, авто чи кінь?
- ✓ Ви: урок, перерва чи канікули?
- ✓ Ви: табличка з написом «Вхід заборонено», «Відкрито для відвідування» чи «Будь-ласка, хвилину зачекайте»?
- ✓ Ви: юнак, дівчина чи взагалі людина?

Питання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, чи були спільні позиції у дівчат? А у хлопців?
2. Від чого залежали відповіді?
3. Що ви можете сказати про останню позицію?
4. Який висновок можна зробити?

Підсумок: Різниця між людьми набагато суттєвіша, ніж різниця між статтями.

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

8. Вправа «Що я беру з собою»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: Пропоную по черзі продовжити речення: «Дякую, з цього тренінгу я взяв... (гарний настрій, цікаву інформацію, знання, нові погляди...)».

3.2. Тематичний блок тренінгових занять «Таймменеджмент»

Авторка тематичного блоку: психолог, фахівець соціально-психологічної служби ХДУ А. В. Єфімова.

Пояснювальне слово. В цьому блоці представлені тренінги, спрямовані на:

- ✓ розвиток мотивації досягнення успіху студентів, формування в них позитивної самооцінки і впевненості у собі;
- ✓ усвідомлення студентами своїх можливостей щодо досягнення мети;
- ✓ підвищення прагнення досягти успіху у тих видах інтелектуальної діяльності, які на даний момент є найбільш актуальними;
- ✓ підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності;
- ✓ розвиток навичок раціонального використання свого часу та розстановки пріоритетів;
- ✓ освоєння ефективних правил постановки цілей;
- ✓ формування відповідальності за свої дії і рішення;
- ✓ ознайомлення студентів з методами роботи над собою і своїм часом;
- ✓ роз'яснення студентам, що таке «прокрастинація», її шкода та ресурсність для особистості.

До тематичного блоку «Таймменеджмент» увійшли наступні тренінги:

1. Як перемогти прокрастинацію?
2. Ефективне планування свого майбутнього
3. Планування часу
4. Самоменеджмент

3.2.1. Як перемогти прокрастинацію

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: роз'яснення студентам, що таке «прокрастинація», її шкода та ресурсність для особистості

Необхідні матеріали: ватман, м'ячик, скоч, маркери, стікери, аркуші, олівці

Кількість учасників: 12-15 чоловік

1. Презентація теми тренінгу

У кожної людини є два життя: перше – те, яке вона проживає, друге – те, яке у неї могло б бути, якби вона не відклала свої бажання і плани на потім.

Прокрастинація – схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем і болючих психологічних ефектів. Прокрастинація – це хвороба сучасності.

Цей тренінг для тих, кому набридло топтатися на місці і хочеться рухатися вперед, до вершин і мрій.

В ході тренінгу ми:

- 1) дізнаємося, що таке «прокрастинація»;
- 2) визначимо які ми «прокрастинатори»;
- 3) визначимо способи подолання відкладання справ на потім.

2. Вправа «М'яч»

Мета: запам'ятати імена учасників тренінгу і зняти напругу в групі

Необхідні матеріали: м'ячик

Хід вправи: Всі учасники стають у коло. Ведучий кидає м'ячик одному з учасників, при цьому він називає своє ім'я і ім'я того, кому адресований м'ячик. Гра продовжується до тих пір, поки учасники не припинять перепитувати один одного імена і не почнуть швидко передавати м'яч.

3. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Навчально-рольова гра «Студент, який все встигає»

Мета: на основі обговорення портретів «студент, який все встигає» та «студент, якому постійно не вистачає часу», виявити методи «структурування» свого дня.

Необхідні матеріали: аркуші, олівці

Хід роботи: Учасники тренінгу об'єднуються в дві групи.

- ✓ Завдання першої групи: створити портрет студента, який все встигає (написати його розпорядок дня, звички, характерні якості тощо).
- ✓ Завдання другої групи: створити портрет студента, якому постійно не вистачає часу (розпорядок дня, звички, характерні якості тощо).

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами ви зустрілися під час виконання даної вправи?
2. Чого не вистачає, що заважає почати робити задану справу?
3. Що б ви хотіли змінити?
4. Які способи «структурування» свого дня ви застосовуєте?

6. Розминка «Червона шапочка без ...»

Мета: емоційна розминка

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: «Хто може переказати сюжет класичної казки «Червона Шапочка». На перший погляд, дивне запитання: казка, знайома з дитинства. Але особливість полягає в тому, що розповісти несамопитий трилер з щасливим кінцем потрібно так, щоб ні разу не вимовити в ході переказу букву «В»!

Перший гравець починає розповідь і веде її до тієї хвилини, коли звучить «заборонена буква». Наступний по черзі починає казку спочатку (або продовжує по команді тренера), і так далі.

7. Інтерактивна лекція «Прокрастинація – це ...»

Мета: обговорення зі студентами сутності прокрастинації

Необхідні матеріали: не потрібні

(Фрагмент книги П. Людвіга «Подолай прокрастинацію! Як перестати відкладати справи на потім»)

Автор книги, який на власному досвіді переконався в підступності прокрастинації, всебічно вивчив проблему, визначив причини її виникнення і запропонував кілька простих і дієвих способів боротьби з нею.

Коли ми не можемо переконати себе в невідкладності виконання необхідних або бажаних завдань, це означає, що ми прокрастинуємо. Замість важливих справ, що мають для нас сенс, ми займаємося чимось несуттєвим: дивимося серіали, поливаємо квіти в офісі, граємо в комп'ютерні ігри, їмо (навіть якщо не голодні), робимо повторне прибирання, безцільно тиняємося по кабінету або просто «плюємо в стелю». Пізніше через фрустрацію виникає відчуття безпорадності, що знову приводить до нічогонероблення.

Відмінності прокрастинації від ліні. Але увага! Прокрастинація – це не просто лінь. Ледача людина не хоче нічого робити і не відчуває ніякого занепокоєння з цього приводу.

Прокрастинацію не можна плутати і з відпочинком. Під час відпочинку ми наповнюємося новою енергією. При прокрастинації, навпаки, її втрачаємо.

Люди люблять залишати все на останній момент, пояснюючи це тим, що їм краще працюється в умовах авралу і наближення дедлайну. Але насправді це не так: відкладання справ на крайній термін – живильне середовище для стресу, докорів і неефективності. Тут не завадить згадати відоме прислів'я: «Не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні».

Існують нескладні інструменти (техніки, методи), здатні допомогти вам кожен день використовувати свій потенціал в повному обсязі. Їх застосування займе всього кілька хвилин в день, але в підсумку допоможе отримати кілька додаткових продуктивних годин.

1. Таблетки не існує

«Ну ось, і вони туди ж. Що ж робити? Змиритися?» Ні. Таблетки не існує, але існує кілька напрямів роботи з собою.

Немає чарівного пенделя, але є шляхи виходу:

- 1) побачити шляхи виходу;
- 2) вибрати пріоритетний;
- 3) зробити перші кроки.

У цьому вам може знадобитися серйозна підтримка і мотивація.

2. Знай, куди йдеш (Мотивація)

Без розуміння своєї мети ви просто не побачите шляхів. Ви знаходитесь немов у тумані, і куди не піди – все здається безглуздим. Необхідно побачити результат, напрямок і те, за чим ви туди хочете піти. Великий рубін, королівський алмаз, ваш особистий скарб.

Чому складно впоратися з прокрастинацією самотійно?

Тому що кожен шлях – суто індивідуальний, і на те, щоб знайти його, почати рух, вам потрібен поштовх, ресурс. А в стані сплячки ваші ресурси не активовані.

3. Записуйте успіхи

І під підтримкою я аж ніяк не маю на увазі маму, яка гладить вас по голові зі словами «ну, ти ж так стараєшся, що вже, всьому відразу не бувати...»

Подивіться: пройшов день, довгий день, повний турбот і клопотів. Що ви зробили класного протягом цього дня? Здається, нічого особливого? А тепер візьміть ручку і блокнот і запишіть мінімум п'ять своїх особистих досягнень за сьогодні.

Пишіть, виходячи з реалій сьогоднішнього дня, не порівнюючи і не оцінюючи свою «успішність». У різних обставинах успіхом і досягненням для вас може бути як щось глобальне, так і елементарні речі. Будьте об'єктивні. Тільки ви знаєте, що вам коштував той чи інший пункт.

І ось, у вас є наочно зафіксований доказ того, що ви на плаву, ви на рейках, і ви можете ворухитися. Потрібно просто зробити імпульс в ту, потрібну сторону.

4. Святкуйте свої успіхи!

Відзначте їх не простою «галочкою», як належне, з думкою про те, скільки ви ще могли б зробити, якби не... Відзначте свої успіхи як особисті досягнення, з усвідомленням, що ви – гідні відпочинку і похвали.

Прислухайтесь до своєї внутрішньої дитини – чого вона хоче, якої радості? Побалуйте себе улюбленим коктейлем, гарною книгою і відпочинком.

Фіксуючи свої успіхи, ви отримуєте імпульс до подальшої дії, підкріплений позитивними емоціями. А це – дуже ресурсний аспект.

5. Знайти підтримку (він же ресурс)

Ресурси бувають внутрішні і зовнішні.

Зовнішні: схвалення оточуючих, матеріальні предмети (їжа, одяг, прикраси, книги ...), допомога, підтримка інших тощо.

Внутрішні: здоров'я, інтелект, позитивне мислення, висока самооцінка, здатність холоднокровно вести себе в критичних ситуаціях тощо.

8. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

Вправа 9. «Побажання»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Кожен учасник висловлює своє побажання сусідові праворуч. Починає вправу ведучий.

3.2.2. Ефективне планування свого майбутнього

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: розвиток мотивації досягнення успіху студентів, формування в них позитивної самооцінки і впевненості у собі; сприяння усвідомленню студентами своїх можливостей щодо досягнення мети; підвищення прагнення досягти успіху у тих видах інтелектуальної діяльності, які на даний момент є найбільш актуальними, а також підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності

Необхідні матеріали: аркуші, олівці, ватман, маркер, ручки, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, прищепка, цукерка

Кількість учасників: 12-15 чоловік

1. Знайомство «Історії з торбинки»

Мета: налаштувати учасників на роботу, створити сприятливу атмосферу для роботи

Необхідні матеріали: олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, прищепка, цукерка

Хід вправи: На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручку, гудзик, гумку, кубик, катушку ниток, прищепку, цукерку тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дістали з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Мета і мрія»

Мета: засвоєння основних принципів постановки мети

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери

Хід вправи:

Тренер: «Як ви вважаєте, що таке *успіх*? Що значить бути *успішним*? *Успіх* проявляється, перш за все, у досягненні людиною значної *мети* і подоланні перешкод, які з'являються на шляху до її досягнення? Про що ви мрієте більш за все? Виділіть одну найбільш важливу й пріоритетну мрію, актуальну на сьогоднішній день. Запишіть її. Уважно передивіться і оцініть чіткість вашого формулювання, оскільки найбільші шанси на успіх забезпечує саме чітка постановка мети».

Питання для обговорення:

1. Як ви оцінюєте те, що записали?
2. Ваше бажання відображає мрію чи його впевнено можна назвати метою?
3. Ви лише думаєте про здійснення цього бажання чи вже зробили певні кроки для його реалізації?
4. Що вже сьогодні ви могли б зробити для реалізації бажання?

5. Вправа «Вільний»

Мета: формування уявлень про власні мрії, бажання і можливості їх реалізації, підвищення рівня віри у себе

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери

Хід роботи:

Тренер: «У кожного з нас є безліч бажань і цілей. Проте є те, що заважає нам досягти їх: нерішучість, закомплексованість, недостатня обізнаність в якихось питаннях.

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну пігулку, яка на час усуває всі подібні фактори. Ви звільняєтесь від боязкості, нерішучості, тривожності. Дія чарівної таблетки триває протягом тижня.

Що ви будете робити весь цей час? Що ви будете говорити? Як буде виглядати ваше життя? Як ви будете себе почувати? І головне – від чого (чи для чого) буде ця чарівна пігулка? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. У вас є на це п'ять хвилин.

А тепер подумайте, чи могли б ви зробити щось із того, що ви записали, і без чарівної пігулки.

Отже, завдяки вірі у власні сили, наполегливості, працелюбності, прагненню до результату, багато хто досяг успіху. І аби кожному з нас частіше відчувати радість успіху, давайте зараз таким чином матеріалізуємо результати нашої роботи.

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні вправи?
2. Розкажіть про почуття, з якими стикалися в процесі виконання завдання?
3. За бажанням озвучте свої правила успіху в житті.

6. Вправа-релаксація «Мудрець»

Мета: зняття емоційного напруження, психологічного дискомфорту, усвідомлення власних цілей і бажань

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: *(ведучий вимовляє повільно)* «Сядьте зручніше, закрийте очі. Уявіть собі галявину. Вдивіться у старий дуб на краю галявини. Під ним сидить мудрий старець, який відповість на будь-яке ваше питання. Підійдіть до нього, спитайте, що побажаєте, та вислухайте відповідь. До дуба прибитий календар,

подивіться яка на ньому дата. Запам'ятайте її. І ще раз озирніться довкола, помилуйтеся природою... Повертайтеся. Відкрийте очі і поділіться з групою своїми образами».

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували?
2. Чи вдалося побачити мудреця і дату здійснення ваших бажань?
3. Від кого (чого) залежить здійснення загаданого бажання?

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?
4. Що найбільш запам'яталося під час проведення тренінгу.

8. Вправа «А ще я можу...»

Мета: позитивне завершення тренінгу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Зараз вам необхідно звернутися до кожного учасника тренінгу, промовляючи в голос комплімент або якусь приємну характеристику, яка насправді його стосується. Наприклад: «Олена, ти дуже життєрадісна й оптимістична людина». Відповідати на звернення можна лише наступним чином: «Так, я дійсно життєрадісна й оптимістична» і обов'язково доповнити ще однією позитивною рисою, яка вам властива. Наприклад: «А ще я розумна й талановита» або «А ще я можу допомогти людині, яка цього потребує» або «А ще в мене є почуття гумору» тощо. Пам'ятайте основну вимогу даної вправи – *дуже важливо звернутися до кожного!*

3.2.3. Планування часу

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: розвиток навичок раціонального використання свого часу та розстановки пріоритетів; освоєння правил постановки цілей; формування відповідальності за свої дії і рішення

Необхідні матеріали: маркери, фломастери, ручки, аркуші паперу А4, ватман, булавки, скоч, м'ячик

Кількість учасників: 12-15 осіб

1. Вступне слово тренера

Мета: інформування щодо теми заняття, мотивація активної участі учасників групи у роботі

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: *«Не можна керувати іншими, якщо не вмієш керувати собою, говорить давня мудрість». У нашу стрімку добу доволі складно відокремити пріоритети у своїй діяльності, раціонально розподілити час, знайти шляхи до самоорганізації, самовдосконалення, самореалізації.*

Досить часто перший крок зробити важко через відсутність мотивації. Нерідко ми не просто не звикли, але і не хочемо організовувати себе і свій час. Всім відомо: якщо людина хоче – вона працює, якщо не хоче, – вигадує різні на те причини.

2. Очікування та побоювання «Пісочний годинник»

Мета: визначити очікування учасників

Необхідні матеріали: ватман, олівці.

Хід вправи: На «піщинках» учасники тренінгу записують, а потім озвучують свої очікування та побоювання від заняття. Закріплюють «піщинки» на верхній частині пісочного годинника.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Знайомство».

Мета: відпрацювати навички самопрезентації та рефлексії, підготуватись до роботи, познайомитись ближче, виразити себе

Необхідні матеріали: м'ячик

Хід вправи: Студенти називають своє ім'я та продовжують речення «Найкраще в житті мені вдається...», передаючи м'який м'ячик.

Притча

На березі стрімкої річки учень спитав вчителя: «Вчителю, як тобі вдається так багато робити справ і при цьому ще мати багато вільного часу на відпочинок і розваги?». Вчитель наказав учневі наповнити велику бочку. Учень швидко заповнив бочку всім підряд: піском, камінням різного розміру. Вчитель наказав учневі висипати все, що помістилося у бочку, а потім став сам наповнювати її. Спочатку кинув у бочку великі каменюки, потім кинув значно менші, які помістилися між великими брилами, потім учитель висипав гальку, а після неї пісок. В самому кінці, коли бочка була вщент заповнена, вчитель влив у неї ще декілька відер води. І сказав учневі: «Роби і ти так, тоді твоє життя наповниться високими досягненнями і буде час для відпочинку і розваг».

5. Вправа «Поглиначі і пастки часу»

Мета: визначити та проаналізувати особисті «поглиначі» «пастки» часу учасників

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фломастери

Хід вправи: Кожному учаснику видається аркуш паперу з переліком найпоширеніших «поглиначів» і «пасток» часу. Зі списку потрібно обрати п'ять основних, притаманних кожному учаснику окремо.

Найпоширеніші «поглиначі» і «пастки» часу:

- ✓ Нечітка постановка мети.
- ✓ Відсутність пріоритетів у справах.

- ✓ Спроба занадто багато зробити за один раз.
- ✓ Відсутність повного уявлення про майбутні завдання і шляхи їх вирішення.
- ✓ Погане планування дня.
- ✓ Особиста неорганізованість.
- ✓ Брак мотивації.
- ✓ Пошук записів, пам'ятних записок, адрес, телефонних номерів.
- ✓ Відривають від справ телефонні дзвінки.
- ✓ Незаплановані гості.
- ✓ Нездатність сказати «ні».
- ✓ Неповна інформація.
- ✓ Відсутність самодисципліни.
- ✓ Невміння довести справу до кінця.
- ✓ Відволікання (шум).
- ✓ Відсутність зв'язку (комунікації) або неточний зворотний зв'язок.
- ✓ Балаканина на приватні теми.
- ✓ Зайва комунікабельність.
- ✓ Надмірність ділових записів.
- ✓ Синдром «відкладання».
- ✓ Бажання знати всі факти.
- ✓ Тривалі очікування.
- ✓ Квапливість, нетерпіння.

Після виконання завдання складається список найтипівіших «поглиначів» часу студента.

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні вправи?
2. Які найпоширеніші поглиначі часу?
3. Як їх побороти?

6. Вправа «Ярмарок якостей»

Мета: розвинути навички самоаналізу, саморозуміння і самокритики; поглибити знання одне про одного через розкриття якостей кожного учасника; розвиток комунікативних вмінь.

Необхідні матеріали: фломастери, аркуші паперу, булавки.

Хід вправи:

Тренер: «Всі ми найчастіше за покупками ходимо куди? На базар. Що ми там робимо? Хтось купує, хтось дивиться, хтось продає. Зараз ми з вами вирушимо на ярмарок. Але грошей із собою не візьмемо, а від покупок не відмовимося. Розмінною монетою будуть служити наші особистісні якості. Ми будемо продавати ті, яких у нас в надлишку, які, може бути, нам заважають, від яких ми хочемо позбутися. Замінити на ті, які нам необхідні в професії, яких нам не вистачає. Червоним фломастером напишіть, що ви продаєте і прикріпіть шпилькою з лівого боку, синім, що хочете купити, і прикріпіть справа. Можете торгуватися. *(через 10 хвилин)* Час наближається до вечора. Час розходитися».

Питання для обговорення:

1. Що було легше, продати або купити?
2. З якими труднощами ви зустрілися під час виконання даної вправи?
3. Що заважало вам продати свої якості?
4. Чи змогли ви купити те, що вам дійсно необхідно?
5. Який у вас зараз настрій?

7. Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Необхідні матеріали: фломастери, папірці

Хід вправи: На «піщинці» учасники записують свої враження, доповнивши речення «Сьогодні мені сподобалось...», «Сьогодні я дізнався (-лася)...», «Для мене було корисним...», «Не сподобалось...», «Залишилось незрозумілим...» та прикріплюють їх до нижньої частини пісочного годинника, оголошуючи написане присутнім.

8. Ритуал прощання

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Стаємо в коло боком один до одного, з'єднуємо по центру праві руки, піднімаємо ліву ногу і стрибаючи говоримо: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай нам всім щастить!» Оплески.

Тренер: «Не стійте на місці – творіть, адже в цьому полягає сенс нашого щасливого життя! Коли у вас щось крадуть матеріальне, як ви реагуєте? Ще пильніше охороняйте свій час!»

3.2.4. Самоменеджмент

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: ознайомлення студентів з методом роботи над собою і своїм часом; розвиток навичок раціонального використання свого часу, розстановка пріоритетів; вивчення правил постановки цілей; усвідомлення студентами своїх можливостей щодо досягнення мети; розвиток навичок працювати в команді.

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери, ватман, скоч, кольорові олівці, стікери

Кількість учасників: 12-15 чоловік

1. Малюнок на тему «Моє ім'я»

Мета: знайомство учасників, зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Необхідні матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу.

Хід вправи: учасникам пропонується подумати і намалювати своє ім'я, у вигляді символів, образів.

Питання для обговорення:

1. Що зображено на вашому малюнку?
2. Чому ви вирішили зобразити саме...?
3. Що ви відчували, виконуючи завдання?

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід справи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*

- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ Правило «СТОП» (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Міні – лекція «Самоменеджмент»

«Час – найбільш обмежений капітал, і якщо не можеш їм розпоряджатися, не зможеш розпоряджатися нічим іншим (Друкер П.)».

Самоменеджмент – це методи, навички і стратегії, за допомогою яких людина може ефективно спрямовувати власну діяльність на досягнення цілей.

Самоменеджмент (або таймменеджмент) – техніка правильного використання часу; допомагає виконувати роботу з меншими витратами, краще організувати працю (отже, одержати кращі результати), зменшити завантаженість роботою і, як результат, зменшити поспіх і стреси. Відомий фахівець в області менеджменту Ален Маккензі стверджував: «Немає нічого більш легкого, ніж бути зайнятим. І немає нічого більш важкого, ніж бути результативним».

Самоменеджмент дозволяє ефективно пройти всі етапи успішного шляху до мети, а саме:

- ✓ вирішити, чого ви хочете досягти;
- ✓ створити власне бачення успіху;
- ✓ використовувати метод «великих стрибків»;
- ✓ вірити, що успіх прийде;

- ✓ зосередитися на цілях, які ведуть до успіху;
- ✓ не падати духом при невдачах.

У самоменеджменті є певне коло правил і функцій. *Зазначимо основні з них.*

1. Постановка мети. Це тимчасовий процес, оскільки протягом діяльності може з'ясуватися, що ті або інші параметри змінилися, а це призводить до необхідності перегляду мети. Одне з правил ефективного менеджменту свідчить: «Випадкові успіхи гарні, але не гарантовані. Заплановані успіхи краще, оскільки вони керовані і трапляються частіше».

Варто встановлювати короткострокову мету, погоджену з досягненням глобальної довгострокової цілі.

2. Планування. Покликане забезпечити раціональне використання найціннішого ресурсу – часу. Чим краще спланований час, тим краще він може бути використаний в особистих і професійних інтересах лідера. Планування як складова частина завдань і правил самоменеджменту означає підготовку до реалізації мети. Планування щоденної роботи, середньо- і довгострокових завдань означає також вигреш у часі, досягнення успіху і більшу впевненість у собі.

3. Прийняття рішень. Прийняття рішень припускає вибір першочергових завдань і справ. Прийняти рішення – значить встановити пріоритетність. Основна проблема керівників полягає в тому, що вони намагаються відразу виконати дуже великий обсяг роботи і розпоршують свої сили на окремі, часто несуттєві справи.

4. Реалізація й організація. Допускає складання розпорядку дня і організацію трудового процесу з метою досягнення поставленої мети. Організація свого робочого дня повинна відповідати основному принципу: «Робота повинна підкорятися мені, а не навпаки».

6. Контроль. Контроль за результатами служить поліпшенню, а в ідеальному випадку – оптимізації трудового процесу. Всі перераховані вище

функції самоменеджменту будуть не настільки ефективними, якщо не буде проводитися відповідний контроль. Контроль охоплює три завдання:

- ✓ осмислення фізичного стану;
- ✓ порівняння запланованого з досягнутим;
- ✓ коригування.

7. Інформація і комунікація. Це найважливіша фаза, тому що всі інші фази потребують її. На керівника щодня обрушується потік інформації з яким йому доводиться розбиратися. В житті ви обробляєте набагато більше інформації, ніж це необхідно для ефективної роботи. Для того, щоб заощаджувати свій час, вам необхідно розробити раціональний підхід до отримання, обробки і використання інформації.

5. Вправа «Поглинач часу»

Мета: показати студентам причини поглинання часу та способи їх усунення

Необхідні матеріали: аркуші, олівці

Хід вправи: Поділити аркуш на дві частини, на одній стороні записати можливі причини «втрати часу», на другій – заходи по усуненню.

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами ви зіткнулися при виконанні вправи?
2. Що було важче: виділити причини «втрати часу» чи заходи по усуненню.

6. Вправа «Висновки про час»

Розмірковуючи про час можна зробити наступні висновки:

1. Життя ніколи не влаштується до тих пір, поки я сам не вирішу, як його влаштувати.
2. Працювати – не значить жити.
3. Час – це насамперед життя, а потім вже гроші.
4. Як правило, чим більше роботи, тим менше життя; чим менше роботи, менше ефективності і продуктивності, тим більше життя.

5. Те, як я використовую свій час, багато в чому визначає мою самоповагу, мою ідентичність і досягнення поставлених мною цілей.

6. Я не можу контролювати час, але я можу контролювати його використання і реакцію на його виклики.

Питання для обговорення:

1. Чи згодні ви з такими висновками?
2. Які свої висновки про час ви можете запропонувати?

7. Вправа «Зворотній зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: підводячи підсумки нашого тренінгу, вам необхідно написати, що вам запам'яталося і зробити висновок про те, які отримані знання можуть допомогти вам у вашій діяльності (навчальній, наприклад).

Питання для обговорення:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що дізналися?
3. Що вам сподобалося, а що ні?
4. Який висновок ви можете зробити?

8. Вправа «Побажання»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ритуал прощання. Кожен учасник висловлює своє побажання сусідові праворуч. Починає вправу ведучий.

3.3. Тематичний блок тренінгових занять «Професійна просвіта»

Авторка тематичного блоку: психолог, фахівець соціально-психологічної служби ХДУ А. В. Єфімова.

Пояснювальне слово. В цьому блоці представлені тренінги, спрямовані на:

- ✓ розвиток особистісно значущих якостей;
- ✓ формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток;

- ✓ освоєння навичок самопрезентації;
- ✓ виявлення причин виникнення невпевненості при самопрезентації.

До тематичного блоку «Професійна просвіта» увійшли наступні тренінги:

1. Продемонструй себе в повному блиску
2. Як отримати бажану посаду

3.3.1. Продемонструй себе в повному блиску

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: розвинення особистісно значущих якостей, необхідних для самопізнання та саморозвитку

Необхідні матеріали: аркуші, фломастери, стікери, скоч, ватман

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Мій образ»

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, настрою, підкреслення особистісних особливостей кожного

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери, скоч

Хід вправи: Ведучий, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, ведучий пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ. Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)

- ✓ Правило «СТОП» (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Грамота»

Мета: підвищення самооцінки студента

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, олівці

Хід вправи: Ведучий роздає кожному учаснику аркуші паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, в якій слід вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.

Питання для обговорення:

1. Чи важко було писати грамоту собі?
2. Якщо так, то чому?
3. Що вам вдається простіше: хвалити себе чи когось?

5. Розминка «Джунглі»

Мета: покращення атмосфери в групі

Необхідні матеріали: картки з назвами тварин

Хід вправи: Ведучий перед початком заняття до зворотної сторони стільця прикріплює листочки з написаними на них назвами тварин, наприклад: мавпа, крокодил, верблюду, бегемот. Назви тварин на листочках повинні повторюватися в такій кількості, щоб на їх основі можна було об'єднати групу в потрібну кількість мікрогруп по 3-4 людини.

Після інструкції ведучого учасники відсувають свої стільці, звільняючи простір для руху, і знаходять листочки з представленими назвами тварин. Не обговорюючи з іншими учасниками зміст картки, по команді всі починають

рухатися, зображуючи свою тварину. Завдання, що стоїть перед учасниками, – зібратися в групи всім «бегемотам», «мавпам», «крокодилам» і «верблюдам».

Вправа 6. «Незакінчене речення»

Мета: усвідомлення значимості своїх особистісних рис

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам продовжити речення:

1. Мені притаманні такі риси характеру...
2. Я досягнув...
3. Я прагну...
4. Я впевнений...
5. Я дуже хочу...
6. Я намагаюся...
7. Мені подобаються такі якості в людях, як...
8. У майбутньому я...

Питання для обговорення:

1. Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру?
2. Про що ця вправа для вас?

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

Вправа 8. «Емоційний ланцюжок»

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, зняття напруження

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий запитує у студентів: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?» Усі учасники по колу називають емоцію.

3.3.2. Як отримати бажану посаду

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: освоїти навички самопрезентації, а також виявити причини виникнення невпевненості при самопрезентації

Необхідні матеріали: ватман, стікери, журнали, ножиці, фломастери, аркуші

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Сніжний ком»

Мета: знайомство і запам'ятовування імен всіх учасників гри

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасники по колу називають свої імена наступним чином: 1-ий учасник називає своє ім'я і придумує на першу літеру свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Люда – ласкава); 2-й учасник говорить ім'я і характеристику першого і називає своє ім'я і характеристику; 3-ій називає імена і характеристики 1-го та 2-го і називає своє ім'я та характеристику.

Рекомендації тренеру: Необхідно чітко пояснити умови виконання вправи, а також взяти участь у грі самому.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?

2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Колаж «Моя бажана робота»

Мета: розвиток особистості студента, розкриття його позитивних якостей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння; виявлення очікувань від майбутньої роботи

Необхідні матеріали: журнали, ножиці, фломастери, аркуші

Хід вправи: Запропонувати студентам, використовуючи журнали, зробити колаж на тему «Роботи моєї мрії».

Питання для обговорення:

1. Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?
2. Що ви відчували, коли працювали над колажем?
3. Для чого, на вашу думку, була ця вправа?
4. На скільки реальною є зображена вами «робота мрії»?

5. Розминка «Дзеркало»

Мета: дати можливість відчути дзеркальне відображення своїх дій, вчинків

Необхідні матеріали: не потрібні

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

Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями. Не завжди легко і приємно повторювати чужі рухи.

Для тренера: Як висновок, скористаємося народною мудрістю: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе. Простий, але ефективний спосіб «притягувати» гарний настрій – завжди думати про те, що ви хочете,

тобто про приємне і позитивне. Адже буде матеріалізоване саме те, про що думалося частіше і довше.

6. Міні-лекція «Про самопрезентацію та її місце в житті»

Мета: інформування щодо ролі самопрезентації в житті людини

Необхідні матеріали: не потрібні

Самопрезентація – інструмент, використовуючи який кожна людина зможе добитися значних успіхів. Самопрезентація іноді розглядається як процес управління образами іншої людини, процес управління її сприйняттям через залучення уваги, так само як правила ділового спілкування.

Самопрезентація є засобом формування образу «Я». Вона, як би, виходить із соціальних стандартів, які формуються в суспільстві. Це розмежування реального та ідеального образу, створення моделі поведінки, яка на даний момент відповідає виконавчій ролі, іміджу, соціально прийнятній моделі.

Можна виділити ряд ключових мотивів, що лежать в основі процесу самопрезентації:

- ✓ підтримка почуття власної унікальності;
- ✓ демонстрація своєї приналежності до певного середовища;
- ✓ затвердження бажаної «Я-концепції» і зміцнення самооцінки;
- ✓ отримання соціальної, матеріальної вигоди;
- ✓ підвищення привабливості, отримання схвалення і поваги;
- ✓ збереження і збільшення влади, впливу.

Самопрезентація складається з трьох складових:

- ✓ той, хто самопрезентується;
- ✓ той, кому самопрезентуються;
- ✓ те, що самопрезентується.

Ці три складові об'єднує мета, яку прагне досягти суб'єкт самопрезентації. Другий учасник часто сприймається як об'єкт, на якого можна впливати. Додатковим фактором може виступати навколишнє середовище, що задає правила комунікації.

Освоєння навичок самопрезентації – це шлях до саморозвитку. Свій стиль самопрезентації — це той ключ, який дозволить отримати людське визнання.

7. Вправа «Казкова самопрезентація»

Мета: показати учасникам, що, використовуючи навички самопрезентації та абстрагуючись від власних моделей поведінки, можна бути успішним у самопрезентації

Необхідні матеріали: картки з назвою казкового персонажу

Хід вправи: кожен учасник, який отримав папірець з персонажем, повинен влаштувати самопрезентацію від імені цього персонажу. Час підготовки – 5 хвилин. Інші учасники в ході самопрезентації повинні будуть вгадати, що ж це за персонаж.

Приклад самопрезентації:

ПІБ:

Особисті дані:

Контактна інформація:

Мета:

Освіта:

Професійні навички:

Досвід роботи:

Додаткова інформація:

Знання мов:

Навички роботи з комп'ютером:

Особисті якості:

Питання для обговорення:

1. Чи легко було представляти свій персонаж?
2. Чи легко було вгадувати представлені персонажі?

8. Вправа Зворотній зв'язок

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповіді на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

9. Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: створення позитивної ситуації у групі, зняття напруження

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий запитує у студентів: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?». Усі учасники по колу називають емоцію.

3.4. Тематичний блок тренінгових занять «Лідерство»

Авторка тематичного блоку: психолог, фахівець соціально-психологічної служби ХДУ А. В. Єфімова.

Пояснювальне слово. В цьому блоці представлені тренінги, спрямовані на:

- ✓ розвиток лідерських якостей, сприяння розкриттю лідерського потенціалу, розвиток позитивного самосприйняття;
- ✓ розкрити поняття «лідерство» і «лідер», стимулювати учасників у пошуках свого розуміння лідерства;
- ✓ формування комунікативної компетентності студентів, розвиток «психологічної спостережливості».

До тематичного блоку «Лідерство» увійшли наступні тренінги:

1. Розвиток лідерських якостей
2. Лідерство – вплив та керівництво
3. Попередження конфліктів та їх вирішення
4. Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії
5. Ми – одна команда

3.4.1. Розвиток лідерських якостей

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: розвиток лідерських якостей; сприяння розкриттю лідерського потенціалу, лідерського світогляду; розвиток позитивного самосприйняття

Необхідні матеріали: маркери, ручки, аркуші паперу А4, ватмани, стікери, фліп-чарт

Кількість учасників: 12-15 чоловік.

Хід заняття:

1. Вправа «Моє ім'я»

Мета: познайомитись з учасниками, створити умови для ефективної взаємодії в ході тренінгу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Тренер пропонує першому учаснику, наприклад, сидячому праворуч від нього, підвестися і назвати своє повне ім'я та прізвище, а також ім'я, яким він ходив би, щоб його називали в групі. Наприклад: «Мене звать В'ячеслав Іванов. В групі прошу називати мене Слава».

Далі, виступаючому потрібно повідомити щось про своє ім'я і прізвище.

Так він може відповісти на наступні запитання:

1. Що означає твоє прізвище?
2. Що означає твоє ім'я?
3. Чи знаєш ти, хто тобі обрав ім'я?
4. Хто ще в твоїй сім'ї носить (носив) це ім'я?

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Якості лідера»

Мета: виявлення уявлень учасників про лідерські якості

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, ручки

Хід вправи: Вправа складається з трьох етапів. На *першому етапі* кожному учаснику пропонується індивідуально скласти список з семи найбільш важливих якостей, якими, на його думку, необхідно оволодіти людині, щоб стати лідером. Час виконання – 5 хвилин. Потім кожен учасник зачитує свій список групі.

На *другому етапі* групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера студентської групи. Остаточний список якостей зачитується і обґрунтовується учасниками.

На *третьому етапі* кожному учасникові пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто у нього. Результати зачитуються групі.

Питання для обговорення:

1. З якими труднощами зіткнулися під час виконання вправи?
2. Які якості, на вашу думку, є найголовнішими в узагальненому портреті лідера?
3. Чи є різниця між формальним та неформальним лідером? Яка?

5. Вправа «Австралійський дощ»

Мета: активізувати учасників, емоційна розминка

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасникам необхідно стати в коло.

Тренер: «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. Будьте уважні!»

- ✓ В Австралії здійнявся вітер (тренер тре в долоні).
- ✓ Починає крапати дощ (клацання пальцями).
- ✓ Дощ посилюється (почергове плескання у долоні).
- ✓ А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- ✓ Але ось буря стихає (плескання по стегнах).
- ✓ Дощ стихає (плескання долонями).
- ✓ Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- ✓ Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- ✓ Сонце (руки до гори, усмішка).

6. Вправа «Словесний портрет лідера»

Мета: формування уявлень про цілісний портрет лідера

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери

Хід вправи: Учасники об'єднуються в дві групи. Обом групам дають завдання написати портрет кожного члена іншої групи. Портрет має відображати лідерські здібності студента. Портрет створюється після обговорення в групі й досягнення спільної думки. Далі портрети першої групи розкладають на столі, і кожен член другої групи, який був описаний, має знайти свій портрет. Потім члени першої групи намагаються впізнати себе в портретах, описаних членами іншої групи.

Питання для обговорення:

1. З якими складнощами зіткнулися при написанні портретів?
2. Які характеристики є типовими (такими, що об'єднують) для більшості портретів?

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?

3. Який висновок ви можете зробити?

8. Вправа «Оплески»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше».

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник обирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

3.4.2. Лідерство – вплив та керівництво

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: ознайомити учасників з поняттям «лідерство» і «лідер»; стимулювати учасників до пошуків свого розуміння лідерства

Необхідні матеріали: фліп-чарт, маркери, фломастери, аркуші паперу А4, ручки

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Алфавіт»

Мета: знайомство, створення доброзичливої атмосфери

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: За сигналом ведучого учасники мають вишикуватися відповідно до своїх імен у алфавітному порядку. І назвати в алфавітному порядку кожен своє ім'я.

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід справи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*

- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ Правило «СТОП» (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Мозковий штурм «Лідер — це...»

Мета: виявлення уявлень студентів стосовно лідера

Необхідні матеріали: фліп-чарт, ватман, маркери

Хід вправи: Студенти працюють над продовженням речення «Лідер — це...». Висловлюють свої думки, відносно того, яким має бути сучасний лідер.

Питання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, чи завжди лідер повинен володіти усіма виділеними ознаками?
2. Чи може в одній групі бути відразу 2 лідери?
3. Чи може ефективно функціонувати група без лідера?

5. Малюнковий тест «Три тварини»

Мета: виявлення особистісно важливих рис кожного члена групи

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери

Хід вправи:

Тренер: «Зараз я пропоную вам намалювати трьох тварин. Під кожним малюнком тварини треба написати по три властивості (риси, якості характеру), які притаманні їй.

Ключ до тесту:

- ✓ *перша тварина* – це те, як ви бачите сам себе, з ким асоціюєте;
- ✓ *друга тварина* – якою бачать вас інші люди, які вас оточують;
- ✓ *третья тварина* – показує те, якою людиною ви є насправді, з цієї точки зору, це є об'єктивна характеристика.

Психологічний зміст тесту: цей коротенький експрес-тест демонструє, як сприймає себе особистість. Людина бачить себе з одного боку, соціальне середовище, люди, що оточують – з іншого. А насправді, ми можемо бути зовсім не такими, якими себе уявляємо чи нас сприймають оточуючі. Часом, ми не можемо зрозуміти власних вчинків, бажань, думок. Не завжди з упевненістю можемо сказати, як саме відреагуємо на ту чи іншу життєву ситуацію, які почуття у нас з'являться тощо.

Питання для обговорення:

1. Який із трьох малюнків (та рис, які притаманні кожному із них) є найважливішим для вас як для лідера?
2. Що здивувало, вразило вас під час виконання завдання?
3. Чи хотіли б ви доповнити свої малюнки?

6. Вправа «Емблема лідерства»

Мета: виділення найбільш особистісно значущих рис для учасника, як лідера

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери

Хід вправи: Студенти отримують завдання символічно зобразити власну «Емблему лідерства» (своє бачення лідерства). Потім кожен захищає свою емблему, пояснює, чому саме так виглядає створена емблема. За бажання можна придумати і девіз.

Питання для обговорення:

1. Що спільного та відмінного в усіх малюнках в групі?

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід справи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

8. Притча про метелика

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Тренер: «У давнину був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. Якось одна заздрісна людина вирішила знеславити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я упіймаю метелика і у жмені принесу мудрецю, потім запитаю його: живий у мене в руці метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я стисну щільно кулак, роздавлю метелика й розкривши долоню, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак, метелик вилетить живий і неушкоджений, і скажу, що наш великий мудрець помилився». Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, той відповів: (пауза, відповіді студентів: «Який ти сам», «Все залежить від тебе») «Все в твоїх руках».

3.4.3. Попередження конфліктів та їх вирішення

«Життя – це процес вирішення нескінченної кількості конфліктів. Людина не може уникнути їх. Вона може лише вирішити, брати участь у виробленні рішень, або залишити це іншим».

Б. Вул

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: допомогти учасникам тренінгу зрозуміти природу конфліктів, причини їх виникнення та шляхи подолання; набуття практичних навичок конструктивної поведінки в конфліктній ситуації

Необхідні матеріали: бейджі, фломастери, мотузка, кольорові олівці, ватман, плакат з правилами групи

Кількість учасників: 12-15 осіб

Хід заняття:

1. Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитись з учасниками тренінгу, створити комфортну атмосферу для подальшої роботи

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасники сидять по колу і по черзі називають своє ім'я, а також 3 свої найважливіші характеристики. Наприклад: «Люда, я весела, хитра, енергійна».

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу.

Необхідні матеріали: стікери, ручки.

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*

- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути ширим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Вузький мостик»

Мета: відпрацювання на практиці шляхів виходу з конфліктної ситуації

Необхідні матеріали: мотузка

Хід вправи: На підлозі вкладається з мотузок вузький місток, по ширенні 30см. Двоє учасників встають по різні сторони «містка» і починають йти на зустріч один одному. Їх завдання – розійтися на середині містка. Хто заступа за лінію, вважається переможеним.

Проводиться обговорення:

1. Як ви переходили місток?
2. Як ви домовлялися зі своїм напарником?
3. Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

5. Вправа «Арбітр»

Мета: відпрацювати вміння та навичок посередництва у конфліктах

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий розповідає про важливість такого вміння, як уміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; наголошує про те, що зараз учасникам варто спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів. Учасники розбиваються на трійки. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, свариться подружжя, подруги, однокласники, студент і вчитель, студент і один з батьків), а третій – грає миротворця, арбітра.

Питання для обговорення:

1. Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
2. Чи легко бути посередником?
3. Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?
4. Як варто було поводити себе тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

6. Вправа «Наполегливість - опір»

Мета: дати можливість учасникам групи проаналізувати емоції і почуття, що виникають на різних етапах перебігу конфлікту

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Група об'єднується у двійки, в кожній парі визначаються ролі: той, що наполягає і той, що чинить опір. Наполягаючий висуває вимогу (наприклад, прийти додому в 10:00), опонент висуває причину, по якій він не може виконати цю вимогу. Той, хто наполягає – повинен висувати різні переконливі доводи, а опонент наводить свої аргументи, що підтримують відповідь «ні». Всі доводи і з того і з іншого боку повинні бути мотивованими. Вправа буде закінченою, якщо одна або друга сторона скаже «ти мене переконав», а не «втомив». Далі в парах міняються ролями, і вигадується нова ситуація.

Питання для обговорення:

1. Необхідно проаналізувати фізичні реакції, емоції і почуття, які супроводжують конфлікт.
2. Обговорюються можливі дії, що робляться конфліктантами для того, щоб оволодіти своїм станом.

7. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

8. Вправа «Спасибі за приємне заняття»

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за

руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і каже: «Спасибі за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають одне одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і закінчіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.

3.4.4. Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: формування комунікативної компетентності студентів, розвиток «психологічної спостережливості»

Необхідні матеріали: фліп-чарт, ватмани, аркуші паперу А4, маркери, фломастери, олівці, ручки, журнали, газети, клей

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство, створення доброзичливої атмосфери

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Давайте познайомимося і зробимо це наступним чином. Кожен по черзі (по колу, за годинниковою стрілкою) буде називати своє ім'я, а також одне зі своїх реальних хобі, захоплень і одне бажане хобі, те, яке ви хотіли б мати, але яке поки з тієї чи іншої причини не здійснилося. Наступний учасник, перш ніж розповісти про себе, повинен повторити те, що сказав перший. Починаючи з третього, всі будуть повторювати те, що розкажуть про себе двоє попередніх учасників. Отже, ім'я, хобі реальне і хобі бажане ...

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід справи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*

- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ Правило «СТОП» (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Гра «Асоціації»

Мета: виявлення типових характеристик кожного члена групи.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Ведучий обирає одного бажаного, який виходить за двері. Хтось із учасників вигадує асоціації на самого себе. На яку тварину, птаха, дерево, квітку чи будь-який інший предмет він схожий.

Учасник повертається в групу. Ведучий тренінгу озвучує асоціації. Завдання: вгадати людину з 3-х спроб. Кожен з учасників повинен побувати в ролі ведучого і вгадуваного.

Питання для обговорення:

1. Що було найскладнішим?
2. Що нового ви дізналися один про одного, про себе?
3. Що викликало більше труднощів: вигадувати асоціації на себе чи вгадувати?

5. Вправа «Автопортрет»

Мета: розвиток навичок самоаналізу, рефлексії

Необхідні матеріали: журнали, газети, клей, аркуші паперу А4, фломастери

Хід вправи: Під тиху ліричну музику учасники малюють (чи створюють колаж з використанням газет та журналів) символічний автопортрет. Портрети вивішуються на дошці. Учасники аналізують кожний малюнок, відчуття, настрій, емоції, які він викликає, вказують кому він належить.

Питання для обговорення:

1. На чому ви намагалися акцентувати увагу, створюючи автопортрет?
2. У чому відчували труднощі під час виконання завдання?
3. Чи легко було визначити власника автопортрета?

6. Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове для вас в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

7. Притча про цвяхи

Мета: емоційна розрядка учасників в кінці заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Тренер: «Жив собі хлопець із жахливим характером. Якось батько дав йому мішок з цвяхами і загадав забивати їх по одному в паркан щоразу, коли він втратить терпіння і посвариться з кимось. Першого дня юнак забив 37 цвяхів. З часом він навчився опановувати себе, і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Хлопець зрозумів, що легше навчитися контролювати свої емоції, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли не було забито жодного цвяха. Тоді батько наказав синові витягати з паркана по одному цвяху тоді, коли він жодного разу за день не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні, і згодом у паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина до огорожі й

сказав: «Ти добре поводишся, синку, але подивися, скільки залишилося дірок...».

Коли ви з кимось сваритеся і кажете йому щось неприємне, залишаєте по собі рани, схожі на ті дірки від цвяхів. І вони залишаються незалежно від того, скільки разів потім ви попросите вибачення. Слова здатні завдати такого самого болю, як і фізичне насильство.

Намагайтесь якнайменше залишати таких дірок на своєму шляху. Не слід забивати цвяхи ворожості, нерозуміння й жорстокості в душі людей. Будьмо толерантними, а отже, розуміймо та поважаймо один одного.

3.4.5. Ми – одна команда

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: згуртування колективу і побудова ефективного командної взаємодії

Необхідні матеріали: олівці, фломастери, маркери, фліп-чарт, аркуші паперу А4, клей, глянцеві журнали, ножиці

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Мета: створення доброзичливої атмосфери на початку заняття, знайомство

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: Сьогодні замість слова «Доброго дня!» ми будемо вітати один одного посмішкою. Вам надається право обрати різні варіанти посмішок: щиру, гордовиту, іронічну, нещиру тощо.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли одержали посмішку замість привітання?
2. За якими ознаками ви здогадалися про те, що посмішка щира, іронічна, пихата?

3. Як часто і в яких ситуаціях ви зазвичай використовуєте посмішку для встановлення контакту?

2. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

3. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)

- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

4. Вправа «Вітер дме ...»

Мета: допомогти учасникам групи краще пізнати один одного

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Ведучий називає характеристики людей, а учасники групи міняються місцями (пересідають на інший стілець), якщо дана характеристика їм підходить.

- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять вчитися.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять займатися спортом.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять свою професію.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять подорожувати.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять природу.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять читати.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які люблять спілкування і нові знайомства.
- ✓ Вітер дме на тих людей, які...

Питання для обговорення:

1. Що сподобалося вам в даній вправі?
2. Які емоції у вас виникли під час виконання вправи?

5. Колаж на тему «Наш колектив»

Мета: сприяти розвитку в групі вміння домовлятися, йти на компроміс, приходити до спільної думки

Необхідні матеріали:

Хід вправи: Група сідає навколо столу, де лежить ватман, кольорові олівці, клей, глянцеві журнали, ножиці. Учасникам пропонується зобразити свій колектив.

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виборі малюнка?
2. Які емоції у вас виникли в ході виконання спільної роботи?

6. Вправа «Гарний настрій»

Мета: психоемоційна розминка

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери, олівці

Хід вправи: На аркуші формату А4 зобразити свій гарний настрій. Запропонувати подарувати сусідові тільки гарний настрій, супроводжуючи подарунок такими словами: «Я дарую тобі мій гарний настрій ...», а далі нехай буде ваше ласкаве слово, звернення, яке зазвичай адресується вашим близьким і коханим.

Питання для обговорення:

1. Які емоції у вас виникали при даруванні й одержанні «настрою» у вигляді малюнка?
2. Що сподобалося вам в даній вправі?

7. Вправа «Чому я навчився»

Мета: рефлексія тренінгу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «І на закінчення, мені б хотілося дізнатися вашу думку про сьогоднішній тренінг».

Питання для обговорення:

1. Чого ви навчилися в ході заняття?
2. Сподобався тренінг чи ні? Чим саме?
3. Який емоційний стан у вас зараз переважає?

3.5. Тематичний блок тренінгових занять «Здоровий спосіб життя»

Авторка тематичного блоку: соціальний працівник, фахівець соціально-психологічної служби ХДУ К. О. Теніченко.

Пояснювальне слово. В цьому блоці представлені тренінги, які спрямовані на:

- ✓ аналіз уявлень про основні поняття і функції саморегуляції;
- ✓ розвиток здібностей регуляції емоційного стану, освоєння засобів саморегуляції;
- ✓ визначення життєвої цінності, визначення позитивного та негативного впливу реклами на людину, відпрацювання навичок прийняття рішень на користь здоров'ю і ведення здорового способу життя;
- ✓ формування у студентів свідомої та відповідальної позиції щодо взаємин із протилежною статтю;
- ✓ формування у студентів прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя;
- ✓ інформування щодо дії наркотиків на організм людини;
- ✓ розглянути наркоманію в моральному, правовому аспектах,
- ✓ проаналізувати наслідки вживання наркотиків у фізичній, емоційній, психологічній, соціальній сферах;
- ✓ профілактику та зниження залежності від куріння серед студентів;
- ✓ роз'яснення поняття «ВІЛ/СНІД», ризик ВІЛ-інфікування.

До тематичного блоку «Здоровий спосіб життя» увійшли наступні тренінги:

1. Розвиток навичок саморегуляції

2. Твоє життя – твій вибір
3. Ми за безпечне кохання
4. Моє майбутнє без шкідливих звичок
5. Переваги життя без наркотиків
6. Шкода куріння
7. Стоп-СНІД

3.5.1. Розвиток навичок саморегуляції

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: дати уявлення про основні функції саморегуляції; розвинути здібності регуляції емоційного стану, освоїти засоби саморегуляції

Необхідні матеріали: олівці, ручки, фломастери, аркуші паперу А4, ватман

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання.

Доброго дня! Більшість з нас вже настільки звикли до душевної і м'язової напруги, що сприймають її як природний стан, навіть не усвідомлюючи, наскільки це шкідливо. Слід чітко усвідомити, що освоївши релаксацію, можна навчитися цю напругу регулювати за своїм бажанням. Повна м'язова релаксація надає позитивний вплив на психіку і нормалізує душевну рівновагу, дає необхідний короткий відпочинок мозку.

2. Знайомство «Мене звати...»

Мета: знайомство учасників, налагодження міжособистісної взаємодії

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Кожен учасник групи називає своє ім'я так, як йому подобається, і як би він хотів, щоб зверталися до нього.

3. Збір очікувань та побоювань

Мета: визначити очікування та побоювання учасників заняття

Необхідні матеріали: паперові серця

Хід справи: Тренер роздає кожному з учасників паперові серця, на яких пропонує написати очікування та побоювання від тренінгу. Учасники зберігають їх до кінця тренінгу. Якщо тренінг буде корисним, цікавим та їх очікування виправдаються, то вони зможуть приклеїти їх на дошку та утворити велике серце.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*

- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ Правило «СТОП» (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Проблемна ситуація «Згадай що-небудь неприємне»

Мета: навчити учасників тренінгу за допомогою «внутрішнього погляду» подивитися на те, в якому стані знаходяться м'язи тіла

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасникам пропонується закрити очі і згадати (протягом 1 хвилини) якусь неприємну подію, що відбулася з ними зовсім недавно з усіма подробицями і, не відкриваючи очі застигнути в тому положенні, в якому учасники перебували в процесі спогаду. За допомогою «внутрішнього погляду» подивитися на те, в якому стані знаходяться м'язи тіла по черзі (починаючи з лицьових м'язів і закінчуючи ногами), запам'ятати даний стан м'язів і ті відчуття, які виникли, і відкрити очі.

Питання для обговорення:

1. Які відчуття виникли у процесі згадування?
2. Які відчуття були в м'язах?
3. Де найбільше відчувалося напруження?
4. Приємним був такий стан чи ні?

6. Вправа «Згадай неприємну ситуацію і розслабся»

Мета: навчитися контролювати м'язову напругу в разі її виникнення та розслаблятися

Необхідні матеріали: не потрібні.

Хід вправи: Учасники знову занурюються у спогади тієї ж ситуації, але при цьому намагаються контролювати м'язову напругу і в разі виникнення напруги розслабитися.

Питання для обговорення:

1. Наскільки вдалося розслабитися?
2. Які відчуття виникли після розслаблення?
3. Який настрій зараз?
4. Чи залишилися напруга або дискомфорт у тілі?

7. Тілесноорієнтована вправа «Погода»

Мета: допомогти тілу безпечно розблокувати подавлені емоції та позбутися стресу без шкоди ближнім і собі

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Учасники розбиваються на пари. Один відвертається до партнера спиною, він – папір, другий – художник. Ведучий пропонує «художникам» намалювати на «папері» (спині) спочатку теплий ласкавий вітер, потім вітер, що посилюється, потім дощ, сильна злива, що переходить в град, знову вітер, який переходить в теплий подих вітру, а в кінці ласкаве тепле сонечко, що зігріває всю землю. Після закінчення вправи, учасники міняються місцями.

Питання для обговорення:

1. Ким більше вам сподобалось бути: художником чи папірцем?
2. Які відчуття у вас з'явилися в процесі виконання вправи?

8. Вправа «Список моїх цінних якостей»

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити систему моральних принципів

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки

Хід вправи: скласти список цінних якостей в собі, закінчивши пропозицію:

Я дбаю ...

Я люблю

Я допомагаю

Я визнаю

Я талановита (-ий)

Я вмію добре робити ...

Я серджуся ...

Я ображаюся ...

Я засмучуюсь, коли ...

Мені подобається ...

Я вдячна собі

Питання для обговорення:

1. Чи важко було дописувати пропозиції?
2. Якщо так, то які саме?

9. Підведення підсумків

Мета: підбиття підсумків, закріплення матеріалу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Тренер розповідає учасникам тренінгу притчу: «Жив-був один молодий чоловік і дуже йому не подобався сучасний світ, і вирішив він зробити все можливе, щоб його змінити. Закінчив школу із золотою медаллю, інститут міжнародних відносин. Став дипломатом і в міру своїх сил намагався змінити світ. Років через 15 він з гіркотою зауважив, що світ не змінився. Тоді він вирішив звузити простір свого впливу і повернувся у своє рідне місто. Ось тут він точно зможе реалізувати свої мрії: він побудує людям нові будинки, поліпшить їх матеріальне становище і т.д. Працював, не покладаючи рук. Але минуло років 10, і він з жалем зазначив, що життя в місті, яке було, таке і залишилася, люди не змінилися. Тоді він вирішив впливати на членів своєї сім'ї, змінити їх. Але і через 5 років він не побачив результатів своєї праці. Тоді

він вирішив змінитися сам, він переглянув свої погляди. Своє ставлення до людей і з подивом зауважив, що змінилися люди, що оточують його, змінився світ навколо. З цього слідує, що для того, щоб успішно будувати відносини з оточуючими, зовсім непогано спочатку налагодити стосунки із самим собою, так як в основі емоційного стану людини лежить система її уявлень про себе саму. Люди з позитивною Я-концепцією вміють отримувати задоволення від життя в будь-яких його проявах. Вони оптимістичні і здатні не втрачати надії, шукати вихід зі складної ситуації».

10. Ритуал прощання

Мета: виявити в учасників, чи справдились їхні очікування та побоювання

Хід заняття: Якщо тренінг буде корисним, цікавим та очікування учасників від тренінгу виправдались, вони можуть приклеїти серця (які отримали на початку заняття) на дошку та утворити велике серце.

3.5.2. Твоє життя – твій вибір

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: навчити учасників тренінгу визначати життєві цінності; сформувати у них відповідальність за власні вчинки; визначити який позитивний та негативний вплив реклами на людину; відпрацювати навички прийняття рішень на користь здоров'ю і ведення здорового способу життя.

Необхідні матеріали: ручки, стікери, фломастери, маркери, м'яч, папір А4, плакат «Голуб»

Кількість учасників: 12-15 осіб

Хід заняття:

1. Привітання.

Добрий день! Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрути, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. На жаль, не всі однаково наділені даром здоров'я. Та не

всі розуміють, що в деякій мірі здоров'я залежить від самої людини, її поведінки і тільки людині вирішувати – зміцнювати його чи псувати.

2. Знайомство «Броунівський рух» .

Мета: знайомство з учасниками, створити доброзичливу атмосферу в групі

Необхідні матеріали: і стікери за кількістю учасників.

Хід вправи: Учасники отримують по стікеру на якому пишуть три свої якості, одна з яких неправдива та прикріплюють до бейджю. Потім студенти довільно рухаються по кімнаті і вітаються один з одним. Під час вітання відгадують, яка риса товариша правдива, а яка – ні.

3. Збір очікувань та побоювань «Два берега»

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: плакат з написом «наші очікування» на якому зображена річка та два берега: берег очікувань та берег побоювань, стікери за кількістю учасників у формі човнів

Хід вправи: Тренер роздає учасникам стікери у формі човників, учасники пишуть свої очікування та побоювання від тренінгу, озвучують та прикріплюють на плакат.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати

власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»)

- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Міні лекція «Здоров'я – невід'ємна складова твого життя»

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Здоров'я людини – це щастя. Людське щастя розкривається в розсудливості.

Що ж означає «бути здоровим»? Сучасний стан здоров'я населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад, 50% – незадовільну фізичну підготовку.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з оточуючими, з природою і самим собою.

Однак, щоб стати володарем свого здоров'я, слід знати, що таке здоров'я і що забезпечує нормальний процес життєдіяльності. Тільки у такому разі можна навчитися керувати своїм здоров'ям.

Основні причини, від яких залежить стан здоров'я людей:

- ✓ 10% – рівень розвитку медичного обслуговування;
- ✓ 20% – спадковість;
- ✓ 20% – довкілля;
- ✓ 50% – спосіб життя.

6. Вправа «Найвища влада – це влада над собою»

Мета: запропонувати студентам дізнатися наскільки в них сильна сила волі

Необхідні матеріали: бланк з питаннями, аркуші паперу, ручки

Хід вправи: Тренер пропонує студентам написати відповіді на запитання тесту «Чи вольова ви людина?».

Тренер: «Зараз пропонує вам міні-тест, спрямований на виявлення ваших вольових характеристик. Намагайтесь відповісти на питання з максимальною відвертістю (відповіді «так» , «іноді трапляється», «не знаю», «важко відповісти», «ні»).

1. Чи можете ви завершити роботу, яка вам нецікава?
2. Чи долаєте ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне?

3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію в університеті або вдома – чи можете себе взяти в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію об'єктивно?
4. Якщо однолітки запропонують вам спробувати покурити, чи зможете ви їм відмовити?
5. Чи знайдете ви сили вранці встати раніше звичайного, як було заплановано напередодні, якщо робити це необов'язково?
6. Чи залишитися ви на місці події, щоб розказати про те, що ви бачили?
7. Чи швидко ви виконуєте обіцянку?
8. Якщо у вас перспектива відвідин дантиста викликає страх, чи зумієте ви в останню мить не змінити свого наміру?
9. Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам настирливо радить лікар?
10. Чи дотримаєтесь ви обіцянки, навіть якщо виконання її принесе вам немало клопотів?
11. Чи без коливань ви відправляєтеся з друзями куди-небудь?
12. Чи суворо ви дотримуєтесь розпорядку дня?
13. Чи ставитеся ви несхвально до тих, хто довго не повертає узяті в бібліотеці книги?
14. Навіть найцікавіша телепередача не примусить вас відкласти виконання домашнього завдання?
15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися адресовані вам слова?

Підрахунок балів здійснюється наступним чином: «Так» – 2 бали; «іноді трапляється», «не знаю», «важко відповісти» – 1 бал; «ні» – 0 балів.

Результати тесту «Чи вольова ви людина?»

- 0-12 – низький рівень вольової регуляції;
- 13-21 – середній рівень вольової регуляції;
- 22-30 – високий рівень вольової регуляції.

7. Вправа «Реклама і життєві цінності»

Мета: активізувати критичне, аналітичне ставлення учасників до реклами, визначити основні прийоми реклами

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, маркери

Хід вправи: Тренер нагадує, що одним з факторів формування громадської думки в галузі споживання є реклама, і запитує учасників: «Що таке реклама?». Використовуючи відповіді учасників, тренер формулює словникове визначення поняття «реклама».

Реклама (від лат. *Reclamo* – вигукую, кричу) – заходи, спрямовані на популяризацію чого-небудь за допомогою ЗМІ, плакатів, світлових стендів, оголошень тощо з метою залучення споживачів.

На наступному етапі тренер ставить учасникам запитання, фіксуючи відповіді на дошці.

1. Які види реклами ви знаєте? *(реклама на телебаченні; в газетах, журналах; плакати, Інтернет, листівки, буклети, акції тощо)*

2. На кого спрямована реклама? *(на покупця чи потенційного покупця)*

3. Яке бажання, за сподіванням рекламодавців, повинна викликати у споживачів реклама? *(бажання придбати певний товар)*

4. Для чого існує реклама? *(для інформування покупців, просування товару чи послуги на ринку; мета рекламного оголошення – подати пропонуваній товар чи послугу як найкращі й переконати потенційного покупця вибрати саме їх)*

5. Про що дбають люди, які замовляють рекламу? *(про прибуток)*

6. Чи завжди інтереси рекламодавця збігаються з інтересами споживача товару?

7. Які особливості молоді використовує реклама? *(вплив однолітків, особливо на імідж і соціальну поведінку)*

8. Чи можна повністю довіряти рекламі? Що відсутнє в рекламі? *(реклама прагне показати тільки хороші якості товару, часто перебільшуючи їх)*

9. Які спеціальні прийоми використовуються для створення реклами? (*яскраві кольори, красиві люди, римований текст, постійне повторювання тощо*)

Питання для обговорення:

1. Як варто ставитися до реклами?
2. Про що варто пам'ятати переглядаючи рекламу?
3. Як реклама впливає на людину та її здоров'я?
4. Чим реклама може нашкодити людині?

До уваги тренера! При обговоренні важливо уникнути створення в учасників образу ворога з рекламістів (людей, що створюють рекламу). Це небажано з різних причин: по-перше, реклама відіграє позитивну роль – вона покликана інформувати людей, а, по-друге, висновок про «провину» в усьому лише реклами не дає можливості самому учаснику зробити власний вибір, він переносить відповідальність на інших людей. Варто звернути увагу на те, що для рекламістів створення реклами – це така ж робота, як для інших – пекти хліб, навчати чи лікувати.

8. Підведення підсумків

Мета: підвести підсумки проведеного тренінгу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід справи: Обговорення питань тренера з учасниками тренінгу:

1. Що з почутого сьогодні вам запам'яталося?
2. Що ви взяли для себе із сьогоднішнього тренінгу?
3. Що сподобалося, а що ні?

9. Ритуал прощання

Мета: завершити тренінг на позитивній ноті

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід справи: Тренер на завершення пропонує послухати учасникам вірш:

Найвища в світі цінність – жити!

Йти вдаль по вранішній росі,

Сміятись, плакати, любити.

І дивуватися красі.
Яке це щастя в світі жити!
І відчувати смак життя.
Співати, мріяти, радіти,
Й летіти в сміле майбуття.
Яке це щастя – в світі жити!

3.5.3. Ми за безпечне кохання

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: формування у студентів свідомої та відповідальної позиції щодо взаємин із протилежною статтю

Необхідні матеріали: олівці, ручки, фломастери, папір, ватман

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання.

Доброго дня! Відносини – це основа нашого існування. Кожен день ми спілкуємось, обмінюємось знаннями, вміннями, навичками. Особливе місце серед системи взаємовідносин посідають взаємовідносини в системі чоловік-жінка. Так, сьогодні ми з вами будемо говорити про: формування навичок рефлексії при виборі партнера; вироблення власної позиції щодо сексуальних відносин і шлюбу; статеві відмінності в поведінці.

2. Знайомство «Мене звати..., я...»

Мета: знайомство учасників, налагодження міжособистісної взаємодії

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Кожен учасник групи продовжує фразу «Мене звати...» (і називає своє ім'я.), «я...» (називає свою рису характеру, що допомагає йому встановлювати відносини з новими людьми).

3. Збір очікувань та побоювань.

Мета: визначити очікування та побоювання учасників заняття.

Необхідні матеріали: червоні та білі стікери, ватман

Хід вправи: Тренер роздає кожному з учасників стікери та пропонує на білому написати свої очікування від тренінгу, на червоному – побоювання.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил.

Мета: виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи: Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

5. Прийняття внутрішньогрупових правил.

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)

- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

6. Вправа «Змій Горинич»

Мета: розвиток навичок ефективної комунікації та виявлення особистих установок щодо шлюбу і сексуальної поведінки

Хід вправи: Група молодих людей об'єднується в три підгрупи. Кожна з підгруп отримує своє завдання на картках. Після того як кожна з підгруп ознайомиться зі своїм завданням, можна приступити до комунікації.

Група №1 аргументовано переконує групу № 2 в своїй правоті, група №3 є спостерігачем.

Група №2 аргументовано переконує групу № 3 в своїй правоті, група №1 є спостерігачем.

Група №3 аргументовано переконує групу № 1 в своїй правоті, група №2 є спостерігачем.

Питання для обговорення:

1. Що вийшло/що ні?
2. Яка з груп була найбільш переконливою?

3. У якій групі ви б хотіли знаходитись, якби знали умови заздалегідь?

Зміст карток:

Легенда №1. Ви є однією з голів Змія Горинича. Так сталося, що ви шалено закохані в Олену Прекрасну і хочете з нею одружитися. Вона також відповідає вам взаємністю. Але ваш романтичний період можуть зіпсувати брати (ще 2 голови Змія Горинича). Для того, щоб зіграти щасливе весілля, досить умовити одного брата (голову). Третя завжди йде за більшістю. Знайдіть, будь ласка, якомога більше аргументів на користь щасливого і законного шлюбу.

Легенда №2. Ви є однією з голів Змія Горинича. Так сталося, що ви вже достатньо давно вирішили укласти угоду з Бабою Ягою. Вона запропонувала вам шлюб за розрахунком. Ви потрібні Бабі Язі для підвищення особистого статусу. Натомість Баба Яга обіцяє вам матеріальне благополуччя. Ви вирішили поки ви молоді і повні сил можете таким чином заробити. А створити сім'ю можна і потім в майбутньому. Важлива умова: за шлюбним договором ви будете повинні зберігати вірність Бабі Язі до закінчення дії договору. Для того, щоб здійснити операцію, досить умовити одного брата (голову). Третя завжди йде за більшістю. Знайдіть, будь ласка, як можна більше аргументів на користь укладення такої угоди.

Легенда №3. Ви є однією з голів Змія Горинича. Так сталося, що ви вже давно відчуваєте сильну пристрасть до Марії Майстрині. Ви прийняли рішення жити разом. Одружитися ви поки не готові. Марія також не прагне до законного шлюбу. Ви бачите багато плюсів в такому союзі. Для того, щоб це здійснити, досить умовити одного брата (голову). Третя завжди йде за більшістю. Знайдіть, будь ласка, як можна більше аргументів на користь такого союзу.

7. Вправа «Претензії до протилежної статі»

Мета: виявлення спірних моментів у взаємовідносинах «чоловік-жінка».

Хід вправи: Група об'єднується в 2 команди – хлопці і дівчата окремо. Потім кожна команда складає список причин, через які вони не хочуть

будувати серйозні стосунки з протилежною статтю, своєрідні претензії. На це завдання відводиться 5 хвилин. Після, кожна команда презентує свій список, тренер фіксує результати на дошці (на одній половині претензії хлопців до дівчат, на іншій претензії дівчат до хлопців).

Питання для обговорення:

1. З якими складнощами ви зіткнулися в ході виконання завдання?
2. Що, на вашу думку, може посприяти зменшенню кількості «претензій» окремо в кожному зі списків?

8. Вправа «Світ без жінок/чоловіків»

Мета: виявлення типових для кожної статі рис характеру, патернів поведінки

Хід вправи: Група об'єднується в 2 команди – хлопці та дівчата окремо. Хлопцям дається завдання продумати світ, де жили б одні чоловіки. Дівчатам світ, де жили б одні жінки. Як би вони вели господарство? Як облаштовували побут? Які були б закони, як виховували б дітей? Як проводили б вільний час? Які професії переважали б?

Питання для обговорення:

1. З якими складнощами стикнулися в роботі?
2. Чи хотіли б доповнити список іншої команди?

9. Рефлексія заняття «Поміняйтесь місцями»

Мета: підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку

Хід вправи: Наш тренінг завершується. Я хочу почути думку кожного з Вас про сьогоднішнє заняття. Що сподобалось? Що не сподобалося? Що було найскладнішим? Що дізналися нового? При цьому, після того, як один учасник висловив свою думку, – він міняється місцями з одним із членів групи. Останній, в свою чергу, продовжує ланцюг рефлексії.

3.5.4. Моє майбутнє без шкідливих звичок

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин

Мета: інформувати студентів щодо здорового способу життя, пріоритету здоров'я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття людини; сформувати прагнення займати активну життєву позицію; сприяти визначенню власних духовних цінностей

Необхідні матеріали: плакати з правилами, папір, бейджі, ручки, маркери, дерево (очікування), дошка, скоч, моделі здоров'я, плакати: «Шкідливі звички», «Шкала здоров'я», додатковий матеріал

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання

Тренер повідомляє тему заняття і ставить учасникам тренінгу питання, які спрямовані на актуалізацію знань.

Тренер: Тема сьогоднішнього заняття: «Моє майбутнє без шкідливих звичок». В ході заняття будемо працювати над наступними темами: місце і роль здоров'я на життєвому шляху особистості, активна життєва позиція, духовні цінності та їх вплив на наше життя.

2. Знайомство.

Мета: знайомство учасників, налагодження міжособистісної взаємодії

Хід вправи: Учасники сидять у колі. По черзі кожен називає своє ім'я і супроводжує це якимось рухом. Наступний учасник повторює ім'я і рухи попереднього учасника і представляє себе і т. д. Останній учасник повторює імена і рухи всіх учасників тренінгу. По черзі кожен розповідає про себе: «Я цікавий тим, що...».

До уваги тренера! Заохочуйте учасників! Якщо якийсь учасник не зможе відразу включитись у гру, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

3. Збір очікувань та побоювань

Мета: визначити побоювання та очікування учасників щодо проблематики заняття

Необхідні матеріали: стікери, маркери, плакат із зображенням великого дерева

Хід справи: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме студенти чекають та чого побоюються в ході заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та побоювання, прикріплюють стікери на плакат із зображенням великого дерева.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)

- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Інформаційне повідомлення «Що таке здоров'я?»

Тренер: Здоров'я – спосіб життя людини. Це той стиль, який людина обирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я – це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший – від здоров'я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров'я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!

Що таке здоров'я?

Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.

Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічності.

Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління.

Концепція здоров'я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку, реалізувати свої потреби, а з іншого, – змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров'я можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій, на перший погляд, висуваються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.

Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений до поняття «здоров'я».

Здоров'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

Бути здоровим – значить бути щасливим. Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

Здоров'я – це відчуття радості від того, як ти виглядаєш.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

Питання для обговорення:

1. Для чого нам здоров'я?
2. Що заважає людям бути здоровими?
3. Що шкодить здоров'ю?
4. Від чого чи від кого залежить стан здоров'я?

6. Гра-розминка «Масаж»

Мета: релаксувати учасників, підвищити рівень групової згуртованості

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Всі учасники встають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учаснику, який стоїть попереду. Далі всі

йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: «Масажуємо плечі, потім руки до ліктів, вертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, талію, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили оберт на 180°С. А тепер «подякуємо» за завзятість своїх партнерів.

7. Вправа «Модель здоров'я»

Мета: актуалізувати розуміння важливості здоров'я, складності його досягнення й збереження та необхідності дбайливого та відповідального ставлення до нього

Необхідні матеріали: ватмани, маркери, олівці

Хід вправи: За допомогою гри «Фруктовий сад» ведучий поєднує учасників у три групи. Для цього пропонується стати в коло і назвати дерева, що там ростуть: яблуна, черешня, груша, учасники називають по порядку дерева, а потім за їх назвою створюють групи.

Студенти об'єднуються в групи й усім групам пропонується зобразити модель здоров'я, в яку можуть входити всі важливі, на думку учасників, складові здоров'я. Групи представляють свою модель.

Після представлення моделей, групам пропонується обмінятися своїми моделями. Далі група, якій дісталася чужа модель, «руйнує» її, тобто, пропонує набір чинників, що руйнують здоров'я.

Питання для обговорення:

1. Про що ви думали та що відчували, коли руйнували чужу «Модель здоров'я»?
2. Про що ви думали та що відчували, коли отримали свою модель зруйнованою?
3. Чи можна відновити те, що вже зруйноване?

Виявляється, що зіпсувати здоров'я іншим людям значно легше. Треба навчитись берегти не тільки своє здоров'я, а й оточуючих людей. Наприклад, дим від куріння однієї людини вражає також інших людей, тому що вони стають пасивними курцями. Після обговорення, коли висловили всі бажані

свою думку, ведучий пропонує результати наукових досліджень щодо вагомості впливу різноманітних факторів на здоров'я людини.

Фактори, що впливають на здоров'я:

- ✓ спадковість – 20%;
- ✓ рівень розвитку медицини – 10%;
- ✓ екологія – 20%;
- ✓ спосіб життя – 50%

Отже, робимо висновок, що поведінка людини, її спосіб життя є найважливішими у збереженні здоров'я!

8. Вправа «Мішок здоров'я»

Мета: обговорити зі студентами, що означає для них здоров'я

Необхідні матеріали: «мішок здоров'я», папірці, ручки

Хід вправи:

Тренер: Хто ж найголовніша людина на Землі? (відповіді учасників)

Кожен з вас – головний, важливий, особливий і неповторний. Кожну людину потрібно любити, цінувати та оберігати. Як ви вважаєте, що для вас найголовніше у житті?

Приклади відповідей: освіта, здоров'я, любов, їжа, житло, друзі, знання, родина, одяг, життя, повага тощо.

Учасники записують відповіді на листочках і вкидають їх у «мішок здоров'я», ведучий в кінці зачитує їх. Роблять висновки, яких відповідей було найбільше.

9. Вправа «Кроки до здоров'я»

Мета: допомогти учасникам робити кроки до здорового життя

Необхідні матеріали: плакат «Шкала здоров'я»

Хід вправи:

Тренер: Щоб прийняти в житті правильне рішення, потрібно спочатку продумати всі «за» і «проти», задачі і цілі в житті, що стоять перед тобою, вирішити, що важливіше і лише потім робити вибір. Зважаючи на те, що ви сьогодні почули, і про що дізналися, пропоную розробити вам власний шлях до

здоров'я. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки і стати на цей шлях та пройти його. А от який шлях виберете ви – покаже саме життя.

Роздаються сліди, на яких учасники пишуть власні кроки до здоров'я і йдуть по ним. Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

10. Підведення підсумків

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження, отримані знання від проведеного тренінгу

Необхідні матеріали: два види паперу (різного кольору), маркери

Хід вправи: На столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.

Тренер: Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому. Не обов'язково брати і червоний, і жовтий аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка «дерево» і наклейте «яблука» біля своїх листочків.

Питання для обговорення:

1. Які повідомлення, вправи, ігри вам сподобались, були для вас інформативними та корисними?
2. Чи відчували ви дискомфорт, негативні почуття?
3. Під час яких видів роботи це було?

3.5.5. Переваги життя без наркотиків

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: інформувати студентів щодо наркотиків, їх дії на організм людини; розглянути наркоманію в моральному, правовому аспектах; сформувати усвідомлення того, що вживання наркотиків призводить до негативних наслідків у фізичній, емоційній, психологічній, соціальній сферах

Необхідні матеріали: мультимедійна система, презентація, відеоматеріали, маркери, стікери, аркуші паперу, ватмани

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання (вступне слово тренера)

Епіграф заняття: Людина, що стриму немає для духу свого – це зруйноване місто без муру. Міста без стін або муру не могли захиститися від нападів. Так само наркозалежний втрачає контроль над своїм життям і немає ніякого захисту від сил, які можуть зруйнувати його мрії. Той, хто хоче втримати над собою контроль, над своїм життям, має уникати вживання наркотиків; ніхто з тих, хто експериментує з наркотиками, не може бути впевненим, що зможе протистояти їхньому сильному впливу.

2. Знайомство «Хто я?»

Мета: формування довірливих відносин у групі, створення позитивних емоційних установок

Хід вправи: На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання «Хто я?». Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Напишіть також своє ім'я та чим воно вам подобається.

3. Збір очікувань та побоювань

Мета: визначити очікування а побоювання учасників заняття

Необхідні обладнання: паперові серця, ручки

Хід вправи: Тренер роздає кожному з учасників паперові серця. Учасники зберігають їх до кінця тренінгу. Якщо тренінг буде корисним, цікавим та учасники оволодіють новими ЗУН, то вони зможуть приклеїти їх на дошку та утворити велике серце.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?

2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Емоційна розминка «Мрії»

Мета: покращити психоемоційний стан учасників

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: «На березі синього-синього моря, в затінку великих могутніх сосен, жили люди....». Після сигналу тренера розповідь продовжує інший учасник і т.д.

6. Лекція «Переваги життя без наркотиків»

Наркотики – це речовини, які викликають токсичне отруєння, психологічну і фізичну залежність організму. Відповідно до специфіки дії їх можна поділити на такі групи:

- ✓ гіпнотичні засоби (алкоголь, героїн, барбітурати, транквілізатори тощо);
- ✓ стимулюючі засоби (амфетамін, кокаїн, кофеїн тощо);
- ✓ галюциногенні засоби (марихуана, гашиш, інгалянти – бензин, клей, тощо);
- ✓ не ідентифіковані засоби (ті, що мають вибіркову дію: тютюн).

Наркоманія – це захворювання, під час якого психічний і фізичний стан людини, її самопочуття та настрої цілком залежать від наявності наркотику в організмі. За його відсутності в організмі розвивається абстинетний синдром – «ломка» – дуже важкий стан, який супроводжується судомою, сильним болем у м'язах і всіх внутрішніх органах.

Під впливом наркотичних речовин у молодому організмі відбувається:

- ✓ глибоке ураження кори головного мозку;
- ✓ швидке звикання і домінуюча потреба в повторному вживанні наркотику;
- ✓ різке погіршення самопочуття;
- ✓ зниження імунного захисту організму;

- ✓ різке зниження рівня самоконтролю, самооцінки і самокритичності;
- ✓ необоротне порушення функцій незрілих органів репродуктивної системи.

Наркотична залежність – це стан фізіологічної або психологічної залежності від наркотику, що може призвести до руйнівних наслідків.

Існує **4 стадії залежності** від наркотиків:

1. *Спроба наркотиків.* На цій стадії особа пробує наркотик, шукаючи розваг, часто через тиск свого оточення. Відчувши «кайф» один раз, дехто продовжує вживати наркотик заради насолоди. На цій стадії визначити, що людина вживає наркотики, практично неможливо.
2. *Активний пошук наркотиків.* На цій стадії людина потребує більше наркотиків, щоб досягнути тієї ж насолоди, що і перший раз. Це називається «звичкою» і є початком залежності. Ознаками цієї стадії є погіршення навчання, дратівливість та раптові зміни настрою. Коло друзів змінюється, оскільки індивід шукає тих, хто розподіляє його звичку.
3. *Захоплення наркотиками.* На цій стадії вживання наркотиків вже стає центром життя людини. Характерною є втрата контролю над вживанням наркотиків. Постійне їх вживання потребує грошей, що призводить до крадіжок, проституції тощо.
4. *Наркотична залежність.* На цій стадії наркотики для наркозалежного є необхідністю. Вони вживаються постійно, щоденно – без них людина не може існувати. Сімейні та дружні стосунки руйнуються, псується життя.

7. Вправа «Ілюстрація залежності»

Мета: наглядно зобразити учасникам тренінгу стадії наркотичної залежності

Необхідні матеріали: мотузка

Хід вправи: Обрати двох учасників з групи. **Перший** виконує роль наркозалежного, **другий** – демонструє наслідки залежності. Другий учень бере

мотузку довжиною 0,5 м і прив'язує один кінець мотузки до зап'ястя першого учня, а інший кінець – до свого паска так, щоб перший не міг вільно рухати рукою. Перший учень ходить по кімнаті. Запитайте його: «Тобі важко ходити?». Він відповість: «Ні». Потім попросіть його підняти над підлогою стілки парту. Він не зможе зробити це самотужки. Другий учень може йому допомогти (1 стадія).

Тепер зав'яжіть мотузку на обох зап'ястях першого учня, попросіть його походити по кімнаті. Зверніть увагу на те, що він все-таки може сам пересуватися. Потім попросіть його розстібнути гудзики на своєму одязі. Йому важко буде це зробити. Тоді другий учень йому допомагає (2 стадія).

Зараз попросіть другого учня зав'язати щиколотки першому так, щоб він не міг пересуватися вільно. Попросіть його пройтися (3 стадія).

Нарешті, другий учень зв'язує мотузкою першого учня з ніг до голови (4 стадія).

Мотузка символізує наслідки наркотичної залежності.

У першій сцені учень ще міг зробити дещо сам, а в останній не міг зробити прості речі. На це схожа наркотична залежність. Коли ви потрапляєте в залежність від наркотиків, вас усе більше і більше охоплює бажання прийняти дозу. Думки про наступну дозу заповнюють ваш розум.

Питання для обговорення.

1. Як ви почувалися, будучи зв'язаним весь час?
2. Чи відчували, що контролюєте своє життя?
3. Що таке наркотики?
4. Що таке наркоманія?
5. Що таке наркотична залежність?
6. Який висновок ви зробили спостерігаючи за ситуацією?

8. Вправа «Асоціативний куш»

Мета: сприяння усвідомленню учасників, що таке наркоманія і як негативно вона впливає на людину

Необхідні матеріали: плакат з малюнком «Асоціативного куша»

Хід вправи: Дібрати до поняття «наркоманія» асоціативні слова (*знак біди, смерть, знищення, жахлива хвороба, лікарня, в'язниця, злочини, непереборна хвороба, наркотик тощо*).

Питання для обговорення:

1. Чи дізналися ви нові поняття чи нову інформацію про наркотики?
2. На скільки серйозно ви відноситеся до проблеми наркоманії?
3. Чи вважаєте ви, що людина самостійно може позбавитися залежності?
4. Які ознаки ви знаєте, що вказують на вживання наркотиків?
5. Як швидко може настати залежність?

9. Вправа-руханка «Погода в Занзібарі»

Мета: емоційна розминка, зняття втоми

Необхідні матеріали: аудіо запис «Звуки дощу»

Хід вправи: Студенти об'єднуються в 2 групи. Учасники кожної групи утворюють коло таким чином, щоб стати спинами один до одного. Ведучий промовляє: «У Занзібарі гріє сонечко (*гладять долонями по плечах*). Дме легенький вітерець (*провести пальцями по спині*). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (*стукати пальцями*). Здійнявся вітер (*потерти по спині*). Почалася злива (*стукати пальцями по спині*). Пішов град (*стукати кулачками*). Але що це? Буря вщухає (*Усе робимо в зворотному порядку*). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється у легенький вітерець. У Занзібарі знову сонечко».

10. Перегляд відео «Факти, які ви не знали про наркотики»

Мета: усвідомлення учасниками негативного впливу наркотичних речовин

Необхідні матеріали: відеоматеріали (<http://www.dw.com/uk/>)

Питання для обговорення:

1. Чи дізналися ви для себе нові факти про наркотики?
2. Який факт ви запам'ятали чи який факт вас вразив найбільше?
3. Можливо ви знаєте факти про наркотики, які не були озвучені в запропонованому відео?

4. Як потрібно поводитися батькам зі своєю дитиною, щоб вона не стала наркозалежною?

11. Підведення підсумків

Тренер: Я пропоную зараз нам взятися за руки і сказати: «Я проголошую свою незалежність від наркотиків!».

Ті, хто вживає наркотики, ставлять себе у нерівне становище у спортивних змаганнях, у навчанні, у здійсненні своїх мрій. Мудрі люди уникають небезпечних наслідків, пов'язаних зі вживанням наркотиків.

Накопичуйте і бережіть своє здоров'я, навчайтеся цього в людей, що вас оточують, займайтеся улюбленою справою, проводьте кожну хвилину життя з користю для себе та інших! Будьте мудрими, здоровими та щасливими!

12. Ритуал прощання

Мета: рефлексія заняття; виявити, чи справдились очікування та побоювання учасників

Хід вправи: Якщо сподівання учасників справдились (а побоювання – ні), вони віддають своє серце тренеру для створення одного великого серця.

3.5.6. Шкода куріння

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин

Мета: профілактика та зниження залежності від куріння серед студентів

Необхідні матеріали: ватмани, стікери, бейджі, маркери

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання.

Мета: надати загальну інформацію про тренінг, ознайомити з метою та завданнями тренінгу, регламентом роботи.

Хід вправи:

Тренер: Доброго дня, шановні учасники тренінгу «Шкода куріння». Сьогодні ми разом спробуємо визначити ваші первинні знання про куріння, окреслити основні наслідки куріння на різні системи органів тощо.

2. Знайомство «Броунівський рух»

Мета: познайомити учасників, створити доброзичливу атмосферу в аудиторії

Необхідні матеріали: бейджі, стікери за кількістю учасників, ручки

Хід вправи: На бейджах учасники записують свої імена. Також, студенти отримують по стікеру, кожен на якому пише три свої якості (одна з яких неправдива) та прикріплюють до бейджу. Потім студенти довільно рухаються по кімнаті і знайомляться один з одним. Під час знайомства відгадують яка риса товариша правдива, а яка – ні.

3. Збір очікувань та побоювань «Два береги»

Мета: визначити очікування та побоювання учасників від тренінгу

Необхідні матеріали: плакат з написом «Наші очікування» на якому зображена річка та два береги: берег сподівань та берег побоювань; стікери за кількістю учасників у формі човнів

Хід вправи: Тренер роздає учасникам стікери у формі човників (по 2 кожному), учасники пишуть свої очікування та побоювання від тренінгу, озвучують та прикріплюють на березі сподівань чи побоювань.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова.

Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»)

- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Вправа «Що я знаю про куріння»

Мета: визначити первинні знання учасників про куріння

Необхідні матеріали: плакат із зображенням цигарки, аркуші паперу формату А4, кольорові маркери

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам на аркушах формату А4 намалювати свої асоціації до слова «Куріння», та одним словом визначити своє

ставлення до нього. Учасники по-черзі презентують свої роботи та прикріплюють їх на плакат із зображенням цигарки.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було вам визначити своє ставлення до куріння одним словом?
2. Які почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?
3. Чому підлітки починають вживати наркотики?
4. Як ви вважаєте, який середній вік життя людини яка курить?

6. Вправа на активізацію «Ковпак»

Мета: створити атмосферу невимушеності та розкутості

Хід вправи: Тренер промовляє текст: «Ковпак мій трикутний. Трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак». Потім замість слова «ковпак» ведучий пропонує всім двічі, відповідно до кількості складів у слові, злегка поплескати себе по голові. А саме слово не вимовляти. Усі слідом за тренером проробляють це. Потім тренер пропонує замінити жестом наступне слово – «мій». Замість слова «мій» пропонується показати на себе. Текст вимовляється з двома змінами. Так поступово міняються на жести всі інші слова, причому слово «трикутний» замінюється в два прийоми. Спочатку замість складу три – усі показують по три пальці вперед, а потім замість частини, що залишилася, – кутний, – кожний випинає лікоть.

7. Перегляд відео «14 фактів про куріння»

Мета: виявлення характерних наслідків куріння

Необхідні матеріали: відеоматеріали (https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwii7aigmazXAhUJLVAKHadrBGwQtwPKTAA&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DJzpWbtMsfvE&usg=AOvVaw2L_XVILYTPnAFwpnk2gOF9)

Питання для обговорення:

1. Чи цікаві вам були факти про шкідливість куріння?
2. Який факт вас вразив найбільше?
3. Можливо, ви знаєте інші цікаві факти про паління?

8. Вправа «Мозаїка»

Мета: акцентувати увагу студентів на негативному впливі тютюнопаління на організм людини

Необхідні матеріали: картки з літерами; текстовий матеріал «Вплив куріння на нервову систему», «Вплив тютюну на серцево-судинну систему», «Вплив тютюну на органи дихання», «Вплив тютюну на органи травлення», «Вплив тютюну на органи чуттів», «Вплив тютюну на дитячий та жіночий організм»

Хід вправи: Тренер роздає учасникам картки і об'єднує їх у 3 групи спочатку за числами 1, 2, 3. Перша група отримує текстовий матеріал «Вплив куріння на нервову систему» та «Дія тютюну на серцево-судинну систему». Друга група – «Вплив тютюну на органи дихання» та «Вплив тютюну на органи травлення». Третя група – «Вплив тютюну на органи чуттів» та «Вплив тютюну на жіночий та дитячий організм». Групи опрацьовують текстові матеріали. Потім учасники об'єднуються 3 у групи за літерами А, Б, В.

В новоутворених групах студенти переказують прочитані текстові матеріали. Таким чином, підлітки прослуховують весь запропонований для опрацювання матеріал щодо куріння.

Учасники залишаються в групах. Їм необхідно зобразити опрацьовану інформацію у вигляді малюнків, схем тощо, на ватмані. Групи презентують свої роботи.

Вплив куріння на нервову систему людини

Наша нервова система керує роботою всіх органів і систем, забезпечує функціональну єдність організму людини та взаємодію його з навколишнім середовищем.

Нервова система складається з центральної (головний і спинний мозок), периферичної (нервовий вихід зі спинного і головного мозку) і вегетативної, яка регулює діяльність внутрішніх органів, залоз і кровоносних судин.

Робота головного мозку і вся нервова діяльність обумовлена процесом збудження і гальмування. У момент збудження клітини мозку підсилюють свою

діяльність, у момент гальмування – затримують. Гальмування включає захисну функцію, охороняє нервові клітини від перенапруження.

Ученими доведено, що малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на короткий час, потім пригнічують і виснажують діяльність нервових клітин, цим і обумовлюється уявне підвищення працездатності курців. Мозок звикає до нікотинових «подачок» і починає вимагати їх, а якщо їх бракує, з'являються занепокоєння, дратівливість.

Людина знову починає курити, послаблюючи процес гальмування. Рівновага збудження і гальмування порушується внаслідок перезбудження нервових клітин, що, виснажуючись, знижують розумову діяльність головного мозку.

Порушення процесів збудження і гальмування викликає симптоми, характерні для неврозу.

Невротичними проявами є головний біль, запаморочення, підвищення дратівливості, швидка стомлюваність, ослаблення працездатності, тремтіння, безсоння. Куріння може викликати в організмі такі самі зміни, як і стрес. Чутливість до нікотину значно підвищена в людей, що перенесли травму головного мозку (струс, забите місце) з порушеннями.

Перше відчуття під час куріння – гіркуватий присмак у роті, кашель, запаморочення, головний біль, посилене серцебиття, підвищена пітливість.

Вплив тютюну на серцево-судинну систему

З продуктів тютюнового диму на серцево-судинну систему особливо шкідливо діють нікотин і оксид вуглецю. Нікотин діє на вегетативну нервову систему, насамперед на її симпатичний відділ, прискорюючи діяльність серця, звужуючи кровоносні судини, підвищуючи артеріальний тиск.

Нікотин підсилює роботу серця. За даними дослідження, частота пульсу під час куріння на 10-18 ударів за хвилину більша. У курця частота пульсу вища, ніж у людини, що не курить.

За добу серце курців робить близько 10-15 тисяч зайвих скорочень. При систематичному курінні судини серця звужені, знижене надходження кисню до серцевого м'яза, що призводить до його хронічної перевтоми.

Нікотин викликає підвищення артеріального тиску. Одна викурена сигарета підвищує короточасний тиск приблизно на 10 мм.рт.ст. Наслідком куріння є ішемічна хвороба серця, що пов'язана з недостатнім кровопостачанням серцевого м'яза. Раннім проявом її є стенокардія. Її ознаки: за грудний біль, що віддає в ліву руку й лопатку, шию й нижню щелепу, з'являється почуття тривоги, прискорене серцебиття, пітливість, збліднення. Приступ може статися під час фізичного навантаження чи при стресі.

Багато досліджень демонструють, що куріння активізує процеси згортання крові, що призводить до виникнення тромбозу в різних судинах.

Вплив тютюну на органи дихання

Через органи дихання в організм надходять шкідливі компоненти тютюнового диму. Наявний у димі аміак викликає подразнення слизових оболонок порожнини рота, носа, гортані, трахеї та бронхів. У результаті розвивається хронічне запалення дихальних шляхів.

Подразнення нікотинном слизової оболонки носа може призвести до хронічного катару, що, поширюючись на хід який з'єднує ніс і вухо, може призвести до зниження слуху. Дим діє на голосові зв'язки. Тривале куріння спричиняє розростання фіброзної тканини, внаслідок чого звужується голосова щілина. Хронічне подразнення голосових зв'язок змінює тембр і красу голосу, він втрачає чистоту і звучність, стає хрипким, що для співаків, акторів, викладачів, лекторів може закінчитися професійною непридатністю.

Потрапляючи в трахею і бронхи (дихальні шляхи, якими повітря надходить у легені), нікотин діє на їхню слизову оболонку і на верхній шар, який має коливні вії, що очищають повітря від пилу та дрібних частинок. Нікотин паралізує вії, внаслідок чого частинки тютюнового диму осідають на слизовій оболонці трахеї і бронхів.

Слизові оболонки гортані, трахеї та бронхів від частого куріння подразнюються й запалюються, призводячи до хронічних трахеїтів й бронхітів.

Типова ознака курця – кашель (особливо вранці) з виділенням слизу темного кольору. Кашель – це захисна реакція, за його допомогою відбувається звільнення трахеї та бронхів від слизу. Закурюючи ранком першу сигарету, курець подразнює верхні дихальні шляхи і цим викликає кашель. Кашель, у свою чергу, викликає емфізему (розширення) легень, що виявляється у вигляді задишки, утруднення дихання.

Легені курця менш еластичні, забруднені, їх вентиляція знижена й вони раніше старіють. Куріння призводить до розвитку туберкульозу легень. У молодій людини, що викурює пачку сигарет за день, дихання приблизно таке саме, як і в людини, яка старша за неї на 20 років.

Вплив тютюну на органи травлення

Тютюновий дим, який має високу температуру, потрапляючи в порожнину рота, починає свою руйнівну дію. Із рота курця йде неприємний запах, язик обкладений сірим нальотом (один із показників неправильної роботи шлунково-кишкового тракту).

Під впливом нікотину і частинок тютюнового диму жовтіють і псується зуби. Температура диму в роті становить 50-60 градусів, температура повітря, що надходить у рот, набагато нижча, різниця температур впливає на зуби: псується емаль. Кровоточать ясна, з'являється карієс.

Подразнюючи слинні залози, нікотин викликає посилення слиновиділення. Слина з ніотином, що проковзується, не лише подразнює слизову оболонку шлунку, а й заносить інфекцію. Це призводить до гастриту, хворий відчуває важкість і болі в підшлунковій області, печію, нудоту. Рухова скорочувальна діяльність шлунку через 15 хвилин після початку куріння припиняється, а перетравлення їжі затримується.

Нікотин порушує процес виділення шлункового соку. Під час куріння судини шлунку звужуються, слизова оболонка знекровлюється, кількість

шлункового соку та його кислотність підвищуються. Усе це призводить до виразкової хвороби шлунка.

Вплив тютюну на органи чуттів і ендокринну систему

Людина сприймає все розмаїття світу завдяки органам чуттів. Очі людини, яка курить, тривало, багато й часто сльозяться, червоніють, краї вік розпухають, вони швидко стомлюються під час читання, може з'явитися миготіння, двоїння в очах. Нікотин, діючи на зоровий нерв, може призвести до хронічного запалення, внаслідок чого знижується гострота зору. Нікотин впливає й на сітківку ока. Під час куріння звужуються судини, змінюється сітківка ока, що веде до дегенерації її в центральній області, нечутливості до світлових подразників. Нікотин підвищує внутрішній тиск в очах.

Шкідливе куріння й для слуху. У курців гострота слуху знижена. Під дією нікотину барабанна перетинка товщає і втягується всередину. Рухливість слухових кісточок зменшується. Водночас слуховий нерв зазнає токсичного впливу нікотину.

Нікотин негативно впливає на ендокринні залози (залози внутрішньої секреції, що виробляють гормони, які впливають на обмін речовин в організмі). До них відносяться гіпофіз щитовидна залози.

Викурювання 10-20 сигарет за день підсилює функцію щитовидної залози: прискорюється обмін речовин, збільшується серцебиття. Встановлено, що куріння тютюну згубно впливає на діяльність статевих залоз.

Куріння та його вплив на жіночий та дитячий організм

Шкідлива дія тютюну на організм універсальна, але особливо шкідливо діє куріння на функції організму вагітних. Гінекологи вважають, що куріння до вагітності також негативно впливає на вагітність, що наступила. У вагітних, що курять, плацента гірше забезпечується кров'ю, часто трапляється низьке прикріплення плаценти до матки, що призводить до ускладненнях при пологах.

Установлено, що маса тіла дітей, які народилися від матерів, що курять, на 150-240 г. менша. Нестача маси тіла прямо пов'язана з кількістю викурених сигарет у першу половину вагітності.

Діти від батьків, що курять, мають змінену реактивність організму, слабку й нестійку нервову систему.

Питання для обговорення:

1. Які емоції у вас виникли під час виконання вправи?
2. Які негативні наслідки тютюнопаління для організму людини?
3. Які хвороби виникають внаслідок паління?
4. Як на вагітних впливає тютюнопаління? І як це загрожує дитині?
5. Як на жінку впливає тютюнопаління?

8. Підведення підсумків

Мета: підвести підсумки роботи

Необхідні матеріали: плакат «Наші очікування»

Хід вправи: тренер пропонує учасникам по-черзі підійти до плакату «Наші очікування» і, якщо очікування від тренінгу здійснилися, то перемістити свій кораблик якнайближче до «берегу звершень» та аргументувати свої дії.

9. Вправа на завершення «Тепло наших рук»

Мета: поставити «емоційну крапку» в кінці тренінгу

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Тренер пропонує вихованцям стати в коло, потиснути один одному руки і коротко висловити свої побажання, думки, які виникли після тренінгу, починаючи зі слів: «Я вірю...».

3.5.7. Стоп-СНІД

Тривалість: 1 година 20 хвилин

Мета: роз'яснити поняття «ВІЛ/СНІД», інформування щодо ризиків ВІЛ-інфікування

Необхідні матеріали: ватмани, аркуші паперу А4, маркери, стікери, журнали

Кількість учасників: 12-15 чоловік

Хід заняття:

1. Привітання (вступне слово тренера)

Щодня близько 16 тисяч осіб заражаються ВІЛ-інфекцією (по 11 заражень за кожну хвилину), з них близько половини припадає на молодих людей від 15 до 24 років (по 5 заражень за кожну хвилину). 16,3 млн. чоловік вмерли від СНІДу з початку епідемії, з них 3,6 млн. – діти до 15 років. У 1998 р. від СНІДу у світі вмерли 2,5 млн. чоловік, у 1999 р. – 2,6 млн. чоловік. Наприклад, від малярії на планеті в рік помирає один мільйон чоловік. Однак, малярія відноситься до епідемій зі стабільною кількістю смертей, а епідемія СНІДу продовжує розвиватися, і кількість смертей зростає рік від року.

2. Знайомство

Мета: формування довірчих відносин у групі, створення позитивних емоційних установок

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи: Усі учасники знаходяться в колі, кожен говорить своє тренінгові ім'я та якості, які допомагають йому в житті і 3 якості, які заважають.

3. Збір очікувань та побоювань

Мета: визначити очікування та побоювань учасників заняття.

Необхідні матеріали: стікери, ручки

Хід вправи:

Тренер: Ми познайомились з темою та метою нашого заняття. Будь ласка, подумайте і запишіть на стікерах окремо свої очікування та побоювання від заняття, розмістіть їх на нашому пісочному годиннику вгорі. (Учасники розміщують очікування та побоювання і озвучують їх). Наприкінці нашого заняття ви перемістите стікери вниз настільки, наскільки справдилися ваші очікування чи побоювання.

4. Прийняття внутрішньогрупових правил

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

Необхідні матеріали: маркери, ватман

Хід справи: Тренер пропонує учасникам у формі бесіди спільно скласти правила тренінгової групи, виконання яких зробить роботу ефективною. Запропоновані правила ведучий записує на заздалегідь приготованому ватмані.

Перелік правил:

- ✓ *Добровільно брати участь у тренінгу*
- ✓ *Принцип Я* (Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...»))
- ✓ *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі (Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю)
- ✓ *Активність/Добровільна активність*
- ✓ *Толерантність* (Не перебивати, говорити по черзі)
- ✓ *Правило піднятої руки* (Говорити від себе)
- ✓ *Лаконічність* (Висловлювати власну думку коротко й аргументовано)
- ✓ *Не критикувати* (Кожна думка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших)
- ✓ *Щирість*
- ✓ *Тут і зараз* (Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі)
- ✓ *Правило «СТОП»* (Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «Стоп!»)

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

Питання для обговорення:

1. Які з правил можна прийняти відразу?

2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Міні-лекція «Що таке ВІЛ/СНІД?»

Синдром набутого імунодефіциту – важке інфекційне захворювання, спричинене вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), який пошкоджує імунну систему людини, і, таким чином, знижує опірність організму проти будь-якого захворювання.

Під егідою Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) діє міжнародна медична організація AIDS Care Education and Training з метою профілактики і турботи про людей хворих на СНІД у різних країнах Європи, Африки, Азії, Америки й Австралії.

Загальні відомості. Синдром набутого імунодефіциту вперше було зафіксовано в США у 1983 році. Протягом двох місяців хворий помер. Сьогодні за добу у світі чотириста тисяч чоловік заражується цією хворобою. Збудником є вірус, що має вигляд спіралі у трикутній серцевині. Він носить назву ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) і має три типи: ВІЛ 1 та ВІЛ 2, що є дуже поширеними у Західній Європі, та ВІЛ 3, на який страждають переважно американці та африканці. Вірус вражає Т-лімфоцити, що служать для його розмноження, та макрофаги, що розносять його по організму. Сам по собі СНІД не є смертельною хворобою, але функціонування його вірусу в організмі впливає на імунну систему так, що навіть проста нежить може призвести до смерті людини. ВІЛ руйнує Т-лімфоцити, і це призводить до втрати організмом захисних реакцій, в наслідок чого активізується так звана умовно-патогенна флора організму і різко підвищується ймовірність смертельних запалювань, уражень нервової системи, розвитку онкологічних захворювань. Джерелом інфекції є безпосередній носій ВІЛу. Зараження можливе лише при статевому контакті з інфікованим чи при кровообміні з ним. Якщо ВІЛ-інфікована жінка народжує дитину, то за останніми дослідженнями, ця дитина зовсім не обов'язково має бути носієм вірусу. При проведенні антиретровірусної терапії ризик передати вірус від матері до дитини знижується аж до 6 відсотків.

Період «вікна» – це час, коли вірус вже є в крові людини, але аналіз на антитіла до нього ще є негативним. В цей період людина може передавати вірус іншим. Становить від двох місяців до шести місяців.

Симптоми. Збільшення лімфовузлів, лихоманка, втрата 10% ваги тіла протягом двох місяців, слабкість.

СНІД в Україні. Україна, відповідно до доповіді ООН (2005), посідає 6-те місце у світі за рівнем поширення епідемії ВІЛ/СНІД.

За оцінками Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІД (ЮНЕЙДС) і ВООЗ, кількість ВІЛ-інфікованих в Україні 2003 року визначалася на рівні 360 тисяч осіб (у межах 170—580 тис. осіб) віком 15-49 років (не менше 1,4% дорослого населення).

З 1987 р. по березень 2005 р. в Україні офіційно зареєстровано 768750 осіб ВІЛ-інфікованих громадян України та 314 іноземців.

Аналіз офіційних даних щодо поширення ВІЛ-інфекції свідчить, що епідемія триває з тенденцією до дальшого зростання в усіх регіонах України, але поширення по країні нерівномірно. Найбільше ВІЛ-інфікованих в Дніпропетровській, Одеській, Миколаївській і Донецькій області.

За результатами дослідження, проведеного Міністерством охорони здоров'я України спільно зі Світовим банком (за фінансової підтримки Міжнародного альянсу з ВІЛ/СНІД в Україні, Глобального фонду боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією та за технічної допомоги ЮНЕЙДС), точна кількість ВІЛ-інфікованих в Україні не відома.

Питання для обговорення:

1. Що таке СНІД?
2. Як ви розумієте твердження «Період вікна»?
3. Чи лікується ВІЛ/СНІД сьогодні?
4. Чи можливо ВІЛ-позитивній матері народити здорову дитину?
5. Чим відрізняються поняття ВІЛ та СНІД?

6. Гра-розминка «Малюнок на спині»

Мета: емоційна розминка, отримання позитивного зворотного зв'язку

один від одного

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки

Хід вправи:

Учасникам прикріплюються до спини аркуші паперу. Усі хаотично ходять по кімнаті і роблять малюнки на цих аркушах. Малюють те, що їм подобається в цій людині. Вправа дає досвід одержання позитивного зворотного зв'язку і довірливого ставлення до групи.

7. Вправа «Плакати»

Мета: закріпити отримані знання, зняти в учасників семінару емоційне і фізичне напруження, усунути дискомфорт, який може виникати в ході освоєння теми ВІЛ/СНІД.

Необхідні матеріали: ватмани, олівці, маркери, вирізки з журналів

Хід вправи: Тренер об'єднує учасників в три підгрупи. Кожній підгрупі дається кілька газет і журналів та пропонується зробити плакат на тему «Ризик зараженням». Після того, як учасники зроблять плакати, всі вони розвішуються і обраний представник кожної підгрупи презентує свою роботу.

Питання для обговорення:

1. В яких випадках ризик зараження ВІЛ високий?
2. В яких випадках ризик зараження ВІЛ низький?
3. В яких варіантів поведінки ризику захворювання немає?
4. На скільки великий ризик при використанні одного шприца?

Інформація для тренера! При обговоренні плакатів, звернути увагу на те, що часто люди або перебільшують небезпеку зараження ВІЛ, або повністю ігнорують її. Слід ще раз повторити шляхи передачі ВІЛ у вигляді Інформаційного повідомлення.

8. Підсумки заняття

Мета: рефлексія заняття

Необхідні матеріали: не потрібні

Хід вправи:

Тренер: Ми познайомили вас з темою «Стоп-СНІД». Будь ласка, перемістіть стікери з очікуваннями та побоюваннями вниз настільки, наскільки справдилися ваші очікування (побоювання), які ви прописували на початку тренінгу.

Висновки

Реалізація практичного-прикладного напрямку в рамках роботи соціально-психологічної служби системи вищої освіти здійснюється через проведення тренінгів та консультацій для учасників навчально-виховного процесу. Освітні реформи та недостатність науково-методичної літератури актуалізували необхідність розробки практикуму «Особливості організації та проведення тренінгів у рамках діяльності соціально-психологічної служби».

За роки свого функціонування (прим. Наказ «Про створення психологічної служби» №915-Д від 16.11.2012 р.; Наказ «Про реорганізацію Психологічної служби ХДУ у Соціально-психологічну службу ХДУ» №520-Д від 05.09.2014 р.), соціально-психологічна служба напрацювала значний науково-методичний матеріал, що в систематизованому вигляді представлений в однойменному практикуму.

В практикуму «Особливості організації та проведення тренінгів у рамках діяльності соціально-психологічної служби» проведено аналіз сучасних наукових підходів до пояснення соціально-психологічних особливостей осіб студентського віку, розкриті особливості застосування тренінгових технологій для студентської групи. Розроблені авторським колективом тренінгові заняття для студентів об'єднані у 5 тематичних блоків, а саме: «Майстерність спілкування», «Тайм-менеджмент», «Професійна просвіта», «Лідерство», «Здоровий спосіб життя».

Перспективним є подальше удосконалення та розширення запропонованої програми з метою використання її в роботі зі студентами вищих навчальних закладів. В подальшому пропонується розробка наступних тематичних напрямів: «Проблеми у стосунках з однолітками, дружба», «Проблема самовдосконалення, розвитку здібностей та компетенцій», «Батьківсько-дитячі відносини», «Проблеми взаємовідносин з протилежною статтю, статеве виховання», «Проблеми самооцінки, вікові та індивідуальні особливості розвитку», «Супровід дітей з особливими потребами».

Список використаних джерел

1. Айсмонтас Б. Б. Педагогическая психология / Б. Б. Айсмонтас. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
2. Александрова О. Г. Соціально-психологічний тренінг : навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» спеціальності 6.010103 «Психологія» денної і заочної форм навчання вищих навчальних закладів / О. Г. Александрова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. – 80 с.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. – СПб. : Социально-психологический центр, 1996. – 384 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособ. / И. В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Ось-89, 2007. – 256 с.
5. Вачков И. В. Психологический тренинг : методология и методика проведения / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2010. – 560 с.
6. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – СПб. : СОЮЗ, 1997. – 224с.
7. Волгина Т. Ю. Адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе: трудности, проблемы, пути их решения / Т. Ю. Волгина // Электронный научный журнал «Вестник Омского государственного педагогического университета». – Вып. 2007. – Режим доступа : www.omsk.edu.
8. Гарбуз М. В. Формування навчальної мотивації у студентів першого курсу педагогічного коледжу / М. В. Гарбуз // Вісник психології і педагогіки [Електронний ресурс]. – Випуск 13. – К., 2013. – Режим доступу : http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_13
9. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн. : Харвест, 2005. – 976 с.
10. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам [пер. з англ. В. Хомика] / А. Гольдштейн. – К. : Либідь, 2003. – 520 с.

11. Діденко Г. О. Особливості організації та проведення соціально-психологічних тренінгів зі студентами / Г. О. Діденко // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій» (м. Львів, Україна, 19-20 травня 2017 року). – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 11-15.
12. Захаров В. П. Социально-психологический тренинг : учеб. пособ. / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Л. : ЛГУ, 1989. – 55 с.
13. Зиглер Д. Теории личности [пер. с англ. Д. Викторовой, С. Меленевской] / Д. Зиглер, Л. Хьелл. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 607 с.
14. Зимівець Н. В. Методика освіти «рівний-рівному» : навч.-метод. посіб. / Н. В. Зимівець, Н. О. Лещук. – К. : Навчальна книга, 2002. – 127 с.
15. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – 2-е изд., испр. и перераб. – М. : Логос, 2009 – 384 с.
16. Исаев Е. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособ. / Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков. – М. : ПСТГУ, 2013. – 400 с.
17. Кипнис М. Ш. Тренинг коммуникации / М. Ш. Кипнис. – М. : Ось-89, 2004. – 128 с.
18. Кипнис М. Ш. Тренинг лидерства / М. Ш. Кипнис. – 2-е изд., стер. – М. : Ось-89, 2006. – 144 с.
19. Ковальська Г. О. Школа психологічного консультування : посібник для фахівців психологічних служб вищих навчальних закладів. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. – 108 с.
20. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. / Т. А. Колтунович. – Чернівці : ЧНУ, 2007. – 232 с.
21. Кочарян О. С. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, В. М. Павленко. – Х. : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. – 40 с.
22. Крайніков Е. В. Психологія розвитку : словник-довідник / Е. В. Крайніков. К. : Арістей, 2004. – 257 с.

- 23.Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., расш., испр. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 512 с.
- 24.Кураева Г. А. Возрастная психология : курс лекций / Г. А. Кураева, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 146 с.
- 25.Ли Д. Практика группового тренинга : практ. пособ. [пер. англ. И. Булова] / Д. Ли. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 224 с.
- 26.Макшанова С. И. Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанова, Е. В. Сидоренко, Ю. Н. Хрящева. – СПб. : Речь, 2006. – 141 с.
- 27.Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте : пособие для учителя / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1983. – 96 с.
- 28.Мартиненко С. М. Я – студент-грінченківець / С. М. Мартиненко та ін. // Я – студент : навч. посіб. для вищ. навч. закл. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. – С. 50-53.
- 29.Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга : учеб. пособ. / С. Н. Мельник. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 74 с.
- 30.Михайлова Н. Н. К вопросу о «граблях» педагогической инноватики / Н. Н. Михайлова, С. М. Юсфин // НЦО Миссия классного воспитателя. Новые ценности образования. – № 1 (31). – 2007. – С. 43-55.
- 31.Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2015. – 469 с.
- 32.Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. для студ. і викл. – Кам'янець-Подільський : Тов Друкарня Рута, 2012. – 488 с.
- 33.Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
- 34.Петровская Л. А. Общение, компетентность, тренинг. Избранные труды / Л. А. Петровская. – М. : Смысл, 2007. – 387 с.

35. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : навч. посіб. для магістрантів і аспірантів / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320с.
36. Психологічна служба : підруч. / [В. Г. Панок, А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін.] ; наук. ред. В. Г. Панок. – К. : Ніка-Центр, 2016. – 362 с.
37. Психологічні вправи для особистісних тренінгів [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://psychologis.com.ua/psihologicheskie_uprazhneniya_dlya_lichnostnyh_treningov.htm
38. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3. / [укладачі : Р. Ф. Камишнікова, С. М. Куделко, О. Є. Поліванова, Л. М. Яворовська, С. Г. Яновська]. – Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с.
39. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – СПб. : Речь, 2005. – 224 с.
40. Рогалева Г. И. Социальная адаптация студентов на основе педагогической поддержки / Г. И. Рогалева // Молодой ученый. – 2015. – №1. – С. 479-484.
41. Рудестам К. Групповая психотерапия [пер. с англ. А. Голуева] / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – 384 с.
42. Словник-довідник психолога-консультанта / [Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук] ; наук. ред.. В. Г. Панок. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2010. – 200 с.
43. Туревская Е. И. Возрастная психология / Е. И. Туревская. – Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2002. – 32 с.
44. Учение Ж. Пиаже о развитии интеллекта [Электронный ресурс] // режим доступа: https://www.e-reading.club/chapter.php/100382/67/Anohina_-_Istoriya_psihologii._Shpargalka.html

- 45.Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство / В. И. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.
- 46.Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон. – М. : А.С.К., 2001. – 64 с.