

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

О. Борзик

БУКТРЕНІНГ
З ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ
МІЖОСОБИСТІСНИХ
ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Практичний посібник

Харків
2021

УДК 378.015.31:17.021/03]091.33(076.5)

Б 82

Автор: Борзик О., викладач кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Упагова І., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Кондрацька Л., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Б 82 Борзик О. Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців : практ. посіб. / авт. О. Борзик ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2021. – 204 с.

«Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців» являє собою збірник тренінгових занять, що покликаний максимально сприяти формуванню гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців.

Практичний посібник допоможе кураторам, педагогам організувати цікаві й інформаційно насичені тренінгові заняття та забезпечити ефективне формування гармонійних міжособистісних відносин здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка.

УДК 378.015.31:17.021/03]091.33(076.5)

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради
Протокол № 3 від 13.01.2021 р.
Голова науково-методичної ради _____ А. Харківська*

© ХГПА, 2021

© Борзик О.

Зміст

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ	8
1.1. Тренінг як ефективний метод формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців.....	8
1.2. Структурні компоненти тренінгового заняття.....	10
1.3. Методичні рекомендації тренерів щодо моделювання, організації та проведення тренінгових занять.....	11
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	15
2.1. Цінності – орієнтири життєдіяльності людини.....	15
2.2. Мотиваційні орієнтації особистості.....	25
2.3. Життєві потреби людини.....	32
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	43
3.1. Пізнання та усвідомлення власного внутрішнього світу.....	43
3.2. Самодіагностика – цінне джерело самопізнання.....	52
3.3. Пізнання суб'єкта міжособистісної взаємодії.....	63
3.4. Тріада світоглядної культури особистості: духовність, моральність, гуманність.....	69
3.5. Гармонійні міжособистісні відносини: Що? Чому? Навіщо?.....	76
РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ АФЕКТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	85

.....	
4.1. Спектр людських емоцій і почуттів.....	85
4.2. Здатність особистості до емпатії.....	98
4.3. Самосприйняття та самооцінка.....	107
4.4. Хто ким керує: я емоціями чи емоції мною?!.....	114
РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРАКЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	129
5.1. Конструктивна міжособистісна взаємодія – ключ до гармонійних міжособистісних відносин.....	129
5.2. Обираємо ефективний спосіб спілкування.....	136
5.3. Асертивна поведінка – шлях до порозуміння.....	150
5.4. Толерантність – це гармонія в багатоманітності.....	162
5.5. Конфлікт – мистецтво міжособистісної взаємодії.....	175
ПІСЛЯМОВА	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	188
ДОДАТКИ	190
<i>Додаток А.</i> Анкета соціоніки (самохарактеристика).....	190
<i>Додаток Б.</i> Роздаткові картки до діагностичної техніки «Я – геометрична фігура».....	192
<i>Додаток В.</i> Бланк відповідей до діагностичної методики «12 тварин» (за Б. Пашневим).....	193
<i>Додаток Г.</i> Бланк відповідей до вправи «Мої-твої емоції».....	194
<i>Додаток І.</i> Роздаткова картка до вправи «Слухання всім тілом».....	195
<i>Додаток Д.</i> Роздаткові картки до вправи «Встанови відповідність».....	196

ПЕРЕДМОВА

На межі третього тисячоліття перед людством постають нові виклики та загрози, що спричинені урбанізацією та трансформацією соціальних структур, різновекторними демографічними тенденціями, глобалізацією економіки, прискореним технологічним процесом, стрімким зростанням обсягу інформації й інтенсивною модернізацією освітньої парадигми. Це призводить до знецінення цінностей людини та її життя, духовної кризи, культурної занедбаності, втрати людиною духовних і моральних орієнтирів, відсування на задній план потреби людини у живому спілкуванні, нездорової самовпевненості особистості, бажання досягти цілей будь-яким шляхом, неузгодженості відносин між людьми та відокремлення індивіда від соціуму, сходження людини зі шляху гармонії. Усе частіше у суспільстві спостерігаються прояви безкультур'я, бездуховності, прагматизму, цинізму, аморальності, жорстокості, лицемірства, інтолерантності, байдужості, дискримінації, булінгу тощо.

Єдиним виходом із ситуації, що склалася є перехід до нової парадигми розвитку, орієнтованої на духовно-моральне виховання особистості, на самоусвідомлення кожною людською істотою, що вона є гармонійною часточкою Всесвіту, природи, і лише відносини з іншими людьми надають основний сенс людському існуванню, уможливають повноцінне функціонування та розвиток особистості задля реалізації свого багатого унікального внутрішнього світу.

У даному контексті актуальності набуває проблема формування гармонійних міжособистісних відносин. Гармонія є найвищим рівнем прояву морально-духовних якостей особистості, культури поведінки, гуманності у відносинах з іншими, що орієнтують її на усвідомлення необхідності присутності у світі людей, знаходження власного місця в соціумі, утвердженню людяного в її ставленні до інших, осмислення важливості вияву доброти, довіри, щирості до оточуючих. Досягнення гармонії у міжособистісних відносин є надзвичайно важливим, смислотворчим чинником існування людини як соціальної істоти та приведення у стан гармонії й інших сфер її життєдіяльності.

Тож, сучасний розвиток суспільства вимагає адекватних і професійних дій щодо нівелювання негативних явищ у суспільстві й здійснення виховних впливів на особистість майбутнього фахівця з метою формування гармонійних міжособистісних відносин.

Виховання особистості не терпить примусу і надмірного тиску. Лише демократична, діалогічна, доброзичлива, емоційно-позитивна атмосфера забезпечує становлення гідної людини, що здатна встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини в усіх сферах життєдіяльності у майбутньому.

Виховні впливи на молодих людей мають здійснюватися делікатно: крок за кроком необхідно вибудовувати фундамент людяності, моральності, гуманності із духовних цеглинок, розкриваючи потенціали особистості, пробуджуючи внутрішню енергію, надихаючи її до активних дій, у результаті чого встановлення гармонійних міжособистісних відносин вивищиться до рівня особистісних потреб, світоглядних переконань, ідеалів та стане реальністю.

«Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців» є ціннісною методичною розробкою, яка являє собою збірник тренінгових занять, що покликані безпосередньо сприяти формуванню гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців.

У посібнику висвітлено теоретичні основи моделювання, організації та проведення тренінгових занять з виховання гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців, що забезпечить максимальну ефективність роботи у даному напрямі та вміщено розробки тренінгових занять спрямованих на формування кожного з компонентів гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців: мотиваційного, когнітивного, афективного та інтеракційного.

Пропоновані тренінгові заняття наскрізно пронизані інтерактивними методами, кейсами, модераціями, методами розвитку критичного мислення, творчою спільною діяльністю учасників, які невимушено впливають на свідомість молодих людей і забезпечують їх активність, ініціативність, підприємливість, зацікавленість, що є найкращою умовою для виховання.

Кожне тренінгове заняття спрямоване на розкриття та реалізацію потенціалів особистості. Приведення усіх внутрішніх потенціалів людини у стан рівноваги та узгодженості створює міцне ядро всебічно здорової, гармонійної особистості, здатної приходити до стану гармонії у всіх сферах життєдіяльності, а отже, і встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини в усіх сферах життєдіяльності.

Пам'ятайте, що запропоновані розробки тренінгових заняття – це лише база. Наповнення та перебіг тренінгових занять ви можете корегувати відповідно до тренінгової групи, відведеного часу на проведення, обставин і конкретних ситуацій, а також самої особистості тренера.

Головне – вкладіть душу та відчуйте внутрішній стан кожного учасника, будьте щирими, доброзичливими та отримуйте задоволення від того, що робите.

Сподіваємося, що «Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців» допоможе кураторам, педагогам організувати цікаві та інформаційно насичені тренінгові заняття та забезпечити ефективне формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців.

Бажаємо успіхів!

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Тренінг як ефективний метод формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців

Уміння налагоджувати міжособистісні відносини, вивищувати їх до рівня гармонійних не закладено в людській істоті генетично, а формується в онтогенезі, у процесі її навчання та виховання. Гармонійні міжособистісні відносини зароджуються та розвиваються у процесі міжособистісної взаємодії суб'єктів, духовно-практичною стороною якої є спілкування та спільна діяльність. Педагогічний вплив покликаний створити умови для співпраці, співтворчості, кооперації, інтеграції та координації дій і поведінки учасників міжособистісних відносин, їх духовного зростання та найвищих проявів гуманності суб'єктів взаємодії один до одного.

Тож, ефективною комплексною формою здійснення виховних впливів на особистість майбутнього фахівця з метою формування гармонійних міжособистісних відносин є тренінги, які органічно «вплітаються» у сучасний процес професійної підготовки майбутніх фахівців. Вони здатні повністю задіяти увесь людський потенціал, пробудити людяне в людині, спрямувати потік думок, надихнути на дії.

Тренінг – це ретельно спланований процес засвоєння теоретичних знань, формування відповідних умінь і навичок, оновлення чи корекції особистісних сфер майбутніх фахівців та, в цілому, процес трансформації особистості у напрямі моральності, духовності, гуманності. Серед провідних функцій тренінгового заняття слід виділити діагностичну, процесуальну, виховну та коригувальну.

У педагогічній науці, за часту, вживають термін «педагогічний тренінг» під яким розуміють активну форму освітньої

діяльності, спрямовану на засвоєння теоретичних та практичних знань, розвиток умінь і навичок, всебічне формування особистості.

Із цих міркувань, педагогічний тренінг є формою едукативного

впливу на особистість. Тобто, тренінг, метою якого є формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців, насамперед, має передбачати реалізацію різноманітних інноваційних навчальних і виховних методів, вправ, завдань, методик, що забезпечать активність і діяльність учасників, їх співпрацю та співтворчість. Досягнути ефективності формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців допоможе реалізація інтерактивних методів, методів розвитку критичного мислення, кейс-технологій, рольових ігор, творчих проєктів, інсайтів тощо. Під час тренінгового заняття створюється освітнє середовище, основними властивостями якого є ненав'язливість, довіра, креативність, зацікавленість, багатостороння комунікація, прагнення бути почутим та зрозуміти іншого.

Особливої уваги заслуговує змістове наповнення тренінгових занять, адже саме через зміст тренер впливає на свідомість і поведінку учасників. При визначенні змісту тренінгового заняття необхідно враховувати наступне:

- має бути максимально наближений до реальності;
- ґрунтуватися на об'єктивних результатах сучасних наукових досліджень;
- слід орієнтуватися на формування цінностей, світогляду, знань, умінь і навичок, які є стануть підґрунтям трансформації поведінки учасників;
- максимально сприяти самопізнанню власного духовного світу та суб'єктів міжособистісної взаємодії; формуванню гуманістичного світогляду, системи морально-етичних знань та різноаспектних знань про гармонійні міжособистісні відносини; формуванню та розвитку навичок ефективного спілкування, саморефлексії, емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, співпраці та самореалізації;

- вікові, індивідуальні та психологічні особливості учасників тренінгової групи, їх запити, потреби, захоплення та проблеми.

Структурні компоненти тренінгового заняття

Тренінгові заняття з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців мають чітку структуру, яка включає три блоки: мотиваційно-цільовий; змістовно-операційний та рефлексивно-завершальний.

Кожен із блоків є унікальним, реалізує конкретну мету та має відповідне змістове наповнення (рис. 1).

МОТИВАЦІЙНО-ЦІЛЬОВИЙ БЛОК

Мета: створення позитивної, комфортної, відкритої атмосфери спілкування, співпраці та взаємоповаги; зближення учасників тренінгу; налаштувати та мотивувати учасників до ефективної діяльності, ширості; забезпечити усвідомлення учасниками своєї причетності до тренінгової групи.

Змістові характеристики: Передбачає вітання учасників, прийняття, повторення або уточнення правил роботи на тренінгу, мотиваційно-емоційне налаштування спільноти, оголошення теми, мети заняття та виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття.

ЗМІСТОВНО-ОПЕРАЦІЙНИЙ БЛОК

Мета: розкриття базових теоретичних положень з теми; формування відповідних умінь і навичок встановлювати, підтримувати, розвивати гармонійні міжособистісні відносини; сприяти розвитку особистісної автентичності майбутніх фахівців.

Змістові характеристики: Передбачає розкриття змісту теми; здійснення самодіагностики за допомогою різноманітних методик; виконання відповідних тематичних завдань, вправ спрямованих на самопізнання свого «Я», внутрішнього світу суб'єктів взаємодії, збагачення духовної сутності, поглиблення самоусвідомлення, розвиток позитивного мислення, формування умінь і навичок встановлювати, підтримувати, розвивати гармонійні міжособистісні відносини та розвиток особистісної автентичності в цілому; проведення ресурсних вправ на зняття м'язового та психологічного напруження (руханох, енерджайзерів, релаксацій тощо).

РЕФЛЕКСИВНО-ЗАВЕРШАЛЬНИЙ БЛОК

Мета: підведення підсумків тренінгу, отримання зворотного зв'язку; сприяння самоаналізу учасників, виявлення труднощів та успіхів; планування подальшої роботи у даному напрямі; позитивно-емоційне завершення тренінгового заняття.

Змістові характеристики: Передбачає з'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття, здійснення комплексної рефлексії, інсайт та проведення завершального кола.

Рис. 1. Характеристика структурних блоків тренінгового заняття

Визначена структура є основою для моделювання ефективних тренінгових занять спрямованих на виховання гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців, уможливіє здійснення впливу на мотиваційну, ціннісну, когнітивну, емоційну, вольову та поведінкову сфери особистості.

Методичні рекомендації тренерів щодо моделювання, організації та проведення тренінгових занять

Ефективність тренінгових занять щодо сприяння вихованню гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців залежить від готовності, майстерності педагога-тренера, ретельного моделювання, організаційної підготовки та проведення тренінгового заняття.

Тренінгові заняття базуються на принципі поетапності та наступності здійснення едукативних впливів на особистості молодих людей, основною метою яких є забезпечення духовного розвитку, вираження глибинних моральних почуттів людини, пробудження найлюдянішого у відносинах з іншими.

Вагомою запорукою успішності будь-якого тренінгового заняття є його моделювання. При моделюванні тренінгових занять з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців слід дотримуватися чотирьох стадій педагогічного моделювання:

1. Концептуальна стадія:

- запланувати синергетичну систему тренінгових занять, які будуть взаємопов'язаними та взаємообумовленими: кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – основою наступного;
- визначити теми тренінгових занять відповідно до змісту та структури гармонійних міжособистісних відносин;
- виявити нагальні суперечності, пов'язані з темою та сформулювати проблему;
- обрати критерії оцінювання результативності тренінгового заняття, педагогічної діяльності та діяльності учасників.

2. Стадія моделювання тренінгового заняття:

- ознайомитися зі змістом теми конкретного тренінгового заняття;
- сформулювати мету;
- визначити змістове наповнення, вміння та навички, які необхідно формувати, розвивати;

- обрати технології, методи, прийоми навчання та виховання, які якнайкраще допоможуть досягнути поставленої мети;

- визначити необхідні засоби для проведення тренінгового заняття.

3. Стадія конструювання:

- спрогнозувати очікувані результати проведення тренінгового заняття крізь призму мети, змісту та вмінь і навичок, які необхідно сформувати, розвинути;

- конкретизувати мету кожного елемента мікроструктури тренінгового заняття;

- трансформувати інформаційний зміст у технології, методи, прийоми навчання та виховання, завдання, вправи, ігри тощо;

- створити текстовий конструктор тренінгового заняття за схемою: тема, мета, очікувані результати тренінгового заняття, методи та види роботи, обладнання, власне зміст у схематичному вигляді.

4. Стадія створення розгорнутого плану-конспекту тренінгового заняття:

- чітко відобразити макро- та мікроструктуру, виділити графічно;

- зазначити технології, методи, прийоми навчання та виховання, вправи, завдання, ігри тощо; надати повний опис їх реалізації та необхідні засоби;

- прописати можливі відповіді майбутніх фахівців на запитання;

- переглянути увесь зміст, за необхідності скорегувати.

Організація проведення тренінгового заняття включає: вибір приміщення, в якому учасники могли б активно взаємодіяти між собою; вибір і підготовку обладнання, засобів навчання; визначення часу проведення тренінгового заняття (до 2,5 годин) та складу групи (до 20 учасників).

Проведення тренінгового заняття відіграє найважливішу роль і базується на майстерності педагога-тренера. Тому, перш ніж

проводити тренінгові заняття необхідно значну увагу приділити самоосвіті, саморозвитку, самовихованню у даному напрямі.

Досягти успішності проведення тренінгів з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців можна дотримуючись наступних порад:

- створюйте емоційно-позитивний, психологічно-комфортний, безпечний освітній простір, де кожен учасник є унікальною особистістю, має право на власну думку, погляди та переконання;

- ненав'язливо культивуйте духовний розвиток молодих людей, відмовтеся від примусу виконання того чи іншого завдання, поступово сприяйте трансформації особистості, щоб це не викликало негативної реакції в учасників;

- заохочуйте учасників до вільного висловлювання, саморозкриття, самопізнання, підтримки один одного, надихайте на дії власним прикладом;

- приділяйте значну увагу обговоренням проблем учасників, аспектів, які їх цікавлять чи хвилюють;

- включайте у тренінгові заняття діагностичні методики, які допоможуть учасникам краще пізнати конкретну сторону самого себе;

- звертайте увагу та зміну настрою особистостей, на їх реакції;

- використовуйте інноваційні методи, прийоми, вправи, які викликатимуть в учасників цікавість, бажання пізнавати себе та інших, змінюватися та забезпечуватимуть їх активність, взаємодію, групове прийняття рішень;

- давайте зворотній зв'язок учасникам, відгукуйтеся на їх переживання чи радощі;

- робіть логічні узагальнення, акцентуйте увагу на головному;

- станьте для учасників старшим братом, якому можна довіритися;

- практикуйте рефлексію й інсайти, що допоможуть учасникам аналізувати й усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки дій, вчинків, поведінки;

- довіряйте своєму професійному та життєвому досвіду;

- максимально наближуйте заняття до життя, приводьте життєві приклади, пояснюйте рутинними словами;

- використовуйте свій особистий потенціал: інтонацію, жестикуляцію, пози, рухи, почуття гумору, кращі риси характеру, міміку обличчя, зацікавленість;

- виявляйте максимальну гнучкість;

- пам'ятайте: одним словом можна як «убити» особистість, так і «оживити», «піднести» її;

- зробіть так, щоб молоді особистості з нетерпінням чекали зустрічі і охоче займалися самовихованням у даному напрямі.

РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Тренінгове заняття
«Цінності – орієнтири життєдіяльності людини»

Мета: Надати уявлення про життєві цінності особистості; сприяти формуванню світобачення й усвідомленню здобувачами вищої освіти власної ієрархічної системи цінностей та ціннісних орієнтацій, пріоритету духовних цінностей; сприяти усвідомленню унікальності картини світу кожної людини; розвивати навички ефективного спілкування, асертивної поведінки, емоційно-вольової саморегуляції емоційних станів; виховувати духовність, моральність, гуманність; формувати гармонійні міжособистісні відносини.

Обладнання та матеріали: Плакат «Кошик ідей», плакат «Зоряне небо», роздаткові картки «Риба для роздумів», роздаткові картки «Дефініції поняття «цінності»», зображення «Валіза, смітник, м'ясорубка», аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери, сигнальні картки, аркуші А4 формату.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Хто більше»

Учасники вільно рухаються аудиторією. Тренер рахує до 5, а вони мають потиснути руки якомога більшій кількості одногрупників і привітатися.

До уваги тренера: До чотирьох слід рахувати у нормальному темпі, а далі – уповільнити рахунок (*чотири з четвертою, чотири з половиною...*), щоб усі встигли привітати один одного. Можна провести вправу у два етапи.

1.2. Прийняття правил роботи на тренінгових заняттях

Слово тренера: «Ми розпочинаємо цикл тренінгових занять, на яких ми маємо забезпечити досягнення двох, на перший погляд, несумісних цілей: з одного боку, створювати доброзичливу і невимушену атмосферу, а з іншого – підтримувати демократичну дисципліну. У цьому нам допоможуть правила, які ми встановимо на першому тренінговому занятті, а потім на початку кожного наступного – будемо повторювати їх та обговорювати».

Пропоновані правила:

- бути позитивними – усміхатися, бути активним, проявляти повагу, доброзичливість, емоційно-позитивна атмосфера;
- говорити по черзі;
- «правило піднятої руки» – щоб висловити свою думку, слід спочатку підняти руку;
- цінувати час – бути уважним, не відволікатися від теми обговорення, дотримуватися регламенту, теми тренінгового заняття та висловлювати свою думку коротко й чітко;
- завжди можна сказати «ні»;
- конфіденційність – усе, про що йдеться в групі щодо конкретних учасників, не повинно стати надбанням третіх осіб.
- говорити від свого імені;
- вимикати мобільні телефони.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи усі згодні з правилами? Чи хочете ви щось додати? Які правила будуть актуальними для всіх? Чому?»

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування.

Декламування тренером притчі «Найважливіше у житті»

Зміст притчі «Найважливіше у житті»

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, один юнак, гуляючи берегом моря, все роздумував над своїм життям та майбутнім. А йому назустріч йшов сивий старець. Зупинився чоловік та промовив до хлопця:

– Тебе щось тривожить, юначе?

– Так, старче! Я усе ніяк не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше?!

– Та це ж зовсім просто, – махнув рукою чоловік.

Він дістав порожній глечик і став заповнювати його камінням завбільшки з кулак. Заповнивши по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

– Так, – погодився хлопчина.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив.

Чоловік усміхнувся та знову до хлопця мовив:

– А зараз глечик повний?

Юнак, знизуючи плечима ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик.

– Це і є відповідь на твоє запитання, – мовив чоловік. – Велике каміння – це найважливіші речі в твоєму житті. Якщо ти втратиш усе, окрім цього – твоє життя все одно буде повним. Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі. Однак не настільки! А пісок – це є ті дрібниці, які насправді не мають жодного значення. Знаєш у чому найбільша помилка людей?! Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для великого каміння.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що можна ототожнити з великим камінням? А що з малим? А що у житті є «піском»? На основі чого людина розрізняє, що є найважливішими, а що менш суттєвими? А у якому порядку ви «наповнюєте глечик» на даному етапі життя?»

Метод розвитку критичного мислення «Кошик ідей»

Тренер ставить проблемне запитання: «Що є внутрішніми «маяками» життєдіяльності людини?»

До уваги тренера: Тренер збирає думки здобувачів вищої освіти (думки можуть бути навіть дещо фантастичними). Коли буде висунуто достатню кількість думок, він робить підсумок і повідомляє тему тренінгового заняття.

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Отже, тема тренінгового заняття «Цінності – орієнтири життєдіяльності людини». Мова піде про життєві цінності та їх роль у житті кожної людини, адже цінності, ніби ті маяки спрямовують людину по життю».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Зоряне небо»

Учасники записують свої очікування від заняття на різнокольорових паперових зірочках та розміщують їх на імпровізованому небі.

Вибірково 5-6 учасників зачитують свої очікування.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Робота в групах. Метод «Риба для роздумів»

Учасники об'єднуються у групи, кожна з яких отримує один вислів та має спробувати намалювати його. Після чого, групи по чергово презентують власні результати, а інші учасники мають здогадатися зміст вислову.

Пропоновані вислови для роздумів:

1 група: «У людині все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки» (А. Чехов).

2 група: «Доброта – це те, що може почути глухий і побачити сліпий» (М. Твен).

3 група: «Якщо б гостре слово залишало сліди, ми б усі ходили забруднені» (В. Шекспір).

4 група: «Будьте милосердні до нещасних, будьте поблажливі до щасливих» (В Гюго).

5 група: «Уміння прощати – властивість сильних. Слабкі ніколи не прощають» (М Ганді)

6 група: «Не ганяйся за щастям: воно завжди знаходиться в тобі самому» (Піфагор)

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи близько ви були до суті вислову? Про яку цінність йшла мова у вислові? Яку роль відіграють зазначені цінності у вашому житті?»

2.2. Інформаційний дайджест «Цінності та ціннісні орієнтації особистості»

Слово тренера: «Цінності у житті людини виконують функцію певних ідеальних зразків, що надають їм необхідної вмотивованості та свідомості, сприяють утворенню духовного підґрунтя в особистості.

Серед цінностей науковці виділяють наступні групи: інтелектуальні, естетичні, соціальні, аллоцентричні, матеріальні, гедоністичні, суспільні, моральні, релігійні, пізнавальні, емоційні, національні, культурологічні, педагогічні цінності вдосконалення та цінності престижу, цінності соціального, матеріального та духовного життя; людина й людство як найвищі цінності та інші.

Особливу ланку ієрархічної системи цінностей гідної людини життя становлять духовні, моральні цінності вищого порядку, які ще називають загальнолюдськими, універсальними або справжніми цінностями. Вони є вищим початком в людині, орієнтованого на визнання цінності іншої людини, цінності людського буття та прагнення до духовного ідеалу. У цих умовах стверджується цінність іншої людини та самоцінність, що є найважливішою передумовою для встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин.

Людина є носієм не конкретно одної цінності, а цілісного досконалого набору та утворює невідторну, суто унікальну персональну ієрархічну систему цінностей особистості. Саме ієрархічна система цінностей особистості виступає сполучною ланкою між культурою суспільства і її духовним світом та визначає життєву позицію людини у світі. Інтеріоризація цінностей забезпечує установаження ціннісних орієнтацій особистості, що безпосередньо визначають усі сфери її життєдіяльності.

Американським ученим Даррелом Франкеном було проведено дослідження, яке тривало протягом 10-ти років. Респондентами стали 1800 осіб із чотирьох країн світу. До загального переліку було внесено 342 моральні цінності. У результаті статистичної обробки

було визначено 13 цінностей, які найбільше впливають на якість життя людей.

На основі проведеного дослідження було встановлено, що універсальні цінності 1-9 повністю відповідають тим, які проповідують провідні світові релігії:

1. Любов, дружба (соціальність замість ізольованості).
2. Оптимізм (життєрадісність замість зневіри).
3. Миролобність (співпраця замість конфліктності).
4. Толерантність (повага замість нетерпимості).
5. Чуйність (емпатія замість байдужості).
6. Довіра (відчуття безпеки замість підозрливості).
7. Душевна щедрість (альтруїзм замість егоїзму).
8. Гідність (асертивність замість агресивності й пасивності).
9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (впевненість замість по чуття мізерності).
11. Спілкування (комунікативність замість сором'язливості).
12. Впливовість (лідерство замість підпорядкування).
13. Автономність (незалежність замість залежності).

2.3. Метод розвитку критичного мислення «Інсерт». **Дефініції поняття «цінності»**

Слово тренера: «Існує багато визначень щодо цінності, однак ми розглянемо лише деякі з них».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники отримують картки, читають наведені приклади дефініцій феномену «цінності» та позначають: знаком «+», якщо розуміють сутність визначення, знаком «-» – не розуміють сутність визначення, знаком «?» – якщо їм необхідні уточнення та знаком «!» – те визначення, яке найбільше імпонує учаснику.

Пропоновані дефініції поняття «цінності» для ознайомлення:

- опосередкований культурою еталон зорієнтований на досягненні потреб й виходить за межі індивідуальної людської свідомості (В. Кремень);
- специфічні утворення у свідомості людини узагальнених уявлень, ідеальних зразків, на основі яких людина оцінює світ, себе,

інших людей, що являються орієнтирами людської діяльності, поведінки в цілому (Л. Столович, О. Молчанюк);

- інтеріоризований у свідомості особистості та пов'язаний із задоволенням духовних і матеріальних потреб індивідуальний максимум, що у процесі соціалізації вивисується до еталона (Ю. Пелех);

- відображення позитивного (негативного) значення об'єктів навколишнього світу чи ідей для суспільства, групи людей або окремої особистості (О. Молчанюк);

- значущість, якої люди надають певним об'єктам, предметам, явищам чи процесам і яка є основою прояву ставлення до них (О. Молчанюк);

- соціально визнані уявлення особистості про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо (К. Фоменко);

- це, перш за все, відображення світу культури у її широкому розумінні, сфера духовної діяльності людини, її моральна свідомість, її уподобання – тих оцінок, в яких виражається міра духовного багатства особистості (М. Роганова).

Обговорення у форматі енерджайзеру:

Тренер зачитує твердження і дії, які мають виконувати учасники, якщо твердження відповідає їх позначкам:

Встаньте ті, хто поставив «+» біля більшості визначень.

Торкніться до носа ті, хто поставив «+» біля шостого визначення.

Підплигніть ті, хто поставив «-» лише біля одного визначення.

Закрийте очі руками ті, хто поставив «-» біля п'ятого визначення.

Присядьте ті, хто поставив позначку «?» хоча б біля одного визначення.

Покружляйте ті, хто поставив «!» біля другого визначення.

До уваги тренера: Після кожної виконаної дії обговорити та з'ясувати думки студентів.

2.4. Стратегія візуалізації «Ментальна карта «Мої життєві цінності»»

Учасники повинні схематично зобразити у вигляді ментальної карти свої життєві цінності, розподіливши їх на три групи: провідні цінності, більш важливі цінності, менш важливі цінності.

До уваги тренера: Після виконання завдання запропонуйте учасникам графічно виділити ті цінності, які є орієнтирами у їхніх міжособистісних відносинах.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи виникли у вас труднощі при створенні ментальної карти? Які? З чим це пов'язано? Назвіть три провідних цінності? Назвіть три менш важливих цінностей?»

2.5. Метод «Ковдра думок»

Тренер ставить перед аудиторією проблемне запитання: «Які цінності мають бути у людини задля досягнення гармонії у міжособистісних відносинах?»

Після цього він пропонує на аркушах трьох кольорів записати по дві цінності, які являються орієнтирами людини у досягнення гармонії у міжособистісних відносинах: на зелених аркушах – найбільш вагомій; на жовтих – більш вагомій, на червоних – менш вагомій.

Аркуші з визначеними цінностями учасники прикріплюють на фліп-чарт відповідно до трьох кольорів.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи являються цінності, які ви зазначили притаманними вам? Чому?»

Підсумок тренера. Тренер аналізує і узагальнює отримані результати і доповнює).

2.6. Декламування тренером притчі «Життя – це ...»

Слово тренера: «Завершити нашу зустріч хочеться причтою, яка надихає на переосмислення суті власного життя».

Зміст притчі «Життя – це ...»

Молодий чоловік йшов страшенно брудною дорогою і раптом побачив у тому бруді золоту монетку. Він нахилився і забрав її. Зрадів чоловік безмежно і вирішив піти далі з надією знайти ще такі золоті монети. І дійсно, іноді вони таки траплялися чоловіку під ногами. Так уже життя він йшов, шукаючи монети.

Та одного дня, чоловік тяжко захворів, зовсім кволий, слабкий став. Тоді молодий хлопчина, який його доглядав, запитав: «А що таке життя?» На що глибоко старий чоловік відповів: «Життя – це брудна дорога, на якій іноді трапляються золоті монети».

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому саме таке визначення життя дав старець? Чому він прожив життя саме так, а не інакше? Чи був у нього вибір? А чи могло бути інакше? Що для себе ви зрозуміли?»

Підсумок тренера: «Життя – це благо, неоціненний дар, який дається людині лише один раз. І людина самостійно визначає смисл свого життя, зміст, яким наповнить його. І лише сама людина здатна його змінити. Тому, слід дбати про душу і тіло, щоб забезпечити як внутрішню гармонію, так і гармонію буття людини у світі».

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Зоряне небо»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Зоряне небо», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх у центральну частину неба.

3.2. Рефлексія «Валіза, смітник, м'ясорубка»

До уваги тренера: Роздрукувати на трьох аркушах формату А4 зображення валізи, смітника та м'ясорубки.

Інструктаж до виконання завдання: Тренер видає учасникам по три стікери, на кожному з яких вони зазначають: те, що, без сумнівів, виявилось цінним, що можна забрати із собою та покласти у валізу; те, що вони вже знали і нової цінності для них не становить; те, над чим варто подумати ще, спробувати осмислити це потім, після заняття.

Після цього по черзі наклеюють свої стікери відповідно до «валізи», «смітника» та «м'ясорубки» та аргументують свій вибір.

3.3. Завершальне коло «Початок Великої Гри»

Учасники утворюють коло, тренер говорить: *«Від сьогодні ми починаємо нову гру. Кожен з вас вийде із цих стін, щоб розпочати свою нову Велику Гру. Кожен з вас буде грати роль сповненої найдуховніших, найморальніших, найгуманніших якостей і діяти та вчиняти відповідно до законів Істини, Добра та краси. І це не спроба змінити вашу особистість, це лише запрошення до нової Великої гри!»*

Після чого, кожен із учасників коротко характеризує свою нову роль відповідно до змісту гри.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«Як я можу охарактеризувати своє життя одним реченням? Які цінності є для мене пріоритетними? Чи є моя ієрархічна система цінностей досконалою? Щоб я хотіла змінити? На яких цінностях мені необхідно зосередити увагу? Яка моя стратегія подальшої роботи над формуванням власної ієрархічної системи цінностей? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»*

Тренінгове заняття «Мотиваційні орієнтації особистості»

Мета: Розкрити основи мотивації як одного зі шляхів досягнення успіху у встановленні, підтримці та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; створювати атмосферу довіри та саморозкриття, умови для позитивної мотивації та зацікавленості у гармонійній міжособистісній взаємодії; стимулювати до встановлення цілей на досягнення успіху, до встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; виховувати гідність, ширість, впевненість.

Обладнання та матеріали: Плакат «Острів Надій», аркуші «Дерево рішень», плакат «Рефлексивна мішень», сигнальні картки, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Якби ви були...»

Учасники утворюють два кола: внутрішнє та зовнішнє, стаючи обличчям один до одного. Після виконання кожного нового завдання учасники змінюють партнерів. Партнерам пропонується привітатись один з одним за допомогою рухів, жестів, звуків:

- *Якби ви були деревами, як би ви привітались?*
- *Якби ви були повітряними кульками...?*
- *Якби ви були машинами...?*
- *Якби ви були котиками...?*

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Вправа «Успіх у житті»

До уваги тренера: Вправа виконується поетапно.

Інструктаж до виконання завдання: Першим завданням учасників є пригадування випадку із власного життя, коли вони переживали значний успіх. Вони мають заплющити очі і уявити його максимально яскраво, згадати та відчуті ті позитивні емоції та переживання, що володіли ними у той час, спробувати відчуті той стан їхнього успіху у даний момент.

Після цього студенти ділитися своїм успіхом і розказують, що відчували тоді і зараз.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що ви відчували, коли досягли успіху? Чи сподобалося вам це відчуття? Що допомогло вам дійти до успіху? Чи бажали ви цього? Чи воно сталося само собою?»

Інструктаж до виконання завдання: Другим завданням учасників є подумати про те, чого вони бажать досягти найближчим часом, намалювати в уяві «живу» картинку, прокрутити в уяві можливі етапи досягнення цієї мети, спробувати уявити, що для цього потрібно зробити.

Після цього учасники розповідають про свої бажання.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як давно ви цього бажаете? Що необхідно вам зродити, щоб досягти бажаного? Що ви робите для того, щоб отримати бажане?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Будь який успіх людини – це результат її бажання та плідної праці. Саме бажання досягти чого-небудь у житті активізує мотивацію особистості, забезпечує усвідомлення того, до чого ви прагнете, сприяє виявленню гнучкості розуму, рішучості, ініціативності, підприємливості у досягненні поставленої цілі. Тому, тема тренінгового заняття «Мотиваційні орієнтації особистості»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Острів Надій»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен студент пише свої очікування на стікерах, прикріплює на ватман із зображенням «Острову Надій». Охочі учасники коментують власні очікування.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Повідомлення тренера «Особливість мотиваційної сфери особистості»

Слово тренера: «Мотиваційна сфера особистості, що уможливорює встановлення нею гармонійних міжособистісних відносин синтезує сукупність особистісних психологічних різномірних чинників, які являються спонукальною силою та фундаментальним ціннісним орієнтиром майбутніх фахівців до якісного засвоєння різнопланових знань; пізнання себе, іншого і конкретної ситуації міжособистісної взаємодії; певною мірою породжують виникнення відповідних емоцій і почуттів; самовиховання, саморозвитку та самовдосконалення особистості. І що найголовніше, мотивація являється джерелом активності особистості та слугує запусковим механізмом для прояву найвищих духовних, моральних, гуманних якостей у діях, учинках та поведінці особистості у конкретних ситуаціях міжособистісної взаємодії майбутніх фахівців».

2.2. Метод «Брейнстормінг»

До уваги тренера: Необхідно зробити запис ідеї, щоб вона була перед очима.

Інструктаж до виконання завдання: Тренер ставить проблемне запитання: «Що належить до мотиваційних орієнтацій особистості?» Учасники висувують ідеї щодо розв'язання проблеми.

Ідеї можуть бути навіть фантастичними. Важливо не критикувати, не коментувати відповіді, не давати їм оцінку!

Коли кількість ідей буде достатньою, їх висування припиняється.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які ідеї є істинними? Які хибними? Як можна зрозуміти поняття «мотиваційні орієнтації особистості»? Що спонукає людину до здійснення діяльності, до досягнення мети?»

2.3. Метод «Вірні – невірні висловлювання»

Тренер почергово читає твердження. Кожен учасник ставить позначки в таблиці: якщо твердження правильне – у відповідній колонці ставить знак «+», якщо ні – знак «-». Потім він з'ясовує думки щодо даного твердження кількох охочих учасників і просить їх обґрунтувати своє рішення.

1.	2.	3.	4.

Пропоновані твердження

1. Мотив – це те, що гальмує потік думок, емоції та почуття задіяних у процесі її життєдіяльності людини (-).

2. Мотиви надихають особистість на встановлення, підтримку та розвиток гармонійних міжособистісних відносин (+)

3. До встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин їх суб'єктів спонукає один єдиний мотив (-).

4. До мотиваційних орієнтацій особистості, які потенційно обумовлюють характер діяльності та поведінки особистості як свідомого суб'єкта міжособистісних відносин та забезпечують досягнення гармонії у них належать: орієнтація на себе, задоволення виключно власних потреб; орієнтація на взаємодію та співпрацю; орієнтація на самовизнання (-).

Далі тренер надає інформацію учасникам. У ході розповіді вони мають з'ясувати для себе, які твердження виявилися правильними, а які ні.

Зміст повідомлення тренера:

«Б. Ломов зазначає, що навіть у самому примітивному варіанті міжособистісної взаємодії кожен із її суб'єктів має певний

мотив, тобто причину, що надихнула їх на встановлення контакту. Мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до дій, спрямовує потік її думок, емоції та почуття задіяні у процесі її життєдіяльності.

До встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин їх суб'єктів можуть спонукати чисельні мотиви, які перебуваючи в органічній інтегративній єдності і, своєю чергою, сприяють формуванню мотиваційної сфери особистості.

Мотиваційні орієнтації особистості, які потенційно обумовлюють характер діяльності та поведінки особистості як свідомого суб'єкта міжособистісних відносин та забезпечують досягнення гармонії у них. До них належать наступні: орієнтація на отримання задоволення від процесу спілкування; орієнтація на адекватність сприймання, прийняття, розуміння та толерантне ставлення до суб'єкта взаємодії; орієнтація на успіх, визнання та інші».

Після прослуховування інформаційного повідомлення тренер з учасниками з'ясовують, які твердження виявилися правильними, а які ні.

2.4. Метод «Займи позицію»

Тренер ставить проблемне запитання: *«Що більше спонукає особистість до здійснення певної діяльності – винагорода чи покарання?»* і пропонує зайняти відповідну позицію: винагорода – підняти зелену сигнальну картку, покарання – підняти червону сигнальну картку.

Пропоновані запитання для обговорення: *«Чому ви обрали дану позицію? Що може бути винагородою для особистості? Які покарання є доцільними для особистостей студентського віку?»*

Підсумок тренера: *«Дослідник Р. де Чармс зробив такі висновки:*

1. Якщо людина винагороджується за щось, що вона робить чи зробила за власним бажанням, то така винагорода призведе до послаблення внутрішньої мотивації.

2. Якщо людина не винагороджується за нецікаву діяльність, яку вона почала робити лише задля винагороди, то внутрішня мотивація до неї може зрости.

Ці висновки нам кажуть, що відбувається з внутрішньою мотивацією при дії на неї винагород, однак вони не кажуть, де вона береться, в чому її джерело. Дослідження з цього приводу проводилися і проводяться зараз іншими вченими».

2.5. Рухавка «Зебра»

Учасники стають у колону по колу і виконують масажні рухи під розповідь тренера.

Зміст рухавки

«Від хвоста і аж по вушка (торкаються до низу спини та смикають за вушка)

В зебри смужка, смужка, смужка. (проводити горизонтальні лінії по спині)

Ні кружечки, ні клітинка, (малюють кружечки, клітинки)

Ні малюнок на всю спинку — (малюють довільні лінії)

Тільки смужка, смужка, смужка (проводити горизонтальні лінії по спині)

Від хвоста і аж по вушка. (торкаються до низу спини і смикають за вушка)»

До уваги тренера: Після виконання рухавки, учасники повертаються в іншу сторону і виконують те саме.

2.6. Вправа «Дух міжособистісних відносин»

Слово тренера: «Як відомо, в кожній сім'ї, в кожному домі є свій Дух і вони бувають різні – злі та добрі. Уявіть, що на стільці посеред аудиторії сидить Дух міжособистісних відносин групи. Подумайте: «Як він виглядає? На що схожий? Як веде себе?»»

Інструктаж до виконання завдання: Охочим пропонується сісти на стілець Духа, прийняти його позу і від його імені розказати про міжособистісні відносини в групі, якими він бачить кожного з вас зараз і якими хоче бачити в майбутньому.

До уваги тренера: Спонукайте учасників до щирості, відвертості. Вислухайте двох-трьох охочих. Якщо таких не буде – зіграйте роль духа самостійно.

2.7. Метод «Дерево рішень»

Учасники об'єднуються у 3 групи. Тренер ставить проблемні запитання: *«Які є причини та наслідки міжособистісних відносин у групі на даному етапі? Як можна їх вирішити?»*

Кожна група обговорює питання й робить записи на своєму «дереві» (аркуш паперу). Потім групи міняються місцями і дописують на деревах сусідів свої ідеї.

Після виконання завдання групи презентують результати роботи.

Пропоновані запитання для обговорення: *«Які зовнішні причини впливають на міжособистісні відносини? А які внутрішні? Чи можна нівелювати ці причини? Які шляхи є найефективнішими? Чи є мотивація шляхом до встановлення гармонійних міжособистісних відносин?»*

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Острів Надій»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття. Кожен зі студентів підходить до плакату «Острів «Надій», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на океан біля острова, ніби відправляєте свої очікування у вільне плавання.

3.2. Рефлексія «Рефлексивна мішень»

До уваги тренера: На фліпчарті малюнок мішені з параметрами рефлексії діяльності: оцінка змісту, оцінка форм і методів проведення заняття, оцінка діяльності тренера, оцінка своєї діяльності.

Інструктаж до виконання завдання: Учасники індивідуально ставлять мітки в сектори відповідно до оцінки результату: чим ближче до центру мішені, тим ближче до десятки, на краях мішені оцінка ближче до нуля і обґрунтовує вибір.

3.3. Завершальне коло «Глечик»

Учасники утворюють коло, беруться за руки і уявляють, що у центрі кола стоїть прегарний великий порожній глечик. Усі заплющують очі, а тренер говорить: *«Уявіть як ви наливаєте у глечик любов до себе, своїх близьких, власного життя, висипаєте три пригорці людяності та щедрості, гарненько посипаєте добром і додаєте якомога більше віри та надії. А тепер хлюпніть туди ж гумору, сміливості та мудрості! Ретельно все це перемішайте і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху».*

Після чого учасники потискають один одному руку по колу, пришвидшуючи темп.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«Яку роль відіграє мотивація у моєму житті? Які мої мотиви у встановленні міжособистісних відносин? Як я можу посприяти мотивації до встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»*

Тренінгове заняття «Життєві потреби людини»

Мета: Формувати уявлення про ієрархічну систему потреб людини та їх роль у життєдіяльності людини; забезпечити розуміння наявних особистісних потреб у здобувачів вищої освіти; сприяти усвідомленню значимості потреб для особистості та трансформації

поглядів майбутніх фахівців на їхні потреби; розкрити зміст потреб, задоволення яких сприятиме успішному встановленню, підтримці та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; мотивувати молодих людей до міжособистісної взаємодії на духовних, моральних, етичних засадах; виховувати самоповагу та повагу до інших.

Обладнання та матеріали: Плакат «Зорепад», роздаткові картки «Базові соціогенні потреби», роздаткові картки до вправи «Я – реальний, Я – ідеальний», аркуші А4, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Тітонька з Бразилії»

Учасники утворюють коло. Тренер стає у центр кола і говорить наступні слова: *«У мене є тітонька з Бразилії»* і коли *я до неї їжджу, то вона мене зустрічає так»* і показує учасникам, як їм треба привітатися. Усі вітаються відповідним чином.

Після цього, охочі студенти почергово виходять у центр кола і виконують те саме, додаючи свій варіант вітання.

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Вправа «Що мені потрібно у житті»

Тренер ставить проблемне запитання: *«Що людині необхідно у житті?»* і вислуховує думки учасників.

Потім тренер пропонує студентам на аркушах записати те, чого вони потребують у житті. Цей список має бути якомога повнішим.

Після виконання завдання майбутні фахівці мають проставити ранговий бал, таким чином визнаючи: що їм потрібно в першу чергу, а що в останню.

Далі тренер пропонує учасникам зачитати їхні списки (за бажанням) і проводить обговорення.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому це вам потрібно? Чи так важливо, щоб це було у вас у житті? А що станеться, якщо цього не буде?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Як бачимо, у кожної людини є свої потреби, і вони різні.

Потреби – це внутрішні стани, що виражають залежність живого організму від необхідності у чомусь, і які, потребуючи задоволення, являються основним джерелом енергії, внутрішнім поштовхом людини до активності.

Людські потреби є основою цінностей, визначають та регулюють напрям думок, емоційних станів, почуттів, дій, вчинків та поведінки індивіда. Потреба представляє життєві необхідності особистості. Уміння усвідомлювати власні потреби сприяє їх швидкій та успішній реалізації. Отже, тема тренінгового заняття «Життєві потреби людини»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Зорепад»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен студент пише свої очікування на стікерах у вигляді зірочок, прикріплює у верхній частині ватману «Зорепад» та коментує.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційний дайджест «Ієрархічна піраміда потреб А. Маслоу»

Слово тренера: «Потреби відображають своєрідність інтересів людини, її фізичні та психологічні особливості, уподобання.

Американським ученим-психологом А. Маслоу життєві потреби людини було розподілено у групи та презентовано у формі ієрархічної піраміди:

Найнижче місце серед потреб людини займають фізіологічні, до яких належать найбільш насущні природні потреби людини, задоволення яких пов'язане із виживанням та підтримкою життєдіяльності організму (їжа, вода, житло). Якщо вони не задоволені, то легко беруть гору над усіма іншими потребами і відсувають їх на задній план, таким чином підпорядковуючи поведінку людини.

Наступні потреби – це потреби безпеки пов'язані із прагненням і бажанням особистості до стабільності та безпеки (захист від страху, болю, хвороб та інших страждань).

Потреби приналежності й любові відображають прагнення людини до участі у спільних діях, вона хоче спілкуватися, установлювати та розбудовувати міжлюдські контакти, бути членом соціуму тощо. Ці потреби схиляють людину до встановлення та підтримки гармонійних міжособистісних відносин, дружніх та інтимних стосунків з людьми.

Такі потреби, як необхідність у визнанні (повазі) виявляються у прагненні до звершень, досягнення чогось, незалежності, престижу, соціального статусу, значущості. Людині важливе самовизнання та те, що її визнають інші.

Задоволення вищезазначених потреб викликає віру в свої сили, відчуття своєї необхідності й корисності для інших. Натомість, не задоволення – призводить до безпорадності, слабкості та приниженості.

Найвищий щабель ієрархічної піраміди потреб за А. Маслоу займають потреби самореалізації та самопрезентації: полягають у прагненні людини робити те, до чого її спонукають здібності й нахили, до чого вона відчуває покликання, що є сенсом її життя і сприяє розвитку можливостей і здібностей».

2.2. Вправа «Я – реальний, Я – ідеальний»

Слово тренера: «Для того, щоб наблизитися до найвищих потреб – це потреба в самореалізації та самопрезентації пропоную виконати наступне завдання».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники отримують індивідуальні картки.

На картках виконують наступне:

1. У графі «Я – ідеальний» підкреслюють якості, які найбільше цінують в інших,

2. У графі «Я – реальний» у відповідних колонках записують ті якості, якими, з їхнього погляду, вони володіють.

До уваги тренера: Спонукайте учасників до відвертості у відповідях, адже вони це роблять виключно для себе.

Зміст індивідуальних карток:

Я – ідеальний		
<i>У душі</i>	<i>У діяльності</i>	<i>У спілкуванні</i>
<i>Справедливість</i>	<i>Охайність</i>	<i>Добррозичливість</i>
<i>Принциповість</i>	<i>Відповідальність</i>	<i>Ввічливість</i>
<i>Самокритичність</i>	<i>Ініціативність</i>	<i>Щирість</i>
<i>Милосердя</i>	<i>Порядність</i>	<i>Врівноваженість</i>
<i>Безстрашність</i>	<i>Самостійність</i>	<i>Чуйність</i>
<i>Чесність</i>	<i>Сумлінність</i>	<i>Чарівність</i>
<i>Великодушність</i>	<i>Вдумливість</i>	<i>Тактовність</i>
<i>Співчуття</i>	<i>Працьовитість</i>	<i>Толерантність</i>
<i>Доброта</i>	<i>Цілеспрямованість</i>	<i>Щедрість</i>
Я – реальний		

Пропоновані запитання для обговорення: «Які труднощі виникали при виконанні завдання? Чи відвертими ви були? Наскільки

об'єктивно ви охарактеризували себе реального? Чи можете ви досягнути себе ідеального? Що для цього необхідно зробити?»

2.3. Робота в групах. Базові соціогенні потреби

Слово тренера: «До найбільш значущих потреб особистості, задоволення яких забезпечує комфортну в духовному та емоційному планах життєдіяльність молодих людей як соціальних істот, суб'єктів соціуму належать соціогенні потреби. У. Шутц стверджує, що більшість ситуацій міжособистісної взаємодії можна пояснити трьома факторами, що відповідають трьом соціогенним потребам кожної людини: включення, контроль і афектація».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники об'єднуються у три групи. Кожна з груп отримує по одній соціогенній потребі. Завдання – розробити систему способів задоволення кожної потреби в умовах міжособистісних відносин у навчальній групі.

Зміст соціогенних потреб (за У. Шутцом):

Потреба включення детермінується прагненням особистості до комфортної міжособистісної взаємодії, спільної діяльності, що базується на співпраці, правомірної рівності, відкритості, порозумінні тощо.

Потреба контролю варіює від прагнення особистості влади та контролю над іншими людьми до необхідності бути контрольованим з боку інших.

Афектація як одна із потреб, що полягає у прагненні особистості проявляти та відчувати співпереживання, підтримку, цікавість, обмінюватися емоційним тепло у процесі міжособистісної взаємодії.

Після виконання завдання групи представляють результати діяльності.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було виконувати завдання? Чи є у кого доповнення? Чи важливими є дані потреби у гармонійних міжособистісних відносинах? Які ще соціогенні потреби є значущими та забезпечують якісне формування гармонійних міжособистісних відносин? (Потреба у спілкуванні, потреба у повазі та визнанні, потреба у набутті соціального статусу, потреба у психологічній безпеці)»

2.4. Техніка візуалізації «Внутрішній промінь»

Учасники заплющують очі і максимально розслабляються. Тренер говорить наступне: «Розслабтесь. Заплющіть очі. Уявіть, що у верхній частині з'являється світлий промінь //, який рухається зверху // вниз // і поволі освітлює голову //, обличчя //, шию //, плечі //, руки //, ноги// і все тіло теплим // і приємним світлом. // Ви відчуваєте як зникає напруженість в потилиці //, послаблюються лобні складки //, «охолоджуються» очі //, послаблюються кути губ //, опускаються плечі //, звільняються шия і груди //, Світлий внутрішній промінь // створює зовнішність нової //, спокійної //, впевненої // і широї людини. // // // Розплющіть очі».

2.5. Перегляд та обговорення рекламних роликів

Тренер пропонує учасникам переглянути 3 рекламні ролики та визначити «мішень» реклама – потребу, яка нею актуалізується.

Пропоновані рекламні ролики до перегляду та обговорення:

Реклама Пенсі: новорічна акція 2020:
<https://www.youtube.com/watch?v=6sRmxdPhZWw&list=PL9pns6-9kKCvApwluMovx5kZHtOkcPEcR>

Реклама Київстар: міжнародні дзвінки 2018:
<https://www.youtube.com/watch?v=wcRShIY7ujc&list=PL9pns6-9kKCvApwluMovx5kZHtOkcPEcR&index=17>

Реклама цитрамон-дарниця, 2018:
<https://www.youtube.com/watch?v=suGt8g-3TIA&list=PL9pns6-9kKCvApwluMovx5kZHtOkcPEcR&index=32>

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи може хтось чи щось впливати на наші потреби? Хто чи що саме? Чи може реклама схилити людини до покупки того, чого вона не потребує, безпосередньо чи опосередковано впливаючи на вольову сферу? Реклама створює нові потреби чи актуалізує приховані, тобто трансформує у мотиви?»

2.6. Робота в парах. Значимі потреби особистості у встановленні гармонійних міжособистісних відносин

Слово тренера: «Окрім соціогенних потреб, процес формування та розвитку гармонійних міжособистісних відносин обумовлений й іншими, не менше значимими потребами, що визначають орієнтацію особистості на загальнолюдські цінності, сприяють її етичному самовдосконаленню, естетичному і інтелектуальному зростанню, усвідомлення людиною сенсу життя, етичних засад тощо».

Інструктаж до виконання завдання: Кожна пара отримує картку із назвою однієї з потреб. І користуючись Інтернет-ресурсами має розкрити суть даної потреби, визначити її роль у життєдіяльності особистості і вказати значення задля встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин.

Пропонований перелік потреб для характеристики: Духовні, моральні, естетичні, інтелектуальні.

Підсумок тренера: «Задоволення означених потреб є рушійною силою особистості до встановлення, підтримки та розвитку нею гармонійних міжособистісних відносин у різних сферах життєдіяльності».

2.7. Метод «Ручки всередині»

Учасники об'єднуються у групи і обговорюють проблему: *«Потреби, що детермінують процес формування та розвитку гармонійних міжособистісних відносин».*

Кожен студент, коли висловлює свою думку, то кладе свою руку на середину стола, за яким сидить група, – щоб відзначити, що він зробив свій внесок у спільну справу. Поклавши руку, цей студент уже не має права висловлюватись доти, доки всі інші учні не покладуть свої руки в центр стола.

Після цього, група обговорює загальне визначення і обирає спікера, який висловить думку групи.

До уваги тренера: У будь-який момент тренер може підійти до групи, вибрати руку на столі чи запитати, який внесок зробив її власник.

Презентація результатів групової роботи. За необхідності доповніть, підсумуйте.

Пропоновані запитання для обговорення: *«Чи усі учасники висловилися? Чи було враховано вашу думку у загальному висновку? Чи складно вам було діяти загальної думки? Як ви дійшли спільної думки? Які потреби детермінують процес формування та розвитку гармонійних міжособистісних відносин?»*

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Зорепад»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття. Кожен зі студентів підходить до плакату «зорепад», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх у нижню частину плакату, імітуючи зорепад.

3.2. Рефлексія «Кубик запитань»

Почергово учасники виходить у центр кола, підкидають кубик і дають відповідь на запитання, яке йому випало на стороні куба.

Пропоновані запитання:

1 сторона:

- 1. Яким було тренінгове заняття?*
- 2. Яким був ваш настрій?*
- 3. Якою була ваша діяльність протягом тренінгового заняття?*
- 4. Який ви отримали результат наприкінці?*
- 5. Який ваш подальший план дій у даному напрямі?*

2 сторона:

- 1. Чи змінився ваш настрій наприкінці тренінгового заняття? Як?*
- 2. Чи складно вам було працювати?*
- 3. Чи змінилися ваші судження, ті що були до початку заняття?*
- 4. Чи відчували ви внутрішні зміни? Які?*

3 сторона:

- 1. Які почуття у вас виникали під час тренінгового заняття?*
- 2. Про що вам нагадало заняття?*
- 3. Які думки у вас викликала тема та зміст тренінгового заняття?*
- 4. Чого вам зараз хочеться?*

4 сторона:

- 1. Чи складно вам було працювати на тренінговому занятті?*
- 2. Чи вважаєте, що тренінг сприяв усвідомленню порушеної проблеми?*
- 3. Чи пішов тренінг вам на користь?*

5 сторона:

Чи будете ви використовувати отримані знання у подальшому? Де?

б сторона:

1. Що ви можете порадити задля підвищення успішності проведення даного тренінгового заняття у подальшому?

2. Що б вам ще було цікаво дізнатися у рамках даної теми?

3.3. Завершальне коло «Жабеня Енґрі»

Тренер декламує мотиваційну казку про Жабеня.

Зміст казки «Жабеня Енґрі»

Якось на свято «Квакші» в одному болоті жабенята організували змагання, суть яких полягала в тому, щоб забратися на високу-превисоку вежу. Охочих перемогти, показати свою спритність та сміливість було дуже багато. І серед учасників було найменше жабеня на ім'я Енґрі, яке дуже захотіло забратися на вершину вежі.

На змагання прийшло багато глядачів. Ніхто з них не вірив у те, що хтось із жабенят зможе забратися на таку височезну вежу. Тільки ї чути було у залі: «Це занадто складно!», «Як же високо?!», «Вони ніколи не заберуться на вершину вежі!», «У них немає шансів!»...

Змагання розпочалися, і жабенята чимдуж помчали до вежі та стали щосили видиратися на неї. Але один за одним жабенята почали падати. Лише найвитриваліші учасники все ще впевнено «карабкалися» на вершину.

Тим часом, глядачі все продовжували викрикувати: «Це нереально!», «Вони не зможуть!», «Нащо вони туди забираються!», «Це так страшно!»

Один за одним жабенята, чуючи репліки глядачів, падали духом і падали з висоти вежі. І лише жабеня Енґрі стрибав і стрибав вперед, усе вище і вище. Зрештою, він один і дістався до вершини вежі.

Глядачі затихли... Усім було цікаво, як же він зміг туди дістатися?!

Коли жабеня спустилося з вежі, усі його вітали оплесками. І тоді, один із глядачів запитав:

— Енґрі, як же тобі вдалося дістатися вершини вежі?

На що жабеня просто промовчало...

— Він не чує Вас, пане – поволі промовила мати Енґрі, – і не зможе почути. Він глухий. Йому дуже хотілося забратися на вершину вежі та подивитися звідти на світ за межами болота, адже він ніколи його не бачив...

Підсумок тренера: *«Отже, якщо ви маєте потребу і у вас є величезне бажання, то і сили й енергія на реалізацію даної потреби у вас є. І, навіть, якщо хтось не зможе досягти чогось, то ти можеш цього досягти. А піддаватися негативному впливу чи ні, лише ваш вибір. Ніхто не сказав, що буде легко, але все реально».*

Після цього учасники стають у коло і промовляють слова: *«Я вірю у свої сили і бажаю всім віри в свої сили! Я натхненний на дії в роботі над собою і бажаю всім натхнення на дії в роботі над собою! Я успішний і бажаю всім успіху!»*

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«Які у мене потреби? Які із них у пріоритеті? Чи знав я раніше про свої потреби? Чи змінилось щось, коли я дізнався про них? Як потреби впливають на моє життя? Чи необхідно мені переглянути власну ієрархію потреб? Що саме мені треба переглянути? До чого необхідно прямувати? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»*

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Тренінгове заняття «Пізнання та усвідомлення власного внутрішнього світу»

Мета: Розкрити важливість проблеми пізнання себе у налагодженні міжособистісних відносин; розвивати навички самопізнання, самоаналізу, самосприйняття, самоусвідомлення власної природи; учити прислуховуватися до сприйняття своєї особистості іншими учасниками тренінгового заняття; сприяти ідентифікації корисних/шкідливих, позитивних/негативних, істотних/несуттєвих обставин, подій, фактів, особистісних властивостей та якостей; звертати увагу здобувачів вищої освіти на споглядання власного розвитку на даному етапі життя і зазірати в майбутнє; формувати гармонійні міжособистісні відносини учасників навчальної групи.

Обладнання та матеріали: Плакат «Озеро сподівань», роздаткові картки до вправи «Що я знаю про себе?», проектор, екран, ноутбук, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вітання-самопредставлення «Якби я був (-ла) ...»

Учасники разом з тренером утворюють коло. Тренер пропонує учасникам тренінгового заняття по чергово назвати своє ім'я та продовжити фразу: *«Якби я був (-ла) кольором, то я був би..., тому що...»*

Таким чином, висловлюються усі учасники тренінгового заняття.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Декламування тренером притчі «Істина»

Слово тренера: «На глибинну суть людської істоти звертали увагу ще з давніх давен. Ось одним із доказів є притча «Істина»».

Зміст притчі «Істина»

Здавна люди вірили в те, що існує не один Бог, а багато. І ось, одного разу Боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди ж сховати цю Істину, щоб людина постійно спрямовувала свій шлях у її пошуках.

– А давайте сховаємо її на далекій зірці, – сказав один із Богів.

– Краще на найвищій гірській вершині, – заперечив інший.

– Та ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, – запропонував третій.

– То може, сховаємо її на аж Місяці?!..

І саме тоді наймудріший із Богів сказав:

– Буде так! Ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її по всіх-усюдах Всесвіті, а знайти вже точно не зможе.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як ви гадаєте, що таке Істина? (Це те, заради чого живе людина; знання про те, як досягти гармонії, як співіснувати у системі людина-природа-людина). Чому ж Боги вирішили сховати Істину в серці людини?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Це говорить про те, що кожен із нас – маленький Всесвіт. Кожен із нас і є Істина. За словами Геракліта, «Те, що надає речам істинність, а людину наділяє здатністю

пізнавати, це Ти і вважай ідеєю блага – причиною знання і пізнання істини». І щоб пізнати Істину, необхідно зазирнути в себе, зрозуміти власну суть, що допоможе людині трансформуватися до найкращої версії себе самої і досягти гармонії у всіх сферах життєдіяльності. Тож, «Самопізнання та самоусвідомлення внутрішнього світу».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Озеро сподівань»

Тренер з'ясовує очікування учасників від зустрічі наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах-корабликах, прикріплює на березі озера «Сподівань» і коментує.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційний дайджест «Сутність і природа самопізнання»

Слово тренера: «Девіз «Пізнай самого себе» був накреслений на арці Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, підкорись їй.

Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз зовсім по-іншому: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основною місією людського шляху є самопізнання, тобто пошук в собі істинного «Я», яке приведе її до гармонії.

Із погляду В. Винниченка самопізнання – це звернення особистості до свого внутрішнього світу, самоусвідомлення, саморозуміння своєї людської природи та сутності виводять її на шлях до щастя (гармонії) як у внутрішньому світі людини, так і за його межами

Самопізнання є невід'ємною складовою гармонійного буття людини у Всесвіті і сприяє її повноцінному «функціонуванню». Очевидно, що самопізнання є необхідним не лише задля усвідомлення своєї людської сутності, а й задля можливості людини самовдосконалюватися.

Самопізнання дає можливість усвідомлювати свою людську сутність і природу, власні переваги і недоліки, та пробуджує бажання працювати над собою, самозмінюватися на благо,

і як результат – це забезпечить досягнення гармонії її тілесності та духовного начала, відкриваючи перед нею можливості втілювати гармонію у відносинах й з іншими людьми. Усвідомлення власного «Я» допомагає людині досягти гармонії й у міжособистісних відносинах.

Вивчаючи себе людина потрапляє в незвичне і складне для неї, як дослідника, становище. Адже не дарма кажуть: «Щоб пізнати власну суть треба навчитися дивитися на себе очима інших». Порівняння себе з іншими людьми є загальною і необхідною передумовою пізнання власної людської природи. Таким чином, людина відкриває в собі властивості, які вона спочатку бачить в інших, що допомагає їй переборювати ті труднощі в пізнанні себе, які у неї завжди виникають, оскільки вона є тут і суб'єктом і об'єктом пізнання.

Основні знання про себе людина отримує як в результаті самоспостереження, самоаналізу власної поведінки й діяльності, порівняння їх із поведінкою й діяльністю інших людей, так і в результаті усвідомлення оцінних суджень суб'єктів взаємодії у процесі спілкування.

Тобто, самопізнання, саморозуміння, самоусвідомлення людиною відбувається, шляхом самоспостереження, однак дана інформація не виступає при цьому в «чистому» вигляді, а опосередковуються суспільним досвідом особистості, її знаннями про себе, що отримані з інших джерел».

2.2. Вправа «Що я знаю про себе?»

Слово тренера: *«Здавна птахи люди вважають творцем Всесвіту, що символізує повітряну стихію свободу, легкість, чарівність. Тому, пропоную піймати свого птаха та вивільнити свої знання».*

Інструктаж до виконання завдання: *Учасники почергово обирають птаха блакитного чи рожевого кольору, зачитують початок речення, який на ній написано, і продовжують його.*

До уваги тренера: *Роздрукувати незакінчені речення на силуетах птахів: блакитний колір – приємні, позитивні особистісні*

якості, факти, події, а рожевий – неприємні, негативні, і скласти в клітку чи щось подібне до неї.

Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає тренер, який дає сигнал переходу черги до іншого.

Приклади незакінчених речень:

<i>Для пташок блакитного кольору</i>	<i>Для пташок рожевого кольору</i>
<i>Найбільш за все мене надихає...</i>	<i>Я гніваюсь, коли хтось...</i>
<i>У друзях найбільш за все я ціную...</i>	<i>Тривогу у мене викликає...</i>
<i>Найприємнішим спогадом із дитинства є...</i>	<i>Найнеприємнішим спогадом із дитинства є...</i>
<i>У моєму характері мені найбільше імпонує...</i>	<i>Найбільшим розчаруванням у собі я вважаю...</i>
<i>Мені приємно, коли люди...</i>	<i>Мій найбільший страх – це...</i>
<i>Найбільш щира моя посмішка пов'язана з...</i>	<i>Мене засмучує, коли людина...</i>
<i>Найдорожчим у світі для мене є...</i>	<i>Найважче всього мені...</i>
<i>Найбільш за усе я люблю...</i>	<i>Найбільш за усе я ненавиджу...</i>
<i>Серед своїх позитивних рис я можу виділити наступні три:...</i>	<i>Серед своїх негативних рис я можу виділити такі три:...</i>
<i>З легкістю я роблю...</i>	<i>Труднощі у мене виникають...</i>

Пропоновані запитання для обговорення: «Яке речення було продовжувати легше? Чи допомогла ця вправа дізнатися про себе щось нове? Яке речення ви б хотіли продовжити?»

2.3. Вправа «Дороги мого життя»

Слово тренера: «Що дорослішою стає людина, тим упевненіше має крокувати по життю, і відповідно керувати власним життям задля досягнення гармонії в усіх сферах своєї життєдіяльності. Час від часу необхідно зупинятися, щоб якісь моменти переоцінити, зорієнтуватися і продовжити свій шлях.

Зобразіть ваше життя до даного моменту у вигляді карти доріг. Позначте найважливіші для вас місця: де пізнали щось важливе, сталась певна визначна подія, де ви були щасливими та успішними. Також, позначте перешкоди, тобто ті місця, де на вашому шляху з'явилися труднощі, ви боялися, мусили боротися, які ви оволодівали і дійшли до цього моменту.

Зверніть увагу, що на цьому ваш шлях не завершується. Тож, зобразіть на карті доріг вашого життя: де ви сьогодні опинилися, куди хочете дійти найближчим часом, які місця приваблюють вас тощо».

Обговорення у трійках: Учасники показують один одному утворені карти доріг і проводять коротку екскурсію своїм напарникам.

Пропоновані запитання для обговорення у загальному колі:
«Що ви зрозуміли для себе? Як вам допомагали труднощі на шляху? Як ви їх вирішували? Чи вважаєте ви, що ваш шлях привів вас туди, де ви маєте бути? Чому?»

2.4. Інтерактивний метод «Брейнстормінг»

До уваги тренера: Необхідно зробити запис ідеї, щоб вона була перед очима.

Інструктаж до виконання завдання: Тренер ставить проблемне запитання: *«Якими ще способами окрім самопізнання людина отримує, уточнює інформацію про себе?»*

Усі учасники висувують ідеї щодо розв'язання проблеми. Ідеї можуть бути навіть фантастичними. Важливо не критикувати, не коментувати відповіді, не давати їм оцінку! Коли кількість ідей буде достатньою, їх висування припиняється.

Підсумок тренера: *«Саме у процесі спілкування, діяльної діяльності з іншими людьми особистість уточнює інформацію про себе».*

2.5. Вправа «Музей монументів»

Інструктаж до виконання завдання: Тренер об'єднує учасників у пари, де один – екскурсовод, інший – монумент. Студенти-екскурсоводи мають в 4-5 реченнях описати студента-монумента. Людина-монумент має придумати «позу», яку вона займе, таку, що буде відображати певним чином її особистість.

Представлення відбувається у 2 зміни. Кожен учасник по чергово перебуває у ролі екскурсовода і монумента.

Спочатку один із партнерів – монумент, інший – екскурсовод, а потім навпаки: той хто був монументом – екскурсовод, а хто був екскурсоводом – монумент.

До уваги тренера: Тренер має керувати даний процес і стимулювати до відкритості, довіри та щирості.

Пропоновані запитання для обговорення: «Яка роль видалася складнішою? Чи дізналися ви в ролі монумента щось нове про себе? Що саме? Що нового ви дізналися про партнера?»

2.6. Он-лайн-справа «Анонімне послання»

До уваги тренера: Попередньо необхідно створити інтерактивну дошку вправ на он-лайн ресурсі <https://ru.padlet.com/dashboard>.

Інструктаж до виконання завдання: Учасники на інтерактивній дошці виставляють пост зі своїм прізвищем, ім'ям і пишуть шість запитань до аудиторії про себе, на які б хотіли отримати відповіді.

Після цього кожен із учасників отримує карту із прізвищем та ім'ям людини, на чії запитання буде відповідати. Анонімно учасники відповідають на запитання у он-лайн режимі.

До уваги тренера: Тренер має наголосити на щирості, лаконічності, доброзичливості та аргументації відповідей.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що простіше було робити давати відповідь на запитання чи дізнаватися про себе?»

Чи з усім ви погоджуєтесь? Із чим не згодні? Чому? Чим дана вправа вам допомогла у напрямі самопізнання?»

2.7. Вправа «Персональне дерево»

Тренер пропонує намалювати символічне особистісне дерево. Учасники пригадують, як росте дерево, функції його органів і чим живиться його коріння. Вони мають написати: у районі коріння – власні цінності, переконання; на стовбурі – власні риси, якості, що переважають у них; на гілках – власні уміння і навички, якими володіють; на листочках – риси, якості, які хотіли б розвинути; на квітках – те, чого досягли на даному етапі; на плодах – мрії, цілі, ідеали, до яких необхідно прямувати.

Після виконання завдання учасники прикріплюють свої роботи на фліп-чарт, а тренер коментує.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно було робити вибір? Що ви зрозуміли про себе, виконуючи дану вправу? Чи є куди прямувати? Як ви можете охарактеризувати ваше життя?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Озеро сподівань»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином. Кожен зі студентів підходить до плакату «Озеро сподівань», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює кораблик на озеро «Сподівань».

3.2. Рефлексія «Трихвилинне есе»

Протягом 3 хвилин учасники мають написати те, що спадає їм на думку про тренінгове заняття. Можна використовувати початки речень: «Спочатку я міркувала (-в) так...». «Потім я зіткнулася (-вся) з проблемою...». «Я спостерігала (-в)... і виконувала (-в)...». «І я зрозуміла (-в), що...». «Тепер я буду...»

3.3. Завершальне коло «Будь собою»

Учасники стають у коло, заплющують очі. Тренер промовляє вислів Оскара Уальда:

«Будь собою. Інші ролі вже зайняті».

Учасники мають уявити себе в ролі себе, у тій ролі, яка робить їх особливими, унікальними та гармонійними особистостями.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Що я дізнався (-ся) сьогодні про себе? Що мені необхідно в собі вдосконалити, щоб досягти гармонії у міжособистісних відносинах? Які якості, вчинки, прояви поведінки не подобаються іншому учаснику міжособистісних відносин? Яка моя стратегія подальшої роботи у напрямі самопізнання? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття «Самодіагностика – цінне джерело самопізнання»

Мета: Розкрити значення самодіагностики як цінного джерела самопізнання; сприяти процесу самопізнання; забезпечувати усвідомлення процесу самопізнання; стимулювати учасників до роздумів над власним «Я» та міжособистісними відносинами; зацікавити, надихати до пізнання власної природи; розкривати духовний потенціал молодих людей; виховувати любов до себе, ціннісне ставлення до інших, гуманність та моральність поведінки.

Обладнання та матеріали: Плакат «Квітка сонця», анкета соціоніки, індивідуальні картки до діагностичної техніки «Я – геометрична фігура», бланки діагностичної методики «12 тварин», проектор, екран, ноутбук, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Ніхто не знає...»

Учасники стоять у колі. Почергово вони кидають один одному м'яч зі словами: «*Ніхто з вас не знає, що я ...*» Той, хто висловився – сідає. Продовжують учасники, які ще залишилися стояти.

Тренер представляє практичного психолога, який буде разом з ними проводити тренінгове заняття.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Вправа «Три слова про себе»

Кожен учасник по черзі описує себе трьома словами.

Пропоновані запитання для обговорення: «*На основі чого ви обрали саме ці слова? А звідки ви це про себе знаєте? Як ви вважаєте, на скільки відсотків ви знаєте себе?»*

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «*Внутрішній світ людини багатоманітний, і для того, щоб ваша життєдіяльність була гармонійною необхідно пізнавати себе, спостерігати за собою, сприймати себе таким, якими ви є і знати, над чим вам це необхідно працювати. Тож, одним із напрямів самопізнання – є самодіагностика».*

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Квітка сонця»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен учасник пише свої очікування на стікерах-зернинках та прикріплює навколо соняшника.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Метод «Коло думок». Суть та значення самодіагностики

Слово тренера: «Думаю, у соціальних мережах ви не раз натрапляли на різноманітні експрес-тестування. А хто звертав увагу на такі тестування? А хто проходив? А для чого ви це робили? Яке значення має самодіагностика для налагодження міжособистісних зв'язків?

Перш ніж розпочати діагностичні процедури, звертаю вашу увагу на те, що діагностичні процедури стандартизовані. Ви здійснюєте самодіагностику виключно для себе з метою самопізнання та самовдосконалення. Обговорювати – чи не обговорювати результати – ви вирішуєте самостійно. Критика інших не допускається».

2.2. Анкета соціоніки (самохарактеристика)

Слово тренера: «Для початку хотілося б з'ясувати певну інформацію. Тому, пропоную заповнити анкету» (див. дод. А).

Інструктаж до заповнення анкети: «Звертайте увагу там де треба підкреслити відповідь і де треба дати розгорнуту відповідь на запитання. Будьте щирими!»

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи змусили вас запитання анкети задуматися над чимось? Над чим саме?»

2.3. Кольоровий тест Люшера

Слово тренера: «Тест був створений швейцарським психологом Максом Люшером 1947 року. Відрізняється своєю швидкістю та постійною актуальністю.

Результати дадуть змогу дізнатися про ваш власний психологічний стан на даному етапі життєдіяльності».

Інструктаж до проходження тесту: Учасники мають перейти за посиланням: <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html> та пройти онлайн-тест.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи дізналися ви про себе щось нове? Чи було уже вам відоме в результатах? Чи погоджуєтесь ви з результатом? Що могло вплинути на недостовірність результату?»

До уваги тренера: За необхідності, практичний психолог трактує отримані результати учасниками на основі тестування.

2.4. Діагностична техніка «Я – геометрична фігура» (оснований на теорії Сьюзен Деллінгер)

Слово тренера: «Людина – це таємниця і ключ маєте лише ви. Тому, наступна діагностика «Я – геометрична фігура»».

Інструктаж до виконання діагностичної техніки: Учасники обирають одну із запропонованих геометричних фігур, яка, на їх погляд, щонайкраще характеризує власну сутність або до якої інтуїтивно притягує: трикутник, квадрат, коло, прямокутник, зигзаг (див. дод. Б).

До уваги тренера: Після вибору практичний психолог повідомляє, що відповідно до здійсненого вибору кожен належить до одного з п'яти типів людей і зачитує їхні характеристики.

Інтерпретація результатів:

Пояснює практичний психолог:

«Трикутник – свідчить про те, що людина достатньо упевнена в собі, швидко міркує, підприємлива, активна, зазвичай її цікавить насамперед кінцевий результат. Характерний швидкий темп мовлення, швидке прийняття рішень, однак вони не завжди обдумані як належить; готова до ризику; не боїться виглядати в очах інших людей «нерозумно».

Квадрат – свідчить про те, що для прийняття того чи іншого рішення людині необхідна чимала кількість даних, фактів і цифр. Такі люди будуть відкладати справу з дня на день, якщо їм буде здаватися, що бракує якоїсь істотної інформації для прийняття рішення. Їм характерне логічне мислення; розсудливість,

можливо надмірна; аргументація думки; вступати у суперечки. Це можуть бути повільні люди, децю із заниженою самооцінкою.

Коло – свідчить про те, що ці люди бажують, щоб усі навколо були щасливими. Зазвичай говорітькі й емоційні. Внутрішнім орієнтиром таких людей є емоції та почуття у відносинах з іншими людьми. Воно нерідко знають найдрібніші деталі особистого життя всіх з ким спілкуються і добре розуміється на людях. «Людина-коло» виявляє уважність та спостережливість, що нерідко вивищує її до керівних посад.

Прямокутник – свідчить про те, до даної категорії потрапляють лише ті люди, у житті яких наразі відбувається щось дуже серйозне: або людина збирається змінити щось у своєму житті, або їй необхідно змінити щось, однак вона того не дуже хоче; можливо, у людини наразі виникли певні труднощі чи якісь обставини, що змушують її цілком змінити спосіб життя.

Зигзаг – свідчить про те, що ці люди творчі, зазвичай легко збуджувані, децю безладні, навіть хаотичні. Вони орієнтовані переважно на ідеї та здатні зосереджувати увагу протягом короткого часу. Таким людям, як правило, дуже важко працювати у розмірених, впорядкованих умовах. Вони потребують власного простору, і лише за таких умов їх діяльність, спілкування буде ефективним».

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи погоджуєтесь ви з таким описом вашої особистості? З чим не згодні? Яке положення найбільше вам підходить? Що вас вразило?»

До уваги тренера: За необхідності, практичний психолог інтерпретує отримані результати учасниками на основі діагностування, дає відповідь на запитання.

2.5. Діагностична методика «12 тварин» (за Б. Паинєвим)

Слово тренера: «Дана методика передбачає вивчення індивідуальних типологічних рис особистості».

Інструктаж до виконання діагностичної методики: Тренер пояснює, що діагностична методика включає 2 частини:

Частина 1. Необхідно ознайомитися з бланком діагностичної методики «12 тварин» (див. дод. В), уявити, що вони потрапили до зоопарку, де знаходяться різні тварини. Відповідно, студенти мають проставити у ієрархії. Під номером 1 слід записати істоту, яка їм найбільше до вподоби і до якої б вони пішли перш за все. Під номером 12 записати істоту, яка їм не подобається більше за всіх. Далі – під номером 2 вказати тварину, що подобається із тих, що zostалися у переліку, а під номером 11 – що найбільше не подобається із тих, що zostалися. Так необхідно працювати і надалі (3 – 10, 4 – 9...).

У результаті ви отримаєте ієрархічний ряд тварин за ступенем привабливості.

Частина 2. Учасники в отриманому списку мають підкреслити однією прямою лінією ту істоту, на яку, з їхнього погляду, вони схожі; двома рисками – на яку хотіли б бути схожими; хвилястою лінією – на яку б ніколи не хотіли бути схожими ніколи.

Інтерпретація результатів:

Пояснює практичний психолог: *«Істота, яку ви поставили не перше місце, вказує на конституційні риси. Тварина, яку підкреслили однією чи двома рисками, вказує на особливості характеру, які були сформовані у процесі життєдіяльності. Зверніть увагу, на якому місці стоїть істота, з якою ви себе ідентифікуєте, що вказує на вашу самооцінку. Також зверніть увагу на великі розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним, що можливо говорить про внутрішній конфлікт особистості.*

Оцініть свої результати з огляду на те, яка тварина стоїть на першому місці, з якою ви себе ідентифікуєте, на ту тварину, на яку хотіли б бути схожими і ту, якості якої вам взагалі не властиві.

***Собака** – має тягу та потребу у спілкуванні, вірності, чуйності, піклуванні, надійності. Ви є чутливою до відтінків ставлень, потребуєте емоційного контакту. Маєте широке коло знайомих та друзів, легко знаходите спільну мову з людьми, комунікабельні, виявляєте цікавість та інтерес до інших. Вашою*

метою є спілкування, дружба та гармонійні відносини. Однак, заради цього ви здатні підтримати думку більшості, навіть якщо з нею не згодні.

Якщо ви вважаєте, що схожі на собаку – ви, скоріш за все, уникаєте самотності та соціальної ізоляції, готові піти на компроміси.

Лев – вам характерні такі риси характеру, як активність, енергійність, почуття власної гідності, гордість, лідерство тощо. Ви потребуєте незалежності та значних досягнень, у вас досить високий рівень самооцінки. Це говорить про суто чоловічий тип характеру: за допомогою сили прагнете досягти влади, впливовості та безпеки.

Якщо ви вважаєте, що схожі на лева – ви доволі чутливі до схвалення себе іншими, у вас розвинений інстинкт самозбереження. Ви не переносите неповаги до себе, може повестися агресивно, проте ви доволі обережні. Демонструєте підвищену вимогливість до себе та інших. Уникаєте ситуацій невдачі.

Рись – свідчить про те, що ви екстраверт (спрямовані назовні), можливо, часто буваєте агресивним, дратівливим, прагнете емоційного збудження. Ви рухливі, для вас крацим захистом є напад, діє активно-захисна реакція.

Якщо ви вважаєте, що схожі на рись – імпульсивні, спочатку дієте, потім міркуєте. Любите демонструвати свою силу, незалежність. Можете бути дуже жорстким, схильні до лідерства, але за допомогою залякування та агресії.

Якщо ви хотіли б бути схожими на рись – можливо, відчуваєте нервово-психічне напруження.

Павич (фазан) – ви, скоріш за все, любите демонструвати себе і свої здібності. Вам властиві самолюбство, гордість, а також егоїстичність. Ви прагнете дивувати, потребуєте підвищеної уваги, любові та турботи, маєте схильність до маніпулювання іншими. Як людина артистична, можете бути інфантильною та навіть капризною. Вас відрізняє розвинена уява.

Лисиця – ви прагнете поваги та успіху і добиваєтеся цього за допомогою самоствердження. Ви можете бути людиною дуже хитрою. Щоб досягти впливовості та визнання, схильні вдаватися

до різноманітних маніпуляцій, інтриг, навіть обману, схильні до фантазування.

Заєць – свідчить про тривожність, боязкість, невпевненість у собі та обережність. Ви, напевне, прагнете безпеки, досягаєте її за рахунок втікання, уходу, уникання. Доволі песимістично ставитеся до життя, іноді випробовуєте дитячі форми поведінки.

Якщо ви вважаєте, що схожі на зайця, для вас характерно неприйняття себе. У вашій поведінці простежується тенденція до уникання невдач. Ви прагнете не бути гіршим за інших та уникаєте успіхів, шукаєте можливості відмови, не здатні адекватно дібрати завдання, вибираючи або дуже прості, або дуже складні задачі. Коли раптом щось вийшло, вважаєте, що «так склались обставини», вам «просто поталанило», зате невдачі приписуєте тільки собі.

Ведмідь – ви прагнете стабільності та спокою, і досягаєте цього, спираючись на постійність. Реагуєте і приймаєте рішення доволі повільно, і вас не треба підганяти. Можна сказати, що ви – флегматик, доволі консервативний, спокійний, відчуваєте себе захищеним. Іноді буваєте впертим та агресивним, потребуєте «економії сил», тобто лінощі вам теж властиві. Також, говорить про зниження рухливості нервових процесів, флегматичність. У вас легко формуються та закріплюються звички, особливо це стосується динамічних стереотипів. Ви схильні турбуватися, якщо перед вами стоїть проблема вибору.

Якщо ви хотіли б бути схожими на ведмедя – вам властива відчуженість, відгородженість, ви чітко усвідомлюєте свою імпульсивність та неврівноваженість, конфліктність і прагнете стабільності на рівновазі.

Сова – швидше за все, ви інтроверт, самодостатні та трохи замкнені у собі, навіть ізольовані. Вам властиве відчуження та стриманість, ви мало залежите від думки оточуючих. Доволі мовчазні, прагнете приховувати свої справжні відчуття та думки, децю сором'язливі та обережні.

Якщо вважаєте, що схожі на сову – ви прагнете незалежності, ви замкнені, відгороджені та самодостатні і, напевне, не дуже любите спілкуватися.

Олень – ви чутливі, сентиментальні, естетичні, замріяні, тактовні, розсудливі та врівноважені. Це скоріше жіночий тип характеру. Ви дуже вимогливі до своїх морально-етичних якостей, вас відрізняє благородство та совісність. Хоча ви і любите спілкуватися, у вас небагато друзів, ви більше схильні до самотності, можна сказати, що ви інтроверт. Достатньо працелюбні, але рішення приймаєте важко. Любите мріяти та фантазувати, рідко живете теперішнім. Зостається вірним своїм звичкам, не любите змін. Якщо не можете чогось досягти, легко стаєте обережним та відлюдькуватим.

Голуб – вказує на серйозність, акуратність, поблажливість, невпевненість у собі, сором'язливість, залежність. Ви схильні звинувачувати себе, частіше за все несправедливо. Прагнете гармонії, злагоди, співчуття, намагаєтесь уникати конфліктів та боротьби, схильні поступатися. Вам властиві такі риси, як миролюбство та дружелюбність. Довго переживаєте невдачі, тривожні, схильні довго відчувати провину, емоційно нестабільні. Більше реагуєте на негативні стимули.

Миша – обережні, тривожні, залежні та пасивні. Ви потребуєте турботи, опіки, захисту. На небезпеку реагуєте пасивно-оборонною реакцією, можливий комплекс неповноцінності, дитячі форми поведінки, відмова від пошуку. Вам інколи хочеться щезнути, ви відмовляєтесь від боротьби та опору. Можливо, у вас занижка самооцінка, ви відчуваєте слабкість та провину, не сприймаєте себе позитивно, дуже самокритичні. Вам потрібен відпочинок на самоті.

Якщо ви хотіли б бути схожими на мишу – ви «ховаєтеся за хворобою», прагне бути маленькою, щоб її опікували. Вам хронічно недостатньо спокою, відпочинку, почуваетесь винною, приниженою та самотною людиною.

Ящірка – ви відчуваєте тривогу та глобальну невпевненість у собі. Ви людина неврівноважена, імпульсивна та проворна, дещо легковажна та безвідповідальна, іноді вдається до лестощів та хитрощів. Вам не завадить трохи самоорганізації, інакше ви завжди будете підлеглим.

Якщо вам здається, що ви схожі на ящірку, ви відчуваєте емоційну напругу, у вас дуже низька здібність до саморегуляції, ви невірніважені та збудливі.

Якщо хотіли б бути схожими на ящірку – ви скоріше за все дезадаптовані, відчуваєте негативний емоційний стан, тривогу, смуток, навіть відчай».

Пропоновані запитання для обговорення: *«Чи відповідають вам ті характеристики, які ви отримали у результаті діагностування? Чому є неточності? З чим ви не згодні? Що нового ви дізналися про себе? Що вас здивувало? Що засмутило? Чи отримували ви таку характеристику раніше? Чи чули ви коли-небудь у свою адресу щось схоже на те, що отримали у результаті?»*

До уваги тренера: За необхідності, практичний психолог уточнює отримані результати учасниками на основі діагностування.

2.6. Енерджайзер «П'ять «хто?»»

Тренер зачитує твердження. Ті учасники, яких воно стосується повинні помінятися місцями.

Пропоновані твердження:

Проходили діагностичні методики раніше.

Уважаєте, що самодіагностика зовсім не потрібна, адже ви і так все про себе знаєте.

Час від часу задається питанням «Хто я?»

Знаєте себе на 100 %.

Бажає пізнати себе глибше.

2.7. Проективний тест «Куб в пустелі»

Слово тренера: *«Тест орієнтований на фантазію та підсвідомість. Він допоможе зрозуміти ваше ставлення до себе та близьких».*

Інструктаж до виконання тестування: Учасникам потрібно з серії образів обрати те, що підходить саме їм. Для проходження

тесту необхідно перейти за посиланням: <https://testometrika.com/projective/the-cube-in-the-desert/> та пройти онлайн-тест.

По завершенню тестування вони отримують трактування результату.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які враження від проєктивного тесту? Що дізналися про своє життя? Про соціальну сферу? Чи відповідає результат вам? Чому? Чи очікували ви іншої відповіді? Що вас здивувало? Що незрозуміло? Чи змусив тест вас задуматися над певними аспектами?»

До уваги тренера: За необхідності, практичний психолог інтерпретує результати, дає відповідь на запитання учасників, уточнюючи отримані результати учасниками на основі тестування.

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Квітка сонця»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином. Кожен зі студентів підходить до плакату «Квітка сонця», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх усередину квітки як знак того, що заняття для них було корисним.

3.2. Рефлексія «Тут і тепер»

Кожен з учасників описує свої переживання, почуття, думки, що виникали у процесі тренінгового заняття, давши відповіді на запитання: «Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?»

3.3. Завершальне коло «Чарівники»

Учасники утворюють коло. Вони мають уявити, що у них є чарівна паличка. І по чергово, за годинниковою стрілкою, кожен здобувач вищої освіти говорять те, що б він зробив для всіх, коли має чарівну паличку.

До уваги тренера: Можете розпочати виконання вправи для прикладу.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Навіщо здійснювати самодіагностику? Що я дізнався (-ся) сьогодні про себе? Які характеристики мене здивували? Які характеристики мене порадували? Які характеристики змусили мене замислитися? Яка моя стратегія подальшого самопізнання засобами самодіагностики? Що б я хотіла (-в) дізнатися про себе? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Пізнання суб'єкта міжособистісної взаємодії»

Мета: Розкрити значення пізнання суб'єкта міжособистісної взаємодії задля встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; сприяти пізнанню духовного світу суб'єкта міжособистісної взаємодії, його характеру, темпераменту, почуттів, переживань, вподобання, переконань, поглядів, життєвих принципів; виявленню спільних інтересів, вподобань, поглядів, особистісних якостей, порозумінню; об'єднанню учасників; формувати гармонійні міжособистісні відносини майбутніх фахівців; виховувати гідність, порядність, щирість.

Обладнання та матеріали: Плакат «Засвіtimo сонце», аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери, клубок вовни.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вітання-знайомство «Знайди п'ять розбіжностей»

Учасники об'єднуються в пари і вітаються, бажаючи гарного настрою та плідної праці. Після цього, студенти мають роздивитись

уважно один одного, і знайти 5 розбіжностей у зовнішньому образі один одного.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Вправа «Три факти про...»

Учасники отримують картки з прізвищем та іменем одного з однокласників і утворюють пари. Завдання полягає у повідомленні трьох фактів про людину. *Наприклад: «Олеся вміло грає на фортепіано, має домашнього улюбленця-кішку, любить апельсиновий сік».*

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було називати факти? Що є причиною цих труднощів? Чи змінила вправа ваші ставлення до будь-кого з однокласників? Для чого необхідно пізнавати людину, з якою взаємодієте?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Особистість – це унікальна людська істота, наділена притаманними лише їй якостями. І пізнання внутрішнього світу людини може нівелювати бар'єри, труднощі у спілкуванні з нею та вивизувати міжособистісні відносини до гармонійних.

Отже, тема заняття «Пізнання суб'єкта міжособистісної взаємодії». Ми будемо пізнавати інших і разом з тим, пізнавати самих себе».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Засвіtimo сонце»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах-промінцях та прикріплює угорі фліп-чарту.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційне повідомлення

Слово тренера: «Як зауважують науковці, перш ніж включитися у акт спілкування, виявити своє ставлення до іншої особистості, людина свідомо чи підсвідомо пізнає суб'єкта взаємодії. Вона ідентифікує інтереси, вподобання, погляди, особистісні якості суб'єкта взаємодії із власними і на основі цього їй прості і цікавіше спілкуватися, виконувати якусь спільну роботу разом».

2.2. Вправа «Індійські імена»

Слово тренера: «Цікавим фактом є те, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Тим самим, підкреслюючи суттєву рису людини або її життєву позицію. Наприклад: «Могутній вітер», «Швидка течія», «Вогняна блискавка» тощо».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники тренінгового заняття об'єднуються у групи по 5-ть осіб.

Разом, шляхом обговорення, вони мають придумати кожному ім'я, яке б максимально характеризувало його як особистість.

Пропоновані запитання для обговорення: «На основі чого ви давали імена учасникам? А що цьому сприяло? Чи подобається вам, яким ім'ям вас нарекли? Чи вважаєте ви його справедливим?»

2.3. Рольова вправа «Репортери і зірки»

Учасники розраховуються на «репортер – зірка» і отримують емблеми з відповідною роллю. Учасники тренінгового заняття вільно рухаються по аудиторії. За сигналом тренера «Рухаємося!» – усі рухаються аудиторією у довільному порядку. За сигналом: «Двійки!» – вони об'єднуються у пари «репортер – зірка». Репортер бере інтерв'ю в зірки, задаючи 3 запитання.

До уваги тренера: Вправа повторюється 3-4 рази. Потім відбувається обмін ролями та вправа повторюється знову 3-4 рази.

Пропоновані запитання для обговорення: «У ролі кого вам найбільше сподобалося? Який репортер видався вам найприсмішшим? Яку нову інформацію ви дізналися? Чи виявили ви якісь спільні риси з тим, з ким спілкувалися? А з ким що відмінне?»

2.4. Робота в групах. Складання розповіді «Про нас»

Тренер об'єднує учнів у 4 групи. Кожна група складає історію про усіх її учасників одночасно, використовуючи реальні факти. Наприклад: «Ми живемо в Харкові. Вдома у нас 6 братів, 4 сестри, 5 собак, 7 кішок, 1 папуга і 1 морська свинка. Трьох наших мам звать Олесьями, а ще у нас двоє тат Олексіїв» і т. д.

Після цього кожна група обирає оповідача, який розповідає історію на загал.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи вважаєте ви виконання завдання успішним? Які труднощі виникали? Як досягали згоди? Хто видався вам найбільш ініціативним? Що ви дізналися нового і про кого? Що з ким у вас виявилось спільним?»

2.5. Вправа-рухавка «Чотири кути»

Інструктаж до виконання вправи-рухавки: Студенти збираються в середині аудиторії. Вправа відбувається у 5 раундів. Спочатку всі ходять по аудиторії, потім кожен зупиняється біля того надпису, який вам найбільше імпонує. Коли всі учасники зібралися в обраному куті, ви маєте розповісти один одному: чому саме цей кут ви обрали і запам'ятати всіх, хто знаходиться в тому ж куті.

Пропонований зміст вправи

1 раунд – кольори (червоний, синій, зелений, жовтий).

2 раунд – музичні інструменти (фортепіано, скрипка, барабан, гітара).

3 раунд – напої (кава, чай, кока-кола, молоко).

4 раунд – тварини (гепард, панда, фламінго, вовк).

5 раунд – країни (Норвегія, Франція, Бразилія, Гон-Конг).

До уваги тренера: Після кожного раунду гравці збираються по середині аудиторії. Порядок гри дотримується чітко: учасники повинні зупинитися біля того аркуша паперу, напис на якому подобається їм найбільше. При цьому вони запам'ятовують всіх зупинених поруч.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які учасники найчастіше виявлялися в одній і тій же групі? Які гравці виявилися в одній групі рідко або взагалі жодного разу? Що цікавого кожен з вас дізнався про інших членів групи?»

2.6. Це брехня!

Учасники утворюють коло. По черзі вони повідомляють про себе 3 факти, з яких 2 – правдиві, один – ні. Інші мають здогадатися, яке твердження є неправдивим і голосно сказати: «Це брехня». Далі той, хто говорив коментує, які здогадки виявилися істинними, а які ні.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чий факт вас найбільше вразив? Який факт видався вам найжартівливішим? Чим ви керувалися під час визначення істинності чи хибності фактів? Які факти і про кого вам уже були відомі?»

2.7. Вправа «Шеренга»

Усі учасники шикуються в шеренгу. Визначається початок і кінець лінії. Тренер називає критерій, здобувачі вищої освіти мають стати в заданому порядку, при цьому не розмовляючи.

Пропоновані критерії для побудови шеренги:

- за зростом: найвищий-найнижчий; найнижчий-найвищий;
в алфавітному порядку імен: А-Я; Я-А;
- за порою дня народження: зима-осінь; осінь-літо; весна-зима; літо-весна ;
- за кольором очей: світлі-темні; темні-світлі;
- за кольором волосся: світле-темне; темне-світле;
- за довжиною волосся: довге-коротке; коротке-довге;

• за датою народження: 1 січня-31 грудня (можливі й інші варіанти).

До уваги тренера: Доцільно за один раз обирати не більше 4-х критеріїв.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно було порозумітися за допомогою міміки та жестів? Що вам уже було відомо і про кого? Що ви дізналися нового про членів вашої групи? Що вам найбільше запам'яталося?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Засвіtimo сонце»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином. Кожен зі студентів підходить до плакату «Засвіtimo сонце», знаходить свої очікування-промінці, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює прикріпите їх навколо сонця.

3.2. Рефлексія «Ідея»

Учасники тренінгового заняття отримують різнокольорові стікери. Вони мають написати на них відповіді на такі запитання:

«Що корисного для вас було на занятті? Які враження від роботи на тренінгового заняття? Яка ідея народилася під час тренінгового заняття?»

Після цього, тренер зачитує одне із запитань, а охочі студенти дають на нього відповідь.

3.3. Завершальне коло «Ниточки тепла»

Слово тренера: «Зараз ми створимо клубочок тепла вашої групи. Для цього ми по черзі будемо називати гарні якості один одного.

Кожен починає свою думку висловом «Ти – частинка клубочку тепла, тому що ти...»»

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Що я дізнався (-ся) нового і про кого? Як пізнання інших допомагає у налагодженні міжособистісних відносин? Як пізнання інших допомогло мені пізнати себе? Що я найбільше ціную в людях? Яка моя стратегія подальшого пізнання інших? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Тріада світоглядної культури особистості:
духовність, моральність, гуманність»

Мета: Актуалізувати поняття «духовність», «моральність», «людяність»; розкрити основні причини, що впливають на прояв бездуховності та аморальності молодих людей; розкрити сутність краси людської душі; сприяти усвідомленню пріоритету прояву загальнолюдських якостей у діях, вчинках, поведінці; розвивати навички самоаналізу, самовиховання, самоконтролю; виховувати гідність, порядність, самоповагу, ціннісне ставлення до людей; мотивувати до встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; формувати гармонійні міжособистісні відносини майбутніх фахівців.

Обладнання та матеріали: Плакат «Пташине дерево», плакат «Кошик ідей», зображення капелюхів до методу «6 капелюхів мислення Едварда де Боно», роздаткові картки до вправи «Мій вибір», плакат «Термометр», аркуші А3 формату, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Добро в мені»

Тренер пропонує учасникам уявити, що вони стоять у сонячному промінні, яке висвітлює тільки найкращі риси. Учасники по чергово стають у центр кола і називають власні риси, які висвітило чарівне сонце.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було виконувати дану вправу? Чому? На що ви спиралися при визначенні власних найкращих рис? Чому ви обрали саме ці риси?»

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Декламування тренером притчі «Про двох вовків»

Тренер розповідає мотиваційну притчу.

Зміст притчі «Про двох вовків»

Колись давно старий індієць відкрив своєму внукові одну життєву таємницю. В кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк демонструє зло – заздрість, гнів, егоїзм, амбіції, брехню. Другий вовк демонструє добро – мир, людяність, любов, надію, доброту, щиросердність...

Маленький індієць стривожений до глибини душі словами дідуся, на декілька хвилин задумався, а потім запитав: «Який вовк в кінці перемагає?»

Старий індієць ледь помітно усміхнувся і відповів: «Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш!»

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому у притчі використаний образ вовка? Чи у кожній людині йде боротьба двох вовків? Що значить годувати вовка? Що може бути шкідливіше за людину, котра володіє знаннями найскладніших наук, але не має доброго серця?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Наше суспільство знаходиться на порозі кризи, яка зумовлена зростанням бездуховності, насильства, злочинності, різким загостренням взаємовідносин між батьками та дітьми. Змінюються часи, світ змінюється, але вічним залишається прагнення людини до добра, любові, краси. Виявляти людяність в людині, моральність, духовність, вміння гідно жити

серед людей – ось головні ідеї, які має усвідомлювати кожен. Отже, тема тренінгового заняття «Тріада світоглядної культури особистості: духовність, моральність, гуманність»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Пташине дерево»

Слово тренера: «Голуб – символ миру, злагоди. Тож, пропоную очікування записати на силуетах пташок-голубів, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу».

Учасники записують очікування, прикріплюють до ватмана, коментуючи.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Метод «Кошик ідей»

Тренер ставить проблемне запитання: «Як ви розумієте вислів «краса людської душі»?» Після чого, збирає думки здобувачів вищої освіти (думки можуть бути навіть дещо фантастичними). Коли буде висунуто достатню кількість думок, тренер робить підсумок.

Підсумок тренера: «Внутрішня краса, яка проявляється в соціально-моральному вимірі людського буття, вміщує в собі основні якості людини, такі як досконалість, виразність, завершеність, а також, це краса вчинків, поведінки у міжособистісних відносинах. Усі ці якості відображають духовність, моральність, гуманність людини».

2.2. Актуалізація дефініцій «духовність», «моральність», «гуманність»

Учасники об'єднуються у три групи. Кожна група отримує одну із дефініцій і, користуючись інтернет-ресурсами, має дати коротку характеристику даного поняття.

Після виконання завдання відбувається представлення результатів роботи в групах.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що таке гуманність? Моральність? Духовність? Що об'єднує дані поняття?»

2.3. Метод «6 капелюхів мислення Едварда де Бона»

Тренер ставить проблемне запитання: «Чи потрібно в сучасному світі глобальної технологізації, приділяти увагу моральності, духовності, гуманності?»

Учасники об'єднуються у 6 груп, кожна з яких отримує капелюх відповідного кольору. Кожен капелюх символізує певний аспект порушеної проблеми. Відповідно до обраного капелюху, група має опрацювати та розкрити зазначений аспект проблеми.

Зміст капелюхів:

Білий – фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів та цифр, а також оцінка того, яких відомостей не вистачає та з яких джерел їх можна отримати).

Жовтий – дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз події/ідеї/ситуації, яка розглядається.

Чорний – оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку.

Червоний – увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. Не вдаючись у подробиці та міркування, на цьому етапі висловлюються всі інтуїтивні здогадки.

Зелений – пошук альтернатив, генерація ідей, модифікація вже наявних напрацювань.

Синій – управління процесом дискусії, підбиття підсумків і обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах.

Представлення результатів роботи в групах: Групи по чергово звітують. Учасники інших груп доєднуються до обговорення, доповнюють, уточнюють, розширюють чи критикують.

Підсумок тренера: «Світ «захоплюють» байдужі, жорстокі машини, вони захоплюють розум людей і здатні керувати ним. Важливо, щоб самі люди не перетворилися на бездушні залізяки.

Саме в духовності, моральності, гуманності відображаються цінності, що склалися в суспільстві і закріпилися в поняттях «добра», честі, совісті, справедливості, благочестя».

2.4. Метод «Синтез думок»

Тренер ставить проблемні запитання: «Які причини впливають на прояви аморальності, жорстокості, бездуховності людини?», «Що корисного приносить у життєдіяльність людини прояв людяності, моральності духовності?», «Які є шляхи розвитку духовних, моральних, гуманних якостей людини?»

Учасники об'єднуються у три групи, кожна з яких отримує аркуш із одним із запитань. Групи пишуть відповідь, після чого міняються аркушами і доповнюють відповідь іншої групи.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які причини впливають на прояви аморальності, жорстокості, бездуховності людини? Що корисного приносить у життєдіяльність людини прояв людяності, моральності духовності? Які є шляхи розвитку духовних, моральних, гуманних якостей людини?»

2.5. Руханка на зосередження уваги «Зоопарк»

Тренер називає тварин і показує відповідні рухи:

Бегемот (покачування з ноги на ногу).

Крокодил (імітування клацання щелепою).

Жираф (плавними хвилястими рухами піднести дві руки догори).

Миша (покружляти навколо себе).

Після цього тренер показує і говорить, а учасники мають зображувати рухи тієї тварини, яку називає тренер, а не ті рухи які показує.

До уваги тренера: Розпочати повільно, а потім пришвидшити темп.

2.6. Термінологічний аукціон «Загальнолюдські моральні якості»

Учасники об'єднуються у дві команди. Тренер називає почергово загальнолюдські моральні якості, команда, яка першою

піднесла руки догори забирає собі термін і має пояснити його значення.

Пропоновані загальнолюдські моральні якості для аукціону
Ввічливість, доброта, щирість, милосердя, скромність, щедрість, люб'язність, чесність, людяність, чуйність, співчутливість, шляхетність, справедливість.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було пояснити ці якості? Яка вам до вподоби найбільше?»

Підсумок тренера: «Зазначені якості надзвичайно важливі, адже є основою духовно, морально, гуманно багатой особистості».

2.7. Вправа «Мій вибір»

Учасники індивідуально мають поставити знак «+» біля тих тверджень, які, на їхній погляд, є істинними.

Пропоновані твердження

Хто сильний, той і правий.

Кожна людина може чинити, як хоче.

Стався до інших так, як тобі хотілося, аби ставились до тебе.

Мені соромно говорити те, що я думаю про себе.

Люди повинні допомагати і піклуватись одне про одного, не чекаючи на винагороду.

Добрі вчинки мають йти від серця.

Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що він мене не поважає.

Люди повинні поважати права інших.

Якщо мені чогось хочеться, я не думаю про інших.

Я не прощаю кривди і знайду момент аби помститися.

Усі обманюють, тому не варто цим перейматися.

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

Пропоновані запитання для обговорення: «Біля яких тверджень ви поставили знак «+»? Чому ви вважаєте їх істинними?»

2.8. Складання колективної розповіді «Живи, квіточко, живи!»

Тренер пропонує початок уявної ситуації, а учасники по чергово мають додати одне речення як продовження розповіді, яке максимально має бути сповнене прояву людяності та моральності.

Пропонований початок розповіді «Живи, квіточко, живи!»

На вулиці сьогодні перший морозець. Ніби посівіла трава, памороззю покрилося листя... У дітлахів, що гуляють на подвір'ї, зарум'янилися щічки. Аж раптом діти побачили, що у квітнику залишилася жива рожєва тендітна квіточка...

Пропоновані запитання для обговорення: «Які емоції у вас виникали? Які загальнолюдські якості ви намагалися передати словами? Чи сподобалися вам ці відчуття?»

2.9. Декламування мотиваційних рядків

Слово тренера: «Завершити тренінгове заняття хочеться рядками поетеси Любові Забайти:

Людина починається з добра,-

Сказав мудрець: «Живи, добро звершай!

Та нагород за це не вимагай.

Хай оживає істина стара:

Людина починається з добра».

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Пташине дерево»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Пташине дерево», знаходить своїх голубів-посланців, коментує чи збулися його очікування, і якщо так – то прикріплює голуба «на деревце».

3.2. Рефлексія «Термометр»

До уваги тренера: На фліп-чарті зображення термометру із позначками -5, 0, +5.

Інструктаж до виконання завдання: Учасники мають приклеїти «+» ближче до тієї позначки, яка відповідає їхньому настрою, комфортності, зацікавленості та пізнавальній діяльності на тренінгового заняття.

3.4. Завершальне коло «Розпускання бутона»

Учасники стоять у колі, взявшись за руки. За сигналом тренера всі сідають всередині кола.

Слово тренера: *«Уявіть, що ми всі бутон квітки, яка повільно починає розпускатися з початком дня. Вона така прекрасна! Повільно встаємо і розходимося. Кожен з вас пелюстка цієї гарної, яскравої квітки. Квіти приносять людям радість і щастя. Я сподіваюся і ви будете такими ж гарними, приємними, ніжними у середині та будете радувати своїх рідних і друзів».*

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«У чому краса моєї душі? Над якими загальнолюдськими якостями мені необхідно попрацювати? Чи важливі мої особистісні якості при міжособистісній взаємодії? Як краса душі впливає на побудову гармонійних міжособистісних відносин? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»*

Тренінгове заняття
«Гармонійні міжособистісні відносини:
Що? Чому? Навіщо?»

Мета. Розкрити сутність, зміст та роль гармонійних міжособистісних відносин у життєдіяльності людини та професійній діяльності, зокрема; сприяти усвідомленню особистісних якостей, які властиві людині, що здатна встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини; формувати

навички конструктивної взаємодії, ефективного спілкування, асертивної поведінки; виховувати людяність, повагу, ширість у відносинах з одногрупниками.

Обладнання та матеріали: Плакат «Золота рибка», індивідуальні картки «Формулювання визначення гармонійні міжособистісні відносини», роздаткові картки «Зміст гармонійних міжособистісних відносин», схема риб'ячого скелету, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери, сигнальні картки, аркуші А3 формату.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Передай вітальний жест»

Учасники утворюють коло. Перший учасник вітається певним жестом, обраним на власний розсуд. Наступний – має передати попередній жест-вітання і додати свій. Таким же чином вітається решта учасників.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Асоціативний куш «Гармонійні міжособистісні відносини»

Учасники називають асоціації, які у них виникають, коли вони чують словосполучення «гармонійні міжособистісні відносини».

До уваги тренера: Учасники називають, тренер коротко записує на дошці.

1.4. Оголошення теми, мети тренінгового заняття

Слово тренера: «Тема тренінгового заняття «Гармонійні міжособистісні відносини: Що? Чому? Навіщо?» Отримана інформація вам допоможе сформулювати уявлення про гармонійні міжособистісні відносини та усвідомити їх значення у життєдіяльності людини».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгових занять «Золота рибка»

Тренер ставить запитання: «Про що вам говорить образ золотої рибки?» і вислуховує 3-4 відповіді.

Слово тренера: «У казках золота рибка завжди виконувала бажання героїв. Тож, і я вам пропоную написати власні очікування від тренінгового заняття на стікерах (у вигляді лусок) та прикріпити їх на зображення золотої рибки і прокоментувати».

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Робота в парях. Формулювання визначення гармонійні міжособистісні відносини

Учасники об'єднуються в пари і отримують картки. Їм необхідно сформулювати визначення, замінивши виділені курсивом слова на доцільні за змістом для даного поняття словами.

Зміст картки

Гармонійні міжособистісні відносини – це відносини, які передбачають **одноразову** комфортну взаємодію між **живими істотами**, викликають **негативні** почуття, характеризуються стабільністю й реалізуються, забезпечуючи **несприятливі** умови для особистісного розвитку учасників таких відносин.

Підсумок тренера: «Отже, гармонійні міжособистісні відносини – це відносини, які передбачають тривалу комфортну взаємодію між людьми, викликають позитивні почуття (довіру, взаєморозуміння, толерантність), характеризуються стабільністю й реалізуються, забезпечуючи сприятливі умови для особистісного розвитку учасників таких відносин».

2.2. Метод «Insert». Зміст гармонійних міжособистісних відносин

Слово тренера: «Гармонійні міжособистісні відносини є інтегральною складною категорією».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники отримують індивідуальні картки й ознайомлюються зі складовими гармонійних міжособистісних відносин. При цьому, вони мають поставити позначку: «+», якщо розуміють значення складової і можуть пояснити; «-» – не розуміють значення; «?» – невпевнені, що розуміють значення.

Зміст картки

- *інтериоризована система цінностей та ціннісних орієнтацій особистості;*
- *бажання та прагнення особистості до встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин;*
- *спрямованість особистості на міжособистісну взаємодію та прояв найвищих духовних якостей;*
- *розвинені інтелектуальні здібності, психічні пізнавальні процеси, загальна ерудиція;*
- *виражений культурний (або морально-етичний) світогляд;*
- *глибокі цілісні знання про гармонійні міжособистісні відносини;*
- *знання про самого себе та суб'єкта взаємодії;*
- *розвиненість, адекватність та стабільність прояву емоцій та почуттів;*
- *емоційна чутливість, емпатійність, емоційно-ціннісне ставлення до учасників міжособистісних відносин;*
- *здатність до емоційно-вольової саморегуляції емоційних станів та почуттів, емоційна стійкість (урівноваженість, самоконтроль);*
- *адекватна самооцінка та оцінка суб'єктів взаємодії;*
- *вміння співпрацювати, співробітничати;*
- *здатність до ефективного спілкування та асертивної поведінки;*
- *прояв духовних, моральних, гуманних особистісних якостей у конкретних ситуаціях міжособистісної взаємодії;*

- вміння конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації та вносити корективи у поведінку;

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи поставили ви позначки «-»? Скільки позначок «+» поставили? Чи є у когось позначки «?» Яка інформація викликала у вас інтерес?»

До уваги тренера: При обговоренні тренер надає необхідні роз'яснення, уточнення.

Підсумок тренера: «Усі складові гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців можна об'єднати у чотири компоненти: мотиваційний, когнітивний, афективний, поведінковий».

2.3. Інтерактивна технологія «Займи позицію»

Тренер ставить проблемне запитання: «Чи важливо, щоб міжособистісні відносини були гармонійними?»

Учасники мають зайняти позицію за допомогою сигнальної картки: червона – ваша відповідь «ні», зелена – «так».

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому ви вважаєте, що «ні»? Чому ви вважаєте, що «так?»»

Підсумок тренера: «Учені стверджують, що гармонійні міжособистісні відносини сприяють зменшенню числа стресів і хвороб, зростання популярності і впевненості в собі. Вони сприяють авторитету, вищого рівня фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі і усвідомлення сенсу життя. Люди, яким вдалося встановити гармонійні міжособистісні відносини, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і вирішують проблеми».

2.4. Енерджайзер «За сигналом»

Тренер дає сигнал (плесніть у долоні) і називає кількість осіб, які мають об'єднатися у групу. Наприклад, «Четвірки!», «Двійки!

І так далі». Тобто, студенти мають якомога швидше утворити групи із заданою кількістю осіб.

Як тільки учасники утворили групи, тренер оголошує завдання, яке вони мають виконати, потім подає сигнал.

До уваги тренера: Слідкуйте за тим, щоб кожного разу за сигналом утворювалися нові команди. Пропонуйте нові цікаві дії, актуальні теми.

Можливі варіанти завдань:

- Учасники беруться за руки і почергово розповідають про негативний досвід міжособистісних відносин.*
- Учасники виставляють вперед праве плече і почергово розповідають про те, що їм найбільше імponує у суб'єкті міжособистісної взаємодії.*
- Учасники піднімають руки над головою і почергово розповідають про свої уявлення міжособистісних відносин, які можна назвати гармонійними.*
- Учасники торкаються своїх колін і почергово розповідають про одного із своїх друзів.*
- Учасники присідають і почергово розповідають за що вони себе цінують найбільше.*
- Учасники стають на одну ногу і почергово задають одне запитання з приводу міжособистісних відносин.*

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи у всіх був досвід негативних відносин? Що нового ви дізналися про учасників? Як ви обирали того, хто буде першим розповідати? Які труднощі у вас виникали?»

2.5. Метод «Синтез думок». Роль вміння встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини

Тренер ставить проблемні запитання: «Як допомагає вміння встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини у життєдіяльності людини?»

«Як допомагає вміння встановлювати, підтримувати та розвивати гармонійні міжособистісні відносини у професійній діяльності?»

Учасники об'єднуються у дві групи. Кожна група отримує одне із запитань і колективно записують на аркуші відповіді.

Після цього групи обмінюються аркушами з відповідями і доповнюють, підкреслюючи те, з чим не погоджуються.

По завершенню виконання завдання групи звітують про виконання.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як працювалося у групах? Які труднощі виникали? Як ви їх вирішували? Яке положення ви найбільше вподобали? Як допомагає вміння у життєдіяльності? А як у професійній діяльності?»

2.6. Робота в парах. Ковдра ідей

Тренер ставить проблемні запитання: *«Що, на вашу думку, позитивно сприяє на формування гармонійних міжособистісних відносин? А що негативно?»*

Учасники індивідуально на зеленому стікері записують, що позитивно впливає, на жовтому – що негативно. Після цього вони прикріплюють стікери на «ковдру ідей» і коментують.

2.7. Меморандум «Правила гармонійних міжособистісних відносин»

Тренер пропонує, пригадуючи все, про що йшла мова під час тренінгового заняття, сформулювати колективно 10 правил поведінки, дотримуючись яких, можна буде досягти гармонії у міжособистісних відносинах.

2.8. Метод «Фішбоун»

Учасники об'єднуються у 2 групи. Кожна група має проаналізувати проблему *«Гармонійні міжособистісні відносини у навчальній групі»* і зобразити у вигляді риб'ячого скелету: голова – тема; верхні кістки – причини, що гальмують встановлення

гармонійних міжособистісних відносин, верхній плавник – факти; нижні кістки – шляхи подолання негативних причин з метою досягнення гармонії у міжособистісних відносинах, нижній плавник – результат (що це забезпечить), хвіст – висновки.

Після виконання завдання відбувається представлення результатів роботи у групах.

До уваги тренера: Блоки інформації мають бути графічно виділені різним кольором, основні поняття графічно виділені будь-яким способом.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які труднощі виникали при роботі у групі? Чи погоджуєтесь ви з групою? Що найбільше впливає на формування, підтримку та розвиток гармонійних міжособистісних відносин?»

2.9. Творча групова робота «Поема про гармонійні міжособистісні відносини»

Учасники об'єднуються у групи. Кожній групі видається аркуш паперу формату А4. Угорі аркуша пишеться тема «Гармонійні міжособистісні відносини». Кожен по черзі за годинниковою стрілкою, починаючи з того, у кого найдовше волосся, пише свої 2-4 римовані рядки зі заданої теми, загинає лист «гармошкою» і передає лист наступному.

Групи звітують про виконання діяльності.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чия поема видалася найцікавішою? Чи відповідає вона сутності гармонійних міжособистісних відносин? Чи складно було написати? Хто був ініціатором у вашій групі? Чи задовольняє вас отриманий результат?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Золота рибка»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування від тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату

«Золота рибка», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріпіть їх навколо рибки, ніби ви їх відпускаєте у вільне плавання.

3.2. Рефлексія «Веселка»

Учасники мають оцінити свою роботу на тренінгового заняття, прикріпивши стікер на відповідний колір веселки.

Значення кольорів:

Фіолетовий – Я не міг/не могла, не хотів/не хотіла це робити.

Синій – Я хотів/хотіла це зробити, але не вдалося.

Блакитний – Я це робив/робила з допомогою.

Зелений – Я це робив/робила, хоча були помилки.

Жовтий – Я це зробив/зробила, але не відразу.

Оранжевий – Я це зробив/зробила!

Червоний – Це було дуже просто!

3.3. Завершальне коло «Підтримка»

Студенти, стоячи в колі, об'єднуються в пари з сусідом зліва і ставлять долоні на долоні: «нижні» долоні вільно підтримують «верхні». Той, хто підтримує має сказати: *«Я тебе розумію. Ти можеш завжди розраховувати на мою підтримку»*. Учасники міняються місцями та повторюють вправу.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«Яке місце за 10-тибальною шкалою у моєму житті посідають міжособистісні відносини? Навіщо мені необхідно прагнути до встановлення, підтримки та розвитку гармонійних міжособистісних відносин? На що мені необхідно звернути увагу? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»*

РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ АФЕКТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Тренінгове заняття «Спектр людських емоцій і почуттів»

Мета. Актуалізувати та розширити знання про різнобарвний світ емоцій і почуттів людини; ознайомити з образом емоційно-компетентної людини; сприяти усвідомленню впливу емоцій та почуттів на життєдіяльність людини; ідентифікації, самоаналізу власних емоційних станів; розвивати уміння та навички передавати, сприймати, інтерпретувати емоційну реакцію в процесі спілкування; розширювати експресивний діапазон учасників; налаштовувати учасників на підвищення власної емоційної компетентності.

Обладнання та матеріали: Плакат «Протокол очікувань», індивідуальні картки «Функції емоцій», роздаткові картки «Базові емоції людини», бланк «Мої-твої емоції», роздаткові картки до фасилітації «Портрет емоційно-компетентної особистості», плакат «Веселка», аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вітання-психологічне налаштування «Енергія життя»

Учасники утворюють коло і вітаються словами: *«Рада(-ий) тебе бачити! Навзаєм».*

Після цього учасники повторюють слова за тренером: *«Моє життя спокійне та безпечне. Я в повній безпеці. Навколо мене радість і гармонія. Я відчуваю потужну енергію успіху. Я впускаю успіх у своє життя! Я – втілення здоров'я та енергії, що робить мене успішним у житті!»*

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Асоціативний куц «Емоції та почуття»

Учасники в загальному колі називають які асоціації у них виникають при вимові слів «емоції, почуття»

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому у вас виникають саме такі асоціації? Яку роль відіграють емоції та почуття у житті людини? Чи завжди ви задоволені своїми емоційними реакціями?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Емоції та почуття мають широкий спектр вираження у життєдіяльності людини. Необхідно усвідомлювати вплив емоцій та почуттів, причини їх виникнення, розвивати їх. Тож, тема тренінгового заняття «Спектр емоцій і почуттів»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Протокол очікувань»

Кожен учасник отримує картку з бланком. Цей бланк виглядає наступним чином: «Я буду дуже задоволений, якщо в результаті цього тренінгового заняття: 1. ... 2. ... 3. ...» Учасники записують свої очікування та кріплять навколо зображення теки, коментуючи.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Міні-лекція «Актуалізація дефініції «емоції», «почуття»»

Слово тренера: «Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короточасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, власних дій та дій інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям людина

відчуває, сприймає, уявляє чи розуміє навколишню дійсність. Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями, які завжди суб'єктивні і не існують поза психікою.

Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. Вони можуть як затьмарити сприйняття навколишнього світу, так і розмалювати його яскравими фарбами; повернути хід думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими.

Дуже часто емоції та почуття ототожнюють, однак їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття є відображенням довготривалого, стійкого та узагальненого емоційного ставлення людини до конкретних об'єктів».

2.2. Метод «Кращий вибір». Функції емоцій

Слово тренера: «Емоції і почуття слугують реалізаторами енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники об'єднуються у пари та отримують роздаткові картки. Студенти знайомляться з функціями емоцій та обирають 3, які на їхній погляд є провідними.

Після цього, учасники в парах розповідають один одному про ті функції, які вони обрали функції і чому саме ці.

Зміст картки «Функції емоцій»

Адаптивна функція. Інформацію про навколишній світ збирає сенсорна система (органи чуття) людини, що дає змогу їй виживати, комфортно існувати, розвиватися. Органи чуття доставляють інформацію про довкілля, емоції і допомагають орієнтуватися у навколишньому світі і діяти.

Мобілізаційна функція. Отримана інформація за допомогою органів чуття, викликає емоційну реакцію, що спричинює появу енергії для дії. Тобто, емоції несуть у собі заряд енергії, яку людина може використати на власний розсуд: змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозованих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.

Мотиваційна (спонукальна) функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

Інформаційна функція. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам і спонукає до змін.

Регулювальна функція. Емоції і почуття виконують регулювальну функцію у комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці.

Представлення результатів. Один суб'єкт із пари представляє на загал 1 функцію емоцій, яку обрав його партнер, і його словами пояснює чому саме. Повторюватися не можна.

До уваги тренера: Необхідно слідкувати, щоб названі функції не повторювалися.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які функції емоції виконують у нашому житті? Яка функція є провідною? Яка менш важливою?»

Підсумок тренера: «Кожна з основних емоцій виконує певну корисну роботу для нас. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує».

2.3. Модерація «Руйнівна дія емоцій та почуттів»

Тренер ставить проблемне запитання: «Яку руйнівну дію виконують емоції та почуття у життєдіяльності людини?»

Учасники об'єднуються в малі групи, отримують набір чистих карток. Кожна група має дати відповідь на запитання, записавши кожен ідею на окремій картці.

Після виконання завдання, учасники зачитують і приклеюють картки на фліп-чарт. Усі решта, уважно слухають і відкладають убік картки з подібними ідеями.

Групи презентують результати спільної роботи.

До уваги тренера: Картки на фліп-чарті структуруються за певними критеріями, виокремлюються категорії, яким присвоюються назви.

2.4. Метод «Insert». Базові емоції людини.

Слово тренера: «Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти базових емоцій. К. Ізардом було запропоновано десять базових емоцій.

– Як ви вважаєте, які? (Вислухати припущення)»

Інструктаж до виконання завдання: Учасники отримують індивідуальні картки. Ознайомлюються з інформацією про базові емоції людини, при цьому ставлять позначки: «+», якщо їм уже відома інформація; «-» – невідома інформація; «!» – було цікаво дізнатися про це; «?» – є питання, потрібні уточнення.

Зміст картки «Десять базових емоцій людини»

1. *Інтерес, цікавість* – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, база творчості, що проявляється у ставленні до нового, мотивує і підвищує працездатність, активізує діяльність людини. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати гармонійні міжособистісні відносини.

2. *Радість* – емоційне вираження щастя. Відносини між людьми зміцнюються, коли приносять людям радість. До того ж, радість відновлює енергію.

3. *Здивування (подив)* – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція миттєва.

4. *Гнів* – бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу». Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Як зазначає Ч. Дарвін, гнів «додає сили м'язам і водночас енергію – волі». Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах та вчинках; злопам'ятність.

5. *Горе (страждання, сум)* – реакція на життєву втрату, що супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, об'єднує людей.

6. *Відраза («відвернення» – негативна реакція на їжу)* – одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на те, що їх огидне. Відраза, огида, презирство, зневага в усьому світі виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета, об'єкту, бажання позбутися його.

7. *Презирство* – найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Л. Стюарт під презирством розуміє функцію оцінки, коли людина вважає інших чи себе неповноцінними. Ці емоції мають величезний потенціал, який примушує особистостей переглядати своє ставлення до себе і відносини з іншими.

8. Сором – це емоція, що виникає у людини виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки і переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку людині вдається пережити найважче. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

9. Провина – емоція, близька до сорому, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може виникати внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

10. Страх – емоція, що виникає в ситуаціях реальної або гіпотетичної загрози біологічному чи соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може трансформуватися від неприємного передчуття до жаху.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи поставили ви позначки «-»?», Скільки позначок «+» поставили? Чи є у когось позначки «?» Яка інформація викликала у вас інтерес?»

Підсумок тренера: «Отже названі емоції є базовими, а інші вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це єднання печалі й любові; пригніченість – інтеграція сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Як ви уже зрозуміли, емоціям і почуттям властива полярність, і за певних обставин вони можуть виявлятися у протилежних напрямках».

2.5. Інтерактивний метод «Карусель». Практика передавання, сприйняття, інтерпретації емоційних реакцій

Учасники отримують по одній картці з емоцією чи почуттям, а на зворотному боці вказана фраза, яку вони мають постійно

говорити. Завдання полягає у том, щоб перекласти емоцію і почуття у фразу за допомогою інтонації, міміки, жестів.

При виконанні завдання, учасники у бланку «Мої-твої емоції» (див. дод. Г) записують прізвища взаємодіючих людей і здогадки щодо емоції, яку вони передають.

У залежності від кількості учасників, вправу можна повторити з іншими запитаннями-відповідями.

До уваги тренера: Учасники внутрішнього кола отримують картку із запитанням, а учасники зовнішнього – відповідь. Учасники зовнішнього кола за сигналом тренера – переміщуються, внутрішнє коло залишається нерухомим.

Пропоновані запитання – відповіді

Запитання (для учасників внутрішнього кола)	Відповіді (для учасників зовнішнього кола)
<i>Бувало таке, що ти просипав заняття?</i>	<i>Тільки уві сні.</i>
<i>Чи хочеться тобі виїхати жити в Європу?</i>	<i>Так, і тобі рекомендую.</i>
<i>Часто буваєш у бібліотеці?</i>	<i>Звісно ні.</i>
<i>Правда, що ти часто споглядаєш себе у дзеркало?</i>	<i>Само собою.</i>
<i>Полюбляєш мити посуд?</i>	<i>Тільки якщо ніхто не бачить.</i>
<i>Ти часто заходиш в соціальні мережі?</i>	<i>Так, хоча це ще не все.</i>
<i>Любиш солодке?</i>	<i>Це мрія мого життя.</i>
<i>Тобі приносять задоволення нові знайомства?</i>	<i>Ні, але завтра почну.</i>
<i>Ти сортуєш сміття?</i>	<i>Завжди. З великим задоволенням.</i>
<i>Пишеш кожного року листа Діду Морозу?</i>	<i>Ні, а треба?</i>
<i>Ти активний користувач Тік-току?</i>	<i>Як ти здогадався (-лася)?!</i>
<i>Ти брав (-ла) іграшки до школи?</i>	<i>Ще й як!</i>

<i>Хочеш покататися на слоні?</i>	<i>Це моя стихія.</i>
<i>Полюбляєш сюрпризи?</i>	<i>Так, по понеділках.</i>
<i>Умієш ліпити сніговика?</i>	<i>Ні, ніяк не виходить.</i>
<i>Ти ганяєш на велосипеді за хлібом?</i>	<i>Поговоримо про це без свідків.</i>
<i>Любиш посперечатися?</i>	<i>Так, але це тасмниця.</i>

Пропоновані емоції та почуття

<i>Співчуття</i>	<i>Страх</i>	<i>Здивування</i>	<i>Злість</i>
<i>Смуток</i>	<i>Сором</i>	<i>Упевненість</i>	<i>Мрійливість</i>
<i>Вдячність</i>	<i>Гнів</i>	<i>Задоволеність</i>	<i>Мстивість</i>
<i>Озлобленість</i>	<i>Жалість</i>	<i>Інтерес</i>	<i>Байдужість</i>
<i>Жвавість</i>	<i>Скутість</i>	<i>Паніка</i>	<i>Натхнення</i>
<i>Розчарування</i>	<i>Іронія</i>	<i>Сором'язливість</i>	<i>Презирство</i>

Пропоновані запитання для обговорення: «Який настрій у вас викликала дана справа? Чи складно було розпізнавати емоції? На що ви орієнтувалися? Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Чи складно вам було передати свою емоцію? Чи усі емоції вдалося вам визначити? З чим це пов'язано? Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?»

Перевірка припущень: Учасники називають прізвище одного із однокласників, а інші мають сказати свої передбачення щодо емоції, яку він (вона) передавала, і у бланку, там де графа «Місце для позначки», ставлять «+» – якщо здогадки істинні, «-» – помилкові. Важливо, щоб відповіді не повторювалися.

До уваги тренера: Відзначте тих, у яких вийшло найкраще: передати емоції та розпізнати емоцію.

Підсумок тренера: «Емоційна виразність мовлення і тіла відіграє важливу роль. Будь-яку думку можна висловити по-різному. Інтонація голосу, жести, міміка сигналізує не лише

про емоційний стан, ставлення до співрозмовника, до почутого, а й глибинні особистісні характеристики людини. Емоції в процесі спілкування відображають ставлення співрозмовників до почутого, а також один до одного. Деякі люди без особливих зусиль можуть викликати в інших позитивні емоції, підтримувати гарний настрій. Інші – вносять у взаємини напруженість, пробуджують негативні емоції, тривогу. Постійне стримування емоцій, як відомо, спричиняє різні захворювання, проте безконтрольність емоційної експресії ускладнює міжособистісне спілкування».

2.6. Енерджайзер «Виконайте дію ті, хто...»

Учасники рухаються по аудиторії. Тренер називає твердження і дію, яку мають виконати ті, кому це твердження відповідає.

Пропоновані твердження і дії:

Піднесіть праву руку ті, хто радіє успіхам інших.

Присядьте ті, хто має почуття провини.

Поплигайте на лівій нозі ті, хто емоційно сприймає критику.

Доторкніться до коліна ті, хто отримує задоволення від спілкування.

Зупиніться ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Плесніть у долоні ті, хто спокійно сприймає зауваження.

Підплигніть ті, хто відчував хоча б раз у житті страх.

Оберніться навколо себе ті, хто вважає, що йому необхідно попрацювати над проявом емоцій та почуттів.

Пропоновані запитання для обговорення: «Яке місце займають емоції та почуття у вашому житті? Чи є істинними ваші емоційні реакції на те, що відбувається?»

Підсумок тренера: «Насправді, почуття, які переживає людина, належать тільки їй, і саме вона відповідальна за них. Адекватне вираження почуттів є одним із найскладніших аспектів налагодження і підтримки взаємин».

2.7. Робота в групах. Фасилітація «Портрет емоційно-компетентної особистості»

Слово тренера: «Емоційна компетентність – це системна властивість особистості, що полягає у готовності і здатності людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються.

В емоційній компетентності виділяють декілька складових: усвідомлення своїх емоцій, уміння визначити, яку емоцію відчуваєш в даний момент, визначити, з яких базових емоцій складається складна емоція; уміння управляти власними емоціями, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші; усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками; управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції; а також адекватне вираження емоцій (рефлексія, емпатія, саморегуляція, експресивність)

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку емоційної сфери, удосконалення власних емоційних якостей, умінь та навичок».

Інструкція до виконання вправи: Учасники об'єднуються у групи. Отримують картки з афоризмами, які відображають якості емоційно-компетентної людини. Учасники ознайомлюються і намагаються дати відповідь на запитання: «Яку якість чи навичка прихована у даних афоризмах?»

Після виконання завдання відбувається презентація результатів групової роботи.

Приклади афоризмів з коментарем

І група:

Афоризми	Емоційні якості та вміння
<i>Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають (Східна мудрість)</i>	<i>Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей</i>
<i>Тільки серцем ми бачимо ясно (А. Сент-Екзюпері)</i>	<i>Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця</i>
<i>Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце (Ф. Ларошфуко)</i>	<i>Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова</i>

<i>Неможливо змінити світ, але можна змінити себе (Японська мудрість)</i>	<i>Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються</i>
---	--

2 група:

Афоризми	Емоційні якості та вміння
<i>Те, що починається у гніві, завершується соромом (Л. Толстой)</i>	<i>Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення.</i>
<i>Справжня мудрість не багатослівна (Л. Толстой)</i>	<i>Вміння зосереджуватися на головному</i>
<i>Найголовніше у спілкування – це почути те, що не було висловлено (Дракер)</i>	<i>Вміння розуміти підтекст</i>
<i>Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам</i>	<i>Позитивне ставлення до оточуючих</i>

3 група:

Афоризми	Емоційні якості та вміння
<i>Одержати можна тільки віддаючи</i>	<i>Вміння надавати емоційну підтримку іншим</i>
<i>Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де (Ф. Ларошфуко)</i>	<i>Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії</i>
<i>Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні (Гете)</i>	<i>Володіння засобами невербальної комунікації</i>
<i>Щастя на боці тих, хто вмє радіти (Аристотель)</i>	<i>Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя</i>

4 група:

Афоризми	Емоційні якості та вміння
<i>Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова (Ф. Ларошфуко)</i>	<i>Володіння засобами невербальної комунікації</i>
<i>На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають (Епіктет)</i>	<i>Об'єктивно сприймати реальність</i>
<i>Не існує такої критики, в якій не можна було б знайти для себе щось корисне</i>	<i>Вміння сприймати критику, а також її висловлювати</i>

<i>Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе переможеним (Будда)</i>	<i>Вміння вирішувати конфліктні ситуації</i>
--	--

5 група:

<i>Афоризми</i>	<i>Емоційні якості та вміння</i>
<i>Якщо є проблема, існує її вирішення</i>	<i>Вміння вирішувати комунікативні проблеми</i>
<i>Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом</i>	<i>Вміння співпрацювати з іншими людьми</i>
<i>Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитись на речі з її з своєї точок зору (Г. Форд)</i>	<i>Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти</i>
<i>Дозвольте ї іншим бути самими собою</i>	<i>Толерантність у взаємостосунках</i>

Пропоновані запитання для обговорення: «Що означає «бути емоційно-компетентною людиною»? Для чого потрібно вміння управляти емоціями? Чи кожна людина може бути емоційно-компетентною?»

До уваги тренера: Після доповіді однієї групи тренер підсумовує і прикріплює на фліп-чарті навколо людини емоційні якості та навички.

Підсумок тренера: «Емоції мають величезну силу. Інше питання, наскільки ми вміємо нею користуватися і наскільки ми вміємо управляти своїми емоційними станами. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності».

3. Рефлексивно-оцінний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Протокол очікувань»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Протокол очікувань», знаходить свої очікування-бланки, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на зображення теки.

3.2. Рефлексія «Плюс, мінус, цікаво»

Учасники пишуть на стікерах або називають, які позитивні моменти були на тренінгового заняття, які труднощі виникали протягом тренінгового заняття, з чим вони пов'язані; що найбільше їх вразило, що вдавалося легко, що викликало здивування; яка робота принесла користь; що вони усвідомили для себе.

3.3. Завершальне коло «Вдихаємо радість»

Учасники стають у коло, заплющують очі, глибоко видихають і вдихають, уявляючи, що вони видихають всі негаразди, а вдихають радість, спокій, щастя.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Які емоційні реакції характерні для мене? Які емоційні якості і навички мені притаманні? Чи завжди мої внутрішні переживання відповідають зовнішній реакції? Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Здатність особистості до емпатії»

Мета. Поглибити знання здобувачів вищої освіти про емпатію, її прояви; сприяти усвідомленню значимості сформованості емпатійних навичок у різних сферах життєдіяльності людини; вчити розуміти стан іншої людини та виражати власні емоції; розвивати навички саморефлексії, саморегуляції емоційних станів, конструктивного спілкування, групової взаємодії; виховувати позитивне ставлення до прояву співпереживання людям; почуття поваги до емоційного світу кожної людини, вміння довіряти, виховувати людяні, моральні, духовні якості особистості;

формувати гармонійні міжособистісні відносини у студентському колективі.

Обладнання та матеріали: Плакат «Скринька діамантів», картки з фактами, роздаткові картки «Перед вами дві дороги. Зробіть вибір...», проєктор, екран, ноутбук, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Це чудово!»

Учасники стають у коло, почергово виходять у центр і представляють своє уміння чи таланти. *Наприклад, «Я вмію співати»; «Я вмію робити оригами» тощо.* У відповідь на кожне таке висловлювання всі повинні разом відповісти: «Це чудово!» і одночасно піднести вгору великий палець.

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Аналіз мотиваційних висловів у групах

Учасники об'єднуються у 5 груп. Кожна група отримує карту з мотиваційним висловом і обговорюючи, намагаються дізнатися, про що йде мова.

Пропоновані мотиваційні вислови

«Людина серцем відчуває найтонші рухи серця іншої людини і відповідає на них власними душевними рухами» (В. О. Сухомлинський).

«Це дар відчуження іншої людини» (Ш. О. Амонашвілі).

«Ти можеш сприймати внутрішній світ іншого, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Неначе стаєш цим іншим, але без втрати відчуження «начебто» (Карл Роджерс).

«Це коли ти здатний взутись у взуття іншого, відчути його серцем, подивитися його очима» (Даніель Г. Пінк).

Найголовніше у спілкуванні – почути те, що не було сказано (Дракер).

Пропоновані запитання для обговорення: «Про що йде мова в усіх цих висловах? Про яку здатність людини говорять автори?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Тема тренінгового заняття «Здатність особистості до емпатії». Ми дізнаємося більше про емпатію та її прояви; будемо розвивати навички рефлексії, саморегуляції емоційних станів, почуття поваги до емоційного світу кожної людини, вміння довіряти, розуміти стан іншої людини, конструктивного спілкування, групової взаємодії».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Скринька діамантів»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах-діамантах та прикріплює навколо скриньки.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Робота в групах. Метод «Руки всередині»

Учасники об'єднуються у групи. Кожен студент, коли висловлює свою думку щодо визначення поняття «емпатія», то кладе свою руку на середину стола, за яким сидить група, – щоб відзначити, що він зробив свій внесок у спільну справу. Поклавши руку, учасник уже не має права висловлюватись доти, доки всі інші не покладуть свої руки в центр столу.

Після цього, група обговорює загальне визначення і обирає спікера, який висловить думку групи.

До уваги тренера: У будь-який момент тренер може підійти до групи, вибрати руку на столі чи запитати, який внесок зробив її власник.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи усі учасники висловилися? Чи складно вам було дійти загальної думки? Як ви дійшли спільної думки? Що ви відчували коли висловлювали свою думку?»

2.2. Метод «Скринька фактів»

Тренер вказує одну із характеристик особистості, той кого це стосується і зачитує факт про емпатію.

Пропоновані характеристики:

Факт зачитує той, хто відчував, що його не розуміють, коли ділився своєю проблемою.

Факт зачитує той, хто хоча б раз промовляв фразу «Ти мене не розумієш!».

Факт зачитує той, хто опинявся в ситуації, коли потребував співчуття.

Факт зачитує той, кому властива емпатія в рутинному житті.

Факт зачитує той, кого заспокоює, коли його підтримують, співпереживають.

Факт зачитує той, хто вважає, що емпатія важлива якість людини.

Факт зачитує той, хто бажає в собі розвивати здатність до емпатії.

Пропоновані факти:

1. Емпатія – це щось схоже на елементарне співчуття, але набагато глибше і міцніше. Справжня емпатія – це одна емоційна хвиля з будь-яким співрозмовником.

2. Емпатія (грецьк. *em* – всередині, *pathos* – почуття) розглядається у двох площинах: як процес або стан і як стійка здатність (навичка) особистості, що розвивається у процесі соціалізації. Емпатія як здатність – це вміння досягати душевний стан, переживання іншої людини, розуміти її емоційну мову, відгукуватися на психологічний стан.

3. Емпатія – це інтуїтивне розуміння психологічного настрою, вміння перебрати на себе роль іншої людини, зрозуміти її приховані мотиви, душевне метушіння, ототожнення своїх почуттів з емоціями іншого і разом з тим усвідомлення їх винятковості, індивідуальності.

4. Поняття «емпатія» у 1909 році ввів у психологію Е. Тітченер, позначаючи ним розглядання ситуації з погляду співрозмовника, розуміння його емоційного стану.

5. Попри те, що впродовж тривалого часу емпатію досліджують фахівці із філософії, психології, педагогіки, медицини, лінгвістики, цей феномен ще не повністю зрозумілий. Це свідчить про те, що емпатія – доволі складний процес.

6. Згідно з дослідженням К. Роджерса, емпатійний спосіб спілкування з іншою людиною означає входження в особистий світ іншого і перебування в ньому «як удома». Це схоже на ситуацію, коли людина начебто тимчасово живе іншим життям, делікатно перебуває в ньому без оцінювання і засудження.

7. Багато науковців визначають емпатію, як найважливіший чинник формування гідної поведінки. Наприклад, Бейтсон стверджує, що більше людина схильна до співпереживання, то вища її готовність допомогти в конкретному випадку.

Пропоновані запитання для обговорення: «Яка інформація для вас була найцікавішою? Що ж таке емпатія?»

2.3. Метод «Мозковий штурм». Роль емпатії у життєдіяльності людини

Тренер ставить проблемне запитання: «Для чого ж нам потрібна емпатія?»

Ідея записується на фліп-чарті. Усі учасники висувують ідеї щодо проблеми. Ідеї можуть бути навіть фантастичними. Важливо не критикувати, не коментувати відповіді, не давайте їм оцінку! Коли кількість ідей вважають достатньою, їх висування припиняється. Підвести підсумок.

Підсумок тренера: «Емпатія допомагає передбачати дії і розуміти мотиви вчинків інших людей; сприяє ефективному спілкуванню між людьми, допомагає розібратися в складних ситуаціях, спрогнозувати мотиви і дії людей. Емпатійна людина викликає довіру, в спілкуванні з ним створюється відчуття психологічного комфорту. Емпатія є однією з професійно-значущих

якостей, необхідних для успішного здійснення міжособистісної взаємодії, є одним із регуляторів взаємостосунків між людьми».

2.4. Метод «Павутинка»

Учасники утворюють коло. Тренер пропонує одному з учасників продовжити речення *«Спілкуватися серцем – це означає...»* і взяти кінчик вовняної пряжі, а весь клубочок перекинути кому-небудь навпроти в колі. Хто отримує клубок – продовжує речення, тримається за нитку, а весь клубок передає далі. Це продовжується доти, поки не висловляться всі.

До уваги тренера: Якщо хтось не хоче говорити, він має право сказати: «Пропускаю».

Пропоновані запитання для обговорення: *«Чий вислів вам прийшовся до душі? Чи вмісте ви спілкуватися серцем? Наведіть приклади. Як ви вважаєте, чи здатні ви до емпатії?»*

2.5. Енерджайзер «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

Тренер зачитує твердження. Ті учасники, яких воно стосується повинні помінятися місцями.

Пропоновані твердження

Поміняйтеся місцями ті, ...:

- *хто співпереживає разом з героями фільму під час перегляду;*
- *у кого не викликає труднощів допомогти одногрупникові, якщо ви в цьому знаєтеся;*
- *хто хоча б раз допоміг незнайомій людині;*
- *у кого викликають співчуття безпритульні тварини;*
- *хто брав участь у благодійних акціях;*
- *хто відгукнувся б на прохання допомоги свого одногрупника.*

Пропоновані запитання для обговорення: *«Що відчували під час вправи? Що найбільше сподобалося? Які емоції у вас виникали? Що дізналися нового і про кого?»*

2.6. Читання історії в ролях «Перед вами дві дороги. Зробіть вибір...»

Зміст історії «Перед вами дві дороги. Зробіть вибір...»

Одного разу хлопчина з дівчиною прогулювалися містом. На окраїні сидів брудно одягнений чоловік похилого віку, а поруч лежала сумка. Він тихенько стогнав, а в очах бриніли сльози.

– Почекай, я підійду до нього, – сказала дівчина.

– Навіть не думай. Він брудний! – Відповів хлопчина, стиснувши її руку.

– Відпусти. Бачиш, у нього зламана нога. Дивись, дивись, у нього кров на голоші.

– А нам-то що? Він сам винен. Кажу тобі: він сам у всьому винен. Працювати треба, а він жебракує, краде, пиячить.

Дівчина вирвала руку, відитовхнула хлопця і підійшла до чоловіка.

– Що з вами? Що з вашою ногою? – запитала вона.

– Я зламав її ... кров у мене. Я не знаю, що робити і де в цьому місті лікарня. Я не звідси. Мені дуже болить.

– Зараз, зараз. Дозвольте, я подивлюся. Потерпіть. Потрібно викликати «швидку».

– Спасибі, леді, спасибі ...

– Послухай, – звернулася дівчина до юнака, який підійшов до них, – у тебе немає «мобільника»?

Хлопець промовчав. Дівчина запитливо подивилася на нього і раптом відчула огиду, яка виходила від усієї його пози, погляду ... Вона піднялася і наблизилася до хлопця.

– Йди звідси! Ніколи більше не дзвони мені і не приходь!

– Невже ти через якогось бомжя, алкоголіка можеш так вчинити? Ти ще пожалкуєш про це.

Дівчина знизала плечима і знову опустила на коліна. Хлопець пішов геть.

– У вас відкритий перелом, – промовила вона. – Я піду викликати лікаря. Потерпіть, – вона швидко пішла до телефонного автомату.

– Дівчино! – гукнув її чоловік. – Спасибі вам!

Дівчина обернулася і посміхнулася і додала: Ви обов'язково знайдете собі щастя!

Пропоновані запитання для обговорення: «Чому юнак відмовився допомогти чоловіку? Як би ви вчинили в цьому випадку? Як ви зазвичай робите, якщо бачите, що людині потрібна допомога? Чи викликає у вас якісь емоції допомога іншим?»

Підсумок тренера: «Зробивши добро, людина сама стає кращою, чистішою, світлішою. Якщо ми будемо уважні до будь-кого, з яким вступаємо у взаємодію, чи то випадковий попутник, безхатченко або друг, – це і буде прояв доброти.»

2.7. Асоціативна техніка

Учасники утворюють коло. Тренер дістає картку з прізвиськом та ім'ям учасника тренінгового заняття і пропонує спробувати асоціювати його із заданим критерієм. Відповідь необхідно обґрунтувати.

Пропоновані критерії для асоціації

- Якою б порою року він міг бути? Чому?
- Яким музичним інструментом він міг би бути? Чому?
- Якби він був почуттям, то яким? Чому?
- На якого героя фільму він схожий? Чому?

До уваги тренера: З приводу однієї людини вислуховуйте 3-4 відповіді.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що відчували під час вправи? Чи легко вам було виконувати завдання? Чому?»

2.8. Вправа «Хвилі»

Гравці утворюють коло (10-15 чоловік) і мають уявити, що купаються в морі, поринаючи в ласкаві теплі хвилі. Учасники імітують ніжні, спокійні, щирі, широкі й веселі хвилі.

Далі, один із учасників заходить в море (*стає в центр кола*) і згадує ситуацію, у якій потребував підтримки, розуміння. До нього по одному підбігають хвилі (*інші учасники*) і ласкаво, співчутливо погладжують плавця.

Коли всі хвилі поглядять його, він перетворюється на хвилю, а його місце займає наступний плавець.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що ви відчували, коли пригадували ситуацію? Чи стало вам спокійніше, після того, як вам надали підтримку «хвилі»? Що відчували «хвилі»?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Скринька діамантів»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Скринька діамантів», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на скриньку.

3.2. Рефлексія «Яким було тренінгове заняття?»

Тренер об'єднує учасників у групи по 3-4 особи. Вони мають придумати якомога більше прикметників-характеристик, які описують тренінгове заняття (активний, інформативний, корисний, динамічний тощо).

3.3. Завершальне коло «Малюнковий масаж»

Учасники стають у колону по колу. Тренер малює на спині одного із учасників малюнок, а той має спробувати «прочитати» своєю спиною малюнок і намалювати те ж саме, на спині того, хто стоїть попереду. І так далі. Коли картинка «дійде» до останнього учасника він має сказати, що за малюнок «дійшов» до нього.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Чи достатньо я розумію емоційний стан того, з ким спілкуюся? Який приклад співпереживання одногрупнику я можу привести? Над чим мені необхідно ще попрацювати у даному напрямі? Чи подобається мені, коли мене розуміють і підтримують інші? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття «Самосприйняття та самооцінка»

Мета: Актуалізувати знання про самосприйняття та самооцінку, фактори, що впливають на самооцінку людини та як самооцінка впливає на поведінку людини; сприяти розвитку позитивної Я-концепції та формуванню позитивної (адекватної) самооцінки; активізувати процеси самопізнання, самосприйняття, самоусвідомлення та самовираження; забезпечувати усвідомленням важливості прийняття свого «Я» зі всіма чеснотами і недоліками розвивати вміння презентувати себе, вирізняти себе з-поміж інших; формувати упевненість у собі; сприяти розвитку навичок гармонійної міжособистісної взаємодії; виховувати духовність, моральність, гуманність, емпатійність.

Обладнання та матеріали: Плакат «Гора очікувань», роздаткові картки до практичного кейсу, проектор, екран, ноутбук, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Персоналізована іменна табличка»

Учасники створюють індивідуальну персоналізовану іменну табличку із зображенням явища природи, яке характеризує їх особистість. Кожен учасник має представити свою візитку і розказати чому саме це явище природи.

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Перегляд короткометражного мультфільму «Я чудовий»
<https://www.youtube.com/watch?v=T2FuZis1H68>

Пропоновані запитання для обговорення: «Про що мультфільм, як гадаєте? Яким був герой спочатку? Яким намагався бути? Що ж сталося? Як почувався герой мультфільму? Хто сталося наприкінці? Що ж зрозумів герой? Чи буває таке у житті? Чи можете ви навести приклад такої ситуації з вашого життя?»

Підсумок тренера: «Треба завжди поважати і цінувати себе, адекватно ставитися до себе, бути самим собою».

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Під час заняття ми актуалізуємо знання про самосприйняття та самооцінку; фактори, що впливають на самооцінку людини; дізнаємося як самооцінка впливає на поведінку людини та відносини з оточенням; будемо розвивати позитивну Я-концепцію та формувати позитивну (адекватну) самооцінку. Отже, тема тренінгового заняття «Самосприйняття та самооцінка»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Гора очікувань»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах та прикріплює у підніжжя гори.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційний дайджест «Самосприйняття та самооцінювання»

Слово тренера: «Усі емоції та почуття є дуже важливими у життєдіяльності кожної людини. Досягти душевного комфорту можна лише за гармонійного співвідношення емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям. Найголовнішою передумовою психологічної рівноваги є самосприйняття та здорова самооцінка».

Цінне джерело самопізнання – самооцінювання. Із самооцінкою пов'язані такі риси характеру, як упевненість і самовпевненість. Дехто вважає ці риси характеру тотожними,

однак вони абсолютно різні. Впевнена в собі особистість має адекватну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А ось самовпевнена – часто мають завищену, а іноді й занижену самооцінку. Вони демонструють показні хизування сміливістю і впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти.

Самооцінка – це ставлення людини до себе, оцінка людиною себе, своїх якостей у різних ситуаціях, оцінка рівня своєї успішності на основі власного досвіду; це здатність людини чесно, з любов'ю і по гідності оцінювати себе.

Здорова самооцінка – адекватна самооцінка – позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків».

2.2. Метод «Синтез думок»

Учасники об'єднуються у три групи. Тренер ставить проблемні запитання: «Що впливає на самооцінку?», «На що впливає наша самооцінка?», «Як людина може дізнатися про свою самооцінку?»

Кожна група отримує одне із запитань і записують на аркуші відповіді.

Після цього групи обмінюються аркушами з відповідями і доповнюють, підкреслюючи те, з чим не погоджуються.

По завершенню виконання завдання учасники звітують про результати групової роботи.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як працювалося у групах? Хто був ініціатором? Чи була врахована ваша думка у загальному висновку? Яке положення ви найбільше вподобали?»

2.3. Практичний кейс. Інтерактивний метод «Акваріум»

Учасники об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує картку із ситуацією – кейсом.

Одна група сідає у центр аудиторії. Група повинна зачитати вголос ситуацію; обговорити її в групі, застосовуючи метод дискусії; дійти до спільного рішення за 3-5 хв. При цьому решта студентів слухають, не втручаючись у перебіг обговорення,

спостерігають, чи дотримуються учасники дискусії правил її проведення.

Коли завершиться відведений для дискусії час, група повертається на свої місця, а тренер ставить аудиторії запитання: «Чи погоджуєтеся ви з думкою групи? Чи була ця думка достатньо доведеною? Який із аргументів ви вважаєте найбільш переконливим?»

Потім до обговорення запрошується інша група.

Пропоновані кейси:

Кейс 1. Світлана нещодавно записалася на секцію «Гра на скрипці». Її педагог, вважає дівчину дуже талановитою. Хоча дівчина займається грою на гітарі не так давно, та вже здобула перемогу на конкурсі. Проте Світлана думає, що педагог просто таким чином підтримує, стимулює, а насправді вона нездара.

Запитання для обговорення: Яку самооцінку має дівчина? Як ця самооцінка впливає на її поведінку? Що ви можете порадити Світлані?

Кейс 2. Богдан вважає себе майстром в IT-сфері. Коли він прийшов на співбесіду до роботодавця, його не прийняли на роботу. Хлопець пояснює це тим, що до нього поставилися упереджено, адже він заслугує цю посаду.

Запитання для обговорення: Яку самооцінку має хлопець? Як ця самооцінка впливає на його поведінку? Що ви можете порадити Богдану?

Кейс 3. Вікторія – активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона із задоволенням бере участь в іграх та змаганнях, і не засмучується, якщо програє.

Запитання для обговорення: Яку самооцінку має дівчинка? Як ця самооцінка впливає на її поведінку? Що ви можете порадити Вікторії?

Підсумок тренера: «Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить. Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо».

2.4. Вправа «Хто я?»

Учасники індивідуально максимально швидко на аркуші у стовпчик пишуть 7 відповідей на запитання «Хто я такий?»

Після цього дають відповідь на те саме запитання, але так, як нібито цю відповідь пише один із ваших батьків.

Повторно виконують завдання, з погляду друга чи подруги.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи співпадають відповіді у трьох варіантах? У чому подібність? Які є розбіжності? Якщо є розбіжності, то як ви можете їх пояснити?»

2.5. Вправа «Хто ти?»

До уваги тренера: це продовження попередньої вправи.

Інструктаж до виконання завдання: Учасники отримують картки з прізвищем одnogрупника і мають його описати не називаючи прізвища, імена, давши 7 відповідей на запитання: «Хто ти?»

По завершенню тренер збирає аркуші і роздає їх власникам.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи з'явилися у вас інші характеристики, які не були вами вказані? З чим ви погоджуєтесь? З чим не погоджуєтесь? Що ви робите для того, щоб стати гідною людиною? Що було легше описувати людину чи партнера? Чому?»

2.6. Вправа на емоційне зарядження «Комарі»

Учасники тренінгового заняття виконують наступні вправи: «Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки. Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів – так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів. Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підійняти руки і робити ними колові рухи. Поступово підіймати руки вище

і збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою».

Відтак, усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і тихіше видаючи звуки.

2.7. Міні-проект «Адекватна самооцінка»

Учасники об'єднуються у групи. Тренер пропонує створити міні-проект. Студенти мають виконати наступне:

1. Записати до 10 рис, властивостей, характеристик, які притаманні людині з адекватною самооцінкою.

2. Записати до 5 тверджень, чому адекватна оцінка – це круто?!

3. Записати до 10 методичних рекомендацій людині щодо формування самооцінки.

По завершенню виконання завдання учасники звітують про результати групової роботи.

Пропоновані запитання для обговорення: «Який перелік у вас вийшов? Чи була врахована думка кожного? Які властивості для людини з адекватною самооцінкою є найбільш вагомими?»

2.8. Декламування тренером притчі «Два верблюди»

Тренер розповідає притчу.

Зміст притчі «Два верблюди»

Йдуть пустелею два верблюди. Дуже стомилися. Зупинилися. Один верблюд повернувся до іншого... Подивився на нього... Та як плюне в його бік.

– За що? – обурено сказав постраждалий верблюд, – за що ти на мене плюнув? За те, що я тяжко працюю кожен день та ще й без води, без їжі? Тягаю вантажі з ранку до ночі, доставляю людям товар... І за це ти на мене плюнув?

– Ну а що?! Ти ж на себе плюєш, а чому іншим не можна?

Пропоновані запитання для обговорення: «Про що йшла мова у притчі? У чому суть істини?»

Підсумок тренера: «Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. І кожен відчує щастя, якщо навчиться поважати себе».

2.9. Написання есе «Гімн самому собі»

Учасники об'єднуються у трійки. Завдання: скласти гімн самому собі, уявляючи, що ви найпрекрасніша, найдуховніша, найморальніша особистість, яка тільки може бути; що ви – втілення ідеалу.

Представлення результатів на загал. Почергово групи презентують результати роботи. Обговорення відбувається після презентацій усіх груп.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що дало вам виконання даної вправи? Які емоції у вас виникли? Чи складно вам було працювати у трійках? Чому? Хто був ініціатором? Чи надихнула ця вправа вас до змін?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Гора очікувань»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Гора очікувань», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на вершину гори.

3.2. Рефлексія «Три «М»»

Учасники мають назвати три моменти: що викликав цікавість, де були успішними; де виникли труднощі, і запропонувати одну дію, яка поліпшить їх роботу в подальшому.

3.3. Завершальне коло. Психотренінг «Я гідна людина»

Слово тренера: «Сядьте зручніше і заплющьте очі. Уявіть, що ви стоїте у великій кімнаті між двома дзеркалами. Ви повертаєтеся до одного з них і бачите своє відображення: свою

статуру, вираз обличчя, позу. І раптом ваш внутрішній голос став ствердно нашіптувати «Я ніхто... Я найгірший за всіх... У мене нічого не виходить».

Спробуйте абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі.

— Що ви відчуваєте?

— Яким ви себе уявляєте?

— Що ви відчуваєте?

— Чи подобається ви собі?

Ви занурилися у болото невпевненості. З кожним подихом серце стає битися частіше, підсилюється відчуття страху, тривоги, боязливості, сором'язливості.

А тепер повільно вийдіть з дзеркала і спостерігайте за тим, як ваш образ все більше тьмяніє і, нарешті, зовсім згасає. Ви ніколи до нього більше не повернетесь.

Повільно оберніться та подивіться на своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Ви згадує найбільш визначні події з вашого життя, які роблять вас щасливими та впевненими у собі.

Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я молодець! Я впевнений у собі!» (повторюйте хором). Наповніть себе відчуттям впевненості. Додайте музики, образів, запахів, і нехай впевненість подібно легкій хмаринці охоплює ваше вітальне єство.. Спробуйте побачити напис золотими літерами «Я впевнений у собі». Розплющіть очі».

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Що я дізнався (-ся) сьогодні про себе? Що я отримую від самосприйняття та адекватного самооцінювання? Чи необхідно мені працювати над собою? Яку свою рису я би хотів (-ла) удосконалити? Що допоможе мені краще усвідомлювати своє «Я» та адекватно виражати його при взаємодії

з іншими? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Хто ким керує: я емоціями чи емоції мною?!»

Мета: Актуалізувати дефініцію «емоційна саморегуляція»; розкрити значення емоційної саморегуляції для налагодження міжособистісних відносин; вчити застосовувати загальну стратегію, техніки самоконтролю; сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції; формувати відповідальності за власні емоційні реакції; сприяти готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвивати особистісну рефлексію студентів на підвищення рівня самореалізації та самоконтролю; формувати гармонійні міжособистісні відносини у студентському колективі.

Обладнання та матеріали: Плакат «Смайли», картки з цікавими фактами, роздаткові картки «Швидка допомога при непередбачуваних стресових ситуаціях», роздаткові картки «Техніки емоційно-вольової саморегуляції», скринька, клубок вовни, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Вітаю свої вушка...»

Учасники стоять у колі і вітаються. Тренер говорить слова, учасники виконують дії:

Вітаю свої вушка (*торкаються своїх вушок*).

Вітаю вушка сусідів (*торкаються вушок сусідів справа і зліва*).

Вітаю свої щічки (*торкаються щічок*).

Вітаю щічки сусідів (*торкаються щічок сусідів*).

Вітаю себе (*обводять тіло руками*).

Вітаю свого сусіда (*обіймають сусіда*).

Пропоновані запитання для обговорення: «Які емоції у вас виникли? Чому?»

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Розповідь мотиваційної притчі «Притча-блюз»

Тренер розповідає притчу.

Зміст розповіді «Притча-блюз»

Жив собі хлопчик із жахливим характером. Якось батько дав йому мішок цвяхів і звелів по одному забивати їх у паркан щоразу, коли хлопчик із кимось свариться. У перший день він забив 37 цвяхів. Згодом навчився контролювати себе, і кількість цвяхів щодня зменшувалася.

Хлопчик зрозумів, що легше опановувати свої емоції, ніж забивати цвяхи нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це. Тоді батько звелів синові витягати з паркана по одному цвяху в ті дні, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться.

Минав час, і згодом син зміг похвалитися батькові, що у паркані не залишилося жодного цвяха.

Батько відповів: «Ти молодець, але подивися, скільки дірок залишилося. Паркан уже ніколи не буде таким, як колись».

Пропоновані запитання для обговорення: «Що несе в собі дана розповідь? Який висновок ми маємо зробити? Чи часто у вас виникають негативні емоції? Які функції виконують емоції у житті людини? Як впливають ваші негативні емоції на оточуючих? А на вас? Чи завжди ви контролюєте свої емоції? Чи можемо ми управляти емоційними реакціями? Як?»

Підсумок тренера: «Коли ви з кимось сваритеся й говорите щось неприємне, то залишаєте після себе такі ж рани, як ці дірки

від цвяхів і рани залишаються, незважаючи на те, скільки разів ви потім перепросите. Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні не залишайте на своєму шляху дірок!

Від природи в людині не існує особливої кнопки, яка б дозволяла відключати емоції. І у цьому є сенс. Якби ми змогли відключати емоції, наше життя було б нецікавим і сумним, адже емоції визначають якість нашого справжнього життя.

Кожен із нас є володарем унікального світу – нашого внутрішнього світу. У кожного володаря безліч підданих, серед яких м найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, люди не завжди вправно керують ними, інколи самі потрапляють під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій).

Навчися жити серцем і дивитись очима любові – тоді станеш господарем своїх емоцій».

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними. «Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. Ларошфуко».

Тож, тема тренінгового заняття «Хто ким керує: я емоціями чи емоції мною?!»»

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Смайли»

Тренер пропонує учасникам на стікерах у вигляді смайлів, написати очікування та прикріпити їх навколо плакату.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Скринька цікавих фактів

Почергово учасники дістають зі скриньки факти та зачитують їх.

Пропоновані факти:

1. Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що 75% всіх хвороб пов'язані з негативними емоціями.

2. За даними статистики, сьогодні 400 мільйонів людей страждають на певні загострені емоційні стани.

3. 30-50% людей, які звертаються в лікарні, потребують лише корекції емоційного стану.

4. Дослідження Японії довели, що є тісний зв'язок між негативним емоційним станом і здоров'ям, тобто негативні емоції спричиняють хвороби:

- гнів – хвороба зубів;
- злість – порушення сну, головний біль;
- невпевненість – порушення роботи шлунка;
- сум – знижений опір усім хворобам;
- незадоволеність – порушення постави, хвороби серця.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як впливають емоції на життєдіяльність людини? Як можна змінити це становище?»

2.2. Мотиваційна розповідь тренера

Слово тренера: «Раніше у країнах Заходу було прийнято на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим IQ тестом (від англ. *Intelligence Quotient* – коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що цей метод неефективний, оскільки особистий, зокрема і професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Крім лінгвістичних і математичних здібностей, важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.

У професійно успішних людей здебільшого середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, менш консервативні.

На зміну поглядам про цінність холодного інтелекту прийшло усвідомлення необхідності поєднання розуму і серця. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, оскільки емоційно компетентна людина: здорова, а значить – високопродуктивна; психологічно

рівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах; організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка; позитивна, успішна, цікава; розуміє почуття інших людей, ефективно працює в команді; здатна до самомотивації; може бути лідером, надихати і заохочувати».

Саме тому, важливою життєвою навичкою є емоційно-вольова саморегуляція».

2.3. Асоціативний куц «Емоційно-вольова саморегуляція»

Тренер пропонує учасникам назвати асоціації, які у них виникають до словосполучення «емоційна саморегуляція».

До уваги тренера: Тренер коротко занотовує асоціації учасників на фліп-чарті.

Підсумок тренера: «Емоційна саморегуляція – це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою».

Пропоновані запитання для обговорення: «Навіщо потрібно розуміти причину виникнення емоцій? Чи потрібно вміти керувати емоціями? Для чого? (Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення у будь-якому віці й за будь-яких обставин). У яких ситуаціях потрібно керувати своїми емоціями? (При виникненні непередбачуваних подій, при стресові, при втомі, при хвилюванні, при емоційному збудженні). У якому віці треба навчатися емоційній саморегуляції? (У будь-якому). Чи впливає здатність до емоційної саморегуляції на спілкування з іншими? Як саме?»

2.4. Метод «Коло ідей»

Тренер ставить проблемне запитання: «Як людина може навчитися керувати своїми емоціями?» і вислуховує припущення учасників. Коли відповідей буде достатньо висування ідей припиняється.

Підсумок тренера: «Насправді, управління собою – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий – це основа ефективної саморегуляції емоційних станів».

2.5. Інформаційний дайджест «Основи ефективно-емоційно-вольової саморегуляції емоційних станів»

Слово тренера: «Ефективна емоційно-вольова саморегуляція емоційних станів не означає «гасити» їх або «тримати під контролем». Вона полягає у наступному:

- зафіксувати емоцію: подумки назвати точний емоційний стан, який ви відчуваєте;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію: пережити ту чи іншу емоцію – це вибір кожного. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, і так само інші не можуть примусити нас пережити емоції. Лише власні реакції нам підвладні;

- зрозуміти причину виникнення емоції: здійснення емоційного самоаналізу та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції;

- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації: вміння гнучко реагувати в процесі спілкування;

- за необхідності – стримати «емоційну бурю».

Для того, щоб керувати власними емоціями, необхідно вміти робити наступне:

- усвідомлювати – це перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями – навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

- управляти інтенсивністю емоцій – передусім, полягає в уміння приглушувати досить сильні емоції. Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху – передчуття, неспокій, тривога, а високий – паніка і жах.

– викликати ту або іншу емоцію – передбачає уміння наснажувати себе, мотивувати.

– виражати – полягає у зовнішньому вираженні емоцій: вербальне (вербалізація емоцій) і невербальне (експресія). Емоції несуть у собі енергію, яка вимагає прояву на вербальному і невербальному рівнях.

– емоційно реагувати – перш ніж емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення через прагнення виглядати соціально схвалюваним (робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий. Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. А навчитися керувати емоціями вам допоможе знання конкретних прийомів емоційно-вольової саморегуляції, яких існує дуже багато.

При конкретній ситуації слід застосовувати адекватні техніки самоконтролю. Стратегії саморегуляції емоційного стану прості та ефективні у використанні. Головне вміти ними користуватися».

2.6. Візуалізація «Внутрішній промінь»

Учасники заплющують очі і максимально розслабляються. Тренер говорить наступне:

«Розслабтесь. Заплющіть очі. //

Уявіть, що у верхній частині з'являється світлий промінь // який рухається зверху // вниз // і поволі освітлює голову //, обличчя //, шию //, плечі //, руки //, ноги// і все тіло теплим // і приємним світлом. // Ви відчуваєте як зникає напруженість в потилиці //,

послаблюються лобні складки //, «охолоджуються» очі //,
послаблюються кути губ //, опускаються плечі //, звільняються шия і
груди // . Світлий внутрішній промінь // створює зовнішність нової //,
спокійної //, упевненої // і щирої людини. // // //

Розплющіть очі».

2.7. Інформаційний дайджест «Методи гармонізації психофізичного стану»

До уваги тренера: Під час розповіді зображувати схематично.

Слово тренера: «Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини об'єднують у 3 групи:

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану:

– достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);

– забезпечення необхідного відпочинку;

– перебування на свіжому повітрі;

– збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо антистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));

– достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

– дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

– масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

– фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню, підвищує життєвий тонус);

– терапія кольором (допомагає заспокоїтись чи навпаки надають енергію та бадьорість);

– ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);

– водні процедури (контрастний душ зранку додасть бадьорості, а перед сном допоможе зняти втоми; у цілому, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану:

– гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

– музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

– творчість;

– спілкування з сім'єю, друзями;

– заняття улюбленою справою, хобі;

– спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії), тваринами;

– візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи тощо);

– аутотренінгу (самонавіювання), (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них);

– релаксація, медитація тощо.

Ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану

Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції.

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, щойому не налили повну склянку.

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається».

2.8. Робота в групах. Техніки емоційно-вольової саморегуляції

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група знайомиться з інформацією про техніку емоційної саморегуляції. І вправляється у її виконанні.

Пропоновані техніки

Група 1. Аутотренінг на підвищення самооцінки. Увімкніть релаксаційну музику на ваш вибір і тихим, спокійним голосом давайте інструкції: «Зручніше сядьте на стільці. Повністю розслабтеся. Заплющте очі. Зробіть повільний вдих і видих. Відпустіть усі негативні думки. Уявіть себе таким, яким ви хочете бути. Уявіть себе перед дзеркалом. Розгляньте своє відображення в

уявному люстерку. Скажіть відображенню, що ви сильні, сміливі, щирі й заслуговуєте найкращого в житті. Від тепер завжди, коли сумніватиметесь у собі, в своїх силах, повторюйте: «Я чудова людина і варта всього найкращого!»»

Група 2. Техніка метафоричного висловлення почуттів. Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона це сприймає (М. Монтень).

Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я почувуюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Група 3. Візуалізація. Візуалізація – це перш за все мислеформи. Це та уявна картинка на нашому внутрішньому екрані, що автоматично виникає при думках про який-небудь предмет або явище.

Візуалізація «Заземлення». Розслабтесь. Заплющте очі. Уявіть, що увесь гнів з усього тіла збирається на рівні грудей (пауза) як пучок чорної негативної енергії (пауза). І ви хочете випустити його (пауза). І ця енергія (пауза) вся-вся поволі опускається вниз (пауза) в ноги (пауза) і вільно йде в землю. Розплющте очі.

Група 4. Метод релаксації. Релаксація – це фізичне і психічне розслаблення. Мета релаксації – підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої фізичної та емоційної напруги.

Вправа на релаксацію «Храм спокою». «Уявіть, що ви прогулюєтеся околицею багатолюдного і галасливого міста... Постарайтеся відчутти, як ваші ноги ступають по бруку, ... почувти звуки транспорту, ... голоси натовпу, ... звуки ваших і чужих кроків... Що це ви чуєте?... Зверніть увагу на інших перехожих... Їх багато, дуже багато... Вони зливаються в один суцільний потік... Але ви можете зупинитися на якихось виразах облич людей, їх фігурах... Може ви бачите щось ще? Зверніть увагу на вітрини

магазинів, кіосків... Може, ви бачите десь в натовпі знайомі обличчя? Може, ви підійдете до когось або пройдете мимо... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій гучній діловій вулиці?

Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся по більшій спокійній вулиці. Пройшовши трохи, ви побачите велику будівлю, несхожу на інші... На ній напис: «Храм спокою». Ви розумієте, що за дверима – місце, де не чути ніяких звуків, де ніколи не було вимовлено жодного слова, де ніхто не завадить вам відчути себе: своє дихання, потік своїх думок, побути наодинці зі своїми почуттями та переживаннями. Ви відкриваєте ці двері і опиняєтеся в оточенні повної та глибокої тиші. Спокій вас окутує з ніг до голови, тепло окутує все тіло. Прислухайтеся до неї, до себе в цій тиші. Відчуйте тишу і себе в ній, дозвольте собі проїнятися цією тишею. Яка вона? Які ви? Радійте можливості пережити цей новий для вас і, безсумнівно, корисний досвід. Побудьте тут стільки, скільки вам захочеться.

Коли ви захочете покинути будівлю, відчиніть двері і вийдіть на вулицю. Як ви себе тут відчуваєте? Що змінилося? Запам'ятайте свій шлях в «Храм спокою», щоб мати можливість сюди повернутися, коли виникне бажання побути наодинці з самим собою... Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три....

Група 5. Техніка звільнення сильних емоцій через рухи «Диригент». Вправа дозволяє відчути можливості емоційного звільнення через рухи.

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції. Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас. Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть

допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

Група 6. Техніка роботи з емоціями «7 – П».

Використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: позитивне мислення і вміння дякувати.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які методи самоконтролю виявилися новими для вас? Які ви вже

використовували? Які емоції ви відчували? Чи допомогло це вам вгамувати емоції?»

2.9. Павутинка «Маленькі радощі»

Слово тренера: «Кожна людина має свої секрети релаксації і відпочинку».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники утворюють коло. Один починає називати, що йому приносить радість, спокій, розвантажує, бере до рук клубок і тримає за кінчик нитки. Потім весь клубочок перекидає іншому, на власний вибір, навпроти в колі. Це продовжується доти, поки не висловляться всі.

Пропоновані запитання для обговорення: «Які способи вам сподобалися? Які ви візьмете для власного практикування? З ким у вас виявилися спільні джерела маленьких радощів?»

3. Рефлексивно-оцінний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Смайли»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Смайли», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює на зображення смайлу.

3.2. Рефлексія «Веселка»

Учасники мають оцінити свою роботу на тренінгового заняття, прикріпивши стікер на відповідний колір веселки.

Значення кольорів:

Фіолетовий – Я не міг/не могла, не хотів/не хотіла це робити.

Синій – Я хотів/хотіла це зробити, але не вдалося.

Блакитний – Я це робив/робила з допомогою.

Зелений – Я це робив/робила, хоча були помилки.

Жовтий – Я це зробив/зробила, але не відразу.

Оранжевий – Я це зробив/зробила!

Червоний – Це було дуже просто!

3.3. Завершальне коло «Моє самосприйняття»

Слово тренера: «Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте. Тому, ми утворимо з вами коло. Заплющіть очі. Глибоко видихніть, уявляючи, що видихаєте негативні емоції, переживання. Ще раз. Вдихнули.....і видихнули, наскільки зможете, щоб остаточно позбутися напруження. А тепер легенько невимушено посміхніться і глибоко вдихніть повні груди, уявляючи, що вдихаєте легкість, радість, спокій. Повторили ще раз. Розплющіть очі. Відчуйте себе сповненим силою, добром, розумінням до інших, любові, ніжності. На останок скажіть людині, яка стоїть біля вас, якою ви її бачите».

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Чи завжди мій емоційний стан адекватний ситуації? Чи можу я управляти своїми емоціями? Які техніки я буду використовувати у подальшому? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРАКЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Тренінгове заняття

«Конструктивна міжособистісна взаємодія –
ключ до гармонійних міжособистісних
відносин»

Мета. Розширити знання учасників про міжособистісну взаємодію та її роль у встановленні, підтримці та розвитку гармонійних міжособистісних відносин; сприяти свідомому співробітництву учасників тренінгового заняття, розвитку умінь знаходити спільну мову, спільно вирішувати поставлені завдання; забезпечити пізнання учасниками один одного та себе; формувати навички ефективного спілкування, асертивної поведінки, конструктивної міжособистісної взаємодії; виховувати повагу, гідність, щирість, впевненість.

Обладнання та матеріали: Плакат «Галявина», бланк «Чим ми схожі?», роздаткові картки до вправи «Незвичайна історія», журнали, газети, аркуші саморефлексії, ножиці, клей, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «У коло всі разом ставайте...»

Учасники утворюють коло. Під супровід слів тренера виконують відповідні дії:

У коло всі разом ставайте, *(беруться за руки)*

І посмішку передавайте. *(посміхаються один одному в парах)*

На сусіда подивіться. *(повертаються в пари і посміхаються)*

Щиро ви йому всміхніться.

І ім'я своє назвіть, *(повертаються один до одного і називають ім'я)*

Дружби руку протягніть. (обіймають один одного руками за спинами, утворюють вузьке коло)

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Вправа «Що ми знаємо про ...?»

Тренер дістає зі скриньки прізвище та ім'я людини, що сидить у колі і пропонує учасникам розповісти все, що вони знають про цю людину, задаючи питання: «Що ми знаємо про...?»

Учасники, за бажанням, повідомляють все те, що вони знають. Учасник, якого описують слухає, не перебиваючи.

Після того як всі бажуючі висловилися, той учасник, якого описували може внести доповнення або виправлення.

Пропоновані запитання для обговорення: «А звідки ви отримали інформацію? А які форми спільної роботи вам цікаві?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Формування та розвиток міжособистісних відносин обумовлений процесом міжособистісної взаємодії. Зважаючи на низку суб'єктивних та об'єктивних чинників, зокрема на характер спілкування, спільної діяльності та ставлення суб'єктів один до одного, міжособистісна взаємодія може мати полярний характер – від кооперації до конкуренції, від співробітництва до суперництва.

Отже, тема тренінгового заняття «Конструктивна міжособистісна взаємодія – ключ до гармонійних міжособистісних відносин»».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Галєвина»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах-квітках та прикріплює навколо плакату «Галєвина».

Охочі учасники, прикріплюючи очікування до плакату, коментують їх.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційний дайджест «Міжособистісна взаємодія»

Слово тренера: «У контексті здійснення виховних впливів спрямованих на вивіщення міжособистісних відносин до їх гармонійного стану, міжособистісні відносини майбутніх фахівців є проєкцію їх міжособистісної взаємодії, де остання – це процес здійснення спільної діяльності відносно спільного матеріального об'єкта, що опосередкований спілкуванням взаємодіючих суб'єктів, основною метою якої є досягнення спільного результату. Між тим, загальний характер міжособистісної взаємодії є якісним результатом міжособистісних відносин молодих людей (рис. 1).

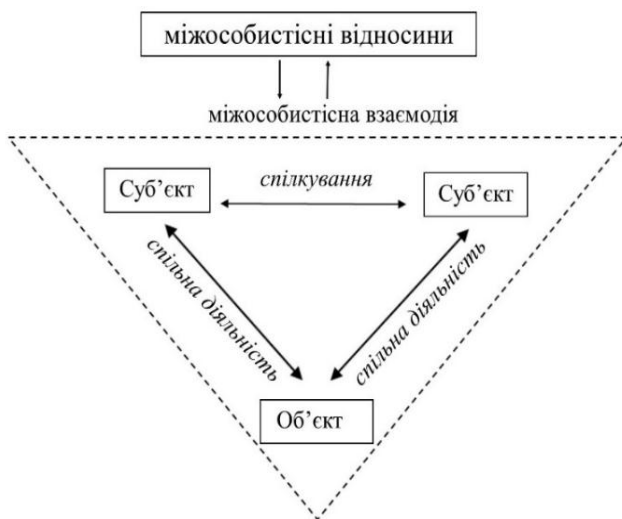


Рис. 1.1. Схема встановлення міжособистісних відносин

Міжособистісна взаємодія може бути духовною (спілкування, «що представляє собою обмін духовними цінностями, інформацією») і практичною (спільна діяльність, у ході якої відбувається обмін фізичними діями, матеріальними цінностями, предметами тощо). Тож, міжособистісна взаємодія є вагомим важелем у встановленні, розвитку та підтримці гармонійних міжособистісних відносин. Тож, ми будемо вправлятися взаємодіяти, співпрацювати один з одним».

2.2. Робота в парах. Вправа «Літачок»

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує аркуш. Вони беруться за руки, а вільними руками мають скласти паперовий літачок.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було виконувати дане завдання? Як ви домовлялися? Чи виникали у вас суперечки з учасниками групи? Як ви їх вирішували?»

2.3. Гра «Вігадай свято»

До уваги тренера: Підготуйте кольорові картки з цифрами (кількість кольорів та цифр мають відповідати кількості бажаних груп).

Інструктаж до виконання завдання: Тренер об'єднує учасників у 5 груп. Кожна група отримує картку з назвою свята. В групі ви маєте обговорити варіанти показу та усією групою показати свято без слів, тільки жестами та мімікою. Інші групи мають відгадати назву.

Пропоновані назви свят:

«Перше вересня», «Новий рік», «Великдень», «День народження», «Свято останнього дзвоника».

Пропоновані запитання для обговорення: «Що допомогло вам виконати завдання? Чи виникали труднощі? Які? Як ви оцінюєте виконання вами завдання? Що ви зрозуміли після виконання завдання?»

2.4. Вправа «Згадати все»

Учасники разом з тренером утворюють коло. Тренер зі скриньки дістає запитання і учасники мають пригадати події в життєдіяльності їхньої групи.

Пропоновані запитання:

- З ким першим ти познайомився у групі?
- Кого запрошував із одногрупників на День народження?
- Який захід ти би хотів відвідати разом з одногрупниками?
- Хто тобі допомагає з виконанням завдань для самостійної підготовки?
- До кого з одногрупників ти звертаєшся за допомогою?
- Яку найяскравішу подію можеш пригадати пов'язану з вашою групою?

2.5. Рольова вправа «Черга»

Слово тренера: «Нам іноді доводиться стояти в чергах, що є не найприємнішим способом проведення часу. Сьогодні нам доведеться відчувати на собі тиск, можливо навіть нахабність, і спробувати протидіяти цьому. Для початку, давайте вирішимо, за чим стоятимемо в черзі. Це може бути черга до каси в супермаркеті, за квитками, навіть по воду з спекотний день».

Інструктаж до виконання завдання: Усі учасники стають у чергу (можна розподілити учасників на дві підгрупи, одні – актори, решта спостерігачі; потім міняються).

Завдання акторів 2-ї групи: робити все для того, щоб пройти без черги. Завдання перших: прислухатися до прохань, аргументів; зважувати все й ухвалити правильне рішення: пропускати чи ні.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи всі відчували себе безпосередніми учасниками ситуації? Чи легко ви змогли поступитися своїми інтересами, часом стосовно зовсім незнайомій людині? Роблячи безпосередній вибір, ви втрачаєте щось чи здобуваєте?»

2.6. Робота в групах. Складання казки про пору року

Учасники об'єднуються відповідно до пір року у чотири групи. Вони мають скласти та інсценізувати казку про свою пору року.

Презентація групової роботи. Групи по чергово презентують свої казки. Обговорення відбувається після виступу кожної групи.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно було виконувати завдання? Чи всі правила були дотримані вами? Хто були лідерами у вашій групі? Які труднощі виникали під час виконання цього завдання? Як ви їх долали? Чи можете ви сказати, що, якби кожен складав казку самостійно, то завдання було б виконано швидше та продуктивніше?»

2.7. Енерджайзер «Чим ми схожі?»

Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє, стають один до одного спиною. Кожен учасник отримує бланк:

<i>Ім'я партнера</i>	<i>Спільні характеристики</i>

За сигналом тренера «Рух!», обидва кола рухаються у протилежних напрямках. За сигналом тренера «Стій!», учасники зупиняються і повертаються один до одного обличчям. Кожна утворена пара за 3 хв має записати 3 характеристики, які стосуються їх обох. Вправа повторюється 3-4 рази.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що ви дізналися нового? Що у вас з ким спільного? Як ви вирішували завдання?»

2.8. Вправа «Незвичайна історія»

Учасники об'єднуються у міні-групи. Кожна група отримує картку із завданням і виконує його.

Пропоновані завдання

Картка 1. Скласти коротку розповідь від імені пательні.

Картка 2. Скласти коротку розповідь від імені грошової купюри.

Картка 3. Скласти коротку розповідь від імені смітника.

Картка 4. Скласти коротку розповідь від імені телефону.

Картка 5. Скласти коротку розповідь від імені тролейбуса.

Картка 6. Скласти коротку розповідь від імені куртки.

2.9. Створення колажу «Моє щасливе майбутнє»

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група отримує матеріали для створення колажу (журнали, газети, клей, наліпки, маркери, фарби тощо). Вони мають на форматі А1 відобразити їхнє уявлення про щасливе майбутнє за допомогою наданих засобів.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як ви дійшли до спільної ідеї? Як ви розподілили ролі? Чи складно вам було приймати рішення? Чи вважаєте ви результат вашої діяльності довершеним? Чому?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Галявина»

Тренер з'ясує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Галявина», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює квіти на галявину.

3.2. Рефлексія «Три «М»»

Учасники мають назвати три моменти: що викликало цікавість, де були успішними; де виникли труднощі, і запропонувати одну дію, яка поліпшить їх роботу в подальшому.

3.3. Завершальне коло «Могуче дерево»

Учасники стоять у колі, взявшись за руки, утворюючи велике, сильне дерево. Прислухаються, як шелестять його листочки, коли дме вітер (учасники разом розгойдуються). Відчувають, як воно

живе, дихає (дихають разом: крок уперед – вдих, піднімають руки; крок назад – видих, опускають руки).

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи змінився ваш стан під час виконання вправи? Що ви відчували від час виконання даної вправи? Чи відчули ви силу команди? У чому сила вашої групи? Який рух вам сподобалося виконувати найбільше?»

Підсумок тренера: «Коли ви разом – ви не безліч хитких ламких віток, а велике, могутнє дерево. Сильне, міцне дерево, яке може протистояти різноманітним стихіям, впливам і, при цьому, ставати ще могутнішим».

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Що я дізнався (-ся) сьогодні про себе? Як мені працювалося у групах? Що допомагає мені співпрацювати з іншими? Що перешкоджає конструктивній взаємодії? Над чим мені необхідно ще попрацювати? Яка моя стратегія подальшої роботи з формування навичок конструктивної взаємодії? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Обираємо ефективний спосіб спілкування»

Мета: Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування: вміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми, залишатися в темі; ознайомити із правилами ефективного спілкування; розвивати впевненість у собі, доброзичливе ставлення до одногрупників, вміння працювати в команді; сприяти усвідомленню кожним учасником своєї ролі, функції у групі; налаштовувати студентів на успіх, щастя і добро; формувати гармонійні міжособистісні відносини у студентському колективі.

Обладнання та матеріали: Плакат «Карта очікувань», роздаткові картки «Актуалізація дефініції «спілкування»», роздаткові картки «Функції спілкування», картки до складання формули ефективного спілкування, газети, роздаткові картки до вправи «Слухання всім тілом», роздаткові картки до методу «Відповідний вибір», роздаткові картки «Бар'єри ефективного спілкування», плакат «Валіза», аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вітання-знайомство «Чарівні окуляри»

Учасники мають уявно одягнути «чарівні» окуляри й назвати учасника, який стоїть праворуч, пестливим, теплим, ніжним іменем та додати добре слово про нього. *Наприклад, Катрусю, ти пречудово співаєси!* Так учасники передають один одному «чарівні» окуляри, виконуючи те ж саме.

1.2. Повторення/перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Декламування тренером притчі «Скільки важать наші слова?»

Зміст притчі «Скільки важать наші слова?»

Одного разу синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

– Скажи, скільки важить одна сніжинка?

– Не більше ніж нічого, – відповів він їй.

– Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, – вела далі синичка. – Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, аж раптом почав падати густий сніг. Це ще не була снігова буря, і легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7 435 679 сніжинок, які опустилися на гілку. І коли остання сніжинка, яка, як ти сказав, «важить не більше ніж нічого», впала на неї – гілка

зламалася. Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі...

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи дорого коштують наші слова? Скільки важать наші слова? Чому наші слова, часом, відіграють визначальну роль? Чому спілкування є важливим у налагоджені міжособистісних відносин?»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Спілкування як засіб встановлення духовного зв'язку, обмін емоційними станами, інформування, передавання життєвого досвіду, пізнання суб'єктами міжособистісних відносин один одного є життєвою потребою індивіда, фактором існування людини як соціальної істоти, способом самовираження людського «Я», унікальною умовою існування суспільства. Уміння слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», інші методи ефективного спілкування допоможуть людям краще зрозуміти думки, почуття і очікування один одного і полегшать процес взаєморозуміння».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Карта очікувань»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах у вигляді геолокації, прикріплює їх на карту та коментує.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Актуалізація дефініції «спілкування»

До уваги тренера: Роздрукуйте на окремих картках з однієї сторони «Спілкування – це...», а з іншої – одне із визначень.

Інструктаж до виконання завдання: Тренер пропонує учасникам, які відповідають певному критерію вибрати одне із визначень та зачитати його.

Пропоновані критерії для вибору учасників:

- найнижчий за зростом у групі;
- у кого найвищий рейтинговий бал;
- найактивніший організатор групи;

- має найдовше волосся серед одногрупників;
- хто більшою мірою відповідає за документацію групи;
- якого вважають найпозитивнішою людиною у групі.

Пропоновані визначення:

Спілкування – це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

Спілкування – це процес встановлення контактів між людьми, який охоплює обмін інформацією, сприймання та розуміння одне одного.

Спілкування – це діалог, під час якого людина і говорить, і слухає.

Спілкування – це рівноправний процес, тому кожен повинен мати можливість висловитися.

Спілкування – це взаємодія двох або більше людей, під час якої виникає психічний контакт, що проявляється в обміні інформацією, взаємовпливі, взаєморозумінні, взаємопереживанні

Спілкування – це процес передавання й сприймання повідомлень за допомогою вербальних і невербальних засобів, що охоплює обмін інформацією між учасниками спілкування, її сприйняття й пізнання, а також їхній вплив один на одного і взаємодією щодо досягнення змін у діяльності.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи всі ці визначення різні? Що в них спільного? Що ви можете додати?»

2.2. Робота в парах. Метод «Кращий вибір». Функції спілкування

Тренер об'єднує студентів у пари і звертається до них: «Спілкування у житті людини виконує певні функції. Ознайомтеся з функціями спілкування. Оберіть 2 функції, які ви найчастіше реалізуєте при спілкуванні. Розкажіть партнеру, які ви обрали функції і чому саме ці».

Пропоновані функції спілкування

Спілкування виконує кілька важливих для життя людей функцій:

1. *Задоволення потреби в спілкуванні. Всі люди – соціальні істоти, тому мають потребу в інших людях так само, як в їжі, воді, стрісі над головою. Двоє людей можуть годинами обговорювати різні дрібниці, про які з часом навіть не згадують. Вони просто задовольняли базову потребу в людському спілкуванні.*

2. *Уточнення уявлення про себе. За допомогою спілкування людина дізнається, якою вона є та як люди реагують на її поведінку.*

3. *Розбудова стосунків. Через спілкування люди не тільки знайомляться з іншими людьми, але і, що ще більш важливо, встановлюють відносини, які можуть розвиватися і поглиблюватися.*

4. *Обмін інформацією. Частину інформації людина отримує шляхом спостереження, читання, перегляду телевізора. Іншу частину – через пряме спілкування з людьми. У таких випадках відбувається обмін повідомленнями, що включає передавання і отримання інформації.*

5. *Обмін духовними надбаннями. Передавання іншим своїх духовних здобутків.*

6. *Вплив на інших. Навряд чи знайдеться хоч один день, коли б людина не спробувала вплинути на чиюсь поведінку – переконати друзів сходити на конкретний фільм, або умовити викладача поставити кращу оцінку.*

Представлення результатів: Учасники представляють 1 функцію, яку обрав їхній партнер, і його словами пояснюють чому саме цю.

До уваги тренера: Одну функцію називають один раз. Але, якщо в кого є доповнення, то обов'язково вислухайте.

2.3. Енерджайзер «Викойте дію ті, хто...»

Тренер називає твердження і дію, яку мають виконати ті, кому це твердження відповідає.

Пропоновані твердження та дії:

Встаньте ті, хто спілкуються щодня.

Підніміть 2 руки ті, для кого спілкування є важливим.

Плесніть в долоні ті, хто вважає себе цікавим співрозмовником.

Тупніть ногами ті, хто може взагалі не спілкуватися хоча б один день.

Підійміть великий палець правої руки ті, хто завжди отримує задоволення від спілкування.

2.4. Постановка проблемного запитання

Тренер ставить проблемне запитання: «Чи завжди спілкування є успішним? Як ви вважаєте, чому?» і вислуховує припущення.

Підсумок тренера: «Отже, людям потрібно розвивати навички спілкування, які називають навичками ефективного спілкування. Ефективне спілкування – це обмін повідомленнями, під час якої співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі мовець».

Тренер ставить проблемне запитання: «Чому важливо вміти ефективно спілкуватися?» і вислуховує думки учасників.

Підсумок тренера: «Ті, хто вміють спілкуватися, почувуються благополучнішими і щасливішими, ніж ті, хто не мають добре розвинених соціальних навичок».

2.5. Робота в групах. Складання формули ефективного спілкування

Слово тренера: «Можна умовно виокремити п'ять кроків ефективного спілкування – STEPS».

Інструктаж до виконання завдання: Тренер об'єднує студентів у 5 груп. Кожна група отримує набір: Англійську букву й англійське слово на цю букву, чистий аркуш.

Групі потрібно перекласти слово та спробувати пояснити його значення відповідно до теми обговорення. Обрати спікера, який буде доповідати.

До уваги тренера: За необхідності скорегувати переклад слова, щоб був максимально наближений до потрібного.

Зміст завдання

Формула ефективного спілкування STEPS

S (space) – простір: це поняття про особистий простір, в якому людина почувається комфортно при контактах з різними людьми.

T (take turns) – говорити по черзі: адже спілкування – рівноправний процес, в якому кожен повинен мати можливість висловитися.

E (eye contact) – зоровий контакт: встановлення зорового контакту, який сприяє ефективній комунікації. Адже так ми не тільки виявляємо повагу до людини, а й маємо змогу спостерігати за її мімікою і розуміти емоції.

P (polite) – ввічливість: приязна та відкрита манера спілкування, яка є надзвичайно привабливою. З ввічливими людьми залюбки спілкуються і встановлюють дружні стосунки;

S (stay on topic) – залишатися в темі: (не змінювати її), доки триває обговорення.

Представлення результатів групової роботи. Прослухати відповідь групи, за необхідності доповнити. Підсумувати.

Підсумок тренера: «Отже, ефективне спілкування передбачає надання особистого простору, висловлювання по черзі, встановлення зорового контакту, ввічливість та вміння залишатися в темі. Більш детально зупинимося на п'яти кроках ефективного спілкування».

2.6. Руханка «Подорож пінгвінів»

Слово тренера: «Уявіть себе пінгвінами (їх треба зображати), кожен з яких має свою крижину (газета) – це розмір особистого простору людини. Коли пінгвіни відпочивають – ви ходите по кімнаті, коли почуєте слово – крижину – треба стати на вільну крижину».

Інструктаж до виконання завдання: Всі учасники розміщуються по аудиторії в хаотичному порядку. На підлозі розкласти газети на кожного учасника. Під час розповіді прибирати по 2-3 крижини.

Зміст руханки «Подорож пінгвінів»

Веселі пінгвіни жили на Антарктиді і у кожного з них була власна **крижина**. Кожного дня вони збиралися разом і маневрували на **крижинах**. Пінгвіни були дружлюбними і толерантно ставилися один до одного. Улюбленою розвагою була гра в твістер на **крижинах**.

Одного теплого дня вони вирішили на **крижинах** відправитися до екватора, адже вони ніколи не знали, що таке тепле літо. Так розпочалася їхня пригода до екватора. Пінгвіни були в піднесеному настрої і тому бавилися в океані: вони пірнали, плавали і знову забиралися на **крижини**...і пливли. Та що ближче вони були до теплих країв, сонце гріло все сильніше...і їхні **крижини** стали танути....І коли одна **крижина** танула...вони забиралися на крижину сусіда...і продовжували пливти далі – до невіданих країв екватора....

До уваги тренера: Коли хоча б на одній із крижин стане тісно – зупиніть гру.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що вам більше сподобалося – плисти на власній крижині чи ділити її з іншими? Чому? Опишіть свої відчуття. Як ви почувалися, коли вас було багато на одній крижині?»

2.7. Інформаційне повідомлення тренера з елементами бесіди «Особистий простір»

До уваги тренера: Розповідь схематично замалювати на фліп-чарті.

Зміст інформаційного повідомлення

Існує чотири зони особистого простору:

Інтимна зона особистого простору (від 15 до 45 см).

Це найголовніша зона. Її людина сприймає як особисту власність. Лише найближчим людям дозволено в неї входити. Ними можуть бути батьки, діти, тобто члени сім'ї, близькі друзі та родичі. У внутрішню зону (ближче 15 см) можна входити лише під час фізичного контакту (обійми, поцілунки).

– Хто входить в дану зону? (найближчі люди: батьки, близькі друзі, родичі).

Особиста зона особистого простору (від 45 см до 1,2 м).

На такій відстані від інших ми почуваємося комфортно під час дружніх зустрічей, офіційних прийомів; у студентській групі, на роботі.

– Хто входить в дану зону? (друзі, колеги, одногрупники)

Соціальна зона особистого простору (від 1,2 до 3,6 м).

Якщо ми зустрічаємося зі сторонніми особами, то хочемо, щоб вони тримались саме на такій відстані від нас. Нам не комфортно, коли малознайома людина підходить до нас на ближчу відстань.

– Хто входить в дану зону? (малознайомі люди)

Публічна зона особистого простору (понад 3,6 м).

Якщо ви звертаєтеся до групи людей, то така відстань для нас є найбільш оптимальною.

– Хто входить в дану зону? (незнайомі люди)

Підсумок тренера: «У спілкуванні важливо намагатися не порушувати дозволені межі. Щоб люди комфортно почували себе у вашій присутності – тримайте дистанцію».

2.8. Розповідь з елементами бесіди

Слово тренера: «Другий крок ефективного спілкування: говорити по черзі.

– Що означає «говорити по черзі»?

Спілкування – це рівноправний процес, тому кожен повинен мати можливість висловитися. Навіть якщо ви просто хочете поділитися з другом (подругою) цікавою історією, дайте йому (їй) змогу відреагувати на сказане.

Принцип говорити по черзі реалізується вмінням не лише говорити, а й слухати. Адже коли говорить один, то інший – слухає.

– Що означає слухати? (Прислухатися до того, що хтось говорить, тощо)

– Навіщо треба уміння слухати? (Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Якщо людина тільки вдає, що слухає, а сама відволікається і думає про своє, вона може не почути щось дуже важливе і навіть образити співрозмовника).

– Які частини тіла ви використовуєте, якщо ви – добрий слухач? (Ми насправді використовуємо кілька частин тіла, будучи хорошим слухачем: вуха, очі, мозок, рот, серце, руки, ноги. Це називається «слухати всім тілом»).

2.9. Робота в парах. Вправа «Слухання всім тілом»

Учасники об'єднуються у пари. Розглядають ілюстрацію та записують, що робить кожна частина тіла в процесі слухання (див. дод. Г).

Пропоновані запитання для обговорення: *«Що роблять ваші вуха під час слухання? (Можливі відповіді: слухають те, що говорять). Що роблять ваші очі під час слухання? (Дивляться на того, хто говорить). Що робить ваш мозок під час слухання? (Думає про те, що сказано, уявляє це). Що робить ваш рот під час слухання? (Нічого – поводить тихо, жодних розмов або перепитує, що незрозуміло). Що робить ваше серце під час слухання? (Відчуває емоції з приводу сказаного). Що роблять ваші руки під час слухання? (Нічого, лежать спокійно). Що роблять ваші ноги під час слухання? (Стоять спокійно, не човгають). Чому так важливо використовувати все тіло для активного слухання? (Щоб зрозуміти те, що говорять; щоб виявити повагу до того, хто говорить). Чому ми так прив'язуємося до людей, які вміють слухати?»*

Підсумок тренера: *«Щоб бути уважним слухачем, потрібно слухати не лише вухами, а й усім тілом».*

2.10. Метод «Відповідний вибір»

Завдання полягає у том, щоб розподілити вербальні та невербальні ознаки відповідно до того, вони є ознакою активного слухання, чи того, що людина вас не слухає.

До уваги тренера: Роздрукуйте кожну ознаку на окремій картці.

Зміст завдання

	Вербальні ознаки	Невербальні ознаки
<i>Активно слухає</i>	<p><i>Вживає ствердні слова типу «угу», «так-так», «зрозуміло», «цікаво...» тощо.</i></p> <p><i>Луна (повторення останніх слів співрозмовника).</i></p> <p><i>Дзеркало (повторення останньої фрази зі зміною порядку слів).</i></p> <p><i>Задає уточнювальні, навідні запитання.</i></p> <p><i>Спонукання (вигуки та інші вирази, що спонукають співрозмовника продовжити перервану мову («Ну..», «Розкажи далі», «Стає цікавіше», «І що ж?...»)).</i></p> <p><i>Висловлює власне ставлення, емоції «ух», «ах», «здорово», сміх, «ну-і-ну».</i></p> <p><i>Дає оцінку, пораду.</i></p> <p><i>Парафраза (передача змісту висловлювання партнера іншими словами).</i></p> <p><i>Продовжує тему розмови.</i></p>	<p><i>Установлений зоровий контакт.</i></p> <p><i>Кивання головою.</i></p> <p><i>Прояв емоцій на обличчі.</i></p>
<i>Не слухає</i>	<p><i>Переводить тему.</i></p> <p><i>Перериває.</i></p> <p><i>Недоречно сміється.</i></p> <p><i>Глухе мовчання.</i></p> <p><i>Говорить фрази типу «та...я це вже знаю», «мені не цікаво»,</i></p>	<p><i>Невстановлений зоровий контакт.</i></p> <p><i>Дивиться в сторону.</i></p> <p><i>Не киває.</i></p> <p><i>Відсторонений вираз обличчя.</i></p>

Підсумок тренера: «Для ефективного спілкування потрібно володіти навичками активного слухання і вміти встановлювати невербальний контакт».

2.11. Вправа «А як було насправді?»

Учасники об'єднуються у 2 команди. Команди шикуються у дві шеренги. Ті, хто стоїть, у шеренгах першими, підходять до тренера, який розповідає їм історію. Після цього, перші номери переповідають зміст наступному. Останні у шеренгах по черзі розказують те, що вони почули.

Зміст історії «Не забули»

Одного дня пес Дружок захворів і зник кудись. Два дні його не могли знайти. Третього дня Руслан почув жалісне скавчання. Хлопчик побіг і під кущем знайшов чотириноного друга. Руслан приніс йому їжі і води. Дружок радісно скавулів і лизав хлопчикові руку. Він радів, що про нього не забули.

До уваги тренера: Після розповіді останніх учасників шеренги історії, тренер зачитує початкову історію, яку розповів першим у шерензі.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що відбулося з інформацією, яку передавали одне одному учасники? Чи змінилася інформація у фінальному варіанті? Чому початкова розповідь відрізняється від заключної? Чи відчували ви відповідальність за вірогідність інформації, переданої вами? До чого може призвести така ситуація в реальному житті?»

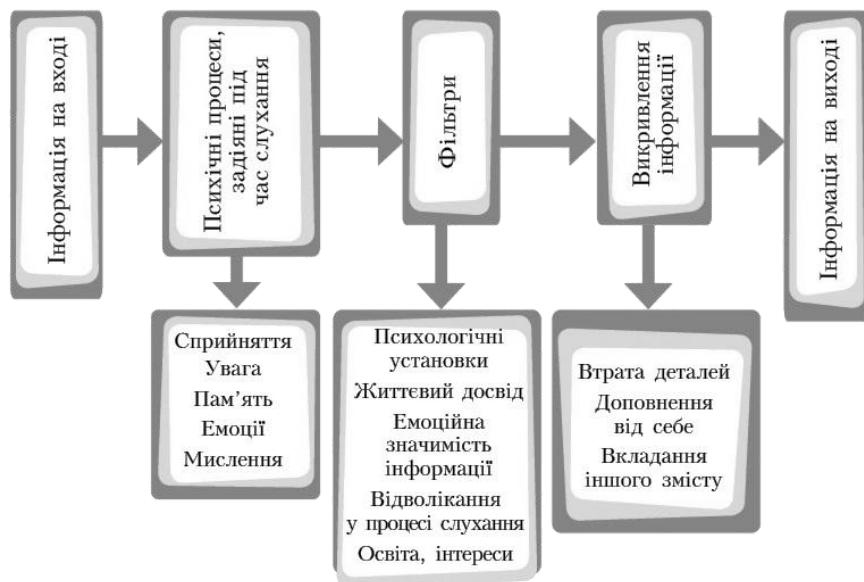
2.12. Інформаційне повідомлення тренера «Бар'єри ефективного спілкування»

Слово тренера: «Здається, що може бути простіше спілкування: один говорить, інший слухає. Але цей процес не такий простий, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами

повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник. Це відбувається тому, що існують бар'єри».

До уваги тренера: Роздайте студентам картки «Схема «Бар'єри ефективного спілкування» та обговоріть.

«Схема «Бар'єри ефективного спілкування»



Підсумок тренера: «Щоб уникнути непорозумінь під час спілкування, треба висловлюватися конкретно і перепитувати те, що незрозуміло».

2.13. Робота в парах. Вправа «Що потрібно для порозуміння?»

Учасники об'єднуються в пари і сідають спинами один до одного, їхнє завдання – домовитися про що-небудь (наприклад, про сумісну підготовку цікавої інформації до уроку, про правила якої-небудь гри тощо).

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи комфортно вам було спілкуватися? Чого не вистачало під час спілкування?»

Тобто, під час спілкування є необхідним встановлення зорового контакту. Чому це важливо?»

2.14. Метод «Мозковий штурм»

Тренер ставить проблемне запитання: *«Як продемонструвати ввічливість у спілкуванні?» (Завжди вітатися, не перебивати, усміхатися, дотримуватися правил етикету).*

Робиться запис ідеї, щоб вона була перед очима. Усі учасники висувують ідеї щодо розв'язання проблеми. Ідеї можуть бути навіть фантастичними. Не критикуйте, не коментуйте відповіді, не давайте їм оцінку! Коли кількість ідей вважають достатньою, їх висування припиняється. Підвести підсумок.

Підсумок тренера: *«Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість».*

2.15. Вправа «Унікальна історія»

Слово тренера: *«Інколи трапляється, що одна людина починає тему, а друга відразу змінює її, демонструючи неповагу до співорозмовника. Давайте поуправляємося залишатися в темі, навіть якщо вам хочеться сказати щось своє.*

Разом складемо історію. Перший учасник починає розповідати історію (наприклад, «Одного разу хлопчик купив парасольку»). Наступний додає одне речення, але так, щоб це було продовженням історії. Тему змінювати не можна».

Пропоновані запитання для обговорення: *«Чи складно було продовжувати задану тему? Чому? Чи бувало у вас таке у житті?»*

Підсумок тренера: *«Для ефективного спілкування важливо вміти залишатися в темі, адже дуже важко підтримувати спілкування, коли кожен говорить про своє».*

2.16. Меморандум. Вправа «Валіза»

Слово тренера: *«Наша робота добігає кінця. Однак, перед тим, як роз'їхатися, ми зберемо валізу. Вміст валізи буде особливим. Так як ми вправлялися в ефективному спілкуванні, то туди*

ми «покладемо» правила ефективного спілкування, які необхідні в житті. На одному стікері записати одне правило».

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Карта очікувань»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Карта очікувань», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює геолокації до місця прибуття як знак того, що заняття для було корисним і очікування було реалізовано повною мірою.

3.2. Рефлексія «Бортовий журнал»

Учасники мають продовжити незакінчені речення, у яких висловити особисту думку: *«Сьогодні я дізналася (-вся) про... Я навчилася (-ся)... Новим для мене виявилось... Я вже знала (-в), що... Найбільше мене вразило... Я вважаю, що я працювала (-в)... Надалі я буду...»*

До уваги тренера: Рефлексію можна виконувати як письмово, так і усно. Врахуйте час, що залишився на виконання даної вправи.

3.3. Завершальне коло «Електричний струм»

Учасники разом з тренером утворюють коло. Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки.

Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, всі підносять руки вгору і промовляють: *«До зустрічі!»*

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: *«Чи вмю я слухати інших? Чи завжди я ввічлива? Чи приємно мені, коли мене перебувають? Яких правил я буду намагатися притримуватися під час спілкування? На що мені необхідно звернути увагу при спілкуванні?»*

Яка мета мого спілкування? Яка моя стратегія подальшої роботи у напрямі формування навичок ефективного спілкування? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Асертивна поведінка – шлях до порозуміння»

Мета. Схарактеризувати особливості пасивної, агресивної та асертивної моделі поведінки при спілкуванні; розвинути рівень асертивності та навички впевненої поведінки у процесі спілкування; проектувати стратегії власної поведінки з урахуванням інтересів та потреб інших; формувати почуття власної гідності й поваги до себе та інших; виробляти уміння використовувати «Я-повідомлення»; виховувати чемність і культуру спілкування; формувати гармонійні міжособистісні відносини у студентському колективі.

Обладнання та матеріали: Плакат «Святковий салют», інформаційні картки до вправи «Впізнай за описом», роздаткові картки «Характеристика стилів поведінки», картки «Невербальні ознаки різних стилів поведінки», словники, аркуші А3 формату, роздаткові картки «Для чого варто бути асертивним?», роздаткові картки «Асертивні права людини», аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «За сигналом»

Коли тренер плесне в долоні, учасники мають привітатися з усіма, хто стоїть поруч відповідним чином. Наприклад, тренер плескає в долоні і говорить: «*Руки!*» Усі потискають один одному руки. Потім тренер знову плескає в долоні і вигукує: «*Коліна!*» Відповідно усі вітаються колінами. Тренер може називати будь-які частини тіла (*лікть, вуха, щоки, і т.д.*)

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування. Обговорення мотиваційного вислову

Тренер з'ясовує, як учасники розуміють вислів: «Володіти собою настільки – щоб поважати інших, як самого себе, і поводитися з ними так, як ми бажано, щоб з нами поводитись, – ось що можна звати вченням про людинолюбство» (Конфуцій).

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи завжди люди поважають один одного? Про яку поведінку йдеться у вислові?»

Підсумок тренера: «Існують різні ситуації у житті і відповідно різні стилі поведінки. Володіти собою може тільки впевнена людина, з адекватним почуттям самооцінки. Таку особу ми можемо назвати асертивною».

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «Потреба у спілкуванні є цілком природною. Однак дуже важливо, враховувати те, що думки людей можуть різнитись. Наприклад, дві людини дивляться у калюжу. Але одна в калюжі бачить зірки, які відбилися в воді, а інша – бачить лише болото». Тож будь-яку ситуацію можна по-різному сприймати і по-різному реагувати на неї. Для цього треба поводитися так, щоб відстоювати себе, не принижуючи інших.

Тому, тема тренінгового заняття «Асертивна поведінка – шлях до порозуміння».

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Святковий салют»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах у вигляді фесерверків та прикріплює навколо плакату, коментуючи.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Складання схеми «Характеристика моделей поведінки людини»

Тренер зачитує опис, учасники мають впізнати про який стиль поведінки йде мова.

Пропоновані описи:

*Небажання висловлювати свою думку, виражати свої почуття. Коли люди вибирають цей стиль спілкування, вони нехтують власними інтересами, за будь-яку ціну намагаються уникнути конфліктів. У таких випадках говорять про залежну («прилаштування знизу») поведінку. Такі люди дозволяють використовувати їх і нерідко стають об'єктами уїдливих жартів і знущань. Вони не вміють захистити себе, не здатні самостійно ухвалювати рішення й переважно «пливуть за течією» (**Пасивна поведінка**).*

*Нападки на опонента без урахування його почуттів і потреб. У таких випадках говорять про «прилаштування зверху» манеру спілкування. У своїх словах і діях ці люди не зважають на інтереси і почуття інших. Завжди намагається відстояти лише власну позицію; навіть усвідомлюючи її хибність, нізащо цього не визнає. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили; прагнуть лідерства і командує навіть там, де це недоречно, або у справах, у яких нічого не тямлять. Часто прямолінійність, жорсткість і напосідливість у спілкуванні не тільки межують із грубістю, а й маскують внутрішню нерішучість людини (**Агресивна поведінка**).*

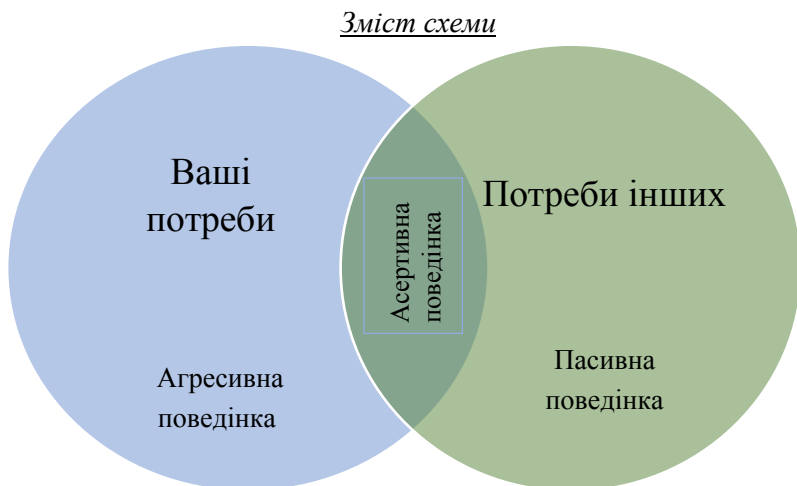
Далі тренер зачитує історію, учасники мають здогадатися про яку поведінку йде мова

Зміст історії «Батько з донькою»

Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покататися з гірки, але діти, що каталися, не пропускали її. Тато сказав: «Я не хочу, щоб ти билася чи промовчала, але ти мусиш з'їхати з цієї гірки».

Пропоновані запитання для обговорення: «Що мав на увазі тато дівчинки? Якої поведінки очікував тато від дівчинки? Як би ви вчинили, опинившись у такій ситуації? Чому?»

Слово тренера: «Якщо схематично зобразити два стилі поведінки, то вони б виглядали таким чином. Між цими двома крайніми стилями спілкування існує «золота середина» – впевнене спілкування, коли за зовнішньою м'якістю і дипломатичністю ховається величезна внутрішня сила».



Підсумок тренера: «Отже, в залежності від моделі поведінки людини в різних ситуаціях розрізняють – пасивну, агресивну або асертивну поведінку.

Асертивну модель поведінки розглядають як певну альтернативу під час взаємодії – стратегію компромісу чи співробітництва, що передбачає чітке формулювання власних думок і пропозицій щодо певної ситуації, прийняття до уваги думки інших (Н. Ю. Ражина)».

2.2. Робота в парах. Характеристика стилів поведінки

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує одне із завдань і виконує його.

Пропоновані завдання для груп

Картка 1. Вправа «Жартівливі рецепти».

Завдання: Прочитайте жартівливі рецепти та визначте, які з них є порадами для «приготування» пасивної, агресивної та асертивної поведінки.

Рецепти:

1. Перемішайте сором'язливість із заниженою самооцінкою. Додайте зацькований погляд, опущені плечі й переляканий вираз обличчя. Залиште на кілька днів, щоб прокисло.

2. Перемішайте погрози і лайку з парою стиснутих кулаків, насупленими бровами і сердитим голосом. Додайте злості, мстивості та жадібності. Доведіть до кипіння.

3. Перемішайте частинку порядності з чесністю, справедливістю і почуттям обов'язку. Додайте ввічливості, вихованості та гарних манер. Перед вживанням злегка підігрійте.

Картка 2. Вправа «Словесні портрети»

Завдання. Прочитайте словесні портрети трьох людей А, Б і В з різними типами поведінки. Установіть, кому з них який стиль поведінки характерний. Допишіть речення.

Портрети:

«А» зазвичай....сором'язливий, небалакучий тихо говорить, його легко образити, зазвичай погоджується з іншими, не вміє казати «ні».

«Б» зазвичай....встряє у всі розмови, намагається нав'язати свою думку, часто ображає інших, під час розмови займає керівну позицію.

«В» зазвичай....уміє говорити та слухати, поважає себе та інших, відверто висловлює свої почуття, упевнений у собі, уміє тактовно говорити «ні».

Картка 3. Вправа «Відповідність»

Завдання. Із груп ознак оберіть відповідну ознаку кожного стиля поведінки. Запишіть у таблицю.

1 група ознак:

- а) цінує себе, не цінує інших;*
- б) цінує себе й інших;*
- в) цінує інших, але не себе.*

2 група ознак:

- а) увесь час вибачається;
- б) поводить ся зверхньо;
- в) поводить ся впевнено, але не самовпевнено.

3 група ознак:

- а) дозволяє іншим вирішувати за себе;
- б) ухвалює рішення через переговори;
- в) ухвалює рішення тільки у власних інтересах.

4 група ознак:

- а) з ним дружать, його поважають;
- б) його не люблять, бояться, стороняться;
- в) на нього не зважають, його зневажають.

<i>Групи ознак</i>	<i>Пасивна поведінка</i>	<i>Агресивна поведінка</i>	<i>Асертивна поведінка</i>
<i>1 група</i>			
<i>2 група</i>			
<i>3 група</i>			
<i>4 група</i>			

Пропоновані запитання для обговорення: «Що ви можете сказати про стилі поведінки людини? Яка поведінка з вашого погляду є найефективнішою?»

Підсумок тренера: «Найефективніша взаємодія між людьми відбувається на основі моделі типу «асертивна – асертивна». Впевнена поведінка – це ключ до рівноправного ефективного спілкування і здорових стосунків».

2.3. Робота в групах. З'ясування тлумачення поняття «асертивність» у словниках

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група отримує словники і має знайти в них значення поняття асертивність.

Зміст словникових визначень

Тлумачний український словник: Асертивність розкривається через поняття «гідність», «упевненість», «наполегливий», «людяний».

Іноземні словники: Англо-російський словник: стверджувати; відстоювати. Сучасний англо-український, українсько-англійський словник: заявляти; відстоювати, доводити; захищати свої права; позиція або характеристика сміливого чи довірливого заявлення про щось, відстоювання своїх прав. Англо-російський словник з психології: – ствердження, домагання, судження.

Філософський словник: Асертивність – гідність, честь, толерантність.

Педагогічний словник: Асертивність – упевненість, гідність, наполегливість.

Словник з етики: Асертивність – «гордість», «гідність»; рівність, гуманізм, терпимість, повага, людяність.

Психологічний словник: Асертивність – уміння людини впевнено і гідно поводитись, наполегливо відстоювати свої права чи точку зору, не зневажаючи прав інших (О. М. Степанов); здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, враховуючи при цьому права інших (Б. Г. Мецєряков, В. П. Зінченко); розкривається через поняття «гуманність», «людяність», «впевненість», «наполегливість».

Пропоновані запитання для обговорення: «Яка це асертивна поведінка? Яке визначення вам найбільш зрозуміле? А як виражається пасивність, агресивність, асертивність при взаємодії з іншими? Як можна розпізнати поведінку людини?»

Підсумок тренера: «Асертивна поведінка – це вміння домовлятися, враховуючи інтереси усіх сторін, уміння ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче – від того, що може бути небезпечним. Розуміння асертивної поведінки пов'язано із доброчесною, людяною, моральною, наполегливою поведінкою, а основними її критеріями є вчинки, які характеризуються людяністю (гуманізмом), повагою до інших, гідністю, доброчесністю, моральністю, впевненістю. Асертивну поведінку ще називають гідною, дипломатичною, впевненою, на рівних».

2.4. Відповідний вибір. Невербальні ознаки різних стилів поведінки

На фліп-чарті зображення незаповненої таблиці. Учасники обирають одну характеристику і мають розмістити її на відповідне місце у таблиці.

Пропоновані характеристики невербальних ознак різних стилів поведінки

	Пасивний	Агресивний	Упевнений
Положення тіла	<i>Плечі й голова опущені</i>	<i>Напружене, загрозливе</i>	<i>Розправлені плечі, піднята голова</i>
Погляд	<i>Жалісливий</i>	<i>Пронизливий</i>	<i>Прямий, відкритий</i>
Вираз обличчя	<i>Відсторонений</i>	<i>Напружений, брови насуپлені</i>	<i>Приязний, розслаблений</i>
Жести	<i>Благальні, захисні</i>	<i>Стиснуті кулаки, руки в боки</i>	<i>Спокійні, рішучі</i>
Як розмовляє	<i>Увесь час вибачається, виправдовується</i>	<i>Погрожує, лається, знуцається</i>	<i>Висловлює повагу, доброзичливість</i>
Голос	<i>Тихий, несміливий</i>	<i>Сердитий, зневажливий</i>	<i>Твердий, середньої інтенсивності</i>

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно було співвідносити ознаки зі стилем поведінки? Чи звертаєте ви увагу на зовнішні прояви людини при взаємодії?»

2.5. Метод «Синтез думок». Характеристика асертивної поведінки

Слово тренера: «Асертивність здебільшого розуміється як певна особистісна риса, що характеризується певними особистісними якостями, здатностями, вміннями».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники об'єднуються у чотири групи. Тренер ставить проблемне запитання: «Які характеристики властиві асертивній поведінці особистості?»

Кожна група колективно записує відповідь на аркуші. Після цього групи обмінюються аркушами з відповідями і доповнюють, підкреслюючи те, з чим не погоджуються. Потім модератори груп звітують перед загалом і обговорюються твердження.

Пропоновані запитання для обговорення: «Як працювалося у групах? Які положення ви найбільше вподобали? Які ж характеристики притаманні асертивній поведінці?»

Підсумок тренера: «Асертивність – це вміння відстояти себе у міжособистісних відносинах, поважаючи свої права і права інших людей. Це впевнений, партнерський («на рівних») стиль спілкування. Упевнена поведінка є запорукою рівноправних стосунків, у яких ніхто не почуватиметься ображеним чи приниженим. Це ввічливе і приязне спілкування, вміння передбачати наслідки своїх слів і вчинків, тактовність і гарні манери. Водночас це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність обґрунтувати й відстояти власний погляд на щось із повагою до опонента. Це також здатність ввічливо відмовитися від того, що тобі не підходить, і рішуче – від того, що може бути небезпечним. Така поведінка можлива за умови, що людина не тримає «каменя за пазухою», тобто не прикидається доброзичливою, для того щоб когось обхитрувати, нав'язати свою позицію».

2.6. Руханка на зосередження уваги «Зоопарк»

Тренер називає тварин і показує відповідні рухи:

Бегемот (покачування з ноги на ногу).

Крокодил (імітування клацання щелепою).

Жираф (плавними хвилястими рухами піднести дві руки догори).

Миша (покружляти навколо себе).

Після цього тренер показує і говорить, а учасники мають зображувати рухи тієї тварини, яку називає тренер, а не ті рухи, які показує.

2.7. Робота в парах. Вправа «Розсипанка». Для чого варто бути асертивним?

Учасники об'єднуються в пари і мають зібрати слова, які знаходяться на різних паперових смужках і прочитати твердження.

Пропоновані твердження:

Щоб менше підлягати стресові, вміти охороняти особистісні рамки і не давати себе використовувати.

Щоб міжособистісна взаємодія була гармонійною.

Щоб мати спокій в душі і добре самопочуття.

Щоб вміти приймати власні рішення на власну відповідальність.

Щоб робити те що подобається.

Щоб вміти чинити адекватний опір проблемам і рішуче їх вирішувати.

Щоб жити в правдивих стосунках з іншими людьми.

Щоб шанувати самого себе.

Щоб краще зрозуміти почуття і проблеми інших людей.

Щоб легше знаходити шляхи до порозуміння.

Підсумок тренера: «Асертивна поведінка є найкращим вибором у більшості життєвих ситуацій».

2.8. Робота в трійках. Асертивні права людини

Слово тренера: «На вмінні кожної людини користуватися своїми правами та поважати права інших будуються рівноправні стосунки з навколишніми, які характеризуються взаємною довірою, співчуттям, теплотою, відчуттям єдності, впевненістю. Асертивна поведінка – це надійний спосіб захисту прав людини. У таблиці наведено асертивні права окремої людини та її оточення».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники об'єднуються у трійки і мають з'єднати попарно права лівої і правої колонки, які висвітлюють одну і ту ж суть.

Зміст завдання:

Мої права	Права інших людей
<i>Я маю право нести відповідальність за свої дії</i>	<i>Інші люди мають право нести відповідальність за свої дії. Я не відповідаю за дії інших</i>
<i>Я маю право на помилки</i>	<i>Інші люди теж мають право на помилки</i>
<i>Я маю право бути собою</i>	<i>Інші люди мають право бути самими собою</i>
<i>Я маю право на ставлення з повагою</i>	<i>Інші люди мають право на ставлення з повагою</i>
<i>Я маю право мати та виражати свої почуття, думки і позицію</i>	<i>Інші люди мають право мати і виражати свої почуття, думки й погляди</i>
<i>Я маю право сказати «Ні» й не почуватися через це винним</i>	<i>Інші люди мають право сказати «Ні» й не почуватися через це винними</i>
<i>Я маю право змінити свою думку</i>	<i>Інші люди теж мають право змінити свою думку</i>
<i>Я маю право говорити «Я не знаю»</i>	<i>Інші люди теж мають право говорити «Я не знаю»</i>
<i>Я маю право відчувати злість і говорити про це</i>	<i>Інші люди мають право відчувати злість і говорити про це</i>
<i>Я маю право, щоб мої потреби були такими ж важливими, як і потреби інших</i>	<i>Інші люди мають право, щоб їхні потреби були такими ж важливими, як і мої</i>
<i>Я маю право робити те, чого інші не схвалюють</i>	<i>Інші люди мають право робити те, чого я не схвалюю</i>
<i>Я маю право запитувати: «Чому?» і «Чому ні?»</i>	<i>Інші люди мають право запитувати: «Чому?» і «Чому ні?»</i>

<i>Я маю право просити по допомогу</i>	<i>Інші люди мають право просити по допомогу</i>
<i>Я маю право говорити «Я не зрозумів»</i>	<i>Інші люди мають право говорити «Я не зрозумів»</i>

Пропоновані запитання для обговорення: «Які з перелічених прав збігаються з вашими уявленнями про те, як має поводитись людина? Які з перелічених прав для вас нові? Чи згодні ви з цими правами? Яких із перелічених прав ви уже дотримуетесь щодо себе? Щодо інших людей? Чи хочеться вам доповнити цей перелік? Яких прав вам хотілось би дотримуватись щодо себе, щодо інших, однак з якихось причин не вдається це робити?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Святковий салют»

Тренер з'ясовує, чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Святковий салют», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на плакат.

3.2. Рефлексія «Тепер я...»

Учасники мають продовжити речення: «Тепер я знаю...»; «Тепер я вмію...»; «Тепер я можу...»; «Тепер я буду...»

3.3. Завершальне коло. Декламування тренером притчі «Відро яблук»

Зміст притчі «Відро яблук»

Купив собі чоловік новий будинок – великий, гарний і садок із фруктовими деревами. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрісний сусід, який завжди намагався всім зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость зробить.

Прокинувся одного разу чоловік у доброму гуморі, вийшов на ганок, а там – відро з помиями. Узяв він його, помий вилив, відро

вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук, та й пішов до сусіда.

Сусід, почувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допик». Відчиняє, очікуючи скандалу, а чоловік протягує йому відро з яблуками і каже:

– Хто чим багатий, той тим і ділиться!

Підсумок тренера: «Треба ділитися один з одним тільки добром! Поділіться теплом і добром з вашим сусідом».

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Чи можу я назвати свою поведінку асертивною? Коли останній раз у мене були непорозуміння з іншими? Як уміння асертивної поведінки допоможуть мені у подальшому житті? Яка моя стратегія подальшої роботи у напрямі формування навичок асертивної поведінки? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття «Толерантність – це гармонія в багатоманітності»

Мета. Допомогти осмислити проблему відмінності людей; схарактеризувати основні критерії, за якими різняться люди в суспільстві; окреслити різні підходи до визначення поняття «толерантність»; ознайомити з документами, які регулюють толерантні відносини між людьми; мотивувати студентів до толерантного ставлення до інших; освоювати навички толерантної роботи в групах; забезпечувати комфортний психологічний клімату в групі; формувати гармонійні міжособистісні відносини у студентському колективі.

Обладнання та матеріали: рольові картки до вправи «Ночівля», плакат «Валіза», роздаткові картки «Що таке

«толерантність?»), аркуші із схематичним зображенням дерева до методу «Дерево рішень», роздаткові картки «Положення про толерантність», роздаткові картки з практичними кейсами, ватмани, аркуші саморефлексії, стікери, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Ставай у коло!»

Учасники утворюють коло. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи їхню спільну ознаку. *Наприклад, «Олеся, ставай у коло, тому що у нас обох карі очі».* Означений учасник стає у центр кола і далі запрошує вийти наступного учасника, підкреслюючи схожість із ним. Таким чином усі учні мають опинитися у колі.

Завершуючи вправу, тренер підкреслює, що абсолютно усі мають подібні риси, які їх згуртовують.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування

Вправа «Ночівля»

Слово тренера: *«Кожному учаснику на спину кріпиться картка, яка буде відображати якусь роль. Ви не будете знати свою роль, зате будете бачити чужі ролі. Давайте домовимося, що до кінця вправи ви не будете розповідати один одному про те, яка картка у кого на спині, і не будете – навіть випадково – називати один одного в процесі цієї вправи – це дуже важливо. Інакше буде втрачено сенс цього завдання.*

Уявіть, що автобус, на якому ви їхали в інше місто, зламався, і всі його пасажери, змушені заночувати в готелі. У готелі є 2 – 4-місні, 2 – 3-місні, 2 – 2-місні, 1 – 1-місний номери. Ви повинні вирішити, хто з ким заночує в одному номері. В одному номері можна жити і одному, і вдвох, і втрьох. Номери також можуть

залишитися порожніми. На статі людини не зважайте. Звертайте увагу тільки на картки на спині».

Пропоновані ролі:

«Таджик-гастербайтер», «Людина з особливими потребами», «Бізнесмен», «Наркоман», «Актриса», «Спортсмен», «Лікар», «Учитель», «Алкоголік», «Зав'язаний курець», «Вагітна дівчина», «Атеїст», «Сільська дівчина», «Безхатченко», «Принцеса».

Пропоновані запитання для обговорення: «Що відчували під час виконання цієї вправи? Кого обрали відразу? До кого підійшли в останню чергу? Хто з ким виявився в одному номері? За яким принципом групувалися? Хто залишився один? Чому? Що відчували? Про що це говорить?»

До уваги тренера: Тренер повинен сконцентрувати увагу студентів на те, що відстороненими виявилися не вони самі, а їх персонажі.

Підсумок тренера. «Ми з вами відчули на собі, що значить нетерпимість. А також дізналися, які люди потребують нашого прийняття та підтримки найбільше (це ті, хто опинився один в кімнаті). У цій вправі було багато людей, які на нас не схожі. Ми змогли зрозуміти: як ми до цих людей ставимося».

Творча вправа «Унікальні чоловічки»

Візьміть свої аркуші і виконуйте той алгоритм дій, які я вам буду пропонувати.

1. Складіть аркуш навпіл.
2. Тримаючи в лівій руці аркуш, вирвіть образ чоловічка.
3. Розгорніть аркуш.

Подивіться на свій аркуш і на аркуші учасників тренінгового заняття.

Пропоновані запитання для обговорення: «У всіх однакові вийшли роботи? (ні). Чи можемо ми сказати, що хтось виконував роботу неправильно? (ні). Чому аркуші після відрізання такі різні? (всі ми різні, у всіх свій характер, свої особливості поведінки тощо).

Чи можемо ми сказати, що ті, хто відрізував аркуші інакше, ніж ви, є гіршими за вас? (ні)».

Підсумок тренера: *«Кожна людина є неповторною, унікальною особистістю з індивідуальним, притаманними лише їй рисами та світоглядом. Кожна людина є безцінним даром природи, тому кожен має право на поважливе ставлення до своєї особи. У житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми. І тому, ми можемо поводитися з ними по-різному: терпіти чи ні, приймати чи ні, підтримувати чи ні. Слід зазначити, що ми не зобов'язані всіх любити, не зобов'язані всіх підтримувати або приймати, але і ненавидіти людину тільки за те, що вона чимось від нас відрізняється, теж не варто. Ми можемо в цьому випадку просто терпимо до неї ставитися, розуміючи, що таке зустрічається, що буває інше життя, інші люди.*

Прийти до прийняття варіативності світу і людей, протистояти роз'єднаності людей, прояву взаємної агресії покликана толерантність».

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: *«Отже, тема тренінгового заняття «Толерантність – це гармонія в багатоманітності».*

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Валіза»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах та прикріплює навколо валізи.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Метод «Мозковий штурм». Спільні та відмінні ознаки людей

Тренер ставить проблемне запитання: *«За якими ознаками люди можуть відрізнятися одне від одного?»* Учасники висловлюють свої припущення. Тренер на фліп-чарті в стовпчик фіксує основні ознаки по групах:

- Колір очей (коричневий, зелений, сірий);
- Раса («чорний», «жовтий», «білий»);
- Одяг (охайна, неохайна, модна)
- Матеріальне становище (бідність, багатство)
- Фізіологія (хворий, здоровий, людина з обмеженими можливостями).

- Вік (дитина, підліток, юнак, дорослий)
- Стать (жіноча, чоловіча)
- Національність
- Релігія
- Освіченість
- Географічне розміщення тощо.

Підсумок тренера. «Усі ми різні, та є багато того, що нас об'єднує і відрізняє один від одного. Всіх нас об'єднує те, що ми всі – люди, що ми живемо на одній Землі, і нам слід жити так, щоб зберегти мир і спокій».

2.2. Робота в парах. Вправа «Що таке «толерантність»?»

Учасникам необхідно позначити на картці знаком «+» твердження, які характеризують поняття «толерантність», знаком «-» – якщо твердження не стосуються даного поняття.

Зміст картки

Співпраця, дух партнерства (+).

Готовність визнати правильною чужою думку (+).

Ігнорування прав інших (-).

Прийняття іншого таким, яким він є (+).

Невміння поставити себе на місце іншого (-).

Повага права бути іншим (+).

Визнання різноманіття (+).

Визнання рівності інших (+).

Неприйняття чужих думок, вірувань і поведінки (-).

Відмова від домінування, заподіяння шкоди і насильства (+).

Це те, що веде від культури війни до культури миру (+).

Людська чеснота (+).

Мистецтво жити в світі різних людей та ідей (+).

Пропоновані запитання для обговорення: «Яке твердження вам найбільше до душі? Чи складно вам було виконувати завдання? Як ви домовлялися з партнером?»

Підсумок тренера. «Поняття «толерантність» має безліч сторін. Кожне з визначень виявило якусь грань толерантності. Толерантність передбачає терпиме ставлення до інакших».

2.3. Робота в групах. Метод «Відповідний вибір» **Властивості толерантної (Т) та інтолерантної людини (І)** **за окремими параметрами (за роботами Г. Оллпорта)**

Учасники отримують ватман і два набори окремих карток: 1-й набір – картки з властивостями, 2-й набір – картки з характеристиками даної властивості толерантної людини і окремо інтолерантної людини. Учасники мають розташувати картки відповідно до властивостей.

Зміст карток

Властивості толерантної (Т) та інтолерантної людини (І)

1. Знання самого себе.

Т: адекватно оцінює себе та довілля, намагається з'ясувати сильні та слабкі риси своїх проблеми; намагаються розібратися в своїх перевагах і недоліках; відносяться до себе критично і не прагнуть у всіх своїх неприємностях і бідах звинуватити оточуючих.

І: інтолерантна особистість менше знає про свої гідності й недоліки, ставлячись некритично до себе, помічають у себе більше достоїнств, чим недоліків; завжди оцінює себе позитивно, а в іншій людині – знаходить одні недоліки. У своїх проблемах вони схильні звинувачувати оточуючих.

2. Захищеність.

Т: впевнена у собі, не сумнівається, що впорається з будь-яким завданням, відчуває себе у безпеці,

І: в усьому вбачає погрозу; їй важко жити в згоді, як із самим собою, так і з іншими людьми, вона побоюється свого соціального оточення й навіть себе.

3. Відповідальність.

T: сама несе відповідальність за свої вчинки, нічого не перекладає на плечі інших; завжди готова відповідати за свої вчинки.

I: переконана в тому, що ніякі події від неї не залежать, знімає з себе відповідальність за все, що відбувається навколо, і перекладає відповідальність на інших; вона безпричинно підозрює, що їй усі намагаються зашкодити. Позиція така – «не я ненавиджу і завдаю шкоди людям, це вони ненавидять і завдають шкоди мені».

4. Потреба в самовизначенні.

T: прагне до роботи, творчості, самореалізації, самоствердження; бачить світ у всьому його різноманітті.

I: Схильна відсувати себе на другий план («нехай хтось інший, тільки не я...»); поділяє світ на дві частини (чорне й біле), не визнаючи його різноманіття, і не схильна вислухати будь-яку точку зору; для них не існує напівтонів. Є лише 2 типи людей – погані і хороші. Їм складно відноситися нейтрально до людей. Вони їх або схвалюють або ні.

5. Орієнтація на себе й орієнтація на інших.

T: Більше орієнтована на себе в роботі, творчий процес, теоретичних міркуваннях. У проблемних ситуаціях вони схильні звинувачувати себе, а не оточуючих. Такі особистості прагнуть до особистої незалежності більше, ніж до приналежності до зовнішніх інститутів і авторитетам, так як їм не потрібно за кого ховатися.

I: Менш орієнтована на себе в роботі, у фантазіях, творчому процесі, теоретичних міркуваннях, у проблемних ситуаціях інтолерантна людина схильна звинувачувати всіх, окрім себе.

6. Почуття гумору.

T: жваво реагує на жарти, здатна посміятися над собою; вони не прагнуть до переваги над іншими.

I: апатично або похмуро сприймає гумор, роздратовано реагує навіть на невинні жарти на свою адресу.

7. Здатність до емпатії.

T: Толерантні - адекватно оцінюють як толерантних, так і інтолерантних людей.

I: Інтолерантні люди оцінюють своїх партнерів по своєму образу і подоби, тобто ті виглядають в їх очах інтолерантними особистостями; здатність до емпатії й почуття гумору не розвинені.

8. Авторитаризм.

T: Керується демократичними цінностями; надзвичайно важлива суспільна ієрархія.

I: Віддає перевагу твердій владі. Авторитаризм для інтолерантної особистості дуже важливий.

Пропоновані запитання для обговорення: *«Як вам працювалося у групі? Чи легко доходили консенсусу? На що ви орієнтувалися здійснюючи вибір? Які властивості присущі толерантній людині? А інтолерантній? Толерантність це зовнішня риса людини чи внутрішня?»*

Підсумок тренера: *«Головне в людині – її внутрішня краса. Внутрішня краса виявляється у вчинках людини. Людина може бути зовні не дуже гарною, але доброю і лагідною. За це її любитимуть і поважатимуть, вона матиме багато друзів».*

2.4. Інтерактивна технологія «Дерево рішень»

Студенти об'єднуються у 2 групи. Тренер ставить проблемні запитання: *«Які прояви терпимості можуть мати місце у відносинах між людьми?»*, *«Які прояви нетерпимості можуть мати місце у відносинах між людьми?»*

Кожна група обговорює питання й робить записи на своєму «дереві» (аркуш паперу). Потім групи міняються місцями і дописують на деревах сусідів свої ідеї.

Пропоновані запитання для обговорення: *«Які прояви терпимості можуть мати місце у відносинах між людьми? Що таке булінг, расизм, осквернення, геноцид? Як впливають прояви нетерпимості на міжособистісні відносини? Як проявляється терпимість? Чому це необхідно?»*

Підсумок тренера: «Отже, до проявів терпимості слід належать: повага, сумісність, ухвалення (думки, людини, групи, доброзичливість, щирість, співробітництво, діалог, свобода, консенсус, компроміс.

До проявів нетерпимості: образи, глузування, прояв зневаги, ігнорування, булінг, упередження, відчуження, суперництво, заздрість, ненависть, вигнання, дискримінація, монолог, залежність, агресія, придушення, осквернення (порча), остракізм (бойкот), націоналізм».

2.5. Робота в трійках. Вправа «Встанови відповідність». **Положення про толерантність**

Учасники об'єднуються у трійки і отримують дві картки (див. дод. Д): на одній витяг із Конституції України (положення щодо регулювання толерантних відносин між людьми), на іншій – зображення.

Необхідно встановити: які статті Конституції України відповідають даним зображенням.

Звіт про виконання завдання: Почергово групи називають зображення і статтю, яка йому відповідає. Інші уточнюють, доповнюють чи погоджуються.

Пропоновані запитання для обговорення: «Що ви дізналися? Які статті Конституції України висвітлюють положення толерантності? Про що в них йде мова? Чи погоджується ви з отриманими відповідями у результаті? Як ви здійснювали відповідний вибір у міні-групах?»

2.6. Рухавка «Зебра»

Учасники стають у колону по колу і виконують масажні рухи під розповідь тренера.

До уваги тренера: Після виконання рухавки, учасники повертаються в іншу сторону і виконують те саме.

Зміст рухавки

Від хвоста і аж по вушка (торкаються до низу спини і смакають за вушка)

В зебри смужка, смужка, смужка. (проводити горизонтальні лінії по спині)

Ні кружечки, ні клітинка, (малюють кружечки, клітинки)

Ні малюнок на всю спинку – (малюють довільні лінії)

Тільки смужка, смужка, смужка (проводити горизонтальні лінії по спині)

Від хвоста і аж по вушка. (торкаються до низу спини і смакають за вушка)

2.7. Метод «Акваріум». Практичні кейси

Студенти об'єднуються у 6 груп. Група займає місце по центру аудиторії. Представник групи зачитує вголос ситуацію. Члени групи обговорюють вирішення ситуації і доходять до спільного рішення за 3-5 хв.

Решта студентів слухають, не втручаючись у перебіг обговорення, спостерігають, чи дотримуються учасники дискусії правил її проведення.

Необхідно проаналізувати в групах ситуацію, обрати варіант відповіді й обґрунтувати його.

Пропоновані кейси

Кейс 1. *Світлана, ваша одногрупниця, має нетипову зачіску – дреди. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?*

Варіанти:

- *Постійно демонструвати своє негативне ставлення, у різкій формі рекомендувати змінити зачіску.*
- *Виходити з того, що людина має право на самовираження й може робити будь-що зі своїм волоссям.*
- *Вимагати дотримуватися загального стилю одягу та зачіски.*

Кейс 2. *Леся постійно виявляє неповагу до інших, зухвалість до одногрупників. Що робити?*

Варіанти:

- *Прагнути уникати спілкування з Лесею.*
- *Відповісти зухвалістю на зухвалість.*

• *Не зважати й проводити з дівчиною роз'яснювальну роботу.*

Кейс 3. *Ви – прихильники здорового способу життя. Ваші молодші брати надають перевагу шкідливій їжі, курять, надмірно вживають спиртне. Що ви зробите?*

Варіанти:

- *Зроблю вигляд, наче нічого не помічаю.*
- *Розповім батькам: нехай вони вирішують, що робити.*
- *Покажу власним прикладом, що вести здоровий спосіб життя легко, модно і потрібно.*

Кейс 4. *У компанії, в якій ви проводите вільний час, прийнято називати людей різними кличками. Комусь дістаються приємні клички, комусь образливі. Одного з хлопців усі називають «товстяк», хоча він кілька разів просив так його не кликати. Насправді його звать Саша. Ви називаєте його по імені, але все говорять: «Який він Саша, він – товстяк!».*

Варіанти:

- *Ви станете теж називати його «товстяк», інакше всі можуть почати сміятися над вами.*
- *Будете називати його по імені. Вам все одно, що подумують оточуючі.*
- *Спробуєте пояснити всім, що називати людей образливими кличками – нерозумно.*

Кейс 5. *Один ваш друг в компанії розповідає, що всі араби і взагалі мусульмани – терористи і тому ми повинні їх ненавидіти.*

Ваші дії:

- *Зроблю вигляд, що не почув цієї репліки.*
- *Поясню друзям, що це – забобон.*
- *Підтримаю, щоб не виділятися.*

Кейс 6. *У вашу групу був зарахований на навчання чорний хлопчина. Його тато – з Нігерії. Ви з ним подружилися. Але більшість одногрупників не хочуть спілкуватися з негром, тому що це – небезпечно.*

Варіанти:

- Я прислухаюсь до думки одногрупників.
- Я продовжу спілкуватися з ним спілкуватися, і не буду зважати на думку інших.
- Я покажу одногрупникам, що він цікавий, розумний, талановитий і спілкуватися з ним безпечно.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи погоджуєтесь ви з думкою групи? Чи була ця думка достатньо доведеною? Як ви приймали рішення? До чієї думки прислухалися? Чому? Чи була врахована ваша думка при відповіді? Чому? Який із аргументів ви вважаєте найбільш переконливим?»

2.8. Два – чотири – всі разом. Метод екстраполяції

Слово тренера: «Перенесімося на декілька років у майбутнє. Уявіть, що ви закінчили навчання і стали висококваліфікованими фахівцями, маєте свою сім'ю. Як ви поясните своїм діям-школярам, якою має бути толерантна людина?»

Інструктаж до виконання завдання: Спочатку учасники об'єднуються у пари і обговорюють. Потім у четвірки і обговорюють. Після виконання відбувається обговорення в загальному колі.

Підсумок тренера: «Школярі мають бути готовими до того, що всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні. Навчитися сприймати людей такими, якими вони є, не намагаючись змінити в них те, що нам не подобається. Цінувати в кожній людині особистість і поважати її думки, почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з нашими».

2.9. Робота в групах. Творчий міні-проект «Кодекс толерантності»

Студенти об'єднуються у групи. Вони мають скласти преамбулу (коротко охарактеризувати проблему толерантності); намалювати емблему та придумати речення-заклик, девіз; записати правила і норми толерантної взаємодії між людьми (6-10 шт.)

Пропоновані запитання для обговорення: «Як відбувався розподіл функцій у групі? Як ви домовлялися? Чи виникали труднощі під сач виконання завдання? Які? Чий проєкт видався найкращим? Кодекс якої групи вас вразив найбільше і чому?»

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Валіза»

Тренер з'ясовує: чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Валіза», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на валізу.

3.2. Рефлексія «Смайл»

Учасники мають обрати один із смайлів, що відповідає їхньому настрою та роботі під час тренінгового заняття: *веселий* – все вдалося чудово; *звичайний* – не викликало цікавості; *сумний* – були труднощі.

3.3. Завершальне коло. Декламування тренером мотиваційної притчі «Які ми є»

Учасники утворюють коло. Тренер розповідає притчу. Після слухання учасники передають оплески по колу.

Зміст притчі «Які ми є»

Один відомий психолог почав свій тренінг, піднявши догори 500-гривневу купюру. У залі було близько 200 осіб. Психолог запитав: «Хто хоче отримати гроші?». Абсолютно всі піднесли руки.

– Перш ніж один з вас отримає цю купюру, я децю з нею зроблю – сказав тренер, зім'яв купюру і запитав ще раз:

– Чи хоче хтось все ще отримати її?

І знову всі піднесли руки. Тоді він кинув купюру на підлогу і потоптав її черевиком. Купюра стала пом'ята і брудна, а психолог запитав:

– Кому з вас вона потрібна в такому вигляді? – і всі знову піднесли руки.

– Шановні – сказав психолог, – «щойно ви отримали цінний наочний урок!».

Незважаючи на все, що я зробив з цією купюрою, – продовжив він, – ви всі хотіли її отримати, адже вона не втратила своєї цінності. Вона все ще купюра номіналом у 500 гривень. У нашому житті часто трапляються ситуації, які приносять нам розчарування, прикрість, ми немовби та купюра змінюємося під впливом обставин, але неважливо, що трапилося чи трапиться – ви ніколи не втратите своєї цінності.

Підсумок тренера: «Тож, нехай кожен із вас пам'ятає: брудний або чистий, пом'ятий чи випрасуваний, ти завжди будеш безцінним для тих, хто тебе любить. Наша цінність визначається не тим, що ми робимо або з ким знайомі, а тим – які ми є!»

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самостійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Чи завжди я проявляю терпимість до людей? Чому? Чи проявляють терпимість до мене? Над чим мені це необхідно попрацювати у даному напрямі? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

Тренінгове заняття

«Конфлікт – мистецтво міжособистісної взаємодії»

Мета: Розкрити значення понять «конфлікт», «конфліктоген»; забезпечити усвідомлення причин виникнення конфліктів, їх позитивних та негативних сторін, проявів конфліктогенної поведінки та способів вирішення конфлікту; виявити ставлення учасників тренінгового заняття до конфліктів; сприяти формуванню вміння безконфліктної поведінки, враховувати інтереси й потреби інших; розвивати аналітичні здібності, рефлексію, виховувати ввічливість, доброзичливість; стимулювати

підвищення рівня самоконтролю й емоційно-вольової саморегуляції; виховувати толерантне, емпатійне, гуманне, ціннісне ставлення один до одного.

Обладнання та матеріали: Плакат «Снігопад», плакат «Дерево конфліктогенів», роздаткові картки «Стилі поведінки в конфлікті», кубик Блума, аркуші саморефлексії, стікери, аркуші, маркери, фломастери.

Тривалість: 2 години.

Зміст тренінгового заняття:

1. Мотиваційно-цільовий блок

1.1. Вправа-вітання «Танок «прилипал»»

Учасники хаотично рухаються по аудиторії. За сигналом тренера, вони об'єднуються у пари. Тренер називає частини тіла, якими учасники мають привітатися (*наприклад, лікоть до ліктя, коліно до коліна, плече до плеча тощо*). Пропоновано повторити вправу 3-4 рази.

1.2. Повторення/ перегляд правил роботи на тренінговому занятті

До уваги тренера: Слід повторити, скорегувати правила роботи на тренінговому занятті, якщо тренінгова група цього потребує.

1.3. Мотиваційно-емоційне налаштування

Вправа «Встаньте ті, хто...»

Ведучий пропонує встати тим, хто:

- ні разу в житті не сперечався;
- не знає і не уявляє собі, що таке конфлікт;
- жодного разу не вступав у конфлікт.

Підсумок тренера: *«Переважає конфлікт – викликає дискомфорт, дисгармонію, тривожність якщо наша реакція на конфлікт пригнічує вас, сковує, віддаляє від друзів, рідних, колег – необхідно змінити нашу внутрішню установку стосовно конфлікту. Бо насправді конфлікт – це діалог, взаємодія, джерело розвитку нових відносин, їх бачення, гармонії».*

Обговорення мотиваційного вислову

Тренер зачитує афоризм Ч. Ліксона: «*Конфлікти – це норма життя. Якщо у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс*».

Пропоновані запитання для обговорення: «*Про що цей вислів? Чому автор так говорить? Чи бувають у вас конфліктні ситуації?*»

1.4. Оголошення теми, мети заняття

Слово тренера: «*Є природнім, що у взаємодії, де стикається два потоки емоційної енергії – конфлікти є нормою життя. Тому, щоб конфлікти несли в собі позитивний вплив на формування гармонійних міжособистісних відносин, необхідно бути обізнаним. Тема тренінгового заняття «Конфлікт – мистецтво міжособистісної взаємодії»».*

1.5. Виявлення очікуваних результатів від тренінгового заняття «Снігопад»

Тренер з'ясовує очікування учасників від тренінгового заняття наступним чином: кожен пише свої очікування на стікерах-сніжинках та прикріплює по контуру плакату.

2. Змістовно-операційний блок

2.1. Інформаційний дайджест «Поняття конфлікту»

Слово тренера: «*Конфлікт у перекладі з латини – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії. Це так зване, протистояння, яке сприймається людиною як значима для неї психологічна проблема, яка потребує свого вирішення і викликає активність, направлену на його вирішення.*

Наука, яка вивчає причини виникнення, особливості перебігу, запобігання та вирішення конфлікту називається конфліктологією.

Найпоширенішим типом конфліктів є міжособистісний конфлікт. Вони охоплюють практично всі сфери людських відносин. Будь-який конфлікт зрештою зводиться до міжособистісного. Описуючи конфліктну ситуацію у міжособистісних відносинах. Грішина зазначає: «це ситуація, в якій має місце

протиріччя між її учасниками, що проявляються в їх протидії один одному (протистоянні, протиборстві) і супроводжується афективними проявами».

Учасники міжособистісного конфлікту переживають його як значущу психологічну проблему, що вимагає вирішення. Таке протистояння викликає активність сторін, спрямовану на подолання виниклого протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох чи однієї із сторін».

2.2. Робота в парах. Метод «Кластер». Причини виникнення конфліктів

Учасники об'єднуються у пари і мають записати причини виникнення конфліктів у вигляді сонця, де в центрі проблема, а від неї відходять «промені» – змістові характеристики проблеми обговорення.

Підсумок тренера: «Класифікація причин може бути представлена таким чином: ресурсні – причини, пов'язані з обмеженнями або недостатністю матеріальних, людських ресурсів, їх кількісними та якісними показниками; взаємозалежності – виступають у якості причин конфліктів в ході реалізації відносин, пов'язаних з владою, повноваженнями, виконанням спільних завдань, емоційною прихильністю, в тому числі, спорідненої, сексуальної; цільові відмінності як причини конфліктів проявляються в реальних або уявних відмінності в цілях учасників конфлікту, які розглядаються як загроза для реалізації власних результатів і очікувань в тій чи іншій ситуації; ціннісно-мотиваційні відмінності в якості причин конфлікту мають місце при несумісності підходів до оцінки ситуації, вчинків інших людей і своїх власних, а також мотивів дій; поведінкові – сутність цих причин проявляється у відмінності життєвого досвіду учасників конфлікту, а також манері поводитися в певній ситуації; комунікаційні – виникають у ході неналежного спілкування; особистісні – ці причини з'являються в процесі зіткнення учасників конфлікту, коли вони виявляють свої індивідуальні і персональні (особисті) особливості.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт».

2.3. Вправа «Дерево конфліктогенів»

Слово тренера: «Давайте разом створимо дерево конфліктогенів. На дошці є стовбур. У кожного з вас є листочки з дерева. Напишіть на них приклади конфліктогенів та прикріпіть їх до дерева».

Пропоновані запитання для обговорення: «Який висновок ми можемо зробити, поглянувши на дерево конфліктогенів?»

Підсумок тренера: «До ознак конфліктогенів поведінки можна віднести: відкрити недовіру; перебування іншої людини; неадекватне оцінювання людей; підкреслювання розбіжностей між собою та суб'єктом взаємодії; стійке небажання визнавати свої помилки або правоту іншого; применшення вкладу інших людей або перебільшення власного вкладу в загальну справу; постійне нав'язування своєї точки зору іншим; невідповідність суджень та дій; невміння вислухати і зрозуміти точку зору іншої сторони».

2.4. Вправа «Лінія конфлікту»

Тренер пропонує учасникам уявити лінію, що проведена з одного кутка кімнати в протилежній ї, зайнявши одну із позицій, виразити своє ставлення до конфліктів. Якщо учасник вважає, що конфлікт – це позитивно, при чому завжди має стати з одного краю лінії; якщо, на його думку, конфлікт – це негативно, при чому завжди – на протилежному краю лінії; якщо ж конфлікт передбачає і те, й інше – посередині.

Позитивно І те, й інше Негативно

2.5. Метод «Павутинка». Вправа «Перетворення заліза в золото»

Учасники утворюють коло. Тренер пропонує одному з учасників продовжити речення «Конфлікти – це погано, тому що...» і взяти кінчик вовняної пряжі, а весь клубочок перекинути кому-небудь навпроти в колі. Хто отримує клубок має сказати

наступне «*Так це погано, але...*» і назвати позитивне, що несе у собі конфлікт. Тримайчись за нитку, учасник весь клубок передає далі. Це продовжується доти, поки не висловляться всі.

До уваги тренера: Якщо хтось не хоче говорити, він має право сказати: «*Пропускаю*».

Пропоновані запитання для обговорення: «*Отже конфлікт – це позитивно чи негативно для міжособистісних відносин? Яких сторін більше? За яких умов буде нести руйнівну дію? А за яких умов сприятливу?*»

Підсумок тренера: «*До негативних сторін конфлікту можна віднести: порушує здоров'я; викликає стрес, психотравми; порушує гармонію міжособистісних відносин, якщо не вирішений; формується негативна установка, негативний життєвий сценарій. До позитивних рис: дає можливість сформулювати й усвідомити проблему, виявити труднощі; звертають увагу на те, що треба змінюватися; розкривають наші прагнення і бажання; дають змогу з'ясувати, хто ми є, якими є наші цінності, а також допомагають нам зрозуміти іншу людину; вчить формам спілкування, вмінню налагоджувати міжособистісні відносини; сприяє особистісному, професійному зростанню; розвиває волюву саморегуляцію; розвиває критичність мислення тощо. Головне – знати стилі поведінки особистості в конфлікті та вміти їх використовувати*».

2.6. Руханка «Законодавець моди»

Учасники стають у коло. Один із учасників стає у центр кола та «задає» рух він «законодавець моди». Всі повторюють за ним. Через 1-2 хв той, хто у середині – запрошує ще одного учасника у коло і вони разом показують рухи, які всі повторюють.

2.7. Робота в групах «Стилі поведінки в конфлікті»

Слово тренера: «*Учені К. Томас і Р. Кілмен вказують, що існує 5 основних стилів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникання, суперництво, співпраця*».

Інструктаж до виконання завдання: Учасники об'єднуються у 5 груп. Кожна група досліджує один зі стилів поведінки особистості у конфлікті. Завдання полягає у тому, що кожна група ознайомлюється з особливостями стилю поведінки в конфлікті, вказує його позитивні та негативні сторони, має обрати прислів'я та вислів – які характеризують досліджуваний стиль поведінки у конфлікті.

Зміст завдань для груп:

1 група

1. *Ознайомитися з інформацією про досліджуваний стиль поведінки у конфлікті: «Прийняття – людина не відстоює своїх інтересів нехтує ними, заради задоволення інтересів іншого».*

2. *Підкреслити, серед поданих прислів'їв те, яке відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Око за око, зуб за зуб», «Краще тихо, аби без лиха», «Спершу треба поміркувати, а потім робити».*

3. *Підкреслити, серед поданих висловів той, який відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Щоб я переміг, ти повинен програти», «Щоб виграв я, ти повинен теж виграти», «Щоб ти виграв, я повинен програти».*

4. *Вказати позитивні та негативні сторони досліджуваного стилю поведінки у конфлікті.*

2 група:

1. *Ознайомитися з інформацією про досліджуваний стиль поведінки у конфлікті: «Уникання – людина намагається відстрочити конфліктну ситуацію, сподіваючись, що все вирішиться само собою. Часто при цьому послуговуються тезою, що «поганий мир кращий за добру сварку». Така стратегія не завжди свідчить про намір ухилитися від вирішення проблеми. Вона може бути й конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію, коли вирішення її доцільніше відкласти на пізніше. Проте захоплення стратегією уникнення може призвести до втрати особистісних позицій».*

2. Підкреслити, серед поданих прислів'їв те, яке відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Краще тихо, аби без лиха», «Моя хата з краю, нічого не знаю», «Хліб-сіль їв, мед-пиво пив, по вусах текло, а в рот не потрапило».

3. Підкреслити, серед поданих висловів той, який відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Щоб я переміг, ти повинен програти», «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти», «Ніхто не виграє у конфлікті, тому я унікатиму його».

4. Вказати позитивні та негативні сторони досліджуваного стилю поведінки у конфлікті.

3 група:

1. Ознайомитися з інформацією про досліджуваний стиль поведінки у конфлікті: «Суперництво (конкуренція) – людина прагнення стати центром ситуації і задовольнити виключно свої інтереси за рахунок іншого. За цієї позиції погляди, потреби інших учасників ситуації не сприймаються як значущі. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права. Це активний, майже агресивний наступ, намагання вирішити конфлікт, ігноруючи інтереси інших осіб».

2. Підкреслити, серед поданих прислів'їв те, яке відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Спершу треба поміркувати, а потім робити», «Око за око, зуб за зуб», «Моя хата з краю, я нічого не знаю».

3. Підкреслити, серед поданих висловів той, який відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Ніхто не виграє у конфлікті, тому я унікатиму його», «Щоб ти виграв, я повинен програти», «Щоб я переміг, ти повинен програти».

4. Вказати позитивні та негативні сторони досліджуваного стилю поведінки у конфлікті.

4 група:

1. Ознайомитися з інформацією про досліджуваний стиль поведінки у конфлікті: «Компроміс – це часткове задоволення обох

конфліктуючих сторін. Виявляється у намаганні не загострювати ситуації у конфлікті за рахунок взаємних поступок інтересами. Він схожий на співробітництво, але його досягнення відбувається на поверхневому рівні відносин. Партнери не враховують глибинних потреб, інтересів, а задовольняються зовнішньою стороною поведінки».

2. Підкреслити, серед поданих прислів'їв те, яке відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Краще тихо, аби без лиха», «Хліб-сіль їв, мед-пиво пив, по усах текло, а в рот не потрапило», «Моя хата з краю, нічого не знаю».

3. Підкреслити, серед поданих висловів той, який відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Ніхто не виграє у конфлікті, тому я унікатиму його», «Щоб виграв я, ти повинен теж виграти», «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти».

4. Вказати позитивні та негативні сторони досліджуваного стилю поведінки у конфлікті.

5 група:

1. Ознайомитися з інформацією про досліджуваний стиль поведінки у конфлікті: «Співпраця (співробітництво) – прагнення разом підійти до ефективного вирішення ситуації, конфлікту з урахуванням інтересів, потреб обох сторін, пошук взаємовигідних умов і шляхів досягнення порозуміння. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін. Ця стратегія вимагає більше часу, ніж інші. Крім того, обидві сторони повинні вміти пояснити свої бажання, висловити свої потреби, вислухати одне одного, виробити альтернативні варіанти дій».

2. Підкреслити, серед поданих прислів'їв те, яке відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Око за око, зуб за зуб», «Спершу треба поміркувати, а потім робити», «Хліб-сіль їв, мед-пиво пив, по усах текло, а в рот не потрапило».

3. Підкреслити, серед поданих висловів той, який відображає зміст досліджуваного стилю поведінки у конфлікті: «Щоб ти

виграв, я повинен програти», «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти», «Щоб виграв я, ти повинен теж виграти».

4. Вказати позитивні та негативні сторони досліджуваного стилю поведінки у конфлікті.

Презентація результатів роботи в групах. За необхідності тренер уточнює, запитує думку інших учасників, направляє здобувачів вищої освіти до інстинти.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи виникали при роботі конфліктні ситуації? Як цей вид поведінки в конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття? Які причини спонукають людей обирати такий стиль поведінки в конфлікті? Який стиль найконструктивніший для добрих взаємостосунків? Які із способів вирішення конфліктів є конструктивними? Які деструктивними?»

Підсумок тренера: «Вибір стилю вирішення конфліктної ситуації здійснюється на основі врахування конкретних обставин: вміти поступатися, йти на розумний компроміс, встановлювати партнерські стосунки й водночас обстоювати власну позицію, розширюючи арсенал стилів, а не діяти за єдиним стандартом.

Найбільшою наполегливістю задля задоволення власних інтересів характеризується конкуренція.

Співпраця поєднує максимальну наполегливість щодо задоволення як власних інтересів, так і інтересів іншої людини».

2.8. Метод «Припущення на основі запропонованих опорних слів». Правила вирішення конфлікту

Слово тренера: «Існують правила мирного вирішення конфлікту. Перед вами слово-початок правила, а вам необхідно його продовжити:

1. Виявіть...
2. опишіть...
3. Зосередьте...

4. *Слухайте...*
5. *Виявіть...*
6. *Знайдіть...»*

До уваги тренера: Тренер може записувати кілька припушень учасників до одного правила.

Пропоновані запитання для обговорення: «Чи складно вам було виконувати дане завдання? У чому полягала складність? Які судження, на вашу думку, є найбільш істотними?»

Підсумок тренера: «Отже, підсумовуючи, правилами мирного вирішення конфліктів можуть бути наступні: виявіть предмет і джерело конфлікту; опишіть проблему, якою її бачить людина; зосередьте увагу на проблемі (не на людині); слухайте, не перебивайте. будьте уважні до почуттів іншої людини; виявіть бажання проаналізувати усі можливі рішення; знайдіть те спільне, що дасть змогу розсудитися в погодженості».

3. Рефлексивно-завершальний блок

3.1. З'ясування реалізації очікуваних результатів від тренінгового заняття «Снігопад»

Тренер з'ясовує: чи справдилися очікування учасників, визначені на початку тренінгового заняття наступним чином: кожен зі студентів підходить до плакату «Снігопад», знаходить свої очікування, коментує чи збулися вони, і якщо так – то прикріплює їх на плакат.

3.2. Рефлексія «Кубик Блума»

Учасник виходить у центр підкидає кубик і дає відповідь на два із завдань:

1. *Опишіть тренінгове заняття.*
2. *Порівняйте.*
3. *Встановіть асоціації.*
4. *Проаналізуйте.*
5. *Знайдіть застосування.*
6. *Запропонуйте аргументи «за» або «проти».*

До уваги тренера: Тренер спрямовує думки спікерів, запитує думку інших учасників, підсумовує сказане.

3.3. Завершальне коло. Декламування тренером притчі «Ось так буває»

Зміст притчі «Ось так буває»

Якось віслик упав у колодязь і почав голосно волати, закликаючи на допомогу. Господар почув й хутко побіг до колодязя. Зазирнув, розвів руками – витягнути його з колодязя було неможливо.

Тоді господар додумав так: «Старий уже віслик, йому недовго залишилося, а цей колодязь зовсім засох, і я давно хотів засипати його і вирити новий. Чому б відразу не вбити двох зайців – засиплю я старий колодязь, і віслика заодно закопаю».

Недовго думаючи, він покликав сусіда. Дружно вони взялися за лопати і стали кидати землю в колодязь. Віслик одразу зрозумів, що до чого і почав волати ще голосніше, але чоловіки не звертали на нього увагу й мовчки продовжували кидати землю в колодязь.

Дуже швидко віслик замовк. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив, що кожен шматок землі, який падав на спину вісликові, той струшував і притоптував ногами. Через деякий час віслик опинився нагорі й вискочив з колодязя. Так от...

...Можливо у вашому житті було багато різних неприємностей, і в майбутньому життя буде посилати вам все нові і нові. І всякий раз, коли на вас впаде черговий ком, пам'ятайте, що ви можете стряхнути його і саме завдяки цьому піднятися трохи вище.

Кожна проблема – це камінь, який життя кидає в вас, але ступаючи цими каменями, ви можете перейти бурхливий потік.

Учасники обіймаються.

Завдання для інсайту

Учасники отримують аркуші із переліком запитань, на які мають дати відповідь самотійно по завершенню тренінгового заняття.

Пропоновані запитання: «Як часто у мене виникають конфлікти з іншими? Якщо часто, то з чим це пов'язано? Який стиль поведінки у конфліктній ситуації я обираю? Чи хочу я, щоб спілкування приносило задоволення? Як цього можу досягти? Як допомогло тренінгове заняття моєму особистісному розвитку?»

ПІСЛЯМОВА

Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин покликаний допомогти кураторам академічних груп, науково-педагогічним працівникам окультурити сучасне суспільство, сприяти утвердженню морально-ціннісних орієнтирів молодих людей, відновити гармонію у взаємозв'язках людини з Всесвітом, природою, іншими людьми та задати правильний вектор для подальшого розвитку суспільства. Домінуюча роль педагога трансформується у роль тренера, фасилітатора, який спостерігає, тактично спрямовує, надихає учасників на дії, корегує їх діяльність і поведінку.

Кожне тренінгове заняття має викликати в учасників захоплення, зацікавлення та бажання трансформуватися до найкращої версії себе самого. Здійснюючи педагогічний вплив, будьте обачні, адже має справу з тонкими душами молоді. Не нав'язуйте своєї думки, дайте можливість кожному відчутти себе часточкою суспільства, часточкою міжособистісних відносин, у які вони вступають і за які самостійно несуть відповідальність.

Зауважимо, що пропонувані розробки тренінгових занять з виховання гармонійних міжособистісних відносин не являються ідеалом. Кожна людина, кожна група людей є особливою та неповторною. Тож, будьте сміливими їх доповнювати, змінювати відповідно до власної персони, педагогічного досвіду й особливостей учасників тренінгового заняття.

Намагайтеся вкласти у заняття душу та серце, і тоді їх успішність буде гарантовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. № 1-2 (985-986). С. 9–12.
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). Київ : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с.
3. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг : розвиток якостей особистості працівників сфери туризму : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2006. 312 с.
4. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №10. С. 52–59.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
6. Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Київ, 22 листопада 2003 р.) / за ред. Л. І. Мороз. Київ : КІВС, 2003. 224 с.
7. Харківська А. А., Борзик О. Б. Криголами : активності до уроку у новій українській школі : практич. посіб. ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 107 с.
8. Шкільна І. М. Виховання культури гідності старших підлітків у позаурочній діяльності : метод. рекомендації. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 32 с.
9. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11. Vol. 4. P. 227-268.
10. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. P. 141-166.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціоніки (самохарактеристика)

Група _____ Дата _____

1. Чи задоволений ти сам собою? Якщо ні, то чому?

Підкресли: так, ні.

2. Яку рису характеру ти цінуєш понад усе?

3. Чи є у тебе недоліки в характері? Якщо так, то які?

4. Як часто ти задумуєшся про свої недоліки?

Підкресли: дуже часто, часто, рідко, іноді, ніколи.

5. Чи плануєш ти позбутися недоліків?

Підкресли: Так, ні, не замислювався

6. Ти подобаєшся собі таким, яким є? Якщо ні, то чому?

Підкресли: так, ні.

7. Чи впевнений ти у своїх знаннях?

Підкресли: Так. Ні.

8. Як ти оцінюєш себе?

Підкресли: високо, посередньо, низько.

9. Чи все ти знаєш про себе?

Підкресли: так, ні, не можу визначитись.

10. Ти спробував щось змінювати у собі? Якщо так – чи мав результати, якщо ні – чому?

Підкресли: Так. Ні.

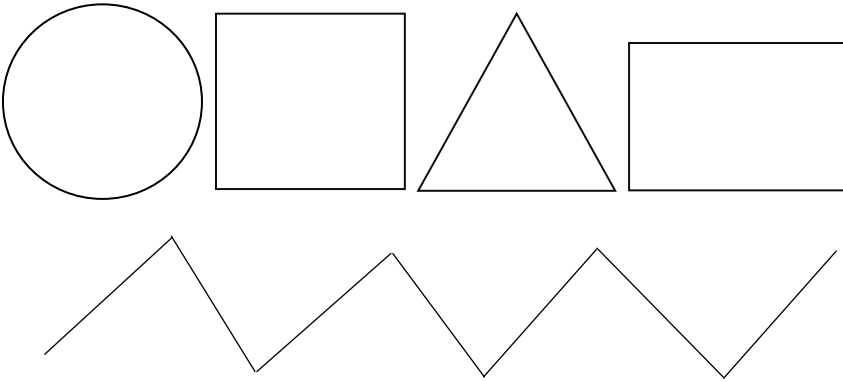
11. Як ставляться до тебе інші?

12. Як ти сприймаєш ставлення інших людей до тебе?

13. Чи в повну міру своїх можливостей ти живеш? Якщо ні, то чому?

Дякуємо за щирість Ваших відповідей!

**Роздаткові картки до діагностичної техніки «Я –
геометрична фігура»**



Додаток В

**Бланк відповідей до діагностичної методики «12 тварин»
(за Б. Паинєвим)**

Група _____ Дата _____

Розподіли за рангом тварин: сова, заєць, ведмідь, ящірка, павич, лисиця, лев, миша, рись, голуб, олень, собака.

<i>№ з/п</i>	<i>Тварина</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Дякуємо за щирість Ваших відповідей!

Бланк відповідей до вправи «Мої-твої емоції»

<i>№ з/п</i>	<i>Прізвище, ініціал</i>	<i>Емоція</i>	<i>Місце для позначки</i>

Роздаткова картка до вправи «Слухання всім тілом»



Роздаткові картки до вправи «Встанови відповідність»

Картка 1. Витяг з Конституції України
(Документ 254к/96-вр, чинний)

Права, свободи та обов'язки людини і громадянина

Стаття 21. Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах.

Стаття 23. Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права і свободи інших людей, та має обов'язки перед суспільством, в якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості.

Стаття 24. Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом.

Стаття 27. Кожна людина має невід'ємне право на життя.

Стаття 28. Кожен має право на повагу до його гідності.

Стаття 29. Кожна людина має право на свободу та особисту недоторканність.

Стаття 31. Кожному гарантується таємниця листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції. Винятки можуть бути встановлені лише судом у випадках, передбачених законом, з метою запобігти злочинові чи з'ясувати істину під час розслідування кримінальної справи, якщо іншими способами одержати інформацію неможливо.

Стаття 33. Кожному, хто на законних підставах перебуває на території України, гарантується свобода пересування, вільний вибір місця проживання, право вільно залишати територію України, за винятком обмежень, які встановлюються законом.

Стаття 34. Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань.

Стаття 35. Кожен має право на свободу світогляду і віросповідання. Це право включає свободу сповідувати будь-яку релігію або не сповідувати ніякої, безперешкодно відправляти одноособово чи колективно релігійні культу і ритуальні обряди, вести релігійну діяльність.

Стаття 36. Громадяни України мають право на свободу об'єднання у політичні партії та громадські організації для

здійснення і захисту своїх прав і свобод та задоволення політичних, економічних, соціальних, культурних та інших інтересів, за винятком обмежень, встановлених законом в інтересах національної безпеки та громадського порядку, охорони здоров'я населення або захисту прав і свобод інших людей.

Стаття 37. Утворення і діяльність політичних партій та громадських організацій, програмні цілі або дії яких спрямовані на ліквідацію незалежності України, зміну конституційного ладу насильницьким шляхом, порушення суверенітету і територіальної цілісності держави, підрив її безпеки, незаконне захоплення державної влади, пропаганду війни, насильства, на розпалювання міжетнічної, расової, релігійної ворожнечі, посягання на права і свободи людини, здоров'я населення, забороняються.

Стаття 39. Громадяни мають право збиратися мирно, без зброї і проводити збори, мітинги, походи і демонстрації, про проведення яких завчасно сповіщаються органи виконавчої влади чи органи місцевого самоврядування.

Стаття 43. Кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку він вільно обирає або на яку вільно погоджується.

Стаття 45. Кожен, хто працює, має право на відпочинок.

Стаття 47. Кожен має право на житло. Держава створює умови, за яких кожний громадянин матиме змогу побудувати житло, придбати його у власність або взяти в оренду.

Стаття 49. Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

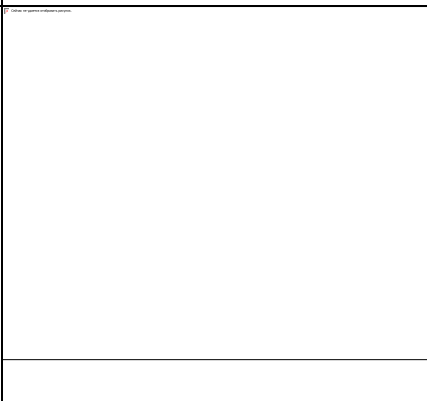
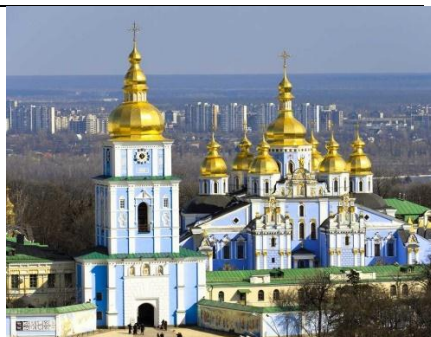
Стаття 50. Кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди.

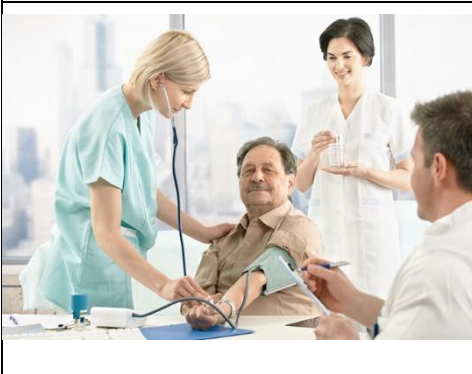
Стаття 51. Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Кожен із подружжя має рівні права і обов'язки у шлюбі та сім'ї.

Стаття 52. Діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним.

Стаття 53. Кожен має право на освіту.

Картка 2. Пропоновані зображення





Навчальне видання

Борзик Олена Богданівна

БУКТРЕНІНГ
З ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ
МІЖСОБИСТІСНИХ
ВІДНОСИН МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Практичний посібник