

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

*Упровадження Державних стандартів  
початкової та загальної середньої освіти*

**І.О.Ніколаєску**

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ НОВИХ ДЕРЖАВНИХ  
ОСВІТНИХ СТАНДАРТІВ**

*Науково-методичний посібник*

**Черкаси**

**2014**

ББК 74.202

Н 63

Рекомендовано до друку Вченою радою ЧОПОПП.

Протокол № 2 від 28 травня 2014 року

**Автор:**

**Ніколаєску І. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освітнього менеджменту та педагогічних інновацій Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради

**Рецензенти :**

**Назаренко Г. А.**, кандидат педагогічних наук, проректор з наукової роботи Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників;

**Завалко Т. А.**, учитель історії Червонослобідської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 Черкаської районної ради;

**Пойченко О. М.**, учитель початкових класів Новоукраїнської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №4 Новоукраїнської районної ради Кіровоградської області, голова методичного об'єднання вчителів початкових класів

Н 63 Ніколаєску І.О. Формування соціальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до вимог нових державних освітніх стандарті : науково-методичний посібник/ І. О. Ніколаєску. – Черкаси : ОПОПП, 2014. – 76 с.

*Стратегії самоздійснення особистості на життєвому шляху значною мірою пов'язуються із виборами тактик міжособистісної взаємодії та взаємостосунків. У цих формах соціальної активності виявляються здібності індивіда, його провідні потреби, цілі, цінності, спрямовані на успішне особистісне самоствердження. Саме тому в останній час зростає увага психолого-педагогічної науки до вивчення різних виявів особистісних виборів учнівської молоді, її соціальної компетентності як передумов на шляху школярів до успішного самоствердження та взаємодії з оточуючими.*

*У науково-методичному посібнику представлено теоретичний та практичний матеріал щодо формування соціальної компетентності учнів початкової ланки та основної школи відповідно до вимог нових державних освітніх стандартів та спрямований на самоосвітню діяльність педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів щодо пошуку механізмів, умов і факторів, які сприяють оптимальному процесу формування соціальної компетентності особистості.*

*Посібник адресований учителям загальноосвітніх навчальних закладів, практичним психологам, соціальним педагогам, науковцям людинознавчих галузей, усім, хто виявляє інтерес до педагогічних проблем.*

©ЧОПОПП, 2014.

## ЗМІСТ

<b>Розділ 1.</b> Теоретичний аспект проблеми формування соціальної компетентності.....	<b>4</b>
<b>Розділ 2.</b> Методичні засади формування соціальної компетентності молодших школярів.....	<b>8</b>
<b>Розділ 3.</b> Методичні засади формування соціальної компетентності учнів основної школи.....	<b>25</b>
<b>Список використаної літератури.....</b>	<b>39</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>41</b>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Соціально-економічні перетворення зумовлюють значні зміни в освіті й вихованні: ставляться нові завдання, впроваджуються нові навчальні предмети, інноваційні освітні й виховні технології, створюються інноваційні моделі загальноосвітніх навчальних закладів, модернізується зміст освіти. До результатів навчання суспільство ставить усе більші вимоги – школа має дати учням не тільки міцні знання та навички, а й сприяти вихованню й розвитку учнів відповідно до їхніх навчальних можливостей, потреб, запитів, задатків і здібностей.

Реформування освітньої галузі спрямовано також на формування й розвиток в учнів ключових соціальних, інформативних, комунікативних та інших компетенцій, їхньої самостійності та активності в пошуку нового творчого потенціалу. З огляду на це в психолого-педагогічних дослідженнях виокремився новий напрям наукових пошуків, пов'язаний із поняттями «компетентність», «соціальна компетентність», «життєва компетентність» тощо, які деталізуються і об'єднуються в комплекс знань, умінь, навичок, цінностей, здатностей за навчальними галузями й життєвими сферами.

Сучасні вимоги до суспільного життя людини та його якості зумовили виокремлення й дослідження категорії «соціальна компетентність», яка, за твердженням Н. Бібік, передбачає здатність жити в соціумі (ураховувати інтереси й потреби різних груп; дотримуватись соціальних норм і правил; співпрацювати з різними партнерами), а також адекватно виокремлювати, ідентифікувати, фіксувати та аналізувати коло питань на перетині всієї системи соціальних відносин суспільства і людини [1]. Відтак проблема формування соціальної компетентності особистості дедалі виразніше виокремлюється в самостійний науково-педагогічний напрям.

У сучасній вітчизняній і зарубіжній загальній психолого-педагогічній літературі представлено чимало досліджень, присвячених класифікації компетентностей (Л. Алексєєва, Е. Зеєр, І. Зимня, Н. Кузьміна, А. Мудрик, Л. Петровська, Д. Равен, Л. Сохань та ін.). Переважна більшість публікацій з'ясовують різні аспекти професійної, життєвої, трудової, комунікативної тощо (від 3 до 39)

компетентностей. В усіх класифікаціях як складник цього поняття виокремлюють соціальну компетентність з різними назвами: соціально-трудова, соціально-психологічна, соціально-комунікативна, соціально-професійна.

Дефінітивний аналіз соціальної компетентності засвідчує комплексність цього поняття та відсутність однозначності в його визначенні та трактуванні змісту, структури і функцій. На передній план дослідники виводять різні характеристики і якості. Так, соціальна компетентність розглядається у світлі здібностей людини, соціальних знань і вмінь, які забезпечують особистості соціальну адаптацію, соціальну обізнаність, уможливають досягнення оптимальної відповідності між особистістю та умовами соціуму, зафіксованими у поняттях «соціальний інтелект» та «соціальне мислення» (І. Зимня, Н. Калініна, С. Рачова, О. Пейчова, І. Черноусов, С. Учурова та ін.). У зарубіжних дослідженнях щодо соціальної компетентності наголошують про систему уявлень щодо соціальної поведінки особистості та діяльність, які визначають комплекс навичок і вмінь, необхідних для успішної взаємодії в суспільстві, та умови її прояву (М. Аргайл, К. Данзігер, М. Гольдфілд та ін.).

Особливе місце в дослідженнях соціальної компетентності належить вивченню поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях. За таких умов соціальна компетентність розглядається як набір конструктивних способів їх розв'язання, а вміння імплементувати такі способи практично визначається головною ознакою соціально-компетентної поведінки особистості (Ф. Василюк, В. Васильков, О. Василькова та ін.)

Соціальна компетентність поєднує в собі загальні ознаки поняття «компетентність особистості», які звужуються й уточнюються значенням і логікою поняття «соціальна». Такими загальними ознаками компетентностей є їх практико-зорієнтований характер і творча спрямованість.

Соціальна компетентність особистості охоплює різні сфери людської діяльності: навчальну, професійну, власне соціальну взаємодію, є однією із істотних передумов продуктивної міжособистісної взаємодії в усіх її проявах.

Діяльність соціально компетентної особистості не зводиться лише до того, що можна побачити в результаті спостереження. Таку особистість слід розглядати як складну систему, яка виконує не лише зовнішні функції, а й різноманітні внутрішні, у тому числі психологічні.

На наш погляд, вплив фізіологічних факторів не слід заперечувати, оскільки більшість здатностей базується на спадковості. Утім, провідна роль у формуванні соціальної компетентності належить середовищу, у якому перебуває особистість, та соціальним умовам. Це, у свою чергу, істотно впливає на виховні стандарти: наявність власних поглядів, здатність змінювати їх і виробляти нові (ціннісний критерій); наявність і характер Я-концепції, рівень самоповаги й самоприйняття, відчуття власної гідності (психологічний критерій); реалізація вибірковості в емоційних відносинах, їх заощадження й змінюваність (емоційний критерій); міра готовності й здатності самотійно вирішувати власні проблеми, протистояти життєвим ситуаціям, що стримують самопізнання, самовизначення, самореалізацію, самоствердження; гнучкість і одночасно стійкість у змінених ситуаціях, уміння творчо підходити до життя – креативність (поведінковий критерій).

Попри відсутності термінологічної єдності щодо понять, якими визначається рівень соціальної компетентності, як готовності особистості до самотійного життя, більшість дослідників змістом процесу соціалізації й критеріями її сформованості вважають засвоєння людиною спеціальних знань, конструктивних, організаторських, комунікативних, інтелектуальних умінь, норм, правил, що склалися в суспільстві, знаходження власного місця в ньому. До основних компонентів сформованості цієї якості вони відносять змістово-когнітивний, комунікативний, поведінковий, емоційно-вольовий, мотиваційний показники. Зазначене зумовлює необхідність розглядати поняття «соціальна компетентність» учнів як самотійну проблему, не ототожнюючи її з іншими компетентностями, близькими за змістом і структурою.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив поняття «соціальна компетентність» розглядати як процес і результат засвоєння й активного відтворення особистістю соціально-культурного досвіду (комплексу знань, умінь, цінностей, норм,

традицій) на основі її діяльності, спілкування, відносин; як інтегративний результат, що передбачає зміщення акцентів з їх накопичення до формування здатності застосовувати досвід діяльності при вирішенні життєвих проблем, брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, активність у командній роботі, попереджувати і вирішувати конфлікти, бути толерантним у складних ситуаціях, проявляти емпатійність.

Узагальнюючи викладене, ми передбачаємо, що ці характерологічні якості набуваються учнями як в процесі опрацювання навчальних предметів, унаслідок впливу середовища, неформального спілкування, так і в процесі різних видів, форм та методів діяльності (спеціально організована проектна діяльність, групова та парна робота, виховні заходи, волонтерська діяльність тощо).

Відсутність соціальної компетентності або низький рівень її розвитку пов'язані з непродуктивними способами міжособистісної взаємодії, що призводить до непорозуміння між членами різних груп та всередині групи, є причиною формування настанови на односторонність сприйняття іншої людини, виникнення психологічного бар'єра у спілкуванні, конфліктів.

На основі вивчення сучасного стану проблеми формування соціальної компетентності особистості можна констатувати, що нині не існує цілісної й загальної теорії формування соціальної компетентності особистості у шкільному віці. Дослідження переважно зосереджені на механізмах і способах формування окремих складових досліджуваного феномена. Йдеться про розвиток розумових і навчальних дій, наголошується на важливості діяльності як активності особистості загалом. Розглядаються механізми формування окремих якостей та характеристик особистості, які становлять зміст особистісного компонента соціальної компетентності.

Узагальнюючи аналіз теоретичних досліджень з проблеми формування соціальної компетентності особистості та порівнюючи характеристики компетентності як особистісної якості із матеріалами досліджень щодо формування особистості та окремих її якостей, зроблено висновок про логічне взаємонакладання цих полів, а отже, можливість побудови програми формування соціальної компетентності за допомогою використання тих способів і механізмів, які

висвітлюються в дослідженнях розвитку особистісних якостей. Такі способи слід використовувати не ізольовано, а шляхом організації цілісних актів діяльності, включення до реального життя та взаємовідносин людей.

## **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Реалізація нової освітньої парадигми в Україні у вигляді нових державних освітніх стандартів викликає потребу в оновленні змісту навчання й виховання молодших школярів. Особливого значення в цьому аспекті набуває формування ключових компетентностей, зокрема соціальної компетентності.

Соціальна компетентність є складовою життєвої компетентності молодших школярів і характеризує їх спроможність налагоджувати продуктивну взаємодію з іншими людьми, працювати в команді, знаходити консенсус, запобігати конфліктам, приймати самостійні рішення, відповідати за їхні наслідки для оточення, ціннісно ставитися до довкілля та власного «Я».

Оскільки особистість – істота соціальна, то формат соціальної компетентності охоплює як соціальні мотиви, знання, навички, необхідні для успішної взаємодії із соціальним середовищем, так і самопочуття та самосприйняття особистості в мінливому соціумі. Прояв соціальної компетентності молодшого школяра під час процесу соціалізації характеризується такими показниками:

- приймати соціальні правила і норми, знаходити правильні орієнтири для побудови своєї соціальної поведінки;
- проявляти гнучкість у сприйнятті нових вражень та їх оцінці, прилаштовуватися до вимог соціальної групи, зберігаючи водночас власне обличчя;
- добирати корисні для свого соціального розвитку ролі, поводитися відповідально, співвідносити чекання інших з власними можливостями і домаганнями;
- орієнтуватися у своїх правах та обов'язках;
- уміти брати до уваги думку інших людей, рахуватися з їхніми бажаннями та інтересами, визнавати сильні сторони;



– гнучко поводитися з партнерами по спілкуванню; адекватно реагувати на їхні слова і дії; вміти вислуховувати, погоджуватися, відстоювати власну точку зору, домовлятися;

– виявляти толерантність, емпатію, здатність співчувати і співрадіти;

– налагоджувати з однолітками та дорослими гармонійні взаємини, домовлятися з ними; уникати конфліктів або розв'язувати їх мирним шляхом, утримуватися від образливих слів та агресивних дій;

– оптимістично ставитися до труднощів, уміти мобілізуватися на їх подолання; проявляти витримку в стресових ситуаціях;

– бути здатною до самопокладання відповідальності; ініціювати допомогу та підтримку іншому;

– розраховувати на себе, рідних, близьких, знайомих, товаришів;

– гідно вигравати та програвати;

– узгоджувати свої бажання з можливостями та вимогами;

– контролювати та регулювати свою поведінку, утримуватися від негативних проявів;

– довіряти власному досвіду, спиратися на реалістичну самооцінку;

– уміти в разі потреби звернутися до людей за допомогою;

– володіти мовленнєвим етикетом, бути здатною ініціювати, підтримати та культурно завершити розмову;

– уміти тримати дистанцію, відчувати межу бажаної-небажаної поведінки;

– орієнтуватися в понятті «авторитет», пов'язувати його зі справжніми чеснотами і цінностями;

– поводитися совісно за відсутності контролю з боку дорослого;

– бути людиною, справедливою людиною, вміти приймати точку зору іншої людини [8, с. 42].

Таким чином, викладене вище характеризує соціальну компетентність, яка вимагає вміння рахуватися з соціальними нормами та правами інших людей. Все це вказує на ситуативний характер прояву соціальної компетентності. За великим рахунком,

формування та становлення соціальної компетентності особистості молодшого школяра – це є розгортання її життєвого потенціалу [2; 6].

Формування соціальної компетентності молодшого школяра має надпредметний характер і відбувається у процесі вивчення учнем загальнонавчальних дисциплін. Значний потенціал для опанування учнями молодших класів соціально компетентної поведінки мають як зміст навчальних дисциплін, так і методика їх викладання.

Методика формування соціальної компетентності молодших школярів розглядається як сукупність методів, прийомів і форм організації процесу розвитку інтегрованої характеристики особистості, якостей, здібностей, соціальних знань і вмінь, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій і переконань, які вможливають активну взаємодію людини з соціумом, налагоджування контактів із різноманітними групами та індивідами, а також участь у соціально значущих проектах, продуктивне виконання різних соціальних ролей.

Організація навчального процесу в початковій школі, спрямованого на формування соціальної компетентності особистості учня, полягає у створенні умов для формування у нього досвіду пізнавальної діяльності, різних способів та досвіду практичної й творчої діяльності, інтеграцію теоретичного і практичного змісту освіти, моделювання за допомогою педагогічних технологій контекстного навчання предметного та соціального змісту життя й діяльності молодшого школяра, а також ціннісного ставлення до навколишньої дійсності.

Для підтвердження вище викладених положень наведемо приклад уроку з навчальної дисципліни “Я і Україна”.

#### *Фрагмент уроку на тему*

#### *“Що належить до природи. Природа нежива і жива”*

**Мета:** розширити знання учнів про навколишній світ, вчити зосереджувати увагу на об'єкті, що вивчається, підвести учнів до розуміння понять нежива і жива природа, продукт людської праці, довкілля; навчити їх розрізняти; активізувати пізнавальну діяльність; розвивати спостережливість, вміння групувати, порівнювати предмети за певними ознаками; виховувати інтерес до вивчення природи і любов до рідного краю.

**Місце проведення:** стадіон, що розташований на території школи.

**Обладнання:** підручник “Я і Україна” (Н. М. Бібик, Н. С. Коваль)

## **ХІД УРОКУ**

### **I. Організація до уроку**

Екскурсія – це не прогулянка, а навчальне заняття на природі, тому слід себе поводити так, як на уроці: уважно слухати вчителя і виконувати всі його настанови.

### **II. Мотивація навчальної діяльності. Пробудження інтересу до екскурсії**

*Бесіда.*

– Що нас оточує навкруги? (Дерева, будинки, люди, трава, небо, хмари...)

– Як назвати одним словом все те, що нас оточує? (Навколишній світ, довкілля, природа)

На уроці ми дізнаємося, що належить до природи, що не належить до природи, які є види природи.

### **III. Вивчення нового матеріалу**

*1. Коротке повідомлення вчителя, що спонукатиме учнів до роздумів.*

Те, що зроблено руками людини, не належить до природи. Погляньте, будь ласка, навкруги і скажіть, що не належить до природи. (Будинки, машини, лавочки, огорожа, одяг, взуття, футбольні ворота тощо).

А що ж, на вашу думку, належить до природи? (Дерева, трава, птахи, земля, сонце, камінчики тощо)

Чи змогли б ви поділити природу на живу і неживу? Що належить до живої природи? (Горобці, голуби, діти, комахи, трава, дерева)

Чому вони належать до живої природи? (Бо вони живуть, літають, ростуть, їдять)

*2. Висновок учителя*

Правильно: все в природі, що росте, живиться, розмножується, відмирає, належить до живої природи. А яку природу ми можемо назвати неживою, яка не росте, не живиться, не розмножується? (Сонце, місяць, зорі, каміння, пісок, вода)

Назвіть, будь ласка, предмет живої і неживої природи, ми їх порівняємо.

### **3. Порівняти рослину “грицики” і камінчик( кола Венна)**

*Завдання.* Розгляньте малюнки грицика і камінчика. Порівняйте їх .

– Чи належать вони до природи? (Так, бо людина їх не творила.)

– Значить, спільне для них те, що вони належать до природи.

– До якої природи належать грицики? Камінчик?

Так, грицики – жива природа, бо вони ростуть, цвітуть, корінчиком п'ють воду і поживні речовини, цвітуть, є насіннячко, а про камінчик ми не можемо цього сказати.

### **4. Розширення знань учнів про рослину рідного краю**

Розгляньте, будь ласка, цю рослину уважніше. Ми її намалюємо на уроці образотворчого мистецтва. Висота стебла її може бути 15-40 см. Прикореневі листки зібрані в розетку. Стеблові листки сидячі, довгасті, з трикутними гострими частинками. Квітки білі, малі. Цвітуть грицики з квітня по жовтень, іноді з квітами й зимують. Плоди – невеличкі трикутні стручечки (*показ зображення рослини*).

### **5. Фізкультхвилинка**

*Раз, два, три, чотири, п'ять! Час прийшов нам спочивать.*

*Тож піднімем руки вгору, іби глянемо на зорі.*

*А тепер всі руки в боки, Як зайчата,— скоки, скоки!*

*Десять, дев'ять, вісім, сім! До роботи час усім.*

## **IV. Закріплення знань**

### **1. Гра «Впіймай предмет, що належить до живої природи»**

*(Діти плескають у долоні, коли почують таке слово).*

Клен, сорока, вітер, дощ, мурашка, соняшник, дідусь, грицики, камінчик, айстра, глина, сніг, дівчинка, білочка, пісок, роса, грибок, райдуга, ластівка.

### **2. Робота з підручником «Я і Україна» (С. 54-55)**

1) Розглянути малюнок і продовжити перелік предметів, зображених на малюнку, що виготовлені людськими руками.

2) Знайти зайві предмети. (Латаття, мухомор, агрус, праска; глечик, морква, батон, лампа)

3) Підібрати свій ряд предметів, щоб у ньому був зайвий предмет людської праці. (Яблуня, кіт, лелека, книжка)

4) Підібрати такий ряд предметів, щоб був зайвий предмет живої природи серед неживої. (Сонце, кульбабка, вода, земля)

5) Порівняти метелика і сніжинку (С. 55).

**Чим вони схожі?** (Метелик і сніжинка – це природа. Обое літають. Схожі на квіти).

**Чим відрізняються?** (Метелик – жива природа, а сніжинка – нежива. Метелик більший за сніжинку. Вони різного кольору, різної форми).

б) Це добре чи погано, що є метелики і сніжинки? (**Добре:** Гарні, ними можна милуватись. Метелики запилюють квіти, а сніжинки дають вологу. **Погано:** Метелики відкладають яєчка, з них утворюється гусінь, а вона шкідлива. Багато сніжинок можуть замести дорогу, що не дозволяє їздити транспорту).

**3. Відгадати загадки й визначити, що з відгаданого належить до живої природи, що – до неживої.**

1. В теплий дощ я народився, парасолькою накрився.

Може б, з лісу пострибав, якби другу ногу мав. (**Гриб**)

2. Голуба хустина, жовтий клубок

по хустині качається,

людям усміхається. (**Небо, сонце**)

3. Сам із вільхи чи із дуба,

в роті білі, чорні зуби.

До зубів торкнись — готово,

ти почуєш спів чудовий. (**Рояль**)

**4. Прослухати вірші, визначити предмети живої природи.**

**Запам'ятати вірш**

*Зацвітає калина, зеленіє ліщина,*

*Степом котиться диво-луна.*

*Це моя Україна, це моя батьківщина,*

*Що; як тато і мама, одна.*

*Анатолій Камінчук*

Які слова цього вірша вам найбільше сподобалися? Чому?

**V. Підсумок уроку. Оцінювання (вербально)**

**Узагальнення міркувань учнів.**

Усе, про що ми сьогодні говорили, оточує нас, тобто є навколо нас – це довкілля. **Довкілля** – це середовище, в якому ми живемо. Усе в природі живиться, росте, розмножується і помирає. Це люди, тварини, рослини. Ми називаємо їх **живою природою**.

Сонце, повітря, місяць, планети, вода, пісок... не живляться, не ростуть, не розмножуються, тому належать до **неживої природи**.

Усе, що створене руками людини, не належить до природи. Це продукти людської праці.

1. Чим відрізняється жива природа від неживої?
2. Чи може існувати людина без живої і неживої природи?

Оскільки опанування соціальною компетентністю має міждисциплінарний характер, то застосування саме інтерактивних методів навчання під час вивчення навчальних дисциплін сприятиме розвитку ефективної міжособистісної взаємодії між учнями і незалежно від типу навчальної дисципліни матиме контекстний характер.

Організація навчального процесу в інтерактивній формі змінює звичну його логіку: процес вибудовується не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного осмислення через застосування. Особливо цінним є цей аспект у контексті формування соціальної компетентності, оскільки вчитель не може бути єдиним джерелом знань і досвіду, а набуття соціальних знань та формування вмінь, нав'язане «згори», часто викликає внутрішній спротив і намагання підійти до процесу формально.

Застосування інтерактивних методів навчання актуалізує ситуативні мотиви діяльності; активність, вмотивована цими спонуканими, веде до формування усталених мотивів і цінностей, що лежать в семантичному полі соціальної компетентності особистості.

Наведемо приклади використання інтерактивних методів, форм та прийомів навчання, які сприяють формуванню соціальної компетентності, під час вивчення молодшими школярами навчальних дисциплін.

### ***1. Робота в групах***

#### ***Урок математики, тема « Нумерація чисел 21-100»***

## **Урок українського читання, тема «Які бувають школи».**

**В. Фетисов «Хто чого вчиться», С. Жупанин «У лісовій музичній школі»,**

**В. Лучук «Крокодилів урок»**

Ознайомитися з матеріалом про:

I група – В. Фетисова; II група – С. Жупанина; III група – В. Лучука.

Представник кожної з груп доповідає учням класу про те, що запам'ятав, читаючи довідничок «Познайомимося з авторами прочитаних творів».

## **Урок української мови, тема «Слова, що є назвами предметів (іменники)»**

I група – написати іменники, які відповідають на питання **ХТО?**

II група - написати іменники, які відповідають на питання **ЩО?**

## **Урок основ здоров'я, тема «Здоров'я і харчування»**

Розгляньте малюнки і виберіть те, що:

I група – корисно для здоров'я;

II група – шкідливо для здоров'я.

## **2. Асоціативний куш**

### **Урок українського читання, тема «О.Буцень. У новій школі»**

*Завдання.* Доберіть такі слова, які допоможуть нам уявити, що таке дружба. (Учитель разом з учнями обговорюють зміст поняття «дружний», наводять приклади з реального життя. Важливо, щоб школярі усвідомили: дружна робота передбачає вміння діяти *разом, узгоджено, одностайно*. Переконавшись, що діти в цілому володіють цією моральною категорією, можна виробляти разом з ними «правила дружної роботи». Наприклад, такі:

– робота вдається тим, хто діє злагоджено, вміє домовлятися, поступатися, визнавати правоту іншого, рахуватися з його думкою;

– результат дружної роботи є плодом зусиль кожного окремо й усіх разом;

– дружна робота передбачає добре ставлення до напарника: підтримай його словом і ділом, заспокой у невдачі, визнай його чесноти й спроможність щось зробити краще за тебе;

– не чекай, щоб товариш просив тебе допомогти йому: якщо він потрапив у скрутне становище, запропонуй допомогу сам;

– умій довести свою правоту, не вдаючись до образливих слів; обґрунтуй свою думку спокійно й з повагою до співрозмовника.

Закріпити роботу зі складання правил дружної роботи можна розігруючи ситуації морального змісту, різноманітні моральні колізії, малюючи «на тему», складаючи віршики, оповідання, казки тощо).

### **Урок математики, тема «Нумерація чисел у межах 10. Число і цифра 7».**

*Завдання.* Усі ми використовуємо слово «сім». Згадайте, де воно вам зустрічалося?

#### **3. Метод фокальних об'єктів**

##### **Урок я і Україна, тема «Зима. Рослини взимку»**

А) Об'єкт «зима».

Б) Обрати навмання декілька випадкових об'єктів.

В) До кожного об'єкта дібрати певні його властивості.

**Голка**

**Білка**

**Квітка**

колюча

пухнаста

пахуча

гостра

сірувата

красива

Г) Знайдені властивості переносимо на об'єкт «зима». Шукаємо цікаві думки про зиму.

#### **4. Мікрофон**

##### **Урок українського читання, тема «Поетичні перлинки.**

##### **П. Тичина. Осінь така мила»**

*Завдання.* Що ще могла принести осінь? Чому осінь називають золотою?

##### **Урок основ здоров'я, тема «Твої друзі»**

*Завдання.* Чи кожна людина має друзів?

##### **Урок я і Україна, тема «Тварини»**



*Завдання.* Висловіть думку: «Сьогоднішній урок навчить мене ...».

## **5. Дидактичні ігри**

### **1. Гра «Блискавка».**

*Завдання.* Знайди зайве слово.

*парта*      *сила*

*парта*      *сіла*

*карта*      *сила*

*парта*      *сила*

### **2. «Коло бажань».**

*Завдання.* Продовжіть речення:

Якби я був казкою ...

Якби я був зимою ...

### **3. «Комп'ютер».**

*Завдання.* Яку дію виконав комп'ютер?(Аналогічно – гра «Сніжинки».)

### **4. Гра «Живі слова».**

У руках у дітей – картки зі словами (буквами, цифрами). Учні повинні стати в пари, щоб утворити словосполучення (слова, числовий ряд).

### **5. Гра «Мовчанка».**

### **6. Кросворди.**

1. «Батьківщина – це ... й тато...»

2. «...яєчко на Великдень».

3. «Древній народ, який оселився над Дніпром, називався...»

4. «Посадіть калину коло...»

5. Чию колиску знайшов батько на горищі?

6. «Щедрівочка щедрувала, до ... припадала...»

7. «Сію, сію,... з Новим роком вас вітаю».

### **7. Ребуси.**

## Робота в парах

### Урок математики.

*Завдання.* Розв'яжіть приклади. Замість числа у відповіді поставте букву, що відповідає даному числу (свято, успіх).

6-С 7-В 8-О 9-Я 10-Т				
2+4	5+2	4+5	7+3	4+4
↓	↓	↓	↓	↓

3-І 5-Х 7-У 10-П 4-С				
5+2	8-4	7+3	9-6	6-1
↓	↓	↓	↓	↓

*Завдання.* Правильно розв'язавши приклади, одержите малюнок .

6	8	17
11	9	14
19	5	3



*Завдання.* На Івана Купала дівчата пускають віночки. Якої форми віночки і очерет?

Молодший шкільний вік – це перший період системного залучення дитини до громадського життя. Саме в цей період відбувається ціла низка особистісних утворень, необхідних для формування соціальної компетентності:

- мотивація соціально значимої діяльності, у рамках якої орієнтація на успіх є позитивною основою для формування соціальної компетентності, оскільки вона спрямована на досягнення конструктивних, позитивних результатів, що визначає особистісну активність дитини;

- вміння керувати психічними процесами розвитку пізнавальної сфери, яке створює основу становлення здатності до довільної регуляції поведінки;

- діалогічність свідомості, критичність до себе і до інших людей; дитина стає здатною до адекватної самооцінки, а задоволеність собою і досить висока самооцінка виступають важливими складовими соціальної компетентності;

- складається новий тип відносин з людьми, засвоюються певні соціальні норми, втрачається орієнтація на дорослого і відбувається зближення з групою однолітків, де необхідними виявляються навички конструктивної взаємодії; молодший школяр починає розуміти, що від його поведінки залежить вирішення багатьох життєвих ситуацій, зокрема й складних стосовно соціальної взаємодії, а значить, вона здобуває готовність до оволодіння навичками конструктивної поведінки в проблемних ситуаціях [2].

Отже, формування соціальної компетентності дитини базується на таких особистісних утвореннях: мотивація досягнення, довільність, позитивне ставлення до себе, висока самооцінка, здатність до конструктивної поведінки у складних ситуаціях.

Суттєвим чинником формування соціальної компетентності молодшого школяра є його активна соціалізація, під якою ми розуміємо таке пристосування людини до вимог суспільства, що забезпечує її успішне функціонування у соціальному середовищі. У процесі соціалізації молода людина повинна пізнати й прийняти вимоги суспільства, а результатом цього процесу є формування свідомої причетності, належності до суспільства, пристосованості до оточуючого середовища і здатності до успішного здійснення

соціальних ролей. Ці завдання можуть бути освоєні через соціальну практику, включення в діяльність вікових дитячих об'єднань, громадських організацій, органів шкільного самоврядування.

Залучення молодших школярів до роботи в органах учнівського самоврядування сприяє формуванню соціальних компетенцій, здатності брати на себе відповідальність, активно брати участь у спільному прийнятті рішень, у різних видах соціального проектування, цивілізованому розв'язанні конфліктів.

Формами діяльності учнівського самоврядування учнів початкових класів можуть бути: громадські акції (благодійна допомога, екологічні проекти, соціологічні опитування тощо; наприклад, «Не зірви», «Ми пам'ятаємо вас, ветерани», «Допоможемо птахам узимку»); учнівська газета з різноманітними рубриками (наприклад, «Віч-на-віч», «Школярик»); соціальні проекти (наприклад, «Природа і ми», «Сім криниць людяності»); громадсько-творче об'єднання; гуртки за інтересами; диспути, бесіди, брифінги із залученням батьків.

З метою формування соціальної компетентності молодших школярів та залучення їх до учнівського самоврядування пропонуємо приклад проекту учнівського самоврядування «Люблячі батьки – щасливі діти» (конспект майстер-класу «Ліки в природі» – за участю батьків класу) (додаток А).

Серед найважливіших аспектів соціальної компетентності людини є її здатність активно й успішно діяти в соціумі на засадах гуманності, співпраці, толерантності, відповідальності. Це вимагає від особистості вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, досягати консенсусу, запобігати і розв'язувати проблемні й конфліктні ситуації, а отже, набуття нею конфліктологічної компетенції [4, с. 4-5].

Актуальність формування конфліктологічної компетенції молодших школярів підсилюється й тим, що сучасний учень досить часто стикається з конфліктами у школі. Проведені спостереження і бесіди з 500 учнями основного ступеню загальноосвітньої школи свідчать, що конфлікти з учителями відбуваються у 75,2 % учнів; в учнівському середовищі – у 56,0 % школярів.

Одночасно слід підкреслити, що учні не вміють регулювати конфлікти, які виникають, і в конфліктних протистояннях

переважають деструктивні тенденції. Так, 84,0 % з опитаних учнів прагнуть до доведення своєї правоти за будь-яких умов і тільки 26,8 % з них готові визнати, що бувають не праві. Для 58,4 % опитаних у конфлікті важко зробити перший крок, щоб з'ясувати взаємини. При цьому 70,0 % учнів зазнає, що конфлікти здійснюють негативний вплив на їхні стосунки з оточенням [4, с. 5].

Тривалі, нерозв'язані конфлікти погіршують міжособистісні стосунки, морально-психологічний клімат в учнівському колективі, знижують мотивацію учня до навчання. Відсутність належної уваги до проблеми конфліктів у життєдіяльності школярів значно підвищує конфліктогенність навчально-виховного середовища, що стає основою формування конфліктної спрямованості особистості й перешкодою на шляху її самореалізації (додаток Б).

Отже, шкільна практика потребує вирішення проблеми конфліктологічної підготовки учня, яка б дозволила зрозуміти сутність конфлікту, побачити його витoki, зміст, хід розвитку, наслідки, можливі способи розв'язання та запобігання конфлікту, набути досвіду раціональної поведінки в конфлікті.

Таким чином, соціальну компетентність молодшого школяра можна вважати сформованою, якщо він:

- володіє елементарними знаннями про соціальні явища, події, людей, взаємини, способи їх налагодження;
- цінує, визнає значущість для себе всього, що пов'язано із соціальним життям, цікавиться ним;
- називає словами, вербалізує основні назви, пов'язані із соціальним життям;
- передає свої враження, пов'язані із соціальними подіями та взаєминами людей, художніми образами (малює, складає оповідання тощо);
- пов'язує соціальну активність людей і власну з виконанням соціально схвалюваних стандартів;
- реалізує свої знання та інтереси у соціально зрілих формах поведінки;
- проявляє у поведінці конструктивну творчість;
- збалансовує особисті та соціальні інтереси [8, с. 125]



## МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти соціальна компетентність розглядається як здатність особистості продуктивно співпрацювати з партнерами у групі та команді, виконувати різні ролі та функції у колективі [11]. Соціальна компетентність входить у групу ключових компетентностей та відображена у всіх освітніх галузях, які вивчаються учнями основної школи. Найбільш провідною вона є під час вивчення суспільствознавчих, мовознавчих та літературознавчих дисциплін й набуває відтінку соціокультурної компетентності. Наприклад, опановуючи освітню галузь “Мови і літератури”, формування соціокультурної компетентності учнів відбувається шляхом засвоєння культурних і духовних цінностей, норм, що регулюють соціально-комунікативні відносини між статями, поколіннями, націями, сприяють естетичному і морально-етичному розвитку учнів.

Під час вивчення літературно-поетичних та прозаїчних творів з метою формування соціальної компетентності учням варто запропонувати *написання літературних та поетичних творів* за запропонованою чи вільною темою. Особистісної орієнтації такий вид роботи набуває тоді, коли перед старшокласниками ставиться завдання відтворити власні внутрішні переживання, своєрідне бачення та відчуття навколишнього світу. У процесі роботи над викладом літературного твору учні мимоволі актуалізують досвід минулих переживань, намагаються визначити його вплив на своє становлення, на особливості життєвих цінностей. Соціально-педагогічний аналіз учнівських творів забезпечує формування пізнавальної активності дітей, викликає інтерес до вивчення шкільних дисциплін гуманітарного циклу, розкриває та оптимізує особистісний духовний потенціал унаслідок виявлення та вирішення певних особистісних проблем.

Як правило, старшокласники спочатку вибирають теми, більш абстрактні, і менше розкривають свої мрії, бажання, історію свого життя і своєї родини, потаємні мрії. У цьому виявляється і закомплексованість, і занижена самооцінка, несформованість ціннісної сфери.

Своєрідність вибраних тем для написання віршів, бажання писати їх у необмеженій кількості, присвячувати найближчим людям (батькам, педагогам, друзям) – показник високого рівня гуманізму, симпатії, ідентифікації себе зі значущими людьми. Аналіз літературно-поетичних творів може засвідчувати, що в процесі творчої роботи старшокласники мимоволі актуалізують досвід попередніх переживань, намагаються визначити його вплив на своє становлення, на особливості духовних цінностей.

Крім літературної творчості, великого значення набуває поетична діяльність. Специфікою є те, що не кожен учень вважає себе поетом, і тому після запропонованого завдання “завершити вірш” спочатку відмовляється. Але, посидівши вдома і добре продумавши початок вірша, учень завершує роботу і з подивом виявляє в себе наявність поетичного хисту.

Слід зауважити, що рима для завершення вірша пропонується не будь-яка, а спеціально продумана, хоч і російською мовою:

*В зоопарке бегемот  
проглотил ежа  
И вот ...*

Продовжити потрібно у вільній формі, обсяги тексту – необмежені. На початковому етапі діти, як правило, пишуть невеликі за обсягом вірші, менш яскраві та образні. На завершальному етапі вірші набувають чіткої логічної структури, стають, як правило, більш яскравими, менш трагічними.

Запропонована для завершення рима має свої психолого-педагогічні особливості, за допомогою яких ми можемо висвітлити такі етапи аналізу:

1. Як людина реагує в ситуації проблемній, у скруті? Є проблема – їжак, якого проковтнув бегемот (тобто автор). Тут ми аналізуємо внутрішній стан людини у разі виникнення проблеми (акцентує увагу на своїх внутрішніх відчуттях, боляче йому, байдуже чи він, навпаки, задоволений).

2. Які далі кроки робить людина, вирішуючи проблемну ситуацію? Тут ми аналізуємо, що робить людина. Чи проблема стає колективною і всі подруги (друзі) допомагають вирішити проблемну ситуацію, чи людина довіряється більш авторитетним особам у своєму житті – батькам (прототипи лікарів – Айболитів), чи можливо



людина свою проблему не довіряє нікому і намагається всіма зусиллями використати власні можливості, уміння.

3. Хто ж врешті вирішує проблему: друзі, батьки чи безпосередньо автор?

Соціальна компетентність під час вивчення учнями тем різних освітніх галузей має три аспекти: інформаційний (знання), поведінковий (поведінка, уміння, навички) та ціннісно-оцінний (морально-етичний).

Основними методами інформаційного аспекту соціальної компетентності є проблемно-пошукові, самонавчання і взаємонавчання, елементи проектного навчання, евристичні дослідження, семінари, рольові ігри, уявні екскурсії, конференції, круглі столи. Наприклад, на уроці історії з теми «Культура України у II пол.XVI-Іпол. XVII ст.» (8кл.) можна запропонувати учням уявну екскурсію до навчальних закладів України того часу для знайомства з бурсаками, спудеями, дидасками, видатними та пересічними особистостями того часу.

Узагальнюючи викладене, ми передбачаємо, що ці характерологічні якості набуваються як у процесі опрацювання навчальних предметів, унаслідок впливу середовища, неформального спілкування, так і в процесі позанавчальної діяльності.

Пропонуємо приклади різноманітних видів та форм позакласної роботи зі старшокласниками:

– *години духовності* „Я, мій етнос, моя нація-держава”, „Духовні цінності у житті сучасної людини”, «Вчимося жити у мирі та злагоді», «Життя не вічне – вічні цінності людські» тощо;

– *програми виховання особистості школяра* (додаток В);

– *створення рукописних альманахів, усних журналів*;

- *захист плакатів на соціально-життєві теми* (наприклад, «Курцями не народжуються, курцями вмирають»);

– *проведення аукціонів народної мудрості* „Народ скаже, як зав’яже”, «Хліб усьому голова» тощо;

– *тренінги з толерантності* («Знайомтесь : толерантність», „Толерантність до себе. Почуття власної гідності”, „Толерантність до інших : вчимося співчуття”); *психологічний тренінг* „Навчися керувати собою», «Вчимося домовлятися»;

– анкети, опитувальники, тести, спецкурси з питань конфліктології (додаток Г, Д, Ж,З, К);

– соціально-психологічний тренінг – це задоволення таких важливих потреб будь-якого віку, як спілкування, повага, реалізація особистого потенціалу (додаток Л);

– участь у проектній діяльності: соціальні проекти („Культурні цінності мого народу”, «Ні рекламі!»); телекомунікаційні проекти («Про шкідливі звички», «Курити – це дуже шкідливо»); дослідницькі інтернет проекти («Я пишаюся тобою, Україно!», «Гордість громади»);

Цікавим, на нашу думку, є проект «Вісім життєвих компетенцій, що змінюють поведінку» (м. Київ) [18], який спрямований на підвищення спроможності молодого покоління формувати поведінку успішної, дієвої та мобільної людини відповідно викликів сьогодення. Завдяки створенню та реалізації власних соціальних проектів для школи та громади, участі у тренінгах та дебатних турнірах, зустрічам з успішними людьми, учасники проекту (школярі старших класів) мають можливість розвинути вісім компетенцій, що формують щоденну поведінку свідомої, здатної до дії, ціннісно орієнтованої молоді людини. Проект спрямований на поведінкові зміни у молодого підростаючого покоління шляхом усвідомлення можливостей сьогодення для кожного, вміння проектувати, залучати ресурси для реалізації власних ідей, орієнтуватися на цінності (сучасного суспільства, нації, особистості). На участь у проекті оголошено конкурс серед шкіл Приірпіння та Києво-Святошинського району та обрано 12 шкіл-учасниць. У кожній школі інтерактивним методом обрано команда із 7 осіб, що безпосередньо братиме участь у всіх навчальних заходах та втілюватиме соціальні проекти. Заходи будуть проходити як у пленарній формі для лідерів груп, так і у груповій - для шкільних команд.

Програма навчання поділяється на три етапи: 1. «Твої мрії» - формування соціальної перспективи, ментальне дослідження поколінь та сучасності; 2. «Мистецтво переконувати» - комунікативні компетенції, лідерство та робота у команді, 3. «Ти – рушій змін» - виконання соціальних проектів у школах та місцевих громадах.

Кожний етап передбачає всередньому по 5 заходів із формування компетенцій та поведінки.

Кожний учасник програми виконує лише власно сформовані завдання та проекти, самостійно шукає необхідну інформацію та ресурси, веде Путівник самоосвіти та самооцінки. Кожен із учасників оцінюватиме власний рівень оволодіння компетенціями та характеризуватиме зміни у власній поведінці. Під час навчальних заходів застосується інтерактивна форма навчання – тренінги, презентації, дебати, проектування [18].

Соціальний проект як метод розвитку соціальної компетентності має практичну цінність: передбачає самостійність проведення; можливість вирішення актуальних проблем; гнучкий у напрямку роботи і швидкості її виконання; сприяє прояву здібностей підлітків при вирішенні завдань більш широкого спектра; сприяє налагодженню взаємодії між підлітками.

Соціальний проект є дослідною діяльністю дитини, яка пов'язана з навколишньою реальністю і заснована на її інтересах. Основне завдання соціального проекту – надати дитині такий спектр знань та теоретико-практичних послуг, які б їй допомагали вирішувати різні соціально життєві проблеми.

До організації проекту висуваються такі вимоги: проект педагогічно значущий, тобто учні набувають соціальні знання, взаємодіють на міжособистісному рівні, опановують необхідними для компетентної поведінки способами мислення і дії; є значущим для найближчого та опосередкованого оточення учнів (однокласників, батьків, педагогів); розробляється за ініціативи учнів; заздалегідь спланований, сконструйований, але разом з тим допускає гнучкість і зміни в ході виконання; реалістичний, орієнтований на наявні в школі ресурси; орієнтований на вирішення конкретної проблеми, його результат має споживача; цілі проекту звужені до розв'язуваної задачі [15].

– *різноманітні методиками*, зокрема методика сферограм “Кому віддам?”, яка дозволяє не тільки виявити коло інтересів, духовних потреб старшокласників, але і з'ясувати коло значущих для них людей. Саме питання дозволяє окреслити сфери духовної співпричетності дитини: чи турбують його близькі, друзі, чи хвилює його комфортність того життя, яке перебуває за межами його життєвої

персональної сфери; тест М. Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність і комунікативні якості; психогеометричний тест С. Делінгер як проєктивна методика дослідження особистості; колірний тест відношень О. Еткінда для виявлення життєвих цінностей людини та ставлення до них; шкала соціальної дистанції (Л. Почебут) для оцінки ступеня соціально-психологічного прийняття людьми один одного;

– *ігрові технології*. Ігри, які можуть розвинути в дітях оптимізм, віру у власні сили, почуття спільності з іншими, можуть використовуватися в будь-якому віці, участь у них вимагає від дітей творчості, уяви, активності – тобто саме тих якостей, які необхідні для формування оптимістичного ставлення до життя. Дуже важливо навчати дітей відчувати радість життя, відчувати себе щасливим. У грі дитини відбиваються його проблеми, інтереси, досвід. З одного боку, гра служить діагностичним цілям, з іншого – допомагає підлітку розібратися з проблемами, знаходити рішення в умовах ігрової ситуації. У грі завжди є елемент недосконалої, спонтанності, вона активізує творчий потенціал учнів, їх здатності знаходити рішення, робити правильний вибір.

– *використання проєктивно-креативного малюнка*. Застосування малюнкових технік для дослідження особистості стає популярним в 50–60-ті роки минулого століття на Заході. Вчені помітили, що графічна продукція дозволяє пізнати внутрішні характеристики особистості людини. Для цього було розроблено спеціальні графічні тести, зокрема “будинок – дерево – людина”, “малюнок сім’ї”, “неіснуюча тварина”, “автопортрет” (автори – Г. Хоментаскас, О. Романова, Потьомкіна, Т. Яценко, Дж. Морено та інші). Малюнок є засобом невербального вираження емоційного стану, передачі певного соціально-педагогічного змісту, свого портрета, портрета іншої людини чи людей. Малюнок стимулює вираження почуттів, відносин, стану і причин, які дозволяють краще зрозуміти сутність цих явищ, їхню динаміку та спрямованість. Малюнок завжди імпліцитно (приховано) містить релевантної (суттєвої, що відповідає діяльності) інформації більше, ніж автор свідомо вкладав у нього спочатку.

Малюнок допомагає дослідити значущі етапи життя суб’єкта, відрефлексувати внутрішнє самовідчуття й виразити його символами

через форму та колір. Малюнки містять образи, які розкривають характер стосунків автора з довкіллям – і соціальним, і природним, що є важливим у контексті формування соціальної компетентності учнів основної школи. Мова символів малюнка надзвичайно багата, як і реальність, яка нас оточує. Будь-який значущий для суб'єкта предмет навколишнього світу може стати символом вираження внутрішнього світу.

З метою формування соціальної компетентності в учнів основної школи проєктивно-креативний малюнок використовуємо поетапно. **На першому етапі** перед учнями ставимо завдання дослідити свої стосунки з соціумом, усвідомити своє місце серед однолітків, у сім'ї. Для цього пропонуємо виконати 4 малюнки на теми “Я в сім'ї”, “Я сам”, “Я з друзями”, “Я з однолітками”. Малювати можна на вибір: чи чорним олівцем, чи кольоровими. Кольорова палітра дає змогу інтерпретувати малюнки значно ширше, використовуючи методику інтерпретації кольору за методом М. Люшера.

**На II етапі** запропонувати учням ближче пізнати себе за допомогою малюнків такої тематики : “Я-реальне, Я-ідеальне”, “Моя сім'я зараз. Ідеальна сім'я”, “Неіснуюча тварина”, “Дорога мого життя”, “Драматична подія мого життя”, “Як мене бачать люди, як я себе бачу сам”, “Людина, яку я люблю”, “Людина, яку я боюся”.

Після малювання з кожним учнем провести бесіду, під час якої з'ясувати основні риси людини (реальні та ідеальні), визначити цінності сім'ї, які б він хотів перенести у власну, ідеальну майбутню сім'ю. Малюнок “Неіснуюча тварина” допомагає розкрити людині бачення себе і сприймання оточення (агресивна чи неагресивна, доброзичлива чи сумна, комунікабельна чи ні, прагне до кар'єрного росту чи її це не цікавить). Виконуючи малюнок “Дорога мого життя”, старшокласник втілює у ньому певні установки на майбутнє (чи оптимістичним він його бачить, чи ні). Сутність поняття “майбутнє” за малюнком “Драматична подія мого життя” визначаємо, які болючі невирішені питання має старшокласник і наскільки конкретна подія впливає на його життя зараз і як буде впливати в майбутньому. Головним в інтерпретації малюнка є розповідь самого автора, який, відверто демонструє всім свою довіру. Рефлексія

допомагає старшокласникам усвідомити наявні цінності, зробити певну “ревізію” і після цього вже сформувати нову ціннісну систему.

**На третьому етапі** торкаємося емоційної сфери старшокласників, розповідаємо про значення емоцій у житті людини, про їхній вплив на стосунки з іншими людьми. З цією метою пропонуємо такі теми для малюнків: “Мій ідеальний партнер у спілкуванні”, “Моя радість”, “Мій страх”, “Сприймання нещастя”, “Радісний день у сім’ї”, “Мій звичайний емоційний стан”, “Конфлікти. Етапи виходу”, “Звичайний стан близьких мені людей”, “Я іду на зустріч біді”.

Тематика досить об’ємна, але старшокласник може якусь тему обминути, якщо не хоче чи не знає, що малювати. Дозволяється не малювати малюнки на одну тему, максимум – дві теми. Наступний етап – обговорення та аналіз малюнків. Варто зауважити, що дозволяється вносити корективи в назву теми, адже людина відображає епізоди з власного досвіду і часто тема змінюється навіть несвідомо, у контексті болючої проблеми суб’єкта. Після самоаналізу малюнка, відбувається його обговорення, у процесі якого кожен учень висловлює своє сприйняття малюнка, пропонує власну інтерпретацію.

Аналіз малюнків учнів класним керівником (психологом, соціальним педагогом) дає підставити зробити такі висновки:

1) У разі задоволеності своїми стосунками в сім’ї, коли учень оцінює їх як “позитивні”, простежуємо перенесення моделі сім’ї у групу ровесників. Цінності сім’ї транспонуються на цінності однолітків.

2) За умови незадоволеності цими стосунками здійснюється блокування емоційної сфери, безконтактність, розгубленість, прагнення в стосунках із друзями відтворити бажану модель стосунків у сім’ї і в значущій групі однолітків.

3) Для старшокласників характерна тенденція реалізувати свою потребу в дружбі з ровесниками протилежної статі, особливо це притаманне дітям, які виховуються в неповних сім’ях.

4) Характерним для дівчат є прагнення формувати жіночні риси майбутньої господині, матері, для юнаків – це вияв незалежності, самостійності у прийнятті рішень, пошук власного шляху, виразне чи приховане бунтівництво в сім’ї.

Загальний аналіз проєктивно-креативних малюнків старшокласників дозволяє виявити значущих людей у їхньому житті та з'ясувати вплив соціально-виховуючого середовища, що формує духовні цінності; встановити тип життєвих цінностей старшокласників: інтелектуально-когнітивний, розважальний чи змішаний. Наш соціально-педагогічний досвід показує, що найбільш небезпечним є тип розважальний, який може призвести до нівелювання життєвих цінностей, формування бездуховності та асоціальної поведінки; виявити наявні конфлікти старшокласників – міжособистісні та внутрішньоособистісні – з метою профілактики стресових станів та орієнтацій на здоровий спосіб життя. Розвивати їхній креативний потенціал, що формує потяг до творчої діяльності, до прекрасного та формує здатність до рефлексії, яка зумовлює критичну переоцінку наявних духовних цінностей та подальшу корекцію небажаних варіантів.

– *технологія групової проблемної роботи*. Це робота з вербальною (словесною) поведінкою школярів у проблемній ситуації. Звичайно, вербальна поведінка – це спілкування, але не як цілісне явище, спрямоване на взаємопізнавання, а як фрагмент спілкування, спрямованого на зовнішній предмет. Дія педагога починається зі створення або фіксації проблемної ситуації. Другий хід педагога – перетворення проблемної ситуації в проблемну задачу, тобто формулювання питання, рішення якого стане метою групового проблемного спілкування. Наступний технологічний крок в обох варіантах групової проблемної роботи полягає в організації «руху» між індивідуальними, особистими думками, ідеями і загальним процесом і результатом. В організаційному варіанті – це рух до спільного рішення, в іншому (аксіологічному) випадку – це рух до прояснення, загострення і взаємодії позицій учасників обговорення. Відповідно, різними будуть і цілі (результати). У першому випадку технологічна мета – отримання школярами досвіду об'єднання позицій, думок, у другому випадку – отримання досвіду культурного обговорення (додаток М); *участь учнів у програмі пасторального тренінгу*. Пасторальна програма є досить великою програмою у межах відомого напряму “Навчання через досвід”. У 1954 році термін “пасторальний” був вперше використаний оксфордськими дослідниками і означає в перекладі з англійської “вирощування”,

“плекання”. Ця програма передбачає: спрямованість процесу навчання дитини в гуманістичній атмосфері; підхід до учня як до цілісної особистості; ідентифікація специфічних потреб (включаючи профорієнтаційні) всіх учнів і намагання задовольнити їх за допомогою доцільно розробленої розвивальної програми; сприйняття учня як індивідуальності та намагання максимально розвивати закладений у ньому потенціал.

Загальна ідея пасторального тренінгу групується у стадії:

1-а стадія – про минуле;

2-а стадія – про теперішнє, від загального до особистісного;

3-я стадія – бачення мого “Я” іншими;

4-а стадія – ким би і яким би я хотів бути;

5-а стадія – тривалі цілі та шляхи їх досягнень;

6-а стадія – чого б я хотів від життя в цілому;

7-а стадія – сенс мого духовного життя на землі.

Змістом тренінгу є розробка певних життєво важливих умінь: індивідуальні вміння, значущі для особистості у системі стосунків; групові (пов’язані з необхідністю діяти і працювати у групі); управлінські (пов’язані з питаннями самоорганізації особистістю своєї життєдіяльності).

<b>Індивідуальні</b>	<b>Групові</b>	<b>Управлінські</b>
Розширення поняття успіху; самоповага та повага до інших; знання себе (оцінка своїх сильних і слабких сторін); зростання впевненості та відповідальності; здатність виражати почуття; давати і отримувати зворотній зв’язок; вміння спостерігати і фіксувати результати	Розуміння того, як працює група, здатність працювати спільно, терпляче ставитися до інших, підтримувати їх, шукати їх сильні і слабкі сторони; усвідомлення важливості лідерства, вплив різних стилів лідерства, здатність отримувати інформацію і ділитися нею	Здатність виконувати щоденні завдання, планувати, визначати пріоритети, контролювати свій час, приймати рішення, вести перемовини

Важливими у пасторальному тренінгу є ще 2 групи умінь: уміння, пов’язані з самореалізацією особистості (орієнтація на себе)



та уміння, що забезпечують ефективний взаємозв'язок з іншими людьми (орієнтація на інших).

Ставлення до себе	Орієнтація на інших
Чітка самопрезентація	Комунікація
Самооцінка	Емпатія
Критичне та аналітичне мислення	Кооперація
	Підтримка, допомога
Досягнення поставлених особистістю цілей	Дружба
	Лідерство
Розвиток внутрішнього контролю	Позитивна взаємодія у групі

Засоби навчання під час пасторального тренінгу: ігри та різноманітні вправи, що уможливають можливість досягнення мети.

Методичною базою пасторального тренінгу є підхід, який полягає у створенні можливостей для отримання учнями певного досвіду (або актуалізацію наявного), у формуванні вміння робити узагальнення (абстракції) на основі обговорення та застосовувати висновки в подальшому житті. Заняття посилюють у старшокласників відчуття власної особистісної цінності.

*–технологія проектування соціального становлення особистості.* Вказана технологія представляє спосіб організації діяльності учнів через їхню самостійну роботу з щоденниками розвитку. Технологія дозволяє вирішувати наступні завдання:

- психолого-педагогічного керівництва процесом особистісного самовизначення та самореалізації особистості;

- стимулювання процесу особистісного зростання та інтеграції виховних впливів різних суб'єктів виховання та соціального розвитку дітей та підлітків.

– *проведення виховних годин з висвітленням різноманітних соціальних питань* (наприклад, «Про права і обов'язки дитини: знайомство з Конвенцією про права дитини», «Добро починається з тебе», «Торгівля людьми: сучасний погляд на проблему»);

- *читацька конференція* (наприклад, за мотивами книг А.де Сент Екзюпері «Маленький принц» та В. Железникова «Опудало»);

- *залучення учнів до шкільних молодіжних клубів та учнівського самоврядування.* Важливою умовою формування соціальної компетентності старшокласників є розвиток демократичних засад шкільного учнівського самоврядування як добровільне об'єднання

учнів з метою розвитку вміння господарювати в навчальному закладі, співпрацювати на принципах партнерства, гласності, демократизму з батьківським та педагогічним колективами. Основу учнівського самоврядування становить реальне та ефективно волевиявлення учнів, яке забезпечує діловий ритм життя школярів, створює умови для розкриття їхнього творчого потенціалу у різних сферах життєдіяльності.

Лобіювання освітніх та культурних потреб старшокласників, захист їхніх прав та інтересів, організація дозвілля на перервах та в позаурочний час, забезпечення порядку на території закладу, проведення різноманітних суспільно корисних та культурних заходів, робота зі збереження шкільного майна, благоустрою території, соціальні дослідження з проблем життєдіяльності усієї шкільної громади, паритет на участь у засіданнях з педагогічних рад, на яких розглядаються важливі для учнів питання, робота шкільного штабу з профілактики правопорушень серед неповнолітніх – неповний перелік конкретних справ, якими опікується учнівське самоврядування Монастирищенського навчально-виховного комплексу «Ліцей – загальноосвітня школа I-III ступенів «Ерудит» Монастирищенської районної ради Черкаської області [13]. Старшокласники, які є членами учнівського самоврядування, активно беруть участь у різноманітних заходах, як-то: заходи з пропаганди активного, здорового способу життя, організація з взаємодопомоги по навчанню, підтримка дітей з особливими потребами, упорядкування парків, місцевих пам'ятників історичного значення та інше.

Дієвим способом залучення ліцеїстів до суспільного життя міста та країни, формування важливих якостей громадянина-патріота є робота шкільного клубу «Юний журналіст», який функціонує на базі ліцею, та випуску під керівництвом редакційної колегії клубу інтернет-газети «Ліцейчик».

*-залучення учнівської молоді до волонтерської діяльності.* Волонтерство – один із чинників формування соціальної компетентності молоді та умова реалізації себе у виконанні певних обов'язків перед країною та суспільством. Молодий волонтер завдяки соціальній діяльності набуває практичні життєві орієнтири, досвід, оволодіває мистецтвом життєтворчості, саморозвитку особистості. Для учнів основної школи участь у волонтерській роботі є гарною

можливістю самоствердитися в очах підлітків, батьків, учителів, удосконалювати вміння спілкуватися на засадах довіри та поваги, розвивати навички добротворення та милосердя. Волонтерська діяльність за видами роботи може бути різною: від організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів (наприклад, змагання, конкурси, фестивалі, різні спортивні свята тощо) до допомоги по організації життєдіяльності не лише регіону, у якому вони проживають, але й за межами країни, різним категоріям населення.

Активно волонтерська діяльність розвивається як у Росії, так і на Україні. Прикладом того є існування багатьох волонтерських рухів та організацій (наприклад, волонтерський загін «Твій вибір») [17].

Активна життєва позиція, вміння взаємодіяти і включатися в проект, вміння отримувати та передавати інформацію - це те, чим повинен володіти волонтер для успішної роботи. Все це формується в процесі підготовки волонтерів - на профілактичних та навчальних заняттях, на тренінгових заняттях, навчаннях і збори. За принципом «рівний-рівному» волонтери передають одноліткам важливу соціальну інформацію у вигляді виступів на сцені, на заняттях з елементами тренінгу, у рольових та інтерактивних іграх.

У процесі діяльності волонтери взаємодіють із зовнішнім світом по-перше, отримуючи вплив ззовні, отримуючи інформацію, знання, навчаючись і розвиваючи особистісні якості (підготовка волонтерів, психологічний супровід: тренінгові та профілактичні заняття з волонтерами, навчальні та розвиваючі заняття, збори, робота з тематичною літературою), по-друге, взаємодіючи між собою в процесі діяльності, набуваючи вміння працювати в команді, вирішувати конфлікти, включатися в проект, нести відповідальність (волонтерська діяльність: підготовка виступів, проведення акцій, ігор, участь у конкурсах, проведення соціопитувань, анкетування).

Показовою у цьому напрямку є діяльність Ліги старшокласників та залучення учнів старших класів Черкаського регіону до волонтерської діяльності, результати якої висвітлені у підпроекті «Добро починається з тебе» [19]. Волонтерська діяльність у Лізі старшокласників спрямована на виконання низки заходів, а

саме:

1. «Я і навколишнє середовище» (прибирання та охорона культурних та історичних пам'ятників).

2. «Я і людина» (соціальна допомога інвалідам, сиротам, просвітницька діяльність, пропаганда здорового способу життя).

3. «Я і історія»(пошукова робота «Волонтерська діяльність», проект «Жива історія»).

Таким чином, сформованість соціальної компетентності учнів основної школи визначається здатністю особистості діяти за межами навчальних умов і ситуацій, переносити знання та уміння в практичний вид діяльності. Тому подальший розвиток соціальної компетентності в освітньому процесі буде ефективним, якщо враховувати наступні етапи поступового розвитку цієї компетентності:

- навчально-теоретичний етап, який спрямований на формування інтелектуальних (теоретичних) умінь і здібностей учнів вирішувати теоретичні завдання під час навчального процесу. Провідним засобом розвитку соціальної компетентності є ситуативно-проблемні завдання та вправи;

- навчально-практичний етап, який пов'язаний з формуванням здібностей студентів застосовувати знання та вміння в ситуаціях ігрової взаємодії, а також самостійно проектувати методи вирішення соціальних проблем під час розробки відповідних проектів;

- практичний етап, який спрямований на безпосереднє використання сформованих знань та умінь в умовах реальної соціальної взаємодії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід : рефлексивний аналіз застосування / Н. М. Бібік // Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – С. 45–51.
2. Данилейко С. І. Шляхи формування соціальної компетентності учнів початкової школи [Електронний ресурс] / С. І. Данилейко. – Режим доступу до ресурсу : <http://intkonf.org/danileyko-sishlyahi-formuvannya-sotsialnoyi-kompetentnosti-uchniv-pochatkovoyishkoli>
3. Докторович М. О. Соціальна компетентність : співвідношення наукових категорій / М. О. Докторович / Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції “Наука та освіта – 2006”. – Т. 2. “Педагогічні науки”. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 81–89.
4. Дрожжина Т. В. Педагогічні умови формування конфліктологічної компетенції учнів загальноосвітнього навчального закладу : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Тетяна Володимирівна Дрожжина. – Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2006. – 228 с.
5. Зарубінська І. Б. Формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів (теоретико-методичний аспект) : монографія / І. Б. Зарубінська. – К. : КНЕУ, 2010. – 348 с.
6. Зміст та структура соціальної компетентності [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : [http://www.referatcentral.org.ua/pedagogy\\_load.php?id=1135](http://www.referatcentral.org.ua/pedagogy_load.php?id=1135)
7. Калинина Н. В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения / Н. В. Калинина // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 4. – С. 16-21.
8. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника : (системний підхід) / Олена Леонтіївна Кононко. – К. : Стилос, 2000. – 336 с.
9. Лепіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у поведінці особистості / Л. А. Лепіхова // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 65-69.

10. Мудрик А. К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність / А. К. Мудрик // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 3. – С. 4-6.
11. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти від 23 листопада 2011 року, №1392 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standatds/>
12. Сохань Л. В. Стилї життя : панорама змін / Л. В. Сохань – К., 2008. – 128 с.
13. Стороженко Н. Вчимося вирішувати проблеми життя учнівської молоді та місцевої громади /Н. Стороженко, Н. Кравець // Рідна школа. – 2013. – № 12. – С. 38–43.
14. Учурова С. А. Групповая учебная работа как способ развития социальной компетентности учащихся : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / С. А. Учурова. – Екатеринбург, 2007. – 24 с.
15. Хуторской А. В. Современная дидактика : учебник для вузов / А. В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
16. Шахрай В. М. Формування соціальної компетентності особистості як умови її якісної взаємодії з суспільством / В. М. Шахрай // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2012. – № 7 (242), Ч. II. – С. 53-59.

### Проект учнівського самоврядування

#### «Люблячі батьки – щасливі діти»

(конспект майстер-класу “Ліки в природі” – за участю батьків класу)

**Мета:** Ознайомити з використанням лікарських рослин людиною; поглибити знання дітей про лікувальні властивості рослин; формувати елементарні уміння застосовувати набуті знання з метою збереження власного здоров’я; виховувати емоційно-зацікавлене ставлення до народної медицини.

*Девіз: “З природою живи у дружбі, то буде вона тобі у службі”*

Клуб юних туристів (сюжетно-рольова гра)

**Діти.** Що трапилось? Ви чули якийсь голос? (У результаті з’ясовується, що один із подорожніх поранив собі ногу).

**Поранений.** Допоможіть мені, будь ласка.

**Вчитель.** Діти, що ж робити? Назад повертати? Шкода, та й далеченько відійшли. Ой, кров з рани біжить! Що ж тут вдієш? Немає тут нашого Айболитя! Та й сумки медичної ми не взяли...

**Лісовик** (виходить назустріч). Навіщо вам сумка? Чи знаєте ви, що людина ще із початку свого існування шукала захисту у природи, намагалася зміцнити своє здоров’я, щоб вижити у складних умовах, вона змушена була надавати собі лікарську допомогу при різних травмах та захворюваннях, і, цілком природно, засоби для цього шукала в навколишній природі і насамперед – у світі рослин. Так людина пізнавала цілющі властивості рослин та їх дію на організм. Наша земля не тільки щедра, а й багата рослинним світом. Кожна рослина, що зростає на цій землі, має чудові властивості.

Отже, будемо й ми шукати захисту у природи. Погляньмо ж навкруги, можливо, ліки приготувала нам сама природа?

**Зупинка 1.** “Цікавинки” з життя лікарських рослин.

**Завдання дітям:** вибрати із запропонованого ряду лікарських рослин саме ту, яка допоможе пораненому, і надати йому першу медичну допомогу.

*Подорожник великий – багаторічна трав’яниста рослина, яка здавна шанується народною медициною багатьох народів світу і*

*широко використовується як лікувальний засіб при зовнішніх ранах, ударах, наривах, опіках.*

**Запитання до всіх:** Чи користувалися ви лікувальними властивостями цієї чудо-трави? Де і коли?

*Деревій ( малюнок і суцвіття). Ця рослина має приємний, бальзамічний запах. Квіти запашині, на смак гіркі. Поширений деревій повсюдно, росте на луках, полях, межах, уздовж доріг, на схилах, лісових галявинах, у чагарниках.*

**Зупинка 2.** Галявина загадок.

1. Яка рослина “вбиває” звіра? (З в і р о б і й. Використовують при хворобах шлунка, печінки, нирок. У народі називають травою від 99 хвороб).

2. Викупана в сонечку, стоїть собі донечка. Бджоли сонячний медок дістають з її квіток (Л и п а. Її цвіт – народний потогінний і жарознижувальний засіб).

3. Виросли на лузі сестрички маленькі. Очки – золоті, а вії – біленькі (Р о м а ш к а. Використовують при хворобах шлунка, кишечника, а також для промивання гнійних ран ).

4. Яке білокоре дерево найраніше розпочинає весняний сокорух? (Береза)

**Зупинка 3.** Юні травознавці (для групи «Ромашка»)

*Завдання дітям:* учням пропонується відшукати рослину, відвар якої використовують при різних захворюваннях. При застуді готують відвар з ...

**Зупинка 4.** "Впізнай мене" (за зображеннями відгадати назви рослин).

**Зупинка 5.** «Калинка».

Калина коло хати – здавна найперша і найзвичайніша ознака оселі українця, символ щастя, родинного благополуччя і достатку. В народній медицині нема кращих ліків від застуди, ніж калиновий чай. Свіжі плоди з медом та водою вживають при кашлі, серцевих захворюваннях, тиску крові. Соком навіть очищають обличчя, щоб рум'янилось.

*Завдання дітям:* підготувати інформацію про приготування джему з калини та цукру. Скласти розповідь про цілющі властивості варення із свіжих плодів малини, смородини, суниць(група «Калинка»).



## **Зупинка 6. "Фіточай".**

**Підсумок заняття:** Здоров'я – великий скарб, який дарує людині природа! Нема здоров'я без природи, нема добра без доброти, немає більше насолоди, аніж здоров'я зберегти.

### Пам'ятка вчителю з профілактики конфліктів

1. Люби дітей. Захисти їх любов'ю й правдою.
2. Учитель – друг і помічник учня в його розвитку.
3. Виховуй, спираючись на природу дитини. Очікуй від свого учня лише таких думок і оцінок, на які від здатний відповідно до свого досвіду.
4. Дозволь своєму учню набувати життєвий досвід, нехай не безболісно, але самотійно.
5. Сприймай серйозно ігри своїх учнів; освойся зі світом уявлень своїх вихованців.
6. Пам'ятай, що конфлікти з учнями значно легше запобігти, ніж розв'язати.
7. Не з'ясовуй ні з ким свої стосунки у присутності учнів.
8. Контролюй свої негативні емоції.
9. Учень ні за яких умов не може бути інструментом боротьби з іншими учнями, начальством, батьками, колегами.
10. Не прагне до швидкого, “лобового” перевиховання й виховання школярів.
11. Оцінюючи результати навчання й поведінки дитини, завжди спочатку звертай увагу на те, що їй вдалося зробити і досягти.
12. Завжди пам'ятай про почуття гумору.
13. Розширюй рамки свого мирсприйняття.
14. Учитель вчить інших доти, поки він сам вчиться.

## ДОДАТОК В

### Програма виховання школярів “Я – особистість”

**Мета програми** – створення у школі сприятливого середовища ефективної педагогічної підтримки учнів, що спрямована на всебічний розвиток особистості, її самоактуалізацію, самовизначення й самореалізацію.

#### **Завдання програми:**

- формування в учнях мотивації самопізнання, самоспостереження, самооцінювання;
- розвиток здібностей конструктивного спілкування з людьми, продуктивного розв’язання особистісних проблем у взаєминах з оточуючим світом і самим собою;
- формування вмінь оптимальної саморегуляції й корекції своїх емоцій, думок і дій.

#### **Заходи, спрямовані на реалізацію програми:**

- започаткування діяльності шкільної служби педагогічної підтримки;
- внесення до навчального плану школи спецкурсів “Психологія”, “Пізнай себе”, спрямованих на надання допомоги учням у критичних життєвих ситуаціях, в оволодінні вміннями самоаналізу, рефлексії, контролю над емоційними спалахами, в розвитку здібностей спільної діяльності, комунікації, безконфліктного спілкування, конструктивного розв’язання конфліктів;
- включення до змісту освіти всіх навчальних дисциплін таких елементів: прищеплення почуття відповідальності за власну долю й життя; залучення до колективної творчої діяльності; самопізнання, самовизначення, розвитку педагогічно доцільних взаємин усіх учасників навчально-виховного процесу;
- розробка програми виховної роботи з учнями за такими основними темами: “Знання – це скарб, а вміння вчитись – ключ до нього”; “Життя людини – найцінніший скарб”; “Ти – людина! За сонячний свій дім ти перед всією планетою відповідальний”; “Кожна людина цікава й цінна”; “Пишаємося своїми видатними земляками”; “Знаємо свої права, виконуємо свої обов’язки”.

**Програма спецкурсу “Пізнай себе”**  
*Тематичний план спецкурсу*

<b>№</b>	<b>Тема лекції</b>	<b>Кількість годин</b>
1	Введення в конфліктологію. Сутність конфлікту, його функції. Еволюція конфліктологічних поглядів в історії людської культури. Структура та динаміка конфлікту. Види конфліктів	4
2	Причини конфліктів. Об’єктивні та суб’єктивні причини конфліктів. Конфліктні властивості особистості	4
3	Управління конфліктами. Діагностика конфліктів. Розв’язання конфліктів. Запобігання конфліктів	6
4	Правові основи розв’язання конфліктів. Права учнів у конфліктах з дорослими	2
<b>УСЬОГО</b>		<b>16</b>

## ДОДАТОК Д

### Анкета “Ваше ставлення до питань конфліктів”

*Любий друже! Висловіть, будь-ласка, свої погляди щодо питань конфліктів та оцініть їх трибальною шкалою: оцінка 3 відбиває найбільший ступінь твого ставлення, оцінка 1 – найменший.*

№ п/п	Твердження	Оцінка		
		1	2	3
1	Знання про конфлікти необхідні кожній людині	1	2	3
2	Навчатися розв'язувати та запобігати конфлікти – це цікаво й корисно для мого життя	1	2	3
3	Знання про конфлікти дозволять мені вирішувати складні ситуації у стосунках з людьми	1	2	3
4	Уміння запобігати й розв'язувати конфлікти сприятимуть моїй ефективній взаємодії з друзями, батьками, вчителями	1	2	3
5	Знання про конфлікти мають велике значення для мого розвитку	1	2	3

**Інтерпретація результатів:** Якщо набрано 12-15 балів, то інтерес до питань конфліктів має стійкий характер; якщо 8-11 – ситуативний; 7 і менше 7 балів – відсутність інтересу.

**Діагностика індивідуального рівня агресивності  
особистості**

**(опитувальник А.Басса і А.Даркі, адаптовано для підлітків)**

**Інструкція.** Дайте, будь ласка відповідь „так” чи „ні” на приведені нижче питання. Відповіді зафіксуйте.

1. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді наговорюю на людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконую прохання.
5. Я не завжди одержую те, що мені положено.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені трапляється обдурити кого-небудь, я відчував болісні каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користатися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що відносяться до мене трохи більш дружньо, чим я очікував.
15. Я часто буваю незгодний з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, чим здається.
20. Якщо хтось уявляє із себе начальника, то я завжди йду йому всупереч.
21. Мене мало засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу утриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, які не хочуть робити, повинні відчувати почуття провини.

25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.

28. Коли люди видають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися. 29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається .

30. Досить багато людей задрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, що постійно ізводять вас, отримують те, щоб їх "кляцнули по носу" .

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я того заслуговую, я не ображаюся.

36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе задрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" висловлень.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужакам".

46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.

49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.

50. Я часто почуваю себе як порохова бочка, що готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я почуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне мені.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше, ніж інші.
56. Я не можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хватав у руку річ і ламав її.
57. Іноді я почуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я почуваю, що життя обходиться зі мною несправедливо.
59. Раніш я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком об стіл.
64. Я буваю грубуватий до людей, що мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б мені хотіли нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюся через дрібниці.
70. Мені рідко приходить у голову, що люди намагаються розлютити чи образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у дії.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся звичайно сховати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, чим стану сперечатися.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Тест дозволяє встановити форми ворожих і агресивних реакцій у фруструючих



особу ситуаціях, до яких перш за все відносяться конфлікти і види агресивних реакцій певної особи.

Опитувальник виявляє наступні форми агресивних і ворожих реакцій.

*Фізична агресія (напад)* - використання фізичної сили проти іншої людини.

*Непряма агресія* - під цим терміном розуміють агресію, що спрямована як на іншу особу (плітки, злісні жарти), так і агресію, що ні на кого не спрямована - вибухи люті, що виявляються в битті кулаками по столу тощо. Ці вибухи характеризуються неспрямованістю і невпорядкованістю.

*Схильність до роздратування* - готовність до прояву при найменшому порушенні запальності, різкості, брутальності.

*Негативізм* - опозиційна міра поведження, зазвичай спрямована проти авторитету чи керівництва; це поведження може наростати від пасивного опору до активної боротьби проти сталих законів і звичаїв.

*Образа* - заздрість і ненависть до навколишнього, обумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ за дійсні чи уявні страждання.

*Підозрілість* - недовіра й обережність щодо людей, засновані на переконанні, що навколишні мають намір заподіяти шкоду.

*Вербальна агресія* - виявлення негативних почуттів як через форму (сварка, вереск), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокльон, лайка).

Крім того, виділяється такий пункт, як *каяття, почуття провини*. Відповіді на питання цієї шкали виражають стримуючий вплив почуття провини на прояв форм поведження, що звичайно забороняються (нормами суспільства).

По кількості того, як відповіді збігаються з ключем ([219; с.177-178], підраховуються індекси агресивності (ІА) та ворожості (ІВ), за якими можна встановити конструктивну або деструктивну схильність агресивності, яка може не тільки провокувати й викликати конфлікти різних видів і форм, але й перетворювати їх у незворотні, які можуть нанести шкоду іншим людям.

## ДОДАТОК 3

### Тест “Який Ви в конфлікті – нервовий чи спокійний?”

**Інструкція.** Дайте відповідь (“так” чи “ні”), за якими Ви можете узнати, яка Ви людина – боязка, нервова, схильна до хвилювання або, навпаки, - спокійна, врівноважена, здатна впоратися з будь-якою ситуацією.

1. Чи стає Вам не по собі, коли Ви знаходитесь у повній темряві до того ж наодинці?
2. Чи вважаєте Ви, що у Вас надто багато зобов'язань?
3. Чи турбуєтесь Ви про те, що думають про Вас оточуючі?
4. Чи часто Ви дригаєте, коли дзвонить телефон?
5. Чи турбуєтесь Ви через дрібниці?
6. Чи турбуєтесь Ви через своє здоров'я?
7. Чи турбуєтесь Ви через гроші?
8. Чи сильно Ви турбуєтесь, коли пропускаєте свою пересадку, їдучи у транспорті?
9. Чи заважає Вам безсонниця від того, що Вас щось турбує в час, коли Ви повинні спати?
10. Чи потрібні Вам в деяких випадках ліки бід безсоння?
11. Чи потрібні Вам в деяких випадках заспокійливі засоби?
12. Чи вважаєте Ви себе скованим?
13. Чи тремтить у Вас голос, коли Ви сердитесь чи хвилюєтесь?
14. Чи легко Ви збентежуєтесь?
15. Чи легко Ви розслаблюєтесь?
16. Чи схильні Ви до хвилювання більше, ніж більшість Ваших знайомих?
17. Ви майже завжди про щось хвилюєтесь?
18. Чи легко Ви засмучуєтесь?
19. Чи страждаєте Ви іноді від нападів паніки?
20. Чи охоплює вас коли-небудь бажання все кинути й убігти?
21. Чи страждаєте Ви якоюсь хворобою?
22. Чи часто Вас дратує шум?
23. Чи дратують Вас вимоги вчителя?
24. Коли у Вас щось не виходить, чи засмучуєтесь?
25. Чи засмучуєтесь, коли над Вами сміються?

26. Перевіряєте Ви по декілька раз, чи закриті вхідні двері?
27. Чи хвилюєтесь перед тим, як піти на вечірку, в гості тощо?
28. Якщо до Вас збираються прийти друзі, чи багато часу Ви витрачаєте, щоб приготуватись для їх прийому?
29. Чи легко Ви червонієте?
30. Чи подобається Вам знайомитись з людьми?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте отримані Вами бали. У всіх питаннях, окрім 15, за відповідь “так” – 1 бал, за відповідь “ні” – 0 балів. У питанні 15 за відповідь “так” – 0 балів, за відповідь “ні” – 1 бал.

21-30 балів – занадто неврівноваженість, збудливість;

10-20 балів – середня роздратованість;

5-9 балів – урівноваженість, спокій;

менш 5 балів – “товстошкірість”, емоційна обмеженість.

## ДОДАТОК К

### Тест “Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки” (методика К.Томаса)

**Інструкція.** Далі наведені твердження, які допоможуть визначити деякі особливості Вашої поведінки.

Із двох варіантів відповідей - А и Б - оберіть один, який найбільше відповідає Вашим поглядам, думці про себе. У бланку для відповідей напроти номера твердження відзначте обраний варіант відповіді. Відповідати треба якомога швидше.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.

Б. Замість того щоб обговорювати зі співрозмовником розходження у поглядах, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я стараюся віднайти компромісне рішення спірного питання.

Б. Я намагаюся враховувати й власні інтереси, й інтереси іншого.

3. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я намагаюся заспокоїти опонента й зберегти з ним добрі стосунки.

4. А. Я намагаюся віднайти компромісне рішення спірного питання.

Б. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншого.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку з боку іншого.

Б. Я намагаюся робити все, щоб уникнути марної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникати неприємностей.

Б. Я намагаюся домагатися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв’язати його остаточно.

Б. Я вважаю за можливе поступитися в одному, щоб домогтися іншого.

8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Перш за все я намагаюся ясно визначити, у чому порушені інтереси мої й опонента.

9. А. Я думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.

Б. Я докладаю максимум зусиль, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся віднайти компромісне рішення спірного питання.

11. А. Перш за все я намагаюся ясно визначити, у чому порушені інтереси сторін і сформувавши для себе питання.

Б. Я намагаюся заспокоїти опонента й зберегти з ним гарні стосунки.

12. А. Часто я уникаю позиції, котра може викликати сперечання.

Б. Я дозволяю опонентові в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную віднайти “середнє” рішення спірного питання.

Б. Я наполягаю, щоб було по-моєму.

14. А. Я повідомляю опонентові свою точку зору й запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся показати опонентові логіку й перевагу моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти опонента й зберегти з ним добрі стосунки.

Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я намагаюся не зачіпати почуттів опонента.

Б. Я намагаюся переконати опонента в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

Б. Я даю опонентові можливість у чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Перш за все я намагаюся ясно визначити, у чому порушені інтереси сторін і сформувавши для себе питання.

Б. Я намагаюся відкласти розв’язання спірного питання, щоб згодом розв’язати його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно розв’язати суперечності.

Б. Я намагаюся віднайти найкраще сполучання користі й втрат для себе та іншого.

21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань опонента.

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся віднайти позицію, що перебуває посередині між моєю точкою зору й позицією іншої людини.

Б. Я відстоюю свою позицію й свої інтереси.

23. А. Як правило, я занепокоєний тим, щоб задовольнити бажання іншої людини й свої.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція опонента здається йому дуже важливою, намагаюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я намагаюся переконати опонента прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати опонентові логіку й перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань опонента.

26. А. Я пропоную віднайти позицію, що перебуває посередині між моєю точкою зору й позицією іншої людини.

Б. Я майже завжди занепокоєний тим, щоб задовольнити бажання іншої людини й свої.

27. А. Часто я уникаю займати позицію, що може викликати сперечання.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся віднайти підтримку в опонента.

29. А. Я пропоную віднайти позицію, що перебуває посередині між моєю точкою зору й позицією іншої людини.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності.

30. А. Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб разом з іншою зацікавленою людиною віднайти компромісне рішення.

### Бланк для відповідей

Номер тверд- ження	Відпо- відь		Номер тверд- ження	Відпо- відь		Номер тверд- ження	Відпо- відь		Номер тверд- ження	Відпо- відь		Номер тверд- ження	Відпо- відь	
	А	Б		А	Б		А	Б		А	Б			
1			7			13			19			25		
2			8			14			20			26		
3			9			15			21			27		
4			10			16			22			28		
5			11			17			23			29		
6			12			18			24			30		

Кількість набраних Вами балів дає уявлення про відбиття у Вас тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Обробка й інтерпретація результатів. Після того, як Ви заповнили бланк для відповідей, його можна розшифрувати за допомогою ключа (таблиці), де кожна відповідь “А” або “Б” дає уявлення про кількісне вираження: суперництва, співробітництва, компромісу, уникання й пристосування.

## Соціально-психологічний тренінг «Пізнай себе»

## ЗАНЯТТЯ 1

## Як ми бачимо себе?

1. **Початок роботи.** “Мій девіз у житті”. Учасники СПТ формулюють та записують свій головний життєвий принцип “девіз життя”, який характеризує їхні життєві установки, позиції. Будь-який процес самосвідомості починається з розгляду питання: “На чому я стою?” Кожен учасник групи зачитує свій девіз і дає коротку інтерпретацію.

2. **Психомалюнок.** “Я-для інших”; “я – для себе”. Керівник групи пропонує намалювати два малюнки, при цьому робиться пауза, щоб виникнули та оформилися внутрішні відчуття.

3. **Обговорення.** План бесіди:

а) джерела свого образу (особистий досвід, інші),

б) три різновиди свого “Я-образу” (завищений, занижений, реальна самооцінка),

в) дисципліна, як інструмент для розв’язання життєвих проблем.

4. **Вправа 1.** Етюд “Подорож у дитинство (метафорична релаксація).

Настроювання. Сядьте зручно, зніміть затиски з усіх частин тіла легкими рухами. Зробіть кілька легких вдихів під фразу “Мені чудово”, настройте дихання на цей ритм. Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно з’являтися різні картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється..., ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають..., здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю вашій уяві...

Кожен подумки не раз повертався у своє дитинство. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували і співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього і за його успіхи. Та кожний любив не раз перегортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями. А ви можете переглянути іншу книгу – книгу



вашого життя і знайти в ній найцікавіші сторінки. Похваліть себе за кожную удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло – і це чудово! Вам подобається такий стан і це добре... На цих сторінках ви бачите себе радісною, щасливою, упевненою і задоволеною людиною, яка легко долає всі труднощі і незмінно досягає успіху у своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні невдачі та поразки, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клекоче обурення, бажання заподіяти нападнику біль або мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці аркуші зі своєї книги і попроситись з ними назавжди, або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя. Малюк, який вчиться ходити, багато разів падає, набиває собі гупі, але знову і знову встає, щоб, можливо, знову впасти... Не можна навчитися ходити, не падаючи. Не можна навчитися жити без труднощів. Скажіть “спасибі” усім своїм вчителям – життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету і падіння, неприємності і радощі, гіркоту поразки і радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів і життя було б нудне та нецікаве, як квітка без запаху..., як весілля без музики..., як ліс без птахів. Подякуйте усім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, – вам було боляче, проте ви багато навчилися і піднялися духовно на одну, а, може, на кілька сходинок. А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під фразу: “Бадьорий Я” і відкрийте очі.

5. **Вправа 2.** “Що кажуть про мене люди?” а) члени групи переказують про себе те, що говорять про них близькі й ті, хто добре знайомий; б) чи збігається це з власним сприйманням?

6. **Підсумок.** Учасники тренінгу аналізують внутрішні відчуття та психічний стан, які виникли при виконанні завдань.

7. **Домашнє завдання.** Відповісти на запитання:

- 1) які засоби самопізнання я вже використовував?
- 2) що вони мені дали?
- 3) що змінили у моєму житті?
- 4) відповісти, що означає: “Залишайся завжди самим собою, іди своїм шляхом?”

5) малюнок “Я-реальне”, “Я – ідеальне”.

## ЗАНЯТТЯ 2

### Як ми бачимо одне одного?

1. **Обговорення домашнього завдання.**

2. Роль настанови в оцінюванні особистості (бесіда).

**План бесіди:** а) які установні стосунки ви знаєте? (“добре” – “погано”; прикмети; симпатії, антипатії; страхи; психосоматичні захворювання; типи спілкування та поведінки); б) конфлікт між принципами свідомості та неусвідомленими настановами.

3. **Вправа 1.** “Упевнені, невпевнені та грубі відповіді”. Інструкція: “Зараз вам запропонують ситуації, а ви повинні будете відповісти так, як відповіла б груба, підла людина (агресивний вихід); невпевнена (пасивний вихід); упевнена людина (дипломатичний вихід)”.

– ви поспішаєте, а ваш колега по роботі щось попросив зробити...

– людина, яку ви осуджуєте, попросила допомогти...

– ви вже повторили два рази, але ваш товариш не розчув...

4. **Вправа 2.** “Футболка з написом” (по троє) Керівник тренінгу говорить про те, що будь-яка людина “подає” себе іншою. Розділіться по троє та обміняйтеся з партнерами по спілкуванню написами, які б ви “наклеїли” на їхні “футболки”. Напис повинен свідчити щось про людину: ваша думка про неї, ставлення, розуміння (це можуть бути асоціації). Написи мають бути коректними. Виконавши завдання, кожен учасник зачитує написи, які йому дали інші. Якщо хтось незгідний, проводиться коротке обговорення: чому не згідний, яким себе бачиш, який напис дав би собі сам.

5. **Вправа 3.** “Що я можу сказати”: а) про свою здатність реагувати (про сприйнятливність); б) про свою відповідальність; в) про свої міжособистісні стосунки; г) про свої розумові здібності; д) про свої ділові якості.

6. **Етюд “Занедбаний сад”** (метафорична релаксація)  
Настроювання: Сядьте зручно, зніміть затиски, закрийте очі і спокійно дихайте у ритмі фрази: “Мені чу-до-во”. Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран такого ж кольору, який ви любите.

Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим і ось зовсім розчиняється...А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь..., і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і важко знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважається зайвим..., обкопуєте..., поливаєте..., словом, наводите повний порядок у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої ще не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням відзначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб радувати око, потребує турботливих рук, терпіння і любові. Ви з задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу і повертаєтесь до кімнати упевнені: все в цьому світі створене для краси і ви – також.

7. **Підсумок.** Кожному учаснику групи пропонується доповнити фразу: “Я можу сказати, що ви...”

8. **Домашнє завдання.**

- Виділіть визначальні риси своєї особистості на даний момент.
- Могли б ви сказати, що ваш образ: а) дуже негативний; б) у цілому негативний; в) позитивний та негативний водночас; г) у цілому позитивний; д) дуже позитивний; е) інколи буває дуже позитивний, а інколи дуже негативний; є) свій власний варіант відповіді.
- Малюнок: ”Я – несподіване”, “Я – уявне”.

### **ЗАНЯТТЯ 3**

#### **Образа**

1. **Обговорення домашнього завдання.**
2. **Вправа 1.** Закінчіть речення: “ Я ображаюсь, коли...” Бажаючі зачитують закінчення речення, а керівник групи запитує, у кого ще

подібні ситуації викликають образу. Підкреслюється, що названі ситуації образливі для більшості, а тому треба пам'ятати: “Якщо ти ображаєш інших сьогодні, до тебе ця образа повернеться завтра”.

3. **Вправа 2.** “Моя образа в минулому і тепер”. Керівник групи націлює учасників психотренінгу згадати випадок з дитинства, коли вони відчували сильну образу. Перерахуйте свої відчуття та прийняті рішення у стані образи. Розглядаючи кожне з цих рішень, запитайте себе: “Які сторони мого “Я” прагнули при цьому увійти в моє життя із глибини душі та намагалися таким чином заявити про себе..” Як я тепер ставлюся до цієї образи?”

**Обговорення:** що таке образа, справедливі і несправедливі образи; як реагують на образу брутальні, невпевнені та впевнені у собі люди.

4. **Вправа 3.** “Як виразити образи та прикрість” (мікрогрупи по 4 особи).

Із “загадкової скрині” всі по черзі витягують половинки листівок. На них записані:

а) роль “ображаючого”, в чому полягає образа;

б) роль “ображеного”, як він реагує на образи, як поводить себе, реакція за “агресивним, пасивним або дипломатичним виходом”. У результаті складаються мікрогрупи по 4 особи. Учасники тренінгу пересвідчуються, що можлива різна реакція на одну й ту саму ситуацію. Ведучий підкреслює, що сценка повинна бути зіграна у перебільшеній формі, з підкресленою, акцентованою поведінкою. На підготовку дається 5 хвилин. Потім кожна група програє свою сценку.

**Обговорення:** про що свідчить та чи інша форма поведінки. Керівник групи записує продуктивні (соціальноприйнятні) і непродуктивні (агресивні) способи вияву образи, прикрості.

Зразок рольового списку (ображаючого):

- у вас просять конспект, а ви не даєте..,
- ви зізнаєтеся однокласнику, що не передали йому своєчасно книгу..,
- ви у ролі вчителя, який весь час докоряє своїм учням, що вони погано виконують свої обов'язки;
- ви пообіцяли подрузі зайти за нею, щоб разом піти на свято, але не зайшли..,

– ви звинувачуєте однокласницю в тому, що через те, що вона не принесла необхідну літературу, може зірватися відкритий урок.

5. **Бесіда.** “Умій розібратися в ситуації, в житті, в дійсності.

**План бесіди:**

а) життя, проблеми, біль; б) відповідальність та психічні розлади;

в) не відрікайся від своєї сили, своєї роботи, своєї свободи – можливості розв’язувати свої проблеми самостійно.

6. **Підсумок.** Доповніть фразу: “Я більше не ображаюсь, тому що...”

7. **Домашнє завдання.**

“Мої доленосні рішення”. а) перерахуйте прийняті вами рішення, котрі визначили напрямок вашого життя. Розглядаючи кожне, запитайте себе: які сторони мого “Я” прагнули при цьому увійти в моє життя та намагалися таким чином заявити про себе.

б) поміркуйте над питаннями: чому “ворог” (недоброзичливець) нерідко дає людині більше користі для її удосконалення, аніж друзі.

в) тематичний малюнок: “Я – функціонально-рольове”, “Я – активне”.

## ЗАНЯТТЯ 4

### Ставлення до конфлікту

1. **Вступна бесіда.** Пояснення учасникам СПТ, що наступні заняття, які планується провести, присвячені конфлікту і ефективному реагуванню на нього. Адже ніхто не може уникнути конфліктів, і вони займають важливе місце в нашому житті. Проте ми можемо навчитися керувати ними, не завдаючи при цьому болю іншим людям.

2. **Розминка** “Мозковий штурм”.

Поділ групи на підгрупи по 5-8 осіб. Кожній підгрупі дається аркуш паперу та олівець і вибирається писар. По команді “почали!” підгрупи мають за 2 хв. написати якнайбільше варіантів оригінальних відповідей на запитання: ”Що у що можна покласти?” (наприклад, промінчик сонця у дзеркальну скриньку, щоб світліше було в душі). Потім обидві підгрупи зачитують свої записи, визначають найоригінальнішу підгрупу.

3. **Вправа 1.** Напишіть на дошці слово **конфлікт**. Запропонуйте членам групи по черзі називати слова, які асоціюються в них із цим словом (наприклад, боротьба, зло, агресія). Запишіть їх на дошці. Запитайте, які слова мають позитивний, а які негативний заряд. Позначте їх – “+”, “-”. Підсумуйте.

4. **Вправа 2.** Керівник групи говорить: “Уявіть лінію, проведену з одного кута кімнати у протилежний. Якщо вважаєте, що конфлікт – це завжди добре, станьте на цій лінії у лівий куток чи близько нього; якщо, на вашу думку, конфлікт – це завжди погано, станьте у правий куток; якщо ж конфлікт – і те й інше, станьте посередині або ближче до того, чи того краю. Виберіть собі місце на лінії, яке покаже ваше ставлення до конфлікту”. Запитайте, хто хоче пояснити, чому він обрав саме це місце на лінії. Потім скажіть: “Зійдіть з лінії, я хочу провести іншу. Якщо вважаєте, що вам потрібно вступити в конфлікт, позначте це на лінії праворуч; якщо хочете уникнути конфлікту, позначте ліворуч; якщо вагаєтесь, поставте позначку посередині”.

вагаюсь

дію

уникаю

Учасникам тренінгу пропонується обґрунтувати їхній вибір. Наприкінці вправи говоримо: “Якщо хочете по-іншому реагувати на конфлікт, станьте туди, де ви хотіли б бути”. Дається час на перестановку.

**Обговорення.** Керівник групи розповідає про природу конфлікту, визначає разом із групою шляхи його врегулювання. Ставиться акцент на тому, що у багатьох людей конфлікти викликають негативні почуття. Про це свідчать дві попередні вправи. Запитання до групи: “Чому це так?”, “У яких випадках конфлікт відіграє позитивну роль?” (коли йде боротьба з несправедливістю й нечесністю, для зняття напруги у взаємостосунках...)

5. **Підсумок.** Пропонується кожному учаснику по черзі доповнити фразу: “Я сьогодні довідався про конфлікт те, що...”

6. **Домашнє завдання.** Кожен повинен написати якусь історію про конфлікт між двома людьми, яку можна буде використати на наступному занятті.

## ЗАНЯТТЯ 5

### Конфліктний ескалатор

1. **Розминка.** Учасникам СПТ пропонується пригадати, які емоції вони переживали вранці, коли йшли до школи, і як почувуються зараз; від чого це залежить.

#### 2. **Вправа 1.**

Прохання до всіх учасників стати парами. Нехай один партнер буде Х (ікс), другий У (ігрек). Уявіть, що Х – учитель історії, на який не має бажання йти учень. Дається 5 хвилин для того, щоб переконати керівника семінару відпустити учня. Пізніше визначається, хто зміг відпроситися, а хто опинився в ситуації загострення конфлікту.

#### **Обговорення.**

Ставиться запитання до тих, хто відпросився, пояснити, як вони це зробили: а) за допомогою обману; б) чесним шляхом; в) за допомогою спроби увійти в довіру вчителя. До яких проблем може призвести намагання досягти успіху обманом? Чи хто з учасників пробував увійти в довір'я, намагаючись відпроситись із семінару?

Учасникам психотренінгу пригадується й те, що яким буде початок переговорів, залежить їхній успіх або невдача.

#### 3. **Вправа 2.**

Зачитується один із конфліктів, наведених у домашньому завданні. Звертається увага на те, що суперечка часто виходить із-під контролю (як на ескалаторі, з якого під час руху вже не можна зійти). Керівник групи малює конфліктний ескалатор і пропонує написати на першій сходинці фразу, з якої найчастіше починається конфлікт. Пропонується продовжити діалог, показуючи при цьому, як конфлікт стає більш напруженим і загостреним.

#### **Обговорення.**

Конфлікт часом виникає з дурниць (кинули репліку, зробили невдале зауваження тощо).

У ситуації конфлікту треба вміти: зупинитися, подумати, використати гумор, спокійно дихати, сказати щось хороше, вибачитися, погодитися.

Все це може зупинити конфлікт.

Суперечку загострює: неповага, деструктивне спілкування, опір.

#### **4. Підсумок.**

Що нового дізналися учасники тренінгу про конфлікт? Чи завжди вдається вийти з конфлікту, зійти з конфліктного ескалатора? Яка найкраща ваша риса, що допомагає це зробити?

#### **5. Домашнє завдання.**

Намалюйте конфліктний ескалатор з ситуації, наведеної в попередньому домашньому завданні. Напишіть фрази чи дії, що відбуваються на кожній сходинці. Запропонуйте спосіб зупинити ескалатор або спрямувати його у зворотному напрямку.

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **Роль установок у розвитку конфліктів**

#### **1. Початок роботи.**

Керівник СПТ збирає домашнє завдання. Кільком учасникам тренінгу пропонується зачитати своє завдання вголос.

#### **2. Розминка.**

Усім учасникам пропонується підвестись, обрати собі пару і домовитись, хто буде Х, а хто – У. Х повинен стати з одного боку кімнати, а У – з другого. Вони мають пройти через кімнату кілька разів. Щоразу, коли партнери зустрічаються, вони вітаються одне з одним. Перший раз – як давні знайомі, що тривалий час не бачилися; другий – у ситуації, коли між ними виникла суперечка на особистісному рівні; третій – коли обоє не знають одне одного і Х – поспішає, а У – заблудився і не знає, куди йти.

Вправа проводиться швидко. До групи ставиться запитання: “Що, на вашу думку, впливає на встановлення стосунків?”

#### **3. Вправа 1.**

Керівник групи пропонує розглянути портрети двох незнайомих людей, сказавши, що один з них – злочинець; другий – священик. Пропонується учасникам охарактеризувати їх.

#### **Висновок.**

Ми створюємо у своїй уяві різні типи людей (що означає – чіпляти на них ярлики). Але насправді люди дуже різні і наші негативні установки можуть перешкоджати встановленню добрих стосунків. Якщо людина погано вчинила, це не означає, що вона



ніколи не зміниться. Тому потрібно навчитися давати їй шанс бути кращою.

#### **4. Вправа 2.**

Кожному учаснику групи дається аркуш паперу і пропонується написати ті слова чи вирази, якими їх називали колись чи називають тепер і які їм не подобаються, викликають гнів, образу. Потім ці аркуші збираються, перемішуються і приколюються по одному кожному учаснику на груди. Керівник групи по черзі запитує, що вони відчують при цьому.

#### **Висновок.**

Кожен з учасників психотренінгу вважає, що ці слова – неправдиві. Вони не стосуються їх. Так думають і ті, кого ми називаємо поганими словами. Ми ніби чіпляємо їм ярлики. Ставиться запитання: “Що б ви хотіли зробити з цими аркушами?” (керівник проходить по колу з кошиком і пропонує кожному учаснику групи порвати і викинути цей аркуш). Якщо ви позбулися його, то повинні подумати про те, що ніколи не будете чіпляти ярлики іншим людям.

#### **5. Підсумок.**

Керівник групи задає запитання: “Чому ми чіпляємо людям ярлики?” Чи ускладнюють вони розв’язання конфліктів? Чи легко змінити ярлик, який нам начепили?

#### **6. Домашнє завдання.**

Опишіть випадок, коли ви начепили ярлик комусь, а згодом зрозуміли, що ця людина зовсім не така, як ви думали.

## **ЗАНЯТТЯ 7**

### **Поведінка в ситуації конфлікту**

1. **Початок роботи.** Аналіз домашнього завдання.

2. **Вправа 1.** Учасникам пропонується розділитися на пари і зафіксувати свій внутрішній стан під час вправи. Нехай Х тисне на долоні учасника У, який чинить опір (тривалість 30 сек.) По команді “стоп” учасники тренінгу міняються ролями і вправа повторюється.

#### **Обговорення.**

Звертається увага на те, що в конфліктних ситуаціях люди почувають себе дискомфортно, коли на них тиснуть словами, інтонацією. Не дивно, що багато людей намагаються уникнути

конфлікту. Їхній девіз: “Ніхто не виграє у конфлікті, тому я залишу його”. Цей вид поведінки називається “уникнення”.

Під час обговорення результатів роботи заповнюється схема позицій партнерів у спілкуванні і визначається провідна стратегія поведінки в конфлікті:

Керівник психотренінгу задає учасникам запитання:

- При якій поведінці в конфлікті партнер “тисне”?
- При якій поведінці в конфлікті партнер може відчутти себе “роздавленим”, переможеним?
- Яка поведінка в конфліктній ситуації вважається найкращою для обох партнерів?

### 3. **Вправа 2.**

Група ділиться на дві підгрупи. Одній із них пропонується назвати позитивні сторони уникнення як форми поведінки в конфлікті, навести приклади з життя, а другій – негативні і проілюструвати їх прикладами.

Запитання до групи: “Чому люди можуть уникати конфліктів?” (не хочуть програти, не вистачає часу, бояться серйозного опору з боку супротивника, не хочуть робити “з мухи слона” тощо).

### 4. **Вправа 3.**

Група ділиться на чотири підгрупи. Кожній пропонується на вибір картки з таким змістом:

*Конкуренція.* “Щоб я переміг, ти повинен програти”.

*Пристосування.* “Щоб ти виграв, я повинен програти”.

*Компроміс.* “Щоб кожен з нас щось виграв, кожен повинен щось програти”.

*Співробітництво.* “Щоб я виграв, ти теж повинен виграти”.

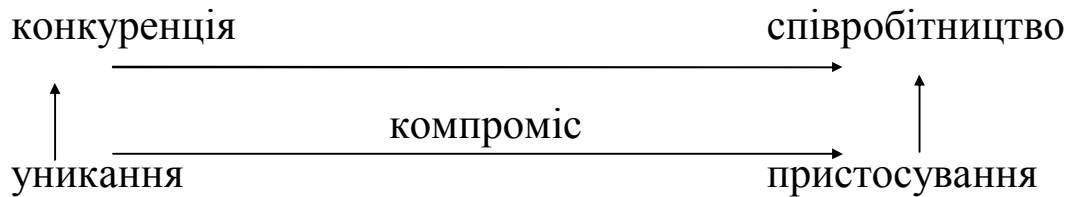
Кожній підгрупі пропонується обговорити, підготувати і продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

### **Обговорення.**

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?

## 5. Підсумок.

Узагальнюючи проведену роботу керівник підводить групу до думки про те, що для стратегії уникнення в конфлікті не характерна наполегливість з метою задоволення власних інтересів. Найбільшою наполегливістю задля задоволення власних інтересів характеризується конкуренція. Співпраця поєднує максимальну наполегливість щодо задоволення як власних інтересів, так і інтересів іншої людини. Це показано стрілками на схемі:



## ЗАНЯТТЯ 8

### Уміння володіти собою

#### 1. **Вправа 1.** “Контраст” (засіб емоційної саморегуляції).

Ця вправа корисна, якщо треба швидко зняти роздратування, знизити агресивність, мобілізуватись у ситуації розгубленості, сильного хвилювання. Її також можна виконувати в будь-якій обстановці, непомітно для оточуючих.

**Інструкція:** сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (з максимальним зусиллям). Тримайте міцно стиснутою близько 12 секунд. Розслабтеся та із заплющеними очима прислухайтеся до відчуття знятої напруги (це може бути тепло, жар, тягар, пульсування, “набухання”). Те ж повторюйте лівою рукою, потім чергуйте напругу та розслаблення двома руками одночасно. (Руки повинні тремтіти від напруги. Пауза – 10 секунд).

#### 2. **Вправа 2.** “Внутрішня сила”.

Зустрівшись із важким випробуванням, ви можете:

- а) ухилитися від нього;
- б) покластися на інших людей;
- в) “пройти” його, здобувши “внутрішній ґрунт під ногами”.

У цьому випадку ми хотіли б розглянути тільки останній варіант. У зв’язку з кожним важким випробуванням, які мені довелося пройти у цьому житті, я запитую себе: ”Що саме послужило мені тією

внутрішньою опорою, яка дала мені змогу вижити і продовжити свій шлях”. Я оцінюю, настільки міцною була ця внутрішня опора в кожному випадку. Елементами моєї внутрішньої непорушної опори можуть бути: віра, любов до життя, наполегливість, мужність, надія, відповідальність, упевненість у своїй правоті.

Після обміну результатами проведеного самоаналізу керівник звертається до групи:

“У кожного з нас є деяка сила, яка залишається непорушною, що б не сталося. Ми можемо назвати це твердинею нашої істоти або внутрішньою силою, опорою, стрижнем, або нашою сутністю, але це неважливо. Буремні води величної річки під назвою “Життя” намагаються зруйнувати, зламати цей стрижень своєю лавиною бід, проблем та неприємностей, але це та твердиня у нас, яка найбільш міцна, стійка та непорушна, – це та опора, яка допомагає вистояти у важких життєвих ситуаціях. Це те, на чому ми стоїмо у нашому житті, те, що дає змогу з упевненістю переборювати всі випробування.

### 3. *Бесіда.* “Про психологічний захист”.

#### *План бесіди:*

1) поняття “психологічний захист”: система стабілізації особистості; будь-яка поведінка, яка усуває дискомфорт та в результаті якої можуть формуватися риси особистості; результат функціонування ряду механізмів, які ведуть до специфічних змін свідомості; один із виявів взаємодії людини з навколишнім середовищем;

2) цілі психологічного захисту: звільнення індивіда від суперечливих потягів і подвійних почуттів, охорона від усвідомлення небажаних і хворобливих сенсів, скасування тривоги й напруженості, тобто взагалі “відгородження” свідомої сфери від небажаних емоцій та переживань, зупинка (зменшення) деструктивних імпульсів;

3) адаптивна та дезадаптивна роль захисних механізмів у поведінці людини у різноманітних ситуаціях.

#### 4. *Підсумок.*

Закінчіть фразу: “Я дізнався, що психологічний захист – це..,”

#### 5. *Домашнє завдання.*

Описати своїми словами, що ви відчуваєте до тих людей, які мають на вас вплив.

Класифікуйте свої переживання на п'ять категорій:

1) злиття, повне єднання (я розчиняюсь в іншій особі. Я існую, щоб відповідати її бажанням та сподіванням);

2) залежність (я відчуваю себе підлеглим волі, авторитету іншого. Я не можу приймати самостійні рішення);

3) психологічна залежність (я почуваю себе невільним, але не наслідуюсь проявляти самостійність зі страху образити тих, перед ним почуваю себе в боргу);

4) почуття протистояння (моя потреба в іншому значно зменшується, я відсторонююсь і навіть “нападаю” на нього, щоб бути вільним);

5) почуття внутрішньої свободи та близькості без втрати “Я” (ми обидва однаково самостійні. Наші стосунки вільні, я не потрапляю у залежність і не втрачаю самостійності та своєї індивідуальності).

## **ЗАНЯТТЯ 9**

### **Культура спілкування**

#### **1. Обговорення домашнього завдання.**

##### **Бесіда “Магія слова”.**

План бесіди

1) мова – як програма розвитку внутрішнього світу людини. Стилi мовлення. Можливості нормативного мовлення та жаргону щодо самовираження та усвідомлення себе. Що нав'язує та в чому обмежує жаргон?

2) вплив негативної інформації та деяких граматичних форм на нашу поведінку щодо посилення психологічних проблем;

3) принцип магії слів: “ чарівні слова “; зосереджуватися на позитивному.

#### **2. Вправа 1. “ Сила слів “**

Порівняйте, яка фраза звучить більш вагомo та переконливо? Де проблема немов ” законсервована” ?

У формі дієслова	У формі іменника
Я боюся	Я відчуваю страх
Я вирішив	Я прийняв рішення
Я тривожуся	Мене мучить тривога
Я образився	У мене залишилась образа
Я хвилююся	Я відчуваю хвилювання

Назвавши свій стан іменником, у формі доповнення обставини, у пасивній заставі, людина починає ставитися до названого як до чогось постійного і ніби виражає у своїй мові, що її почуття і стан діють відособлено, ніби окремо від її волі – не вона керує ними, а вони самі виникають, залишаються, переповнюють її, захоплюють. Фрази у формі дієслова звучать як незакінчені. Так і хочеться запитати: “Чого боїшся?” “Що вирішив?” “Про що турбуєшся?”.

Вислови на зразок “Я не можу” (можливість) та “Я повинен”, “Я зобов’язаний” (необхідність) накладають обмеження на поведінку. Універсальні слова на зразок “усе”, “ніколи”, “завжди” вказують на узагальнення. Слова компаратери – прикметники та прислівники означають порівняння з умовчанням. Усі вищесказані граматичні форми сприяють перекрученню інформації та потребують уточнення.

### 3. **Вправа 2.** “Коли я прошу ...”

**Керівник групи перед учасниками СПТ ставить завдання: опишіть своїми словами, що ви відчуваєте стосовно кожного Значущого Іншого, коли висловлюєте своє прохання згідно з наведеними нижче категоріями:**

- 1) очікую певну відповідь;
- 2) вважаю що маю право (повністю заслуговую) позитивної відповіді;
- 3) почуватиму себе ображеним, розлюченим, покинутим, якщо моє прохання не буде задоволене;
- 4) я вважаю, що краще взагалі не говорити про свої бажання, а тільки яким-небудь чином натякну;
- 5) я прошу тільки тоді, коли впевнений, що прохання буде виконане.

Після обговорення слід визначитись із поняттями – прохання та вимога.

**Прохання** – це чесний вираз своєї позиції та своїх бажань, зроблений у такій формі, що інша людина може погодитися або відмовити, оскільки ви просите висловити її позицію та її бажання. Пряме висловлювання своїх бажань – одна з найщиріших форм спілкування людей між собою: кожний може просити про те, чого він хоче від іншого; а той, кого просять може сказати у відповідь “так” або “ні” відповідно до своїх бажань (та стосунки зберігаються

незалежно від того, виконане прохання чи ні; ніяких негативних почуттів не залишається ні в того, кого просять, ні в того, хто просить, якщо йому навіть відмовлено).

**Вимога** – це побажання, висловлене в категоричній формі, і передбачає його виконання. Прямі законні вимоги не можуть зашкодити взаєностосункам, оскільки звичайно виступають як договір, угода сторін про виконання якихось дій. Приховані вимоги, тобто ті, які не обговорювались і становлять собою ніби мовчазну угоду сторін або замасковані прохання у формі емоційного шантажу, безсумнівно, рано чи пізно викликають роздратування, злість, обурення.

4. **Вправа 3.** “Прохання та вимоги”(парами).

**Попросіть щось у вимогливій формі. Що ви відчуваєте, коли вимагаєте?**

З'ясуйте, що відчуває при цьому ваш партнер. Тепер попросіть про щось, виражаючи свої почуття, запитуючи та вислуховуючи що відчуває інший. Що ви відчуваєте коли просите?

5. **Підсумок.** “Прийняття себе”.

**Бесіда за планом:**

1) чи не зробив я під час цього навчального курсу якихось “незвичних” для мене відкриттів, які порушують моє звичне уявлення про себе?

2) що мені важко було прийняти?

3) чи міг я розкрити себе перед групою?

4) що я дозволив побачити в собі іншим людям?

5) що я можу зробити для того, щоб стати самим собою?

У процесі реалізації програми корекції конфліктної взаємодії в учнівському колективі методом моделювання ми намагалися забезпечити функціонування таких **механізмів корекційного впливу** відзначених І.Яломом [153].

1. Повідомлення інформації про особливості міжособистісного спілкування і конфліктної взаємодії, вплив особистісних властивостей на поведінку людини.

2. Вселяння надії у можливість оптимізації свого самопочуття і досягнень.

3. Підкреслення думки про універсальність страждань, що посилює людську солідарність, емпатію.

3. Альтруїзм – бажання і здатність допомагати один одному, здобуття впевненості у собі.

4. Корируючі рекапітуляції первинної сімейної групи. В процесі СПТ виявляються задавлені проблеми, що сягають корінням у дитячо – батьківські стосунки. Пророблення емоційних і поведінкових стереотипів забезпечує їх усвідомлення і особистісне зростання учасників СПТ.

5. Розвиток техніки міжособистісного спілкування (самоаналіз, зворотний зв'язок).

6. Імітаційна поведінка – наслідування позитивних моделей поведінки.

7. Інтерперсональний вплив – зміна і розширення образу я в результаті зворотного зв'язку.

8. Групова згуртованість, ціннісно-орієнтаційна єдність, почуття “Ми”.

9. Катарсис – відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.



### **Як працювати в малих групах**

*Шановний друже! Робота в малих групах дасть тобі змогу набутися навичок спілкування та співпраці.*

Після того, як учитель обдав вас у малі групи, ви отримали завдання, ваша група за короткий час (3-5 хвилин) повинна виконати це завдання й представити результати роботи своєї групи.

Пропонуємо правила роботи в малих групах, що допоможуть вам організувати свою роботу.

1. Швидко розподіліть ролі у групі. Визначтеся, хто буде головуючим, посередником, секретарем, доповідачем. Намагайтесь виконувати різні ролі.

#### ***Головуючий (спікер):***

- зачитує завдання групи;
- організовує порядок виконання;
- пропонує учасникам групи висловитись по черзі;
- заохочує групу до роботи;
- підбиває підсумки роботи;
- за згодою групи визначає доповідача.

#### ***Секретар:***

- веде коротко й розбірливо записи результатів роботи своєї групи;
- як член групи має бути готовим висловити думку групи при підбитті підсумків або допомогти доповідачеві;

#### ***Посередник:***

- стежить за часом;
- заохочує групу до роботи.

#### ***Доповідач:***

- чітко висловлює думку, до якої дійшла група;
- доповідає про результати роботи групи.

2. Починайте висловлюватися спочатку за бажанням, а потім – по черзі.

3. Дотримуйтесь правил активного слухання, головне – не перебивайте один одного.

4. Обговорюйте ідеї, а не особи учнів, які висловили цю ідею.

5. Утримуйтесь від оцінок та образ учасників групи.

6. Намагайтесь дійти спільної думки, хоча в деяких випадках у групі може бути особлива думка й вона має право на існування.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом ЧОІПОПП  
Зам. № 1352 Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1