

Методичні рекомендації щодо формування національної самосвідомості особистості у вихованні молодих патріотів України.

Патріотичне виховання – це сфера духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина, яка формується.

В.О.Сухомлинський

«Бути патріотом – це більше , ніж бути українцем»

Л. Костенко

Актуальність патріотичного та духовного виховання юного покоління зумовлюється процесом формування в Україні громадянського суспільства, становлення єдиної нації.

Патріотизм сьогодні є нагальною потребою як для людей, так і для держави, оскільки високий рівень патріотизму громадян забезпечить повноцінний гармонійний розвиток як особистості в державі, так і суспільства в цілому.

Патріотичне та духовне виховання підростаючого покоління покликане забезпечити цілісність народу України, його національне відродження, об'єднання різних етносів і регіонів країни, соціально-економічний і демократичний розвиток України, розбудову та вдосконалення суверенної правової держави, соціально-політичну стабільність у державі та гідне представлення нашої країни у світі.

Який же патріотизм, які якості та риси особистості маємо виховувати та прививати молодому поколінню?

На сучасному етапі становлення та розвитку держави постає складне і відповідальне завдання – формування людини нового типу, інтелектуальної, творчої, ініціативної й активної, самостійної, гармонійно розвиненої, свідомої особистості з громадянською позицією, почуттям національної гідності, готової до конкретного вибору свого місця у житті.

Так, сьогодні Україна проживає один із найсுவоріших періодів становлення та розвитку. Відбувається випробовування народу на стійкість, мужність, порядність. Саме в такі періоди загартовується сила і дух нації, викристалізуються її цінності, турується нелегкий шлях до суверенності.

Вимогою часу в такий період стає здатність фахівців з виховання юного патріота України набувати нової якості – здатності творчо мислити, швидко орієнтуватися в сучасному насиченому інформаційному просторі, приймати нестандартні рішення, впроваджувати передові методики в виховному процесі, які би оптимально поєднували кращі вітчизняні й зарубіжні традиції.

Звертають увагу і вимоги часу в поєднанні українського та зарубіжного досвіду виховання особистості, здатної до активних самостійних дій, спрямованні на освітню та виховну систему Фінляндії, яку в Європі визнано однією з кращих, та дає можливість використовувати цікаві ідеї в вихованні громадянина та патріота.

Так, впродовж усього періоду навчання в школах від перших до старших класів фінські діти неодмінно вивчають життєво важливі теми : “Становлення людини”, “Комунікативні навички та взаємодія зі ЗМІ”, “Активна громадянська позиція та ініціативність”, “Відповідальність за довкілля”.

Ці темі актуальні для виховання сучасних дітей та молоді справжніми громадянами та патріотами своєї батьківщини в кожній європейській країні. Важливі вони і для виховання юного громадянина, патріота України .

Дещо з нормативних документів

Робота патріотичного виховання в нашій країні спрямована на реалізацію стратегічних державних завдань, зокрема на *«створення умов для розвитку й самореалізації кожної особистості як громадянина України, формування*

покоління, здатного навчатися впродовж життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства» (Національна доктрина розвитку освіти).

Звернімося до програми «Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України», що стверджує : «Самореалізація, як необхідна умова розвиненої особистості успішного громадянина України, передбачає здійснення можливостей розвитку “Я” власними зусиллями шляхом співдіяльності, співтворчості з іншими людьми, соціумом і світом у цілому».

Гуманізація і демократизація виховання передбачає реалізацію моделі «Я-концепції»:

- Я – патріот;
- Я – сім'янин;
- Я – друг природи;
- Я – духовна особистість;
- Я – здорова людина;
- Я – громадянин;
- Я – гуманіст;
- Я – культурна, вихована особистість.

Важливе значення в реалізації моделі «Я - концепції» має формування усвідомлення розвиненою особистістю, через власне ставлення до суспільства та держави, важливість соціальної активності молоді та формування системи загальнокультурних і громадянських цінностей.

Загальнолюдські цінності означають:

- *Ціннісне ставлення особистості до суспільства і держави* , що виявляється у патріотизмі, правосвідомості, політичній культурі та культурі міжетнічних відносин;
- *Ціннісне ставлення до людей* , що виявляється у моральній активності особистості, прояві відповідальності, чесності, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, толерантності, терпимості до іншого, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності, тактовності; вмінні працювати з іншими; здатності прощати і просити пробачення;
- *Ціннісне ставлення до природи*, що формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини та її самоцінності; почутті особистої

причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою; поводитися компетентно, екологічно безпечно;

- *Ціннісне ставлення до себе* , що передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил;
- *Ціннісне ставлення до свого психічного "Я"* , що передбачає вихованість у дітей та молоді культури пізнання власного внутрішнього світу — думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню у неї реалістичної «Я-концепції», готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності;
- *Ціннісне ставлення до свого соціального "Я"* , що виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей; позиції активного суб'єкта громадянського суспільства, який може і має впливати на долю країни.

Пріоритетні напрямки у сфері патріотичного виховання

Враховуючи актуальність психолого - соціального виховання юного патріота з метою формування осмислених патріотичних почуттів у дітей та молоді, беручи до уваги вище означені життєво важливі теми, Одеський обласний центр патріотичного виховання дітей та молоді пропонує методичні рекомендації у чотирьох посібниках:

- I) **«Методи психологічної роботи в національно – патріотичному вихованні молодого покоління. Розвиток і формування особистості. Частина I»** - методичні рекомендації у виховній роботі для сприяння особистісного розвитку з усвідомленням себе як особистості та налагодженням своєї взаємодії з оточуючими, формування понять відповідальності за свої слова та вчинки, наслідки дій, розуміння інакшості других і прийняття цього.

- II) **«Методи психологічної роботи в національно – патріотичному вихованні молодого покоління. Розвиток соціально-комунікативного потенціалу підлітків та взаємодія зі ЗМІ. Частина II»-** методичні рекомендації у виховній роботі для формування конструктивних комунікативних навиків, навчання умінню висловлюватись, бути почутим та чути інших, а також критично та обдуманно підходити до інформації, отриманої з засобів масової інформації.
- III) **«Методичні рекомендації у національно – патріотичному вихованні сучасної молоді. Формування суспільно-активної особистості та виховання громадянської ініціативності. Частина III»-** методи формування теоретичних та практичних навиків бути активними учасниками життя, взаємодіяти із найближчим оточенням — сусідами, однокласниками, родичами, а також знаходити там своє місце та змінювати ситуацію в цьому оточенні на краще.
- IV) **«Методичні рекомендації у національно – патріотичному вихованні сучасної молоді. Розвиток активної мотивації щодо збереження довкілля. Виховання екологічної компетентності. Частина IV»** — методи формування теоретичних та практичних навиків бережного та відповідального ставлення до природи, в тому числі енергозбереження та сортування сміття, і зокрема усвідомлення зворотного боку споживання та наслідків своїх вчинків для природи, світу, інших людей, планети.

Частина I.

Методи психологічної роботи у національно – патріотичному вихованні молодого покоління.

Розвиток і формування особистості .

Значення поняття розвиток особистості

Розвиток особистості розуміється як процес кількісних і якісних змін під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Розвиток веде до зміни якостей особистості, до появи нових властивостей.

Від яких умов залежить досягнення різного рівня розвитку особистості

Отже, іншими словами, досліджено, що розвиток людини *детерміновано внутрішніми і зовнішніми умовами*. До внутрішніх умов відносяться фізіологічні та психічні властивості організму. Зовнішні умови - це оточення людини, середовище, в якій вона живе і розвивається. У процесі взаємодії із зовнішнім середовищем змінюється внутрішня сутність людини, формуються нові взаємини, що в свою чергу призводить до чергової зміни. І так без кінця. Співвідношення зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного буває різним в різних формах прояви життєдіяльності особистості та на різних щаблях її розвитку (схема 1).

Чиники розвитку особистості	
Внутрішні чинники - анатомо фізіологічні особливості індивіда, особливості його нервової системи та задатки.	Зовнішні чинники - розвиток особистості знаходяться в навколишньому середовищі. Зазвичай тут виділяють природно-географічне та соціальне середовище. Соціальне середовище, в свою чергу, підрозділяється на макросередовище (суспільство в цілому) і мікросередовище (сім'я, навчальна група, трудовий колектив і т.ін.)

Значення поняття "формування людини"

Формування людини — це складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті **розвитку і виховання**. Це цілеспрямований процес соціалізації особистості, що характеризується завершеністю. Хоча про завершеність цього процесу можна говорити лише умовно.

Щодо **розвитку** людини виділяють три види чинників— фізичний, психічний і соціальний:

- **фізичний розвиток** передбачає ріст організму, певні кількісні та якісні зміни на основі біологічних процесів(скелетно-м'язова та інші системи організму);
- **психічний розвиток** характеризується процесами змін і становлення психіки людини(процесами сприйняття, мислення тощо);
- **соціальний розвиток** вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, формуванням моральних почуттів, засвоєнням соціальних ролей та ін.).

Щодо **виховання** людини, то це ще один суттєвий фактор розвитку і формування особистості.

Виховання розглядається як процес цілеспрямованої і свідомо контрольованої соціалізації (шкільне, сімейне, релігійне виховання); як своєрідний механізм управління процесом соціалізації, ідеальною метою якої є особистість, що відповідає соціальним вимогам і одночасно протистоїть негативним тенденціям у розвитку суспільства, життєвим обставинам, які гальмують розвиток її індивідуальності.

Аналіз факторів розвитку розпочато ще античними вченими. Всім було цікаво дізнатися відповідь на питання: чому різні люди досягають різного рівня розвитку? Що впливає на розвиток особистості?

Саме **виховання** покликане корегувати вплив **спадковості й середовища** з метою реалізації соціальної програми розвитку особистості вихованця (схема 2).

Схема 2. Фактори, що впливають на розвиток особистості



З вище визначеного - розвиток детерміновано внутрішніми і зовнішніми умовами. Приймаючи до уваги фактор виховання бачимо, що вплив середовища та виховання відносяться до зовнішніх факторів розвитку, природні ж схильності та прагнення, а також вся сукупність почуттів і

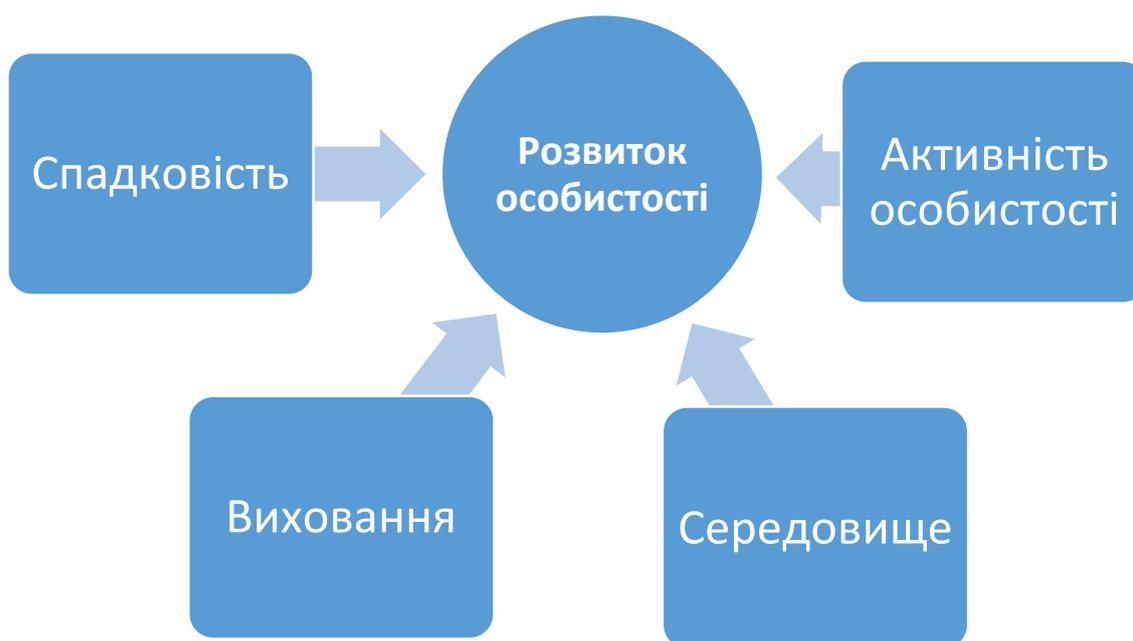
переживань людини, які виникають під впливом зовнішніх впливів (середовища і виховання), відноситься до факторів внутрішніх.

Розвиток і формування особистості є результатом взаємодії цих двох факторів з врахуванням сила виховного впливу.

Рушійна сила розвитку особистості

Оскільки розвиток — це процес, то він, як і будь-який розвиток, має рушійну силу. **Рушійною силою процесу розвитку** є результат суперечностей між фізичними та соціально-психічними потребами людини — з одного боку та наявним рівнем фізичного, психічного і соціального розвитку — з другого. Рушійна сила проявляється у підвищенні фізичної й соціально-психічної **активності особистості**, яка спрямована на розвиток системи якостей, необхідних для задоволення певних потреб (схеми 3,4).

Схема 3. Розвиток особистості





Роль виховання в становленні людини, розвитку особистості

Вище сказане дозволяє зробити висновок, **виховання**, як фактор розвитку особистості, молодій людині, **сприяє**:

- розвитку успадкованих фізичних особливостей і природних здібностей, набуттю нових рис і якостей, що формуються впродовж життя людини;
- психічному розвитку людини;
- інтелектуальному, творчому розвитку особистості;
- розвитку здатності до спілкування з оточуючими, завдяки чому молода людина вчиться, набуває навичок розуміння інших людей, а завдяки цьому і себе;
- розвитку потреб людини;
- розвитку особистості, яка постійно вдосконалюється, будучи не лише об'єктом, а й суб'єктом виховного процесу.

Виховання не лише визначає розвиток, а й само залежить від нього, постійно спирається на досягнутий рівень розвитку. Проте *головне його завдання* — йти попереду розвитку, просувати його й зумовлювати в ньому новоутворення.

Виховання - це процес залучення особистості до засвоєння вироблених людством цінностей, створення сприятливих умов для реалізації нею свого природного потенціалу та творчого ставлення до життя, спрямований на утвердження суспільно значущих норм та правил поведінки особистості.

Перед учасниками виховного процесу патріотичності молодого покоління стоїть завдання не просто дати молоді багаж знань, умінь та навичок, а й зробити її компетентною, тобто здатною самостійно здобувати та використовувати знання в різних життєвих ситуаціях; готовою брати на себе відповідальність; бути активною у суспільному житті; такою, що любить і вивчає свою, а також поважає чужу історію та культуру.

Такі ідеї виховання потребують орієнтації процесу на розвиток особистості молодої людини.

Ідеалом виховання є всебічно розвинена, компетентна особистість, здатна до самореалізації. А виховання громадянина України – це, передусім, виховання особистості, яка здатна реалізовувати себе повноцінно в усіх сферах життєдіяльності, прагнучи до гармонії, добра, справедливості.

Саме розвинена особистість може оволодівати практичними навичками життєтворчості, здійснюючи дію самореалізації у своїй життєдіяльності. У самостійне життя має вийти саме така - творча, розвинена особистість, здатна брати відповідальність за прийняті рішення на себе, критично мислити і використовувати набуті знання та вміння для творчого розв'язування проблем, змінювати на краще своє життя та життя своєї країни.

Подібність і відмінність між поняттями "людина", "особистість", "індивідуальність"?

Поняття "*формування людини*" і "*розвиток особистості*" дуже близькі, їх нерідко вживають як синоніми .

Насправді ж, у психології, поняття "*особистість*", на відміну від поняття "*людина*", більш вузьке й означає соціальну характеристику людини, тобто її якості, які формуються під впливом спілкування і стосунків з іншими людьми, суспільством в цілому.

Людина - це насамперед біологічна істота, яка наділена на відміну від інших тварин свідомістю й мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ і активно його перетворювати.

Індивід - конкретна людина з усіма її характерними ознаками - істота соціальна. Це найсуттєвіша ознака людини, оскільки суспільне життя і відносини, колективна трудова діяльність змінили і підкорили собі її природну індивідуальність.

Особистість - поняття, що вміщає суспільну сутність і соціальні функції індивіда. Це ознака свідомого індивіда, який займає певну позицію у суспільстві і виконує певні соціальні ролі. Індивід, який народжений з глибокими відхиленнями у психіці, або той, що виріс поза людським оточенням, не зможе стати особистістю.

Індивідуальність – це неповторність, оригінальність особистості, сукупність тільки їй притаманних своєрідних особливостей. «Індивідом народжуються, особистістю стають, а індивідуальність відстоюють», — вважають вчені психологи. Індивідуальність відповідає за розв'язання питань, пов'язаних із сенсом життя, ціннісними орієнтаціями, життєвою позицією людини.

Поняття «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність» наглядно зображенні в таблиці (схема 5).

Схема 5. Поняття "Людина", "Індивід", "Особистість", "Індивідуальність"

ЛЮДИНА

ІНДИВІД

група крові,
структура тіла
будово мозку
темперамент
здатки

ОСОБИСТІТЬ

характер
здібності
інтелект
мотивація
самосвідомість

ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

ставлення
рівень розвитку

НАРОДЖУЮТЬСЯ

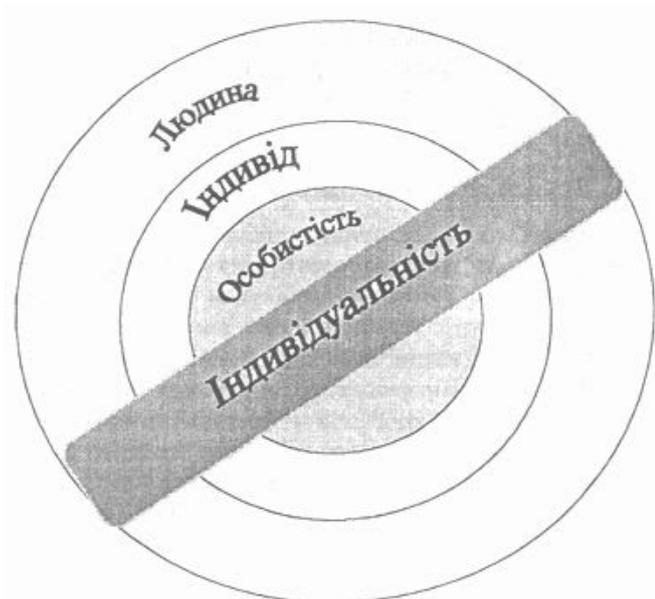
СТАЮТЬ У СОЦІУМІ

НЕ СХОЖІСТЬ НА
ІНШИХ

Співвідношення понять «особистість» та «індивідуальність» ще зображують графічно як два кола, що накладені одне на одне, але не збігаються повністю, хоча мають певну спільну площу. Така площа—це ті властивості особистості, які складають базис її індивідуальності. Площа, що залишилася і символізує особистість, відповідає тим її властивостям, які є соціально типовими і характеризують її як представника численних малих та великих груп. «Залишок» індивідуальності включає біохімічні, загальносоматичні і нейродинамічні властивості, що не входять до структури особистості.

Таким чином, поняття особистості та індивідуальності не рівновеликі й не збігаються за змістом (схема 6).

Схема 6. Співвідношенняобсягів понять “людина”, “індивід”, “особистість” та “індивідуальність”



Проте «формування людини» і «розвиток особистості» її є цілісним процесом. У ньому велика роль належить активності людини, яка може значною мірою сприяти формуванню власної особистості, якщо перед нею будуть поставлені вихователем відповідні цілі й вона буде домагатися їх виконання, розвиваючи якості, необхідні для їх досягнення.

Так, не кожен індивід є індивідуальністю. І наступна сходинка в зростанні для індивіда – стати особистістю. Це відбувається у процесі розвитку особистості - становленні та формуванні її під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

Методичні рекомендації проведення занять для розвитку особистості.

В даному методичному посібнику рекомендована одна із групових форм роботи з розвитку особистості – тренінг.

Психологічний тренінг як метод активного соціально - психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи.

Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням.

Значущість його ще й у тому, що він виступає як сумісна творчість учасників і ведучого задля розкриття і засвоєння незадіяного досі життєвого, творчого і духовного потенціалу людини.

Рекомендації стосуються проведення занять для виховання у молоді культури пізнання власного внутрішнього світу на базі та з використанням матеріалу навчального посібника «Тренінг особистісного зростання» Федорчука Віктора Миколайовича.

Навчальний посібник «Тренінг особистісного зростання» містить огляд теоретичних положень, який зроблено щодо тренінгу особистісного зростання, його програми, а також цінний вітчизняний і зарубіжний досвід провідних тренерів і є великою допомогою для проведення тренінгів особистісного зростання психологам та соціальним педагогам.

В процесі тренінгу будь-яку програму доводиться корегувати, оскільки тренінг - творчий процес, сценарій якого постійно змінюється. Зміна програми - природний процес, оскільки він залежить від низки чинників: кількості учасників тренінгу; хто є учасником; часу, виділеного на тренінг, а найбільше - від керівника, який буде розробляти і реалізовувати власну програму.

Програма «Тренінг особистісного зростання» - це орієнтовна, досить гнучка, схема, яка може постійно змінюватися в залежності від запиту та потреб в конкретній ситуативній психологічно - тренінговій роботі серед молоді.

Теми, запропоновані автором навчального посібника Федорчуком В.М., «Шлях до пізнання власного «Я»», «Саморозкриття й усвідомлення сильних сторін особистості», «Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, саморозвитку, самовдосконаленню» всебічно охоплюють тематику становлення людини та розвиток особистості за допомогою групових тренінгів.

Одеський обласний центр патріотичного виховання дітей та молоді, використовуючи особистий досвід використання схем занять програми «Тренінг особистісного зростання» Володимира Миколайовича Федорчука для роботи по формування національної самосвідомості молоді через виховання особистісного розвитку, впевнившись в зручності гнучких схем побудови тренінгів, пропонує для ознайомлення, в якості методичних рекомендацій, перше заняття по темі «Шлях до пізнання власного «Я»».

Заняття 1, подане в методичній рекомендації «Розвиток і формування особистості», має певні корекційні зміни, внесені тренером, використовуючи право пріоритетності ведучого тренінгу згідно з ситуативним запитом. Ознайомитися з оригіналом цього заняття можна в навчальному посібнику «Тренінг особистісного зростання» В.М.Федорчука.

Тема тренінгу «Шлях до пізнання власного «Я»».

ЗАНЯТТЯ 1

Мета заняття:

- формування уявлень про правила і методи роботи в групі;
- створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу;
- формування установки про значущість своєї особистості;
- створення умов для саморозкриття;
- здійснення рефлексії власного Я;
- розширення вимірів власного Я;
- дослідження власної «Я – концепції»;
- емоційне об'єднання учасників групи.

Тренінг особистісного зростання забезпечує актуалізацію усвідомлюваних і неусвідомлюваних особистих потреб, цінностей, спрямувань. Він створює передумови для проведення аналізу своїх власних можливостей, умов реалізації поставлених цілей, допомагає визначити шляхи і вибрати інструментарій саморозвитку, раціонально спланувати свої дії в заданому напрямі і, головне, випробувувати цей інструментарій у контактній соціальній групі.

Матеріали і устаткування: Фліпчарт або дошка; ручки або олівці; музичний центр, записи інструментальної музики; дзеркало; засоби для малювання: фломастери, олівці, фарби; кольоровий папір, клей, пензлики, скотч, ножиці, лінійки, та ін.; багато паперу формату А4; бланки для окремих вправ для кожного; м'яч або будь-який інший предмет, що може замінити його; аркуш А1; аромолампа з відповідними аромомаслами та все, що необхідне для чаювання.

Вправа 1. «Правила роботи групи»

Мета:

- формування уявлень про правила і методи роботи в групі;
- акцентування уваги учасників тренінгу на значущості дотримання правил.

Вступне слово ведучого. Тренінги, як правило, проводяться за відповідними правилами (принципами). Окремі керівники тренінгів називають їх нормами або правилами, але від цього їх суть не змінюється. Головне, щоб вони були в груповій роботі, оскільки без опори на них важко уявити ефективність тренінгу.

Перед початком тренінгу керівник пропонує принципи (норми, правила), якими буде керуватися група впродовж періоду занять (зустрічей). Ці принципи обговорюються групою (можуть доповнюватися або скорочуватися) і приймаються як керівництво до дії.

Німецький психолог, психотерапевт Клаус Фопель пише: «Я пропоную декілька принципів, які мають бути прийняті учасниками як аксіоми. Вони однаково важливі як для учасників, так і для ведучого. Дотримання цих принципів може гарантувати кожному членові групи і ведучому психологічну безпеку».

Головний принцип тренінгу — кожний засвоює нове тільки шляхом власних активних зусиль.

1. Правило добровільності.

У тренінгу беруть участь тільки ті, хто хоче. Учасник повинен мати свою внутрішню зацікавленість у зміні своєї особи.

2. Правило рівності (рівноцінності).

Правило припускає, що всі члени групи, незалежно від їх віку, статусу, соціального положення, рівні. Немає статусних відмінностей ієрархії, що

склалися в групі, субординації. Кожен відповідає як за свої рішення, так і за групові. Спілкування між учасниками тренінгу на «ти» і за іменем.

3. Правило «тут і тепер».

Воно означає, що дія відбувається в теперішньому часі і, що усі питання і проблеми, які виникають, повинні вирішуватися в групі в момент їх виникнення або усвідомлення. Обговоренню підлягає тільки те, що відбувається «тут і зараз».

4. Правило персоніфікації, лаконічності висловлювань і конструктивного зворотного зв'язку.

Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі й рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування, як-от: «ми вважаємо», «у нас думка інша» тощо, що перекладають відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «ми». Усі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: «я відчуваю», «мені здається». Це важливо, тому що безпосередньо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є. Кожен говорить від свого імені, коротко і тільки по суті.

5. Правило відкритості, щирості в спілкуванні, емпатії.

Це правило передбачає відкритість позицій, поглядів, висловлювань кожного; відвертість; авансування доброго ставлення до всіх членів групи; безоцінювальне сприйняття учасників групи, їх думок і почуттів; орієнтацію членів групи на взаємну підтримку.

6. Найголовніше в групі – не лицемірити і не лукавити.

Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим щирішим буде висловлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Розкриття свого «Я» іншій людині є ознакою сильної та здорової особистості. Щирість і відкритість сприяють отриманню і наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учасникові та яка запускає не лише механізми самосвідомості, але й механізми міжособистісної взаємодії в групі.

7. Правило активності.

Оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Кожен зобов'язаний на усіх заняттях активно висловлювати свої думки і виражати почуття. «Відсиджуватися» на заняттях і бути стороннім спостерігачем забороняється. Учасник тренінгу повинен активізувати свої інтелектуальні й емоційні сили на самореалізацію,

підтримку інших членів групи і розвиток процесу тренінгу. Більшість вправ вимагають включення усіх учасників. Але навіть якщо вправа має демонстраційний характер, або має на увазі індивідуальну роботу в присутності групи, всі учасники мають безумовне право висловитися після закінчення вправи. Від активності кожного члена групи виграють усі.

8. Правило «стоп».

Воно вводиться з метою забезпечення психологічного захисту особистості і є уточненням до попереднього.

Це правило означає, що кожен член групи має право відмовитися від участі в одній із вправ, а також відмовитися відповідати на те або інше питання членів групи.

9. Правило конфіденційності.

Усе, про що говориться в групі відносно конкретних учасників, повинно залишитися всередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття. Особливо це стосується суто особистої інформації, що стосується «особистих» життєвих історій кожного. Це правило може бути посилене. Дуже важливо для тренінгу, щоб члени групи не обговорювали суто особисту інформацію один з одним поза заняттями.

10. Правило відповідності заявлених цілей тренінгу його змісту.

Відповідно до цього правила керівник повинен бути послідовним у реалізації цілей, які заявлені на початку тренінгу.

11. Правило не нанесення шкоди.

Дотримання цього правила попереджує можливу шкоду з боку керівника і учасників тренінгу. Керівник відповідає за те, що відбувається на тренінгу, і під час ведення групи повинен керуватися принципом медичних працівників «не нашкодь», що вимагає від нього високої професійної компетентності.

***Ведучому.** Члени групи можуть прийняти ці правила, внести до них зміни або додати нові. Необхідно залишити можливість членам групи коригувати правила роботи на будь-якому із занять. Завдання тренера нагадувати про правила членам групи, контролювати їх виконання. Не рекомендується використовувати такі правила, які свідомо нездійсненні.*

Правила необхідно утвердити рішенням групи. Упродовж їх обговорення потрібно записати фломастером на ватмані великими літерами і розбірливо. Правила повинні знаходитися в полі зору групи на подальших заняттях. Важливо пам'ятати, що дотримання правил потрібне для досягнення мети тренінгу і створення комфортної психологічної атмосфери.

Обговорення.

- Які є думки стосовно правил для тренінгу?
- Які правила доповнити? Які правила скоротити?
- Чи потрібні взагалі правила для тренінгу?

Вправа 2. «Самопрезентація»

Мета:

- створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу;
- виявлення уявлень учасників тренінгу (УТ) про себе;
- формування установки про значущість своєї особистості;
- створення умов для саморозкриття.

Матеріали: для кожного учасника – папір і ручка.

Інструкція. Учасники по черзі розповідають про себе. Важливо говорити не стільки про біографію, хоча це теж важливо, скільки про особистісні якості, свою індивідуальність. Список складається з 10 і більше найбільш характерних особистісних якостей. Акцент необхідно робити на позитивні якості («Самопрезентація»).

Обговорення. Всі члени групи і керівник можуть задавати запитання, як от:

- Твоє головне достоїнство?
- Чи є в тебе недоліки (негативні якості)?
- Чи можеш ти їх назвати?
- Твоє хобі?

Другий варіант цієї вправи:

Інструкція. Члени групи утворюють пари, розходяться в різні боки кімнати, беруть один у одного інтерв'ю, а потім представляють по черзі колегу.

Члени групи діляться враженням, яка презентація їм більше запам'яталася, що нового вони дізналися про своїх колег.

Третій варіант вправи:

Інструкція. Всі учасники сідають у коло. Керівник роздає папір і ручки. Кожен учасник пише у верхній частині аркуша своє ім'я, потім поділяє аркуш на дві частини вертикальною лінією. Ліву позначає знаком «+», праву знаком «-». У лівій частині перераховує те, що подобається (у природі, в

людях, у собі), а в правій – те, що є неприємним у навколишньому світі («не люблю дощову осінь», «ненавиджу брехунів» тощо).

Потім усі зачитують свої записи вголос.

Четвертий варіант вправи:

Інструкція. Учасники сідають колом. Їм пропонується по черзі (за колом) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- основне захоплення (хобі);
- дві-три позитивні риси характеру;
- цікавий епізод або значуща подія з власного життя.

Імена фломастерами записуються на бейджиках. Ведучий та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання (кількість їх регламентує керівник), оскільки вправа може надто затягнутися.

Обговорення. Всі члени групи і керівник можуть задавати питання типу:

- Твоє головне достоїнство?
- Чи є в тебе недоліки (негативні якості)?
- Чи можеш ти їх назвати? Чи вони надто заважають тобі?
- Як цікаві епізоди і значущі події вплинули на твоє життя?

Вправа 3. «Ритуал»

Мета:

- об'єднання групи;
- визначення меж тренінгового процесу.

Інструкція. Пропонується учасникам тренінгу виробити єдині ритуали вітання і прощання.

Ведучому: *Форми роботи можуть бути парними, усією групою, індивідуальними або мікрогрупами. Головне, щоб ритуал довго не тривав, оскільки тоді втрачається його призначення. Основним методом роботи мікрогруп є мозкова атака. Творча сесія триває 3-5 хвилин.*

Далі команди пропонують свої версії розв'язання задачі і після загального обговорення усіх пропозицій у групі, схвалюються найбільш прийнятні ритуали. Цими ритуалами тренінгова група починатиме і закінчуватиме заняття.

Обговорення.

- Ви задоволені ритуалами?
- Чи є у вас особисті ритуали? Що це за ритуали?
- Яке значення мають ритуали для групи і тренінгу в цілому?

Вправа 4. «Моє ласкаве ім'я»

Мета:

- одержання повної інформації про ім'я кожного учасника;
- визначення ставлення учасника до свого імені і всього, що з ним пов'язано;
- визначення впливу імені на учасників тренінгу.

Інструкція. Учасники сидять колом. Вони по черзі представляються групі й розповідають про своє ім'я. Зазвичай люди легко включаються в розповідь про своє ім'я, але для полегшення першого кроку можна видати їм зразковий перелік питань, на які вони можуть, якщо захочуть, спиратися впродовж розповіді:

- Як мене зазвичай називають різні люди?
- Як я вважаю за краще, щоб мене називали?
- Хто обрав мені ім'я?
- Чи має це ім'я хтось ще з моїх родичів?
- Кого з іменитих тезок я б згадав?
- Що означає моє ім'я?
- Хотів би я, щоб мене називали інакше?
- Чи були якісь смішні випадки, пов'язані з твоїм ім'ям?

Ведучому. Можна обмежити час виступу кожного учасника і стежити за регламентом; але якщо ви не дуже поспішаєте, – краще надати кожному можливість розповісти усе, що він визнає потрібним, – у будь-якому разі більше трьох-п'яти хвилин оповідання зазвичай не займає.

Цю гру краще проводити в колі, і навіть якщо група велика, не ділити її на підгрупи.

Обговорення.

- Які у вас виникли почуття після виконання завдання?
- Чи впливає ім'я на вашу долю?

Вправа 5. «Лист до себе»

Мета:

- моделювання учасниками власного «Я – образу» після тренінгу.

Матеріали: папір А4.

Інструкція: «На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у ведучого».

Вправа 6. «Мої добрі справи»

Мета:

- акцентування уваги учасників тренінгу на тому, що життя людини складається з елементарних добрих справ;
- здійснення установки на добрі справи;
- розвиток уважності, чуйності, доброго ставлення до оточуючих.

Інструкція: «Добре ставлення до людей, до своїх близьких, рідних і просто знайомих повинно виявлятися не лише на словах, але і в конкретних справах.

- Згадайте, яку конкретну добру справу ви зробили за вчорашній день?
- Хто була ця людина? Що ви при цьому відчували? Як вам віддячила ця людина?
- Якими мають бути, на вашу думку, форми вдячності?
- Чи здатні ви на добрі справи?
- Якщо ні, то що вам заважає?

Передусім проаналізуйте свої звички. Подумайте увечері, що ви доброго зробили за минулий день».

Ведучому. Обговорення результатів виконання вправи проводиться у великому колі. Упродовж тренінгу його учасникам потрібно робити установку «на постійні добрі справи» і під час занять періодично повертатися до цієї теми.

Обговорення.

- Чи вам часто доводиться робити добрі справи?
- Що легше: робити добрі справи, чи їх отримувати від інших?
- Значення добрих справ для суспільства і кожної окремо взятої людини?
- Чому ми мало робимо добрих справ?

Вправа 7. «Малюнок музики»

Мета:

- *невербально виразити себе;*
- *забезпечити можливість творчого само представлення членам групи;*
- *розвивати уміння інтерпретувати психомалюнки;– проявити креативність.*

Матеріали: аркуші паперу, олівці (фломастери) для всіх членів групи, магнітофон і записи легкої або класичної музики.

Інструкція:«Сідайте зручно і слухайте музику. За моїм сигналом починайте малювати ті образи, почуття, символи, які асоціюються у вас з цією музичною темою. Кожен повинен прагнути виразити себе якомога повніше».

Ведучому.*Час звучання музики приблизно 3-5 хв., потім ведучий збирає малюнки і влаштовує імпровізовану виставку, під час якої учасники прагнуть упізнати авторів малюнків.*

Учасники збираються у велике коло і діляться своїми враженнями, звертаючи увагу на те, наскільки кожен з них зумів розкрити себе в цьому малюнку музики.

Під час перегляду виставки учасники можуть фіксувати свої «відкриття авторів» на окремому аркуші паперу. Тому малюнки доцільно пронумерувати, але зробити це так, щоб учасники не могли знати, кому який малюнок належить.

Обговорення.

- Що допомогло впізнати за виставленими малюнками автора?
- Кого зовсім не впізнали? Чому?
- Наскільки незвичайний малюнок?
- Чи автор зміг виразити свої почуття?
- Чи ви ще погано знаєте один одного?
- Яке значення мають психомалюнки для розуміння іншої людини?

Вправа 8. «Виміри власного «Я»

Мета:

- здійснити рефлексію власного «Я»;
- розвинути ідентифікацію;
- розширити виміри власного «Я».

Інструкція. Учасникам тренінгу пропонується закінчити речення (бажанобланк із незакінченими реченнями роздати учасникам (див.: додаток 1)):

- Я – ніби птах, тому що....
- Я – перетворююся у сокола, коли....
- Я – можу бути вітерцем, тому що
- Я – ніби мураха, коли
- Я – склянка води
- Я – відчуваю себе шматочком льоду, коли
- Я – чудова квітка
- Я – відчуваюсь скелею
- Я – можу бути небесною зіркою
- Я – стежинка
- Я – ніби риба
- Я – цікава книжка
- Я – пісенька
- Я – мишка
- Я – ніби буква «О»....
- Я – можу бути громом, коли
- Я – буваю напоєм
- Я – роса
- Я – ковток повітря
- Я – можу бути сонечком, коли
- Я – можу бути буревієм
- Я – пісня
- Я – хмаринка
- Я – людина
- Я – можу бути

Примітка: Вважаємо, що буде корисно з учасниками тренінгу обговорити (див.: додаток 4. Мудрі висловлювання про життя).

Обговорення. Уважно проаналізуйте свої відповіді.

- Що вас вразило?
- Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували?
- Які не було бажання продовжувати?
- Які думки вам близькі?

Вправа 9. «Руки в невербальному спілкуванні»

Мета:

- емоційно-психологічне зближення учасників;
- зняття напруження;
- розвиток навичок невербальної взаємодії.

Інструкція. Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки в парі, що утворилася. Після цього за командою ведучого, зовнішнє коло рухається праворуч на крок і утворюється нова пара.

Варіанти інструкцій парам, що утворюються:

- Привітатися за допомогою рук.
- Поборотися руками.
- Помиритися руками.
- Пожалітися руками.
- Руками обмінятися ролями (той, хто веде і той, кого ведуть).
- Виразити дружбу за допомогою рук.
- Виявити ніжність руками.
- Виразити радість.
- Побажати удачі.
- Попрощатися руками.

Психологічний сенс вправи: відбувається емоційно-психологічне зближення учасників за рахунок тілесного контакту. Між ними покращується взаєморозуміння, розвивається навичка невербального спілкування.

Обговорення.

- Що було легко виконати, що складно?
- Кому було складно мовчки передавати інформацію?
- Кому легко?
- Чи звертали ви увагу на інформацію від партнера, чи більше думали, як передати інформацію самим?

- Як ви думаєте, на що було спрямовано цю вправу?

Вправа 10. «Діагностика самооцінки»

Мета:

- *діагностика самооцінки.*

Інструкція: «Перед тобою список з 20 якостей особистості (див.: додаток 2). Обери з них найяскравіше виражену в тебе якість і в колонці (№), розташованій ліворуч від списку якостей, познач її цифрою 1. Потім обери наступну якість в міру вираженості її в тебе і познач цифрою 2 і так далі. Найменш виражена якість отримає номер 20.

Після цього в колонці (№№), розташованій праворуч від списку якостей, розстав за ранжиром якості, оцінюючи їх вираженість з позицій твоїх колег по навчанню (роботі).

Символ «Д» (наступна колонка) означає різницю між рангом, даним самому собі, і рангом, який ти поставив із позицій своїх колег.

Символ «Д2» – це квадрат отриманої різниці.

Потім необхідно вирахувати коефіцієнт кореляції (К) за формулою, поданою в таблиці, де ДЗ – сума всіх Д2 за усіма 20 якостями».

«Якщо отриманий коефіцієнт кореляції менше 0,4 або більше 0,6 – у тебе неадекватна самооцінка: в першому випадку – занижений рівень домагань, в другому (більше 0,6) – завищений рівень домагань».

Вправа 11. «Дерево життя»

Мета:

- *розкрити учасників тренінгу через створені візуальні образи;*
- *пізнати себе через образ-дерево;*
- *розвивати візуалізацію;*
- *проекувати програми особистісного зростання.*

Інструкція: «Закрийте очі й уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити.

Це дерево вашого життя.

Уявіть його корені – це ваша база, ваша основа.

Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а можливо – це ваші якісь якості, знання, статус або щось інше)?

Уявіть стовбур – це ваш стержень у житті. Можливо, це ваші принципи, досвід, якості, риси вдачі тощо. Поміркуйте про це.

Уявіть ваші основні гілки крони – це напрями вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і повинні вирости ще. Що потрібно зробити для цього.

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що складають ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх повинно бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх.

Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющіть очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття і емоційні стани.

Якими вони мають бути для особистісного зростання?

Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями?

А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?»

***Ведучому.** Доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, рости його, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації дерева життя, уточнювати відповіді, коригувати плани.*

Обговорення.

- Як бути цим деревом?
- Що і як кожен відчуває в цій ролі?
- Чи глибоко йдуть в землю коріння?
- Чи густа крона?
- Чи вмиває його дощ? Чи гріє його сонце?
- Чи дає земля відчуття опори?
- Чи доглядають це дерево?
- Чи подобається це дерево?
- Які плоди мрієте виростити ви?

Вправа 12. «Я – концепція»

Мета:

- пояснити зміст «Я – концепції»;
- визначити власну «Я – концепцію»;
- створити умови для саморозкриття;
- подолати психологічні бар'єри, які заважають повноцінному самовираженню.

Міні-лекція.

Ведучий пояснює зміст «Я – концепції» для учасників тренінгу.

«Я – концепція» – це динамічна система уявлень людини про себе, яка складається з усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінки та суб'єктивного сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість (схема 7).

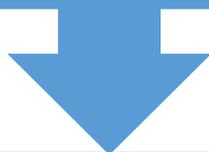
Схема 7. Я – концепція. Чинники формування.



«Я – концепція» є системою настанов, яка містить три структурні елементи:

- 1) когнітивний - образ «Я», який характеризує зміст уявлень про себе;
- 2) емоційно-оцінний, афективний, що відображає ставлення до себе загалом чи до окремих сторін своєї особистості, діяльності й проявляється в системі самооцінок;
- 3) поведінковий, який характеризує прояви перших двох елементів у поведінці (схема 8).

Компоненти «Я-концепції»

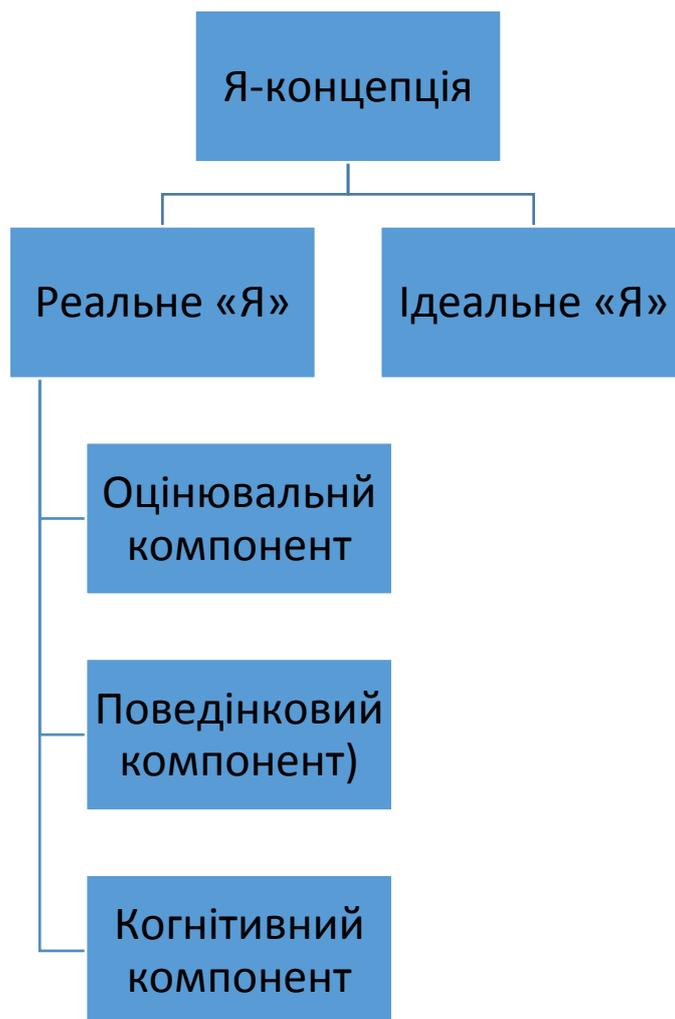


Компоненти «Я-концепції»	Оцінювальний (самооцінка)	Поведінковий
Уявлення індивіда про самого себе	Емоційна оцінка образу Я	Поведінкові реакції або дії, визвані знанням про себе та відношенням до себе

З погляду змісту і характеру уявлень особистості про себе виокремлюють «Я – минуле», «Я – теперішнє», «Я – майбутнє», а також «Я – динамічне» (як особистість змінюється, якою вона прагне стати), «Я – уявлюване», «Я – маска», «Я – фантастичне» тощо.

Розбіжності між «ідеальним Я» та «реальним Я» є джерелом розвитку особистості (схема 9).

Схема 9. Складові Я-концепції: «Я – реальне» та «Я – ідеальне».



Разом з тим суттєві суперечності між «Я -ідеальним» та «Я-реальним» можуть призвести до внутрішнього конфлікту й негативних переживань.

«Я – концепція» – це відносно стійка, більш чи менш усвідомлена система уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує свої стосунки з іншими людьми і формує ставлення до себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом.

За своїм змістом «Я – концепція» може бути *позитивною, негативною, амбівалентною*.

Індивіди з різними «Я – концепціями» неоднаково сприймають світ: правильно або неправильно, спотворено, наприклад: «Я – реальне» і «Я – ідеальне» не збігаються, це викликає незадоволення, розчарування. Від задоволення рівня домагань особистості у досягненнях залежить формування важливого компонента її свідомості – *самоповаги*.

Самоповага впливає фактично на всі аспекти діяльності людини: і задоволення собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого над особистісного й ідеального «Я». Мотивація досягнення, будучи домінуючою для людини, є також важливим регулятором її розвитку.

Центральним компонентом «Я – концепції» є **самооцінка** особистості.

Самооцінка – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто **рівня домагань особистості**.

Рівень домагань особистості – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

Ведучий: «Імовірно, у кожної людини є власне уявлення щодо того, що саме робить її унікальною, єдиним у своєму роді індивідом, який відрізняється від усіх інших людей. При цьому мимоволі виникає питання:

- чи розділяє оточення мою думку про самого себе, чи бачать мене інші таким, яким я вважаю себе?
- Якщо вони сприймають мене інакше, то що ж лежить в основі їх сприйняття і оцінки?

Спробуємо з'ясувати це питання в ході виконання наступних завдань».

Інструкція. Вправа виконується в декілька етапів. Усі учасники сидять колом.

Ведучий: «Візьміть декілька аркушів чистого паперу(бажано аркуші з шаблонами для відповідей роздати учасникам(див.: додаток 3)) та дайте:

А. 10 відповідей на питання: - Хто я такий?

Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в тій формі, в якій вони відразу з'являться в голові.

Б. 10 відповідей на те ж питання так, як, на Вашу думку, відгукнувся б про Вас Ваш батько або мати (оберіть одного)

В. 10 відповідей на те ж питання так, як, на Вашу думку, відгукнувся б про Вас Ваш кращий друг (подруга).

Г. Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть таке:

1. У чому полягає схожість?
2. Які відмінності?
3. Якщо є відмінності, то як ти їх поясниш стосовно самого себе?
4. Якою мірою ти поводишся по-різному з різними людьми і які ролі виконуєш при спілкуванні з близькими людьми?
5. Чи можливо ці відмінності з'ясувати, виходячи з індивідуальних особливостей інших осіб, тобто, як їх очікування формують ті судження про тебе, які ти їм приписуєш?
6. Вкажи, які з 10 відповідей твоєї самохарактеристики (пункт А) торкалися:
 - а) фізичних якостей (вигляд, сила, здоров'я тощо);
 - б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо);
 - в) соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан тощо).

Д. Потім встановіть черговість, яку ви вважаєте доцільною при перерахуванні цих трьох груп якостей.

- Чи зберегли ви свою початкову позицію щодо своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть у новій послідовності свої якості, названі вами спочатку.
- Чи додалися, чи змінилися деякі з них і чим ви це пояснюєте?»

Ведучому. Можете поставити додаткові запитання:

- Як ви поводити себе з різними людьми?
- Які ролі берете на себе у спілкуванні?
- Чим зумовлені відмінності у сприйнятті вас оточуючими: індивідуальними особливостями інших людей чи вашими власними рисами?

Ведучий. «Якщо ви успішно виконали вправу, то зроблений вами в письмовій формі висновок і є *словесним визначенням вашої «Я – концепції»*, тобто погодженого і зафіксованого уявлення про себе самого.

Тут зазначена залежність «Я – концепції» від найближчого оточення, інших людей, що вас сприймають, від варіанту свого імені, від того, чому ви надаєте перевагу.

Прошу ще раз повернутися до характеристик, якими ви наділили себе, та підрахувати кількість позитивних та негативних рис, якостей чи характеристик:

1. Якщо у людини виявляються лише позитивні характеристики, можна говорити про завищену самооцінку;
2. При переважанні позитивних людина характеризується адекватно високою самооцінкою;
3. При домінуванні негативних – неадекватно заниженою.»

Обговорення.

- Чи залишаєтеся ви тепер на своїх первинних позиціях у складанні самохарактеристики?
- Якщо ні, то запишіть новий порядок розташування згаданих вами на самому початку якостей.
- Чи додалися або замінилися які-небудь з них і чим ви це поясните?

Вправа 13. Медитація «Мої можливості»

Мета:

- опанувати одну із технік медитації;
- зняти втому, напруження і відновити сили;
- усвідомити свій потенціал.

Ведучому. Під час тренінгу потрібно практикувати вправи на візуалізацію, медитацію, релаксацію, а також рухливі ігри, що позитивно впливає на груповий процес.

Інструкція. «Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся.

Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре.

Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви – один із групи, і від кожного з вас залежить успіх нашої роботи.

Дихайте глибоко...

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини.

Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе, і тому ви починаєте рости...

Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли, прорвалися на поверхню. Відчуйте сонячне тепло, комфорт...

Вас оточують рослини, схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева....

Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтеся за одними законами.

Ніхто нікому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні: ви можете чути, відчувати інших.

Уявіть собі з усіма подробицями, яка ви рослина, у що ви виростили...

Поступово повертайтеся сюди, у кімнату. Розплющіть очі.

Обговорення.

- Хто чим виріс?
- Що ви відчували під час медитації?
- Які у вас почуття? Які враження?

Вправа 14. «Чарівні дзеркала»

Мета:

- формування позитивної «Я – концепції»;
- підвищення впевненості в собі;
- зниження тривожності.

Інструкція. «Намалюйте себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому безстрашним і сильним».

Обговорення.

1. Яка людина має симпатичніший вигляд?
2. На кого в даний час ви найбільше схожі?
3. В яке дзеркало ви найчастіше дивитеся в житті?
4. На кого ви б хотіли бути схожими?
5. Які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

Вправа 15. «Проективний малюнок»

Мета:

- розвиток рефлексії;
- усвідомлення «Я – реального»;
- усвідомлення «Я – ідеального».

Інструкція. Усім пропонується виконати 2 малюнки на аркуші А4 на тему: «Я такий, який є» і «Я такий, яким хочу бути».

На виконання відводиться 5 хвилин. Малюнки не підписуються. Технічна сторона малюнків не важлива.

Усі малюнки розкладаються в центрі кімнати, потім довільно обирається один аркуш. Ставиться так, щоб усім було видно.

Тепер кожний по черзі розповідає, що він бачить на малюнках – не описує те, що там намальовано, а говорить про свої відчуття від кожного малюнка:

якою є, на вашу думку, людина, що намалювала цей малюнок,
якою бачить себе,
що хотіла би змінити в собі.

Усі висловлюються по черзі. При цьому автор малюнка не оголошує себе.

Після того, як усі, хто бажає, висловляться, можна спробувати визначити автора малюнка.

Потім автор називає себе, розповідає, що він хотів виразити своїм малюнком, відмічає репліки, які найбільше йому сподобалися.

У такий спосіб обговорюються всі малюнки.

Обговорення.

- Чи важко було виконати малюнки власного «Я»?
- Чи важко досягти ідеального «Я»?
- Який малюнок вам найбільше сподобався? Чим саме?
- Чи важко було визначити автора малюнка?
- Які інтерпретації сподобалися авторам малюнків?

Вправа 16. «Хто Я?»

Мета:

- започаткувати психологічний портрет власного «Я»;
- розвивати рефлексію;
- зробити інвентаризацію якостей власного «Я».

Інструкція. Візьміть аркуш паперу



і дайте відповідь на питання «Хто Я?» одним словом 10 разів і більше. Це можуть бути іменники або прикметники.

Ведучому. Вправа повторюється на кожному занятті. Список «Хто Я?» постійно доповнюється і уточнюється.

Обговорення: Обговорення цієї вправи буде проведено в останній день роботи групи.

Вправа 17. Домашнє завдання «21 день для того, щоб змінити своє життя»

Мета:

- навчитись не говорити про негативне, а помічати позитивне в собі, в оточуючих людях і у світі;
- здійснювати самоконтроль над собою, своїми думками і тим, що говоримо;
- перевірити силу позитивного мислення;
- жити без скарг.

Ведучий. Простий священик, Уїлл Боуен, вивчаючи людей і їх поведінку, дійшов висновку, що від того, що і як ми говоримо, залежать наші думки, а вони, водночас, впливають на наші емоції і вчинки.

Виявляється, ми всі дуже часто скаржимося, критикуємо, пліткуємо. Не вірите? А ви перевірте!

У 2006 році Уїлл Боуен запропонував просту ідею - надіти фіолетовий браслет в знак того, щоб прожити 21 день без нарікань, ниття, пліток і висловлювання невдоволень.

Люди, які пройшли через цю програму, змінилися до невпізнання. Це не залишалось непоміченим і вже їх друзі й близькі підключалися до цього експерименту, одягали на себе браслет і незмінно змінювалися на краще.



Чому ж такий простий метод, як «життя без скарг», такий ефективний?

По-перше, важливий сам настрій. Вже з моменту пробудження ви знаєте, що вам не можна говорити про негатив, а найкращий спосіб для цього – почати помічати позитивне в собі, в людях, що оточують вас, і у світі.

По-друге, зростає самоконтроль над собою, своїми думками і тим, що ви говорите, а це дуже важливо для будь-якої людини. Зараз ви тільки вчитеся, але з кожним днем ви ставатимете більш свідомими.

По-третє, під час цього експерименту ви дізнаєтеся дуже багато нового про себе, про своє мислення і спосіб життя.

Усі начебто знають про силу позитивного мислення, але скарг на життя і невдоволення чомусь менше не стає.

А ви зважитесь на такий експеримент?

Інструкція. Пропоную всім змінити своє життя на краще, одягнути звичайний кольоровий браслет і впродовж наступних 21 дня жити без скарг,

критики, пліток і невдоволення. Якщо хтось із вас упродовж цих днів забуде і вимовить «заборонені» слова, він повинен переодягнути браслет з однієї руки на іншу і почати відлік днів заново. Продовжувати доти, поки браслет не протримається на одній руці 21 день підряд.



Всього 21 день, якихось 3 тижні. Це не просто. Але це реально працює. Це входить в звичку. Думати про хороше стає легше, ніж нескінченно дратуватися і скаржитися.

Мудрі люди змінюються самі, інших змінює життя!

Ви можете використовувати для експерименту будь-який браслет. Він повинен бути простий, бажано гумовий, який можна швидко переодягнути на іншу руку. А також не знімати в душі і під час сну. Це дуже важливо.



Будь-яка спроба пройти цей експеримент з декоративним браслетом провалиться - перевірено неодноразово.

Ефект такого експерименту перевершує усі очікування!

Обговорення. Після проведення всіх занять тренінгу на тему « Шлях до пізнання власного «Я»» проводиться опитування:

- Як проходив експеримент?
- Які були труднощі?
- Скільки було спроб, щоб отримати позитивний результат?
- Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

Вправа 18. Домашнє завдання «Розв'язання проблем» за порадами Дейла Карнегі.

Мета:

- скласти перелік своїх проблем (I);
- скласти список причин, які породжують їх (II);
- виробити алгоритм прийняття рішень в проблемній ситуації (III).

Вправа «Сміливе рішення» (Д. Карнегі, «Тренінг самих нових та дійових методів спілкування»).

Інструкція. Візьміть аркуш паперу та олівець. (Бажано для роботи індивідуально надати аркуші з роздрукованими питаннями). Дайте відповідь на запитання:

I), II)

1. Яка проблема стоїть перед тобою?	1. В чому причина цієї проблеми?
2. Що мені не подобається в мені та в моєму житті?	2. Кого або що потрібно звинувачувати?
3. Які можливості розв'язання цієї проблеми (які залежать від тебе)?	3. Яке рішення ти пропонуєш?

Рекомендація: Твоє занепокоєння зменшиться, якщо дотримуватися таких правил:

III)

Питання	Відповідь
1. Яка моя ПРОБЛЕМА в даний момент, зараз?	1.
2. Які будуть МОЇ дії направлені на рішення?	2.
3. Коли Я приступлю до активних дій?	3. (реальна ДАТА)

Привчи себе діяти подібним чином в випадку кожної **ПРОБЛЕМИ**. З часом ви доведете дії до автоматизму і необхідність записувати питання відпаде.

Ви будете просто записувати три пункта відповідей, один за другим.

Це і буде ваш **план розв'язання ПРОБЛЕМИ**.

Поради Дейла Карнегі у розв'язанні проблем.

Інструкція.(Бажано для роботи індивідуально надати аркуші з роздрукованими реченнями). Подумате та дайте відповіді на запитання:

1. Що найгірше може статися зі мною, якщо я не розв'яжу цю проблему? (Не надавайте занадто великого значення наслідкам).
2. Чи багато означають для тебе зараз ті переживання, які ти відчував рік тому (при вирішенні схожої проблеми)?
3. Якщо проблема, що стоїть перед тобою, загрожує тобі великими втратами, оціни середньостатистичну можливість того, що таке нещастя може статися з тобою (наприклад: бути убитим блискавкою, піддатися розбійному напад). Спробуй змиритися з проблемою (небезпекою), прийняти її як об'єктивну реальність.
4. Якщо ми не можемо змінити об'єктивну реальність, то єдина можливість – змінити наше ставлення до неї.
5. Не засмучуйтеся щодо критики (віддай належну вдячність критику) – це прихований комплімент. Ніхто б тебе не став лаяти, якби ти нічого не значив!

Перлини мислі.

Якщо проблему можна вирішити, то не варто про неї турбуватися, якщо її вирішити не можна, то турбуватися про неї марно

Далай Лама

Вправа 19. Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні»

Мета:

- провести аналіз і підсумувати роботу групи;
- внести, за необхідності, корективи у роботу групи.

Останньою процедурою кожного тренінгового дня (заняття) є заповнення анкети «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Анкета Підсумок роботи групи за сьогодні

Тренінгове ім'я учасника _____ Дата _____

1. Рівень долучення до групової роботи : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Що заважає тобі бути більше залученим у заняття?

3. Твої основні помилки впродовж занять:
 - а) щодо себе _____;
 - б) щодо групи _____;
 - в) щодо ведучого _____.
4. Найбільш значущі для тебе епізоди, вправи, ситуації, під час яких вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, пережити, переоцінити, переглянути, змінити своє ставлення до себе і оточуючих, у чомусь розібратися _____.
5. Що тобі не сподобалося у тренінгу _____?
6. Твої пропозиції керівникові й учасникам тренінгу:
 - а) керівникові _____;
 - б) учасникам _____;

Ведучому. Нагадати всім учасникам про місце і час наступного заняття, перерахувати, що треба принести для роботи.

Підбиття підсумків.

- Що є в основі того, що сподобалося (не сподобалося) на тренінгу?
- Чи так важливо, щоб все на занятті подобалося?
- Що може бути критерієм результативності тренінгового заняття?
- Який загальний висновок можна зробити за перший тренінговий день?

Додаток 1

Бланк незакінчених речень.

Інструкція: Прочитайте незакінчені речення, доповнивши їх (вписуючи) першою думкою, що прийшла Вам у голову. Робіть це якнайшвидше. Якщо не можете закінчити яке-небудь речення, залишіть його і займіться наступним, а на пропущене відповісте пізніше. Будьте правдиві самі із собою:

Я – ніби птах, тому що....

Я – перетворююся у сокола, коли.....

Я – можу бути вітерцем, тому що

Я – ніби мураха, коли

Я – склянка води

Я – почуваю себе шматочком льоду, коли

Я – чудова квітка

Я – почуваюсь скелею

Я – можу бути небесною зіркою

Я – стежинка

Я – ніби риба

Я – цікава книжка

Я – пісенька

Я – мишка

Я – ніби буква «О».....

Я – можу бути громом, коли

Я – буваю напоєм

Я – роса

Я – ковток повітря

Я – могу бути сонечком, коли

Я – могу бути буревієм

Я – пісня ...

Я – хмаринка

Я – людина

Я – могу бути

Додаток 2

Бланк для самооцінки особистості

П.І.Б _____

Вік _____ Дата _____

№	Якості	№№	Д = (№ - №№)	Д2 = (Д х Д)
1	Поступливість			
2	Сміливість			
3	Нестриманість			
4	Наполегливість			
5	Поспішність			
6	Товариськість			
7	Неорганізованість			
8	Цілеспрямованість			
9	Боягузтво			
10	Енергійність			
11	Безпечність			
12	Дбайливість			
13	Брутальність			
14	Терплячість			
15	Самовпевненість			
16	Байдужість			
17	Активність			
18	Красномовство			
19	Впертість			
20	Доброзичливість			
Д3 = сума всіх Д2 за усіма 20 якостями				Д3

$K = 1 - 0,00075 \times Д3$, де $Д3 = (\text{сума всіх } Д2)$

$R = \text{до } 0,3$ – низька кореляція,

$R = 0,7 - 1,0$ – висока,

$R = 0,4 - 0,6$ – норма.

Додаток 3

Відповіді на питання

Інструкція. А. Дайте 10 відповідей на питання: - Хто я такий?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Б. Дайте 10 відповідей на те ж питання так, як, на Вашу думку, відгукнувся б про Вас Ваш батько або мати (оберіть одного)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

В. Дайте 10 відповідей на те ж питання так, як, на Вашу думку, відгукнувся б про Вас Ваш кращий друг (подруга).

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Додаток 4

Мудрі висловлювання про життя:

Життя – це борг, виконай його.
Життя – це гра, зіграй в неї.
Життя – це благо, збережи його.
Життя – це загадка, розгадай її.
Життя – це любов, насолоджуйся нею.
Життя – ця обіцянка, виконай її.
Життя – це смуток, переживи його.
Життя – це пісня, проспівай її.
Життя – це трагедія, переживи її.
Життя – це можливість, скористайся нею.
Життя – це блаженство, скуштуй його.
Життя – це мрія, втіш її.
Життя – це виклик, прийми його.
Життя – ця пригода, ризикни.
Життя – це удача, не упусти її.
Життя – це коштовність, не зламай її.
Життя – це життя, борися за нього.

Ніколи не бійся робити те, що ти не умієш.

Пам'ятай, ковчег був побудований любителем.
Професіонали побудували «Титанік».

Я просив сил. – А життя дало мені труднощі, щоб зробити мене сильним.
Я просив мудрості. – А життя дало мені проблеми для розв'язання.
Я просив багатства. – А життя дало мені мозок і м'язи, щоб я міг працювати.
Я просив про можливість літати. – А життя дало мені перешкоди, щоб я їх долав.
Я просив любові. – А життя дало мені людей, яким я міг допомагати в їх проблемах.
Я просив благ. – А життя дало мені можливості.
Я нічого не отримав з того, про що просив. Але я отримав усе, що мені було потрібно.

1. Ми говоримо: «Спасибі тобі за те, що ти є», коли не можемо сказати: «Я люблю тебе».

Ми говоримо: «Мені немає чого більше жити», коли хочемо, щоб нас переконали в цьому.

Ми говоримо: «Тут холодно», коли нам потрібний чий-небудь дотик.

Ми говоримо: «Мені від тебе більше нічого не потрібно», коли не можемо отримати те, що хочемо.

Ми говоримо: «Я не піднімав (а) слухавку, тому що була зайнятий (а)», коли нам соромно зізнатися в тому, що чути цей голос нам більше не приємно.

Ми говоримо: «Я нікому не потрібний (потрібна)», коли ми насправді не потрібні одній-єдиній людині.

Ми говоримо: «Я впораюся», коли соромимося попросити про допомогу.

Ми говоримо: «Ти хороший товариш», коли забуваємо додати... але тобі не стати для мене кимось великим».

Ми говоримо: «Це – не головне», коли знаємо, що у нас немає іншого вибору, як примиритися.

Ми говоримо: «Я довіряю тобі», коли боїмося, що ми стали іграшкою.

Ми говоримо: «Назавжди», коли нам не хочеться дивитися на годинник.

Ми говоримо: «Я був (а) поруч», коли не можемо знайти собі виправдання.

Ми так багато всього говоримо, що коли в мовленні залишаються три останні невитрачені слова, ми стискаємо губи, дивимося в підлогу і мовчимо...

2. Світ не такий, яким здається ...

Навчившись літати, важко зрозуміти світ, адже з висоти він здається таким круглим і таким опуклим.

Навчившись ходити, важко пізнати світ, адже він здається таким нескінченним, коли розум ще продовжує шлях, а ноги відмовляються пересуватися.

Навчившись спати, важко побачити світ таким, яким він є, адже сни забарвлюють навколишні предмети абсолютно в інші тони.

Навчившись розсудливо мислити, важко зрозуміти, звідки світ бере свій початок, адже його існування здається таким нелогічним.

Навчившись чути, важко почути звуки реального світу.

Навчившись відчувати, неможливо випробувати справжні почуття, адже твоя чутливість набуває абсолютно інших форм.

Навчившись жити, можна пропустити все найцікавіше, піддаючи аналізу епізоди з власного життя, адже на це витрачається так багато часу.

Лише після того, як ми залишаємо цей світ, інформація про нього надається людині в повному обсязі, але тепер з нею нічого робити.

Потрібно знову вчитися жити!

3. Коли ти захочеш плакати, поклич мене...

Я не обіцяю тебе розсмішити, Але я можу поплакати разом з тобою.

Якщо одного разу ти захочеш втекти, поклич мене...

Я не обіцяю вмовити тебе залишитися, Але я можу втекти з тобою.

Якщо одного разу ти не захочеш взагалі кого-небудь чути, поклич мене...

Я обіцяю прийти заради тебе.

І обіцяю поводитися тихо.

Але якщо одного разу ти покличеш,

А я не відгукнуся.

Поспіши до мене!

Ймовірно, у цей момент я тебе дуже і дуже потребую...

Список рекомендованої літератури

Нормативні документи

1. Указ Президента України від 13.10.2015 № 580/2015 "Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 - 2020 роки"
2. Указ Президента України від 12.06.2015 № 334/2015 "Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді"
3. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30.11.2016 № 898-р «Про затвердження плану заходів щодо національно-патріотичного виховання молоді на 2017 рік»
4. Наказ МОН України від 16.06.2015 №641 "Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах"

Організаційні основи та зміст патріотичного виховання

1. Бех І.Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І.Д. Бех, К.І. Чорна // Гірська школа Українських Карпат. - 2015. - № 12-13. - С. 26-37.
2. Виховання громадянина: психолого-педагогічний і народознавчий аспекти: [навчально-методичний посібник] / П. Р. Ігнатенко, В. Л. Поплужний, Н. І. Косарева, Л. В. Крицька.- К.: ІЗМН, 1997. – 252 с.
3. Гонський В.В. Патріотизм як основа сучасного виховання та ідеології держави / В.В. Гонський // Рідна шк.– 2001.– № 2.– С. 9–14. Роль, функції та структура патріотизму. Особливості та закономірності його формування.
4. Гнатюк В.В. Національне виховання як складова у побудові громадянського суспільства // Світ виховання. – 2004. – №1. – С. 33-36.
5. Дубина М. І. Виховання патріотизму в учнів та студентської молоді / М. І. Дубина, Ю. Д. Руденко ; Акад. наук вищ. освіти України. - К. : Експрес-поліграф, 2010. - 403 с.
6. Кіндрат В. К. Формування патріотизму в школярів у концепції В. О. Сухомлинського / В. К. Кіндрат.-К.: Педагогіка і психологія, 1998. - № 3. - С 56 - 63.
7. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді / Н. М. Богомоллова, О. В. Князева, М. Г. Коротюк, Л. Л. Лісний, М. М. Мальований, С. В. Петков, А. В. Побужанська, О. Л. Притула / За заг. ред. Петкова С. В. – К. : ОВК, 2016р. – 148 с.
8. Пашенко Д. Патріотичне і національне виховання – складові становлення громадянина // Шлях освіти. – 2002. – № 1. – С. 9-14.
9. Петренко О., Дежнюк Г. Національно-патріотичне виховання учнівської молоді // Позакласний час. – 2005. – №3-4. – С. 28-29.

10. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності: Проект / Наук.творч. колектив: О. В. Сухомлинська (наук. кер.) та ін. // Шлях освіти. – 2000. — №3. – С. 7
11. Сухомлинська О. В. Громадянське виховання: спадщина і сучасність / О.В. Сухомлинська // Управління освітою. – 2005. – № 24, грудень – С. 3.
12. Сухомлинський В. О. Народження громадянина //В. О. Сухомлинський. – Вибрані твори: в 5-ти т. – Т.3. – К.: Рад. шк., 1976.
13. Федоренко В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник / В.М.Федоренко.- К.: ТОВ «Видав. «Центр учбової літератури», 2014. – 332 с.
14. Чорна К.І. Основні пріоритети виховання громадянина-патріота в умовах інформаційного суспільства/ К.І. Чорна // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2013. № 3. – С. 68-73
Електронний ресурс: <http://tut-cikavo.com/samorozvitok/377-yak-zminiti-zhittya-za-21-den>
Електронний ресурс: <http://westudents.com.ua/glavy/75921-kriter-ta-pokazniki-vihovanost.html>
Зображення, використанні в тексті, взяті з Інтернету або інших відкритих джерел