

**ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ  
«ОСНОВИ САМОПІЗНАННЯ»  
ДЛЯ УЧНІВ 9 – 11 КЛАСІВ**

Черкаси

2012

Коновальчук В.І. Основи самопізнання: навчальний курс.- Черкаси: ОПОПП, 2011.- 28с.

#### Рецензенти

О.Г. Біла, доцент кафедри практичної психології Черкаського Національного університету ім.Б.Хмельницького.

О.В. Волошенко, завідувач кафедри педагогіки і психології, кандидат педагогічних наук, доцент

Схвалено та рекомендовано до використання у навчальних закладах освіти вченою радою Черкаського ОПОПП. Протокол № 3 від 30.08.2011

## Пояснювальна записка

**Актуальність теми.** Становлення творчої індивідуально – виразної особистості відбувається складно, гостро й часто досить драматично, оскільки, в ньому переплітаються суперечливі тенденції розвитку психіки, найчастіше, неусвідомлювані. Саме тому, найбільш визначальні і критичні періоди вікового і соціального розвитку, особистісного становлення та професійного самовизначення передбачають необхідність цілеспрямованої системної психологічної роботи із самопізнання учнів старших класів. Метою такої роботи є набуття якісно нового рівня розвитку особистості дитини, здатності до саморегуляції на основі розуміння самого себе, можливості здійснювати самостійний свідомий вибір, зокрема, у напрямку перспективної життєвої реалізації

**Мета спецкурсу:** висвітленні знань з основних науково психологічних напрямків та методів дослідження психічних відмінностей між окремими індивідами та групами людей, їх види та прояви.

гармонізація Я-концепції учнів, їх уявлень про самого себе і ставлення до себе; актуалізація і активізація процесів особистісного саморозвитку; формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції; формування уміння і навичок ефективного спілкування

**Завдання спецкурсу із самопізнання :**

- засвоєння знань з основних теорій індивідуальних відмінностей між людьми;
- оволодіння вміннями та навичками використання апробованих психологічних методик для визначення індивідуальних особливостей людини;
- розвиток навичок рефлексії;
- закріплення почуття власної гідності, впевненості в собі, підвищення рівня прийняття себе;
- формування адекватної самооцінки;
- навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

## ЗМІСТ КУРСУ

### Перелік модулів

#### *1. Теоретичний модуль.*

##### *Тема 1: Індивідні властивості особистості.*

Поняття індивідних властивостей особистості. Роль природно-біологічних особливостей у структурі особистості. Схема індивідних властивостей суб'єкта. Психодинамічні властивості людини. Роль індивідних властивостей людини в регуляції поведінки особистості.

##### *Тема 2: Темперамент*

Поняття темпераменту. Типи темпераменту. Нервова система і темперамент. Дослідження І.П.Павлова про типи нервової регуляції.

Б.М.Теплов, В.Д.Небиліцин про дослідження властивостей нервової системи. В.С.Мерлін про темперамент.

##### *Тема 3: Конституційно-типологічні теорії. Типологічна модель Е.Кречмера.*

Взаємозалежність між типом тілобудови та ендогенними типами. Типи будови тіла за Кречмером : астенічний (лептозомний), атлетичний тип; пікнічний тип, диспlostичний тип. Розподіл типів будови тіла по групах : циркулярний і шизофренічний. Циклоїдні темпераметри, шизоїдні темпераметри.

##### *Тема 4.: Психологія конституційних відмінностей за У.Шелдоном.*

Антропометричний метод дослідження компонентів тілобудови У.Шелдона. Первинні компоненти тілобудови : ендоморфність, мезоморфність, екдоморфність. Кількісна оцінка кожного компонента в конкретному індивіді. Дослідження темпераменту. Вісцеротонія, соматотонія, церебротонія. Зв'язок між соматотипом і темпераментом.

##### *Тема 5: Психоаналітичні типологічні моделі.*

Роль досвіду психосексуального розвитку індивіда у становленні характеру, ортодоксальна позиція у визначенні і класифікації типів характерів. Класифікація Феніхеля : сублімуючі та реактивні типи. Тлумачення індивідуальних характерологічних ознак К.Абрахамом, Е.Джонсоном. Оральний характер. Аналь-

ний характер. Уретральний характер. Фалічний характер. Генітальний характер. Типологічна модель А.Лоуена. Аналіз характерів оральний характер. Мазохістський характер. Істеричний характер. Фалічно-нарцистичний характер.

Теорія характеру О.Ранка. Характеристика “середньої людини”, “невротика” і “творчої” людини.

***Тема 6: Типологічна модель індивідуального характеру в аналітичній психології.***

Структура особистості за К.Г.Юнгом. Установка як критерій індивідуальної типології. Домінуюча психічна функція як критерій типології. Екстравертна установка. Інтровертна установка. Зміст психічних функцій мислення, відчуття, почуття, інтуїції. Екстравертний почуттєвий тип. Екстравертний інтуїтивний тип. Екстравертивний мислительний тип.

Інтровертивний мислительний тип. Інтравертний відчуваючий тип. Інтравертний почуттєвий тип. Інтравертивний інтуїтивний тип.

***Тема 7: Типологічні моделі соціальних індивідуалізованих структур.***

Динаміка формування індивідуально-типологічних властивостей др. К.Хорні. Направленість на стосунки з іншими людьми, як критерії індивідуально-характерологічної типології. Поступливий тип. Агресивний тип. Відчужений тип.

Індивідуально-типологічні структури як відносно стійка форма каналізації енергій людини в процесі асиміляції та соціалізації за Е.Фроммом. Рецептивна орієнтація. Експлуататорна орієнтація. Накопичувана орієнтація. Ринкова орієнтація. Продуктивна орієнтація.

***Тема 8: Типологічні моделі характеру і психопатій.***

Типологічна модель К.Леонгарда. Людина як індивідуальність і як акценту йована особистість. Акценту йовані риси особистості. Демонстративні особистості. Педантичні особистості. Загрузаючи особистості. Збудливі особистості. Переплетіння акценту йованих рис характеру. Гіпертимічні особистості. Дистимічні особистості. Афективно-стабільний темперамент. Тревожні особистості.

Емотивні особистості. Екстравертна акцентуація особистості та її комбінації.  
Інтровертована акцентуація особистості та її комбінації.

***Тема 9: Типи психопатій та акцентуацій в підлітковому віці.***

Типологічна модель А.Є.Лічко. Розмежування психопатій за складністю і акцентуація за визначеністю. Гіпертимний тип. Циклоїдний тип. Сенситивний тип. Психоастенічний тип. Шизоїдний тип. Істероїдний тип. Нестійкий тип. Конформний тип.

***Тема 10: Персонологія Г.Меррея.***

Зміст та структура особистості за Г.Мерреем. Події та серіали. Серіальні програми і плани. Здібності і досягнення. Зміст потреб та їх типи. Взаємовідношення потреб. Преси. Редукція напруги. Тема як молярна і інтерактивна одиниця поведінки.

***Тема 11: Психологія індивідуальності Гордона Олпорта.***

Риси як основні мотиваційні конструкти в теорії Г.Олпорта. Особисті диспозиції. Морфогенні риси. Зміст поняття “тип”. Кординальні, центральні і вторинні диспозиції. Іntenції. Пропріум. Аналіз особистісної структури.

***Тема 12: Факторна теорія особистості Р.Кеттелла.***

Історія розвитку ідей факторного аналізу. Теорія особистості Р.Кеттелла. Зміст особистості. Структура рис. Риса як найбільш важливе поняття в теорії Р.Кеттелла. Поверхневі риси. Вихідні риси. Динамічні риси. Риси–здібності. Темпераментальні риси. Специфікаційне рівняння. Динамічна решітка.

***Тема 13: Теорія типів особистості Г. Айзенка.***

Основні концепції і принципи теорії типів особистості. Основні показники типів особистості : інтроверсія-екстраверсія; нейротизм-стабільність. Нейрофізіологічні основи рис і типів. Вимірювання рис особистості. Відмінності між інтровертами та екстравертами.

***Тема 14: Здібності і обдарованість***

Задатки. Здібності. Обдарованість. Геніальність. Обдаровані діти. Ч.Ломброзо “Геніальність і божевілля”.

***Тема 15: Психологічна модель Хейманса-Ле-Сенна***

Елементи характеру. Емоційність. Активність. Первинність. Вторинність. Нервовий. Сентиментальний. Діяльний, бурхливий. Пристрасний. Сангвінік. Флегматик. Аморфний. Беспечний. Апатичний.

***Тема 16: Глибинно-психологічні механізми індивідуальної неповторності особистості.***

Виявлення глибинно-психічних механізмів суб'єкта. Роль системи психічних захистів у формуванні індивідуальної неповторності суб'єкта.

***Тема 17: Гендерні відмінності***

Психологічний зміст гендерних ролей. Гендерна ідентифікація особистості.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО ТЕОРЕТИЧНОГО МОДУЛЯ**

1. Холл К., Г.Линдсей. Теории личности “КСП+”, Москва, 1997.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности Питер. Санкт-Петербург, 1999.
3. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. Барнаул, 1998.
4. Юнг К. Психологические типы. М.,1995.
5. Лазурский А.Ф. Классификация личностей. П.,1924.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.,1993.
7. Блум Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996.
8. Кречмер Э. Строение тела и характер. М., 1995.
9. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. М., 1996.
10. Фромм Э. Бегство от свободы. М.,1990.
11. Психология индивидуальных различий. Тексты. М.,1982.
12. Леонгард К. Акцентуированные личности. М.. 1980.
13. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.,1977.
14. Асмолов Г. Психология личности. М., 1989.
15. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
16. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер. Мозг, разум, поведение.

17. Ламбозо Ч. Гениальность и помешательство. «Реноме», Симферополь, 1998.
18. Хрестоматия по психологии. М., 1987.
19. Петровский А.П. Возрастная психология. М., 1982.
20. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М., 1952.

## **2. Практичний модуль.**

### **Тема I. Типологія і діагностика властивостей особистості за параметрами реактивності.**

Лабораторна робота №1 Самооцінка структури темпераменту.

*Зміст.* Виконання методик:

1. "Самооцінка структури темпераменту" (Б.М.Смирнов "Практические занятия по психологии", 1989, с.32-34).
2. "Школа оцінок для вимірювання реактивності" (за Я.Стреляу).
3. "Опитувальник Я.Стреляу".

Лабораторна робота № 2 Визначення сили нервових процесів за психомоторними показниками.

*Зміст.*

1. Методика: "Розумова працездатність за Е.Крепелінім".
2. "Визначення сили нервової системи за допомогою теппінг-тесту".

### **Тема II. Типологія і діагностика властивостей особистості за параметром активності.**

Лабораторна робота № 3, 4. Самооцінка різних властивостей темпераменту.

*Зміст.*

1. Методика Дембо-Рубінштейн "Самооцінка людини за його життєвими конструктами"
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна
3. Самооцінка тривожності, ригідності та екстравертності (за Д.Моудслі).
4. Самооцінка емпатійних здібностей.
5. Самооцінка навіюваності.
6. Диференційні шкали емоцій (за К.Ізардом).
7. Самооцінка інтелекту.

Лабораторна робота № 5. Ознайомлення з методиками Айзенка на визначення типу темпераменту:

*Зміст:*

1. Айзенк, методика ЕРІ (від 10-до 15 років)



2. Айзенк, EPQ – виконання методики.
3. Самооцінка характеру та особистості.

Лабораторна робота № 6, 7. Ознайомлення з 16-факторним особистісним опитувальником Кеттела.

*Зміст:*

1. Ознайомлення з методикою.
2. Відповідь на запитання опитувальника.
3. Обробка результатів.
4. Інтерпретація отриманих результатів.
5. Побудова "профілю особистості" за результатами дослідження.

Лабораторна робота № 8, 9. Діагностика особистості за допомогою характерологічного опитувальника Леонгарда-Шмішека".

*Зміст:*

1. Відповіді на питання опитувальника.
2. Обробка результатів.
3. Зв'язок акцентуацій і типів характеру.
4. Зв'язок акцентуацій і типів темпераменту.
5. Акцентуації особистості за Леонгардом в системі конструктивної типології.
6. Побудова профіля характерологічних властивостей.

**Тема III. Типологія і діагностика властивостей особистості за параметром спрямованості.**

Лабораторна робота № 10. Діагностика мотивації активності особистості за параметром спрямованості.

*Зміст:*

1. Методика "Конструктивність мотивації".
2. Методика когнітивної орієнтації (локус-контролю за Роттером)
3. Самооцінка спрямованості контакту (за Томасом).

Лабораторна робота № 11. Визначення спрямованості особистості.

*Зміст:*

1. Методика "Спрямованість особистості" (За Смейкалом і Кучером).
2. Методика "Потреби в спілкуванні" (За Орловим).
3. Побудова профіля мотивації.

**Тема IV. Діагностика інтересів, схильностей і здібностей людини за параметром можливостей особистості.**

Лабораторна робота № 12. Діагностика інтелектуальних здібностей.

*Зміст:*

1. Ознайомлення з методикою "МСІ" Аметхауера.

2. Ознайомлення з методикою Айзенка.
3. Ознайомлення з методикою Векслера.

Лабораторна робота № 13. Діагностика інтересів та професійних здібностей.

*Зміст:*

1. Методика "Опитувальник ДДО-М".
2. Методика "Структура інтересів"
3. Методика "Ціннісні орієнтації особистості" ЦОО

## **Тема V. Проективні методи дослідження особистості.**

Лабораторна робота № 14. Експериментально-психологічне дослідження фрустраційних реакцій.

*Зміст:*

1. Тест рисуночної фрустрації Розенцвейга.
2. Робота зі стимульним матеріалом.
3. Інтерпретація результатів.

Лабораторна робота № 15 Експериментальне дослідження агресивної поведінки.

*Зміст:*

1. Тест Руки.
2. Робота зі стимульним матеріалом.
3. Інтерпретація результатів.

Лабораторна робота № 16. Методи дослідження особистості, побудовані на теорії психомоторного звуку.

*Зміст:*

1. Тест "Неіснуюча тварина".
2. Тест Роршаха.
3. Тест "Дім-дерево-людина" (ДДЛ).
4. Тест "Вільний малюнок".

### **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНОГО МОДУЛЯ**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М., 1994.
2. Айзенк Г.Д. Проверь свои способности. – М., 1992.
3. Бурлачук А.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К., 1989.
4. Гомезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1986.
5. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Под ред. В.Н.Панферова. – Псков, 1994.
6. Лучшие психологические тесты. – Петрозаводск, 1992.
7. Методики психодиагностик в спорте. – М., 1990.

8. Методы психологической диагностики. – Вып.1., – М., 1993.
9. Мотков О.И. Психология самосознания личности. – М., 1993.
10. Моргулец Л. Методы социально-психологической диагностики личности. – Л., 1990.
11. Романова Е.С., Потемкина О.В. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1991.
12. психология личности: тесты. Опросники, методики / Авторы-сост. Н.В.Киришева, Н.В.Рябчикова. – М., 1995.
13. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М., 1999.
14. Социально-психологический диагностико-коррекционный инструментарий. – М., 1993.
15. Худик В.А. Диагностика детского развития, методы исследования. – К., 1992.
16. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. – Л., 1984.

## **2. Тренінговий модуль.**

### **Заняття 1**

**Мета:** ознайомлення учасників тренінгу з метою і задачами тренінгу, актуалізація внутрішньої готовності до змін; створення сприятливої атмосфери; розширення уявлень підлітка про самого себе.

#### **I. Вступна частина**

##### **1.Привітання**

##### **2. Знайомство «Коло знайомств»**

*Мета:* надання можливості кожному учаснику представити себе.

(Учні стоять у колі. Один із учасників робить крок уперед, називає своє ім'я і коло інтересів).

**3.Вступне слово психолога** (оголошення мети програми, задач, особливостей занять)

##### **4.Очікування**

##### **5. Прийняття правил роботи у групі**

#### **II. Основна частина**

##### **1. Робота над притчею**

*Мета:* формувати мотивацію до самоосвіти і саморозвитку

*Одній жінці приснився дивний сон. Вона потрапила у чарівний магазин, у якому можна було купити все, що тільки побажаєш, адже за прилавком цього чарівного магазину стояв сам Господь.*

*Жінка дуже зраділа. Вона зайшла і з подивом поглянула на продавця:*

*- Невже це дійсно ти, Господе? - не вірячи своїм очам, сказала вона.*

*- Так, це я! І я можу дати тобі все, чого ти тільки побажаєш!*

*Жінка, не довго думаючи відповіла:*

*- Господи, дай мені, будь ласка, здоров'я, щастя, любові, фінансового благополуччя і успіха в усьому!*

*- Добре! - посміхаючись відповів Господь і пішов за замовленим товаром.*

*Через хвилину він повернувся, тримаючи в руках маленький картонний коробок.*

*- Як і це все? - розчаровано промовила жінка.*

*- Так! - відповів Господь. - А хіба ти не знала, що в моєму магазині продається тільки насіння?*

*Обговорення:*

- Як ви розумієте цю притчу?*
- Чому Господь продавав насіння?*
- Що це насіння дає людині?*

## **2. Вправа «Хто я?»**

*Мета: розвиток рефлексії, формування позитивної мотивації до самопізнання (Учні письмово відповідають на питання «Хто Я?»)*

*Обговорення*

## **III. Заключна частина.**

**1. Зворотній зв'язок** (Сьогодні для мене було цікавим...)

**2. Прощання** (прийняття ритуалу прощання)

## **Заняття 2**

**Мета:** розвиток навичок рефлексії; уваги до своїх почуттів; усвідомлення своєї індивідуальності

## **I. Вступна частина**

### **1. Привітання**

(Учні утворюють два кола. Зовнішнє коло рухається і вітається із тими, хто стоїть у внутрішньому колі)

### **2. Знайомство** (вишикуватися за зростом)

### **3. Повторення правил**

## **II. Основна частина**

### **1. Вправа «Всі – дехто – тільки Я»**

*Мета:* знайомство з поняттями «загальне», «особисте»; розширення уяви про себе, особисту індивідуальність

(Учасники сидять у колі. Ведучий промовляє фразу. Всі, кого вона стосується, піднімаються).

Підніміться ті:

- хто сьогодні встав рано
- у кого зараз гарний настрій
- всі у кого добре серце
- у кого блакитні очі
- хто любить спілкуватися з друзями
- хто любить побути наодинці із собою...

*Обговорення:*

- Згадайте, коли піднялося най більше учасників?
- Що вас об'єднало?
- Коли піднялося найменше учасників? Що це значить?
- Що дає людині можливість бути схожою на інших і бути не такою, як усі?

### **Вправа 2. Інтерв'ю**

*Мета:* вивчення кола інтересів, розвиток комунікативних навичок, усвідомлення своєї індивідуальності і схожості

(У кожного члена групи по черзі всі бажаючі беруть інтерв'ю, задаючи питання такого характеру:

- Твій улюблений колір
- твоя улюблена рослина
- твоя улюблена гра
- твоє улюблене місце відпочинку
- твоя улюблена музика (виконавець)
- що найбільше цінуєш у людях
- на кого хотів бути схожий.

*Обговорення:*

- Що ви відчували, коли відповідь респондента, співпадала з вашою?
- Який висновок із цієї справи ми можемо зробити?

### **3. Вправа «Футболка з надписом»**

*Мета:* усвідомлення свого життєвого кредо, концепції; розвиток рефлексії  
( Будь-яка людина намагається презентувати себе іншим. Подумайте і коротко напишіть на вашій «футболці», фразу, яка характеризує вас, ваше життя. Напишіть її на листочку і закріпіть на футболці).

*Примітка.* Якщо учням важко, можна запропонувати короткі фрази для вибору учасниками

Наприклад ( Вперед, Я-веселий хлопець, Шукач пригод, «Я самая обаятельная и привлекательная», лучший друг(подруга) тощо).

*Обговорення:*

- як часто в житті ми подаємо себе?
- Чи співпали у когось надписи на футболках?
- Який логотип ви б хотіли запозичити?
- Що це вам дасть?

### **4. Психологічний практикум.**

*Мета:* ознайомлення із способами саморегуляції своїм емоційним станом, зняття емоційної напруги

(Психолог пропонує викинути за коло все те негативне, що накопилось протягом заняття. Для цього на долонях зважте роздратованість і з голосним

вигуком і полегшенням закиньте його далеко за спину (такий ритуал можна часто повторювати на заняттях, щоб розрядити атмосферу)

### **III. Заключна частина**

**1. Зворотній зв'язок** (Сьогодні для мене було відкриттям...)

**2. Прощання.**

### **Заняття 3**

**Мета:** розвиток рефлексії, робота над самоприйняттям, стимулювання саморозвитку і самовдосконалення

#### **I. Вступна частина**

##### **1. Привітання**

Учасники вітаються як :

Японці ( легкий уклін, руки витягнуті вздовж тулуба)

Китайці ( легкий уклін зі схрещеними на грудях руками)

Індійці (легкий уклін , долоні складені перед чолом)

Німці ( рукостискання, погляд в очі)

##### **2. Знайомство**

##### **3. Повторення правил роботи**

#### **II. Основна частина**

##### **1. Вправа «Мої позитивні і негативні риси»**

**Мета:** усвідомлення свого Я; ознайомлення з прийомами оптимізації самооцінки

1) Учасники записують у дві колонки позитивні риси і негативні риси

*Обговорення*

2) *Інформаційне повідомлення.*

В житті все неоднозначно. Іноді нам здається, що в все складається не так, як ми цього хотіли б. На людину звалюються проблеми, труднощі, які ускладнюють наше життя. Говорять, що все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими. Якщо глибоко копнути, подивитися на ситуацію з різних боків, то можна у ній знайти користь, побачити в ній плюси. Наприклад, двійка з математики – це

привід задуматися і , нарешті, приділити увагу цьому предмету; страх перед контрольною роботою оберігає нас від неприємної ситуації. Надмірна агресія допомагає мені захиститися і т. д. Цей прийом називається «позитивна ре інтепретація»

3) (Учасникам пропонується перетворити із «-» в «+» свої негативні риси Обговорення

## **2. Психологічна гра «Чарівний базар»**

*Мета:* стимуляція учнів до саморозвитку і самовдосконалення

(Умови гри: у попередній вправі ми з'ясували, що є якості, які нам допомагають, і ті, що заважають. Пропонуємо обмінятися якостями. Для цього на великому аркуші паперу напишіть «Куплю» і поруч якості, які б хотіли придбати. Приколійте цей листок на груди. На маленьких папірцях напишіть по одній якості, які б ви хотіли продати або обміняти.

Тепер відправляйтеся на базар.

Пройдіться по ньому, подивіться на товар, познайомтеся, кому які якості потрібні, хто чим торгує.

Ви можете обміняти свій товар на одну або декілька якостей, зробити подвійний чи потрійний обмін.

Не можна просто віддавати якості і нічого не отримав. Обов'язково треба обмінятися.

*Обговорення:*

- Чи легко знайти потрібні якості і позбутися непотрібних?
- Що вдалося і що не вдалося реалізувати на «Чарівному базарі»?
- Що відчували і про думали, коли були у ролі продавця і у ролі покупця?
- Яка роль більше сподобалася?
- Які риси вдалося придбати? Яких позбутися?
- Які можливості вони вам відкривають?



*Примітка* ( Якщо хтось з учасників не реалізував своїх намірів, пропонується відправити риси, яких хотів позбутися, у «корзину» і придбати у ведучого, ті які хотів купити.

### ***Вправа 3. Релаксаційна вправа «Пляж»***

*Мета:* зняття емоційного напруження

«Уяви, що ти лежиш на теплому піску й засмагаєш на сонці. Ласкаво світить сонечко й зігріває тебе. Віє легкий вітерець. Ти відпочиваєш, слухаєш шум прибою, спостерігаєш за грою хвиль і танцями чайок над водою. Прислухайся до свого тіла. Відчуй позу, в якій ти лежиш. Чи зручно тобі? Спробуй змінити свою позу, щоб тобі було максимально зручно, щоб ти був максимально розслаблений. Спробуй уявити себе всього цілком і запам'ятати цей образ (пауза)... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі, повільно сідаємо й не поспішаючи підводимося».

## **III. Заключна частина**

**1. Зворотній зв'язок** (Під час заняття я зрозумів...)

**2. Прощання**

### **Заняття 4**

**Мета:** ознайомлення учнів з поняттям «актуальні здібності», пошук внутрішніх ресурсів для самовдосконалення.

## **I. Вступна частина**

**1. Привітання**

**2. Знайомство**

***Вправа «Вітер здуває тих, хто...»***

- веселий, любить порядок, контактний, відповідальний, ввічливий, прямолінійний, надійний.

## **II. Основна частина**

**1. Інформаційне повідомлення «Актуальні здібності»**

Є така фраза «Перш ніж попросити руку допомоги, згадай, що в тебе є друга рука». Як ви її розумієте?

Дійсно, кожна людини наділена скарбом — актуальними здібностями. Головне їх відшукати, розвивати і саме на них опиратися в різних життєвих ситуаціях.

Ці здібності можна розділити на 2 групи.

1 група – це здібності до пізнання або вторинні актуальні здібності (здатність людини до сприйняття, мислення, пам'яті, постановки питань і пошуку відповідей на них).

2 група – первинні актуальні здібності (здібності емоційно-вольової сфери, сфери переживань, почуттів, традицій).

*Завдання 1.* Перед вами таблиця з переліком актуальних здібностей.

Уважно ознайомтеся з ними.

За допомогою списку актуальних здібностей, спробуйте знайти відповідну картинку (додаток) – *(ефективно використати мультимедійний екран)*

*Завдання 2.* Уважно подивіться на перелік здібностей і визначте, які якості у вас виражені яскраво (поставте знак у другій колонці напроти обраної вами здібності)

*Завдання 3.* Уважно подивіться на здібності і визначте, які здібності ви хочете у себе розвинути (поставте відповідний знак у третій колонці)

*Обговорення*

- Які здібності ви у себе виявили?
- Які здібності у вас розвинені найкраще.
- Згадайте, в яких ситуаціях вам ці здібності допомагали?
- Подивіться уважно на перелік і визначте, які якості ви б хотіли розвивати у собі?
- Яким ви будете, коли ці якості у вас будуть розвинені? Що це вам дасть?

**Актуальні здібності**

№ з/п	Актуальні здібності	Проявляється на даний час	Хочу розвивати
	<b>Вторинні здібності ■</b>		

1.	Порядок (акуратність, системність, послідовність)		
2.	Охайність (чистота)		
3.	Бережливість (економність)		
4.	Пунктуальність		
5.	Точність (однозначність)		
6.	Стриманість (ввічливість, тактовність)		
7.	Прямота (відкритість, чесність, щирість)		
8.	Вірність (відданість)		
9.	Справедливість (об'єктивність)		
10.	Старанність (наполегливість)		
11.	Цілеспрямованість (досягнення, успіх)		
12.	Слухняність (покірність, влада)		
13.	Надійність		
14.	Відповідальність (добросовісність)		
	<b><i>Первинні здібності ♥</i></b>		
1.	Любов-прийняття (ставлення з «+»)		
2.	Зразок (наслідування, приклад, ідеал)		
3.	Терпіння (вміння чекати)		
4.	Час (відчувати – розподіляти – приділяти)		
5.	Довіра		
6.	Контакт (злиття – диференціація – відокремлення)		
7.	Ніжність		
8.	Впевненість у правоті		
9.	Впевненість у здібностях		
10.	Надія		

11.	Сумніви (в традиціях, авторитеті, досвіді)		
12.	Сенс / Віра / Релігія		
13.	Цілісність / Єдність		

## **2. Перегляд мультфільму про віцю.**

*Мета:* зняття емоційної напруги; формування впевненості у собі у будь-яких ситуаціях

### **III. Заключна частина**

**1. Зворотній зв'язок** (якщо я буду... (актуальна здібність), то можу стати...)

#### **2. Прощання**

#### **Заняття 5**

**Мета:** Розвиток навичок рефлексії, вміння аналізувати себе та інших в ситуаціях спілкування; навчання ефективним способам реагування

### **I. Вступна частина**

#### **1. Привітання**

#### **2. Знайомство (Ім'я – якість)**

### **II. Основна частина**

#### **1. Вправа «Зустріч»**

*Мета:* розвиток емпатії, формування умінь і навичок вираження своїх емоцій (учасники об'єднуються у 2 групи і утворюють 2 кола: внутрішній і зовнішній. По сигналу учні починають рухатися по колу у різні напрямки. Ведучий говорить:

1. «Ви зустрілися після довгої розлуки, А до цього були у добрих, але не дуже близьких відносинах».
2. «Ви були найкращими друзями в дитинстві. Та батьки переїхали у інше місто. І ось ви побачилися через рік».
3. «Людина, яка стоїть перед тобою, сором'язлива, а в неї напередодні серйозна розмова. Підтримай її».
4. «Ця юдина зробила для тебе щось приємне і ти про це тільки дізнався»

5. «Тобі стало відомо, що ця людина перемогла на змаганнях і поставила світовий рекорд. І ось ви зустрілися».

6. «Йому сьогодні дуже не поталанило. Він звичайно не подає виду, але ти його друг, і розумієш, як йому важко на душі».

*Завдання:* згадайте найприємніший комплімент, підбадьорювання, подяку і т.д.. Запишіть їх. (Пропонується зачитати за бажанням).

### **3. Вправа «Аукціон ідей»**

*Мета:* розвиток умінь і навичок ефективної взаємодії, емпатії, саморегуляції (Учні об'єднуються у 4 групи. Кожна група придумує як можна більше способів, які допоможуть справитися в складних ситуаціях, подолати емоційні стани)

1 група: людина невпевнена, сором'язлива;

2 група: людина у стані роздратованості, гніву;

3 група: ображена, відчуває себе самотньою, нещасною;

4 група: сильно переживає, хвилюється.

*Презентація*

*Обговорення*

### **3 Вправа «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).**

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

## **III. Заключна частина**

**1.Зворотній зв'язок** (Сьогодні я навчився...)

**2. Прощання**

Заняття 6

**Мета:** розвивати навички ефективного спілкування

## **I Вступна частина**

### **1. Привітання**

### **2. Знайомство**

## **II. Основна частина**

### **1. Вправа «Спілкування у нашому житті» (мозковий штурм)**

*Мета:* розкриття поняття «спілкування»; усвідомлення значення спілкування у сучасному житті

(Учасники на плакаті «Спілкування у нашому житті» записують вислови)

*Обговорення*

- Чи може людина у сучасному світі прожити без спілкування?
- Чи завжди спілкування сприяє ефективній взаємодії між людьми?

### **2. Вправа Якості та вміння, важливі для ефективної взаємодії**

*Мета:* з'ясувати уявлення членів групи про важливі якості і вміння, необхідні для ефективного спілкування

(Учасники складають список якостей і вмінь, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Потім перелік узагальнюється і складається загальний список групи).

### **3. Інформаційне повідомлення «Я-повідомлення»**

*Мета:* ознайомлення учасників з прийомами ефективного спілкування

Кожна людина може внести зміни у наше спілкування, змінюючи слова, які використовує кожного дня під час бесіди. Коли ми спілкуємося один із одним

, особливо, коли ми переживаємо різні емоції ( гнів, образу, сум тощо), наша перша реакція – звинуватити когось. Ми це робимо так:

« Ти завжди...», або «Ти ніколи...», «Це твоя провина...»

Коли ми промовляємо такі фрази, то ставимо людину в незручне становище, звинувачуємо її і вона починає захищатися.

### *Обговорення*

Приходилося ва чути такі слова на свою адресу?

- Що відчували у такий момент?
- Що говорили у відповідь?
- Чи ефективна така стратегія спілкування?

Таким чином, спілкування, яке складається із «Ти-повідомлень», можна назвати неефективним. Його краще замінити на «Я- повідомлення».

«Я-повідомлення» говорить про те, що беру на себе відповідальність за свої почуття, замість того, щоб звинувачувати когось. Це полегшує наші стосунки, тому що співбесіднику не треба захищатися.

### *Схема «Я-повідомлення»*

Я відчуваю \_\_\_\_\_, коли \_\_\_\_\_.

Мені потрібно \_\_\_\_\_, тому що \_\_\_\_\_

## **4. Психологічний практикум «Я-повідомлення»**

*Мета:* розвиток умінь і навичок використання прийому «Я-повідомлення»

*1. (Учасники отримують картки з прикладами «Ти-повідомлень». І трансформують його у «Я-повідомлення»*

**Картка 1. Ти-повідомлення :** «Ти постійно мене перебиваєш»

**Картка 2. Ти- послання: «Ти мене завжди ображаєш»**

**Картка 3 Ти- послання: «Він мене смішить».**

2. Завдання «Склади «Ти- повідомлення і «Я-повідомлення у таких ситуаціях:

1. Ти отримав погану оцінку з математики, тому що не зрозумів матеріалу, а мама вважає, що ти просто лінивий.
2. Твій молодший брат постійно розкидає свої речі по кімнаті, тобі доводиться прибирати за ним. Тобі хотілося б, щоб твій брат став охайнішим і сам прибирав за собою.
3. Ти гніваєшся на свого сусіда по парті, вчора ви домовилися, що принесете по два підручники на сьогодні, але він забув. Через це ви були без підручника на математиці, а зараз треба читати уривок з літератури, а книжки немає.
4. Твій знайомий має звичку постійно тебе штовхати, коли до тебе звертається – тобі це набридло, до того ж у тебе болить плече.
5. На уроці фізкультури ви грали два на два в настільний теніс у парі з товаришем. Ваш товариш відбивав усі подачі, навіть коли м'ячик летів на вашу сторону – ніби він грав сам. Вас це дуже образило, адже ви домовилися грати як партнери

#### **4.Вправа «Світлофор» (Інформаційне повідомлення)**

*Мета:* ознайомити з алгоритмом саморегуляції в складній ситуації спілкування

Уявіть собі світлофор. На кожен його сигнал ми будемо робити один крок.

Червоний колір. Крок 1.

Зупинись, перш ніж щось говорити! Подумай, що ти відчуваєш і чому?

Жовтий колір. Крок 2.

Постав себе на місце іншої людини. Подумай, що може вона відчувати і чому?

Зелений колір. Крок 3.

Сформулюйте у своїй свідомості «Я-послання» і проговоріть його, використовуючи спокійну інтонацію.



### III. Заключна частина

**1. Зворотній зв'язок Вправа «Пам'ятка «Як ефективно спілкуватися»** (учні готують пам'ятку і знайомлять з нею)

#### **2. Прощання.**

### **Заняття 7**

**Мета:** розвиток навичок рефлексії, усвідомлення різниці між Я-реальним і Я-ідеальним; формування навичок самостійно ставити перед собою мету і визначати шляхи досягнення.

#### **I. Вступна частина**

##### **1. Привітання**

**2. Знайомство** (Учасники за допомогою міміки, пантоміми, звуків демонструють «який він є» і «яким він хоче бути»)

#### **II. Основна частина**

##### **Вправа 1 «Дерево бажань»**

(Учні малюють дерево, на якому символічними є:

**Коріння** – позитивні риси дитини,

**Стовбур** – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)

**Гілки** – чого дитина хоче досягти

**Листочки** – риси, які хотіли у собі розвинути.

Учні демонструють свої роботи

##### **2. Вправа «Корабель»** (релаксаційна вправа)

Уявіть собі великий корабель, який відпливає від берега. Вітер наповнює його паруса і він рухається у відкрите море.

Яскраво уявіть, як вітер надуває паруса, і піднімає високі хвилі.

Тепер уявіть себе на кораблі. Ви за штурвалом, перед вами відкрите море. Вода переливається на сонці. Берег далеко позаду... Ви відчуваєте запах моря і вітер

тріпоче волосся. Руками ви відчуваєте штурвал. Ви його повертаєте то вліво, то вправо, відчуваєте свою владу над кораблем.

Зосередтеся на своїй здатності керувати судном у будь-якому напрямку. Ви відчуваєте себе на цьому кораблі капітаном. Відчуйте це. Повірте у те, що ви можете бути капітаном свого життя).

### **III. Заключна частина**

1. Зворотній зв'язок ( Чи справдилися очікування (1 заняття)).Прощання

#### **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ТРЕНІНГОВОГО МОДУЛЯ**

1. Безпалько О, Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002.
2. Кравченко Ю.Є. Психотерапевтичне консультування в методі позитивної психотерапії (методичні матеріали).- Черкаси, 2008
3. Л.В. Туріщева. Увага! Особливі діти.- Харків: «Видавнича група «Основа», 2010р.
4. О.В. Скворчевська, О.С. Нуреева Класні години з психологом. – Харків: «Видавнича група «Основа», 2008р.
5. Пезешкиан Н. Восточные истории в психотерапии. Торговец и попугай. - Владивосток: узд-во «ЛАИНС», 2003
6. Пезешкіан Н. Психотерапія повсякденного життя: тренінг вирішення конфліктів.- СПб.: Речь,2004.
7. С.Б. Кузикова. Основы возрастной психокоррекции: учебно-методическое пособие. – Сумы: СУмГПУ им. А.С. Макаренка, 2001
8. Інтернетресурси

## **ПРОБЛЕМАТИКА ТВОРЧИХ УЧНІВСЬКИХ РОБІТ І РЕФЕРАТІВ, РОБІТ МАН**

1. Роль індивідних властивостей в організації індивідуально-неповторних рис особистості.
2. Співвідношення біологічного і соціального в психіці людини.
3. Сучасні дослідження нейродинамічних особливостей людини.
4. Наукове дослідження мозку, мислення, поведінки.
5. Дисфункції мозкової активності.
6. Феномен геніальності у психології.
7. Обдаровані діти.
8. Темперамент.
9. Історія становлення учення про темперамент
10. Сучасні дослідження темпераменту.
11. Сучасні дослідження конституційних відмінностей у людей.
12. Індивідуальний стиль життєдіяльності.
13. Дослідження відмінностей між представниками протилежних статей.
14. Особливості вікового розвитку.
15. Стадії психосексуального розвитку.
16. Роль раннього дитинства у формуванні індивідуальної неповторності особистості.
17. Вплив мікросоціального середовища на формування індивідуальних поведінкових реакцій.
18. Розробка факторного аналізу для дослідження індивідуальних особливостей особистості.
19. Пізнання свідомих і несвідомих аспектів психіки.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом ЧОПООП  
Зам. № Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1