

**КУ «Одеський обласний центр
патріотичного виховання та організації дозвілля дітей та молоді»**

**Методичні рекомендації
«Активна громадська позиція та ініціативність»**

Одеса – 2018 р.

Зміст

1. Вступ.....	3
2. Що таке громадська активність, і чому це важливо?.....	4
3. Структура громадської активності.....	10
4. Поняття ініціативності.....	16
5. Додатки: 1. Круглий стіл «Що таке соціальна ініціативність»; 2. Тренінг «Готовність до соціальних дій»; 3. Бесіда «вчимося відповідати за свої дії».....	18
6. Використані джерела.....	36

Вступ

Проголошений в Україні курс на європейську інтеграцію передбачає підтримку громадянського суспільства з боку влади, розробку ефективних механізмів взаємодії між громадськими організаціями та державними інституціями. В цих умовах збільшується відповіальність кожного члена громадської організації за його свідому участь у суспільній діяльності, підвищення рівня соціальної активності та ініціативності у вирішенні проблем соціуму. У цьому сенсі важливо допомогти підліткам набути необхідних знань, умінь, практичного досвіду для реалізації важливих особистісно і соціально цінних якостей.

В цих методичних рекомендаціях зібраний матеріал, який розкриває поняття громадської активності та ініціативності й надані приклади тренінгу, бесіди з учнями та приклад проведення круглого столу з данної тематики.

2. Що таке громадська активність, і чому це важливо?

Громадська активність — це якість особистості, яка виявляється у її здатності впливати на суспільне життя; задовольняти власні потреби та інтереси, реалізовувати інтереси та цілі певної спільноти, вирішувати суспільно значущі завдання, ініціювати зміни у процесі відносин з навколошнім світом; прагненні діяти на користь суспільства; поважати і приймати права та обов'язки члена суспільства.

Що може бути прикладом активною громадянської позиції? Припустимо, що в університеті є занедбана кімната відпочинку, яку органи місцевої влади не можуть/не хочуть реставрувати. В такому випадку збирається група активних студентів та організовує інформаційну кампанію, щоб привернути увагу громади до цієї проблеми. В процесі діяльності вони залишають бажаючих для участі у визначені обсягу необхідних робіт та ресурсів для ремонту кімнати відпочинку, до інформування мешканців міста про проблему, до залучення додаткових коштів на його реставрацію та до спілкування з органами місцевої влади для пошуку шляхів оптимізації їхньої роботи з догляду за занедбаним приміщенням. Результатом активного залучення громадян до вирішення загальної суспільної проблеми та контролю за виконанням обов'язків місцевої влади стане відреставрована кімната відпочинку для всіх студентів університету.

Чому важливо бути активним громадянином?

Участь у громадянській ініціативі надасть тобі можливість:

- Розвинути лідерські навички, ініціативність, цілеспрямованість, навички роботи в команді, ефективного спілкування та впливу.
- Почати брати активну участь у житті твоєї громади та змінити її на краще.
- Навчитись відстоювати свої громадянські права та бути відповідальним громадянином.
- Зустріти активну молодь твоєї громади та змістово і цікаво провести час, працюючи на користь рідного села, міста або області.
- Допомогти не лише своїй громаді, але й насамперед собі, отримавши досвід роботи над вирішенням реальних проблем та можливість поділитись

власними знаннями та уміннями, застосувати їх на практиці, а також набратися досвіду в інших.

Активне залучення громадян до вирішення суспільних проблем та громадсько-політичного життя є обов'язковим компонентом демократичного суспільства та ознакою розвиненої держави. Коли громадяни можуть брати активну участь у процесі розробки політики та прийняття рішень, а також контролювати процес їхнього виконання владою, результатом є ефективні державні інститути, що працюють на користь усього суспільства.

У розвинених країнах молодь із шкільних років учається відповідальному ставленню до проблем своєї громади. Наприклад, на Різдво багато людей приділяють декілька годин святкового дня праці в ідаліні для безпритульних, де вони готують та роздають їжу людям, яким нікуди йти і немає що попоїсти у свято. Або, якщо школа потребує коштів на придбання камери для освітніх проектів учнів, самі учні організовують кампанію зі збору грошей як-от, наприклад, продаж тістечок, які вони самі ж приготували, а не збирають кошти з батьків. Загалом, участь у проекті, спрямованому на вирішення проблем громади, все частіше є необхідною умовою для отримання атестату про середню освіту у багатьох розвинених країнах. Тому підлітки на момент закінчення школи вже мають досвід благодійної роботи – допомоги літнім сусідам, участі у прибиранні парків та висадженні дерев, збору одягу для нужденних, тощо.

Можливостей допомогти у вирішенні тих чи інших суспільних проблем громади багато, і можна обрати діяльність за інтересами та до душі. Наприклад, якщо тебе цікавить професія медика, почни декілька разів на місяць допомагати літнім людям чи хворим. Або, припустімо, ти дуже любиш тварин. Дізнайся, чи є в твоєму місті притулок для безпритульних тварин, де ти міг би допомогти доглядати за ними та шукати їм домівки. Якщо тобі важко вирішити, в якій сфері тобі було б цікаво попрацювати, рекомендуємо почати з пошуку інформації про існуючі громадські та благодійні організації в твоєму місті та дізнатися, до яких напрямів їхньої роботи ти можеш долучитися.

Важливо усвідомлювати, що зміни на краще не відбуваються самі по собі. Якщо кожен громадянин докладе зусиль і зробить особистий внесок у розвиток місцевої громади, то всі разом житимуть у чистому та комфортному місті/селі, де кожен має можливість брати участь у прийнятті рішень і де існують ефективні механізми розв'язання суспільних проблем, захисту прав кожного громадянина та допомоги найбільш уразливим верствам населення.

Розглядаючи феномен активності людини в соціально-політичному житті, варто згадати те, що громадянське суспільство як комплексний

соціокультурний та суспільно-політичний феномен, складається з соціальних інститутів (незалежні медіа; громадська думка; добровільні асоціації та об'єднання громадян; структурована та інституалізована політична опозиція; система зовнішнього громадського контролю за владою); соціальних практик (суспільна, громадянська активність населення, що не обмежується участю у виборах; громадські рухи; ініціативні групи; громадянська залученість до добровільних суспільних об'єднань; поінформованість про суспільно-політичне життя; правова культура та вміння використовувати правозахисну та судову систему; діяльність незалежних правозахисних недержавних організацій; лобіювання суспільно значимих ініціатив); суспільних цінностей та чеснот (плюралізм, толерантність, довіра до співвітчизників та суспільних інститутів, здатність до компромісів, самоповага, ввічливість, громадська солідарність та взаємодопомога). У концепції громадянського суспільства відбувається поєднання свободи особи та її відповідальності.

Громадянська активність тісно переплітається із громадянською позицією, яка свідчить про ступінь зрілості людини, рівень її розвитку як громадянина, який усвідомлює своє місце і роль у процесі державотворення.

Громадянська активність розглядається як одна з форм соціальної активності соціальних суб'єктів, яка має на меті впливати на прийняття соціально-політичних рішень, реалізацію своїх інтересів. Такі феномени як діяльність, поведінка, участь – це прояви, якісні характеристики, зовнішній (поведінковий) рівень активності. Внутрішній рівень активності складають інтереси, мотиви, потреби, настанови, переконання, цінності. Активність може обмежуватися простим виконанням певних правил, а може бути спрямованою на мобілізацію та солідаризацію навколо певної мети чи ідеї.

Основу громадянської активності складають: інтерес до суспільної і громадської роботи; організаторські здібності; ініціативність; вимогливість до себе; відповідальність за виконання громадських доручень; готовність допомагати іншим.

Сферами прояву громадянської активності є соціально-комунікативна, громадська, суспільно-політична.

Серед функцій громадянської активності науковці виділяють: здійснення впливу на рішення, які приймаються в суспільстві; участь у розробці законів або розпоряджень; зміна або відхилення правових актів; артикуляція групових та суспільних інтересів; самовдосконалення.

Актуальною проблемою, особливо для суспільств, що трансформуються і таких, які не мають або втратили традиції формування громадянської активності, є проблема її стимулювання. Стимулювати громадянську активність можна, запроваджуючи на державному, законодавчому рівні різні програми і проекти; передаючи значні владні повноваження на місцевий та регіональний рівень (запровадження процедур прямої демократії: створення громадських дорадчих комітетів, проведення громадських слухань, організація соціального моніторингу – процесу, який дозволяє громадськості відстежувати впровадження державних рішень на

місцевому рівні, визначати їх ефективність та адекватність, а також надавати свої пропозиції щодо покращення процесу ухвалення рішень); створення коаліцій недержавних організацій); через освіту і виховання громадян – засобами педагогіки. Подібна практика посилює можливість виховання в населення громадського духу.

Щодо першого, то в Україні є кілька програм та проектів, спрямованих на формування і виховання громадянської активності, зокрема: Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття)», Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Концепція громадянської освіти в Україні та інші.

Щодо стимулювання засобами педагогіки, то важливо відібрати ті прийоми та методи, які будуть сприяти розвитку самоорганізації та самоуправління молоді. Йдеться не тільки про кількість здобутих учнями знань і засвоєних вмінь, а й про практичні навички щодо їх застосування в різних життєвих ситуаціях. Формування громадянської активності включає такі компоненти: формування громадянської компетентності і відповідальності у надбанні позитивного досвіду участі у громадському житті; ставлення громадянина до інститутів влади і політичної системи; вивчення і засвоєння демократичних настанов та цінностей; ставлення громадянина до самого себе і до інших людей; опанування політичного словника (когнітивний компонент політичної культури).

Реалізація зазначених складових вимагає цілеспрямованого формування позитивної мотивації молоді, ефективної організації навчального процесу, вибору інтерактивних форм і методів навчання та виховання, здійснення контролю і самоконтролю, що й забезпечує формування активної громадянської позиції і громадянської активності.

Серед нових методів педагоги обґрунтують використання методу проектів. Проектна технологія ґрунтується на позиціях педагогіки прагматизму, що дозволяє реалізувати принцип «навчання за допомогою діяльності», де діяльність розглядається як творча й активна робота учня.

Перевагами проектної технології є поєднання теоретичних знань і практичних дій у мікросоціальному середовищі, вироблення практичних навичок.

Важливим емпіричним індикатором становлення середнього класу є ступінь розвитку «культури власників», що пов’язується з громадянською активністю, яка отримує свій вияв у різноманітних формах – від участі у виборах представницьких органів влади та органів місцевого самоврядування до самодіяльного об’єднання з метою досягнення тих чи інших суспільно значимих цілей або захисту (через протестні акції) порушених прав і свобод людини і громадянина. Саме як суб’єкт громадянської активності середній клас розглядається науковцями.

Ще одним індикатором громадянської активності є участь у діяльності громадських об’єднань і рухів. За єдиним реєстром громадських формувань, затвердженим Міністерством юстиції України, нині в Україні існують: 185

політичних партій, 3213 громадських організацій, 22 творчі спілки, 1094 благодійні організації. Проте кількісні критерії не завжди віддзеркалюють якість та роль цих структур у суспільно-політичному житті. Так, якщо подивитися на критерій «залученості» населення до подібних громадських та політичних організацій, то можна побачити, що членами політичних партій є 2,8% громадян; клубу за інтересами – 2,2%; громадської організації, фонду, асоціації – 1,3%. Відповідь «не належу до жодної з громадських, політичних організацій чи рухів» – 83,3% [4, с. 499-500].

Подібний стан ще раз наголошує на проблемі стимулювання громадянської активності як важливої умови формування громадянського суспільства і прогресу в подальшому здійсненні демократичних реформ в Україні.

Крім артикуляції інтересів, зміни ситуації на краще, метою місцевих організацій є залученість громадян до суспільно корисної діяльності (громадська активність). Тому однією з визначальних рис активного громадянина є також прагнення брати участь у суспільному житті. Це більше, ніж просте членство в організації. Для того щоб робота на благо суспільства була успішною, потрібно витратити чимало часу й зусиль.

Громадянська, громадська активність, як відомо, не фіксується як обов'язкова в нормативних документах. Проте у багатьох країнах вона виявляється постійною. Наприклад, на рівні волонтерської роботи. Так, у Німеччині кожен третій присвячує свій вільний час загальному добрі. В середньому від 14 до 21 години на місяць громадяни віддають передусім спорту й організації дозвілля, роботі з дітьми та молоддю, в церкві чи в царині охорони здоров'я або культури й освіти. Протягом останніх років їхня активність загалом зросла, але переноситься з великих об'єднань у менші, в самоорганізовані групи та змінні проекти. «Третій сектор» між державою і ринком має також економічне значення. Громадянська активність оцінюється в 4,6 млрд робочих годин на рік.

У цьому аспекті наводить приклад і О. Кондратець: «У США, за даними інституту Геллапа, на початку 1980-х років, тобто тоді, коли країна переживала економічний спад, боролась з економічною кризою, загальна сума виконаної добровольцями роботи становила 65,5 млрд доларів. У 1981 році в США було 84 млн добровольців, а в 1983 вже 92 млн. Згідно зі статистичними даними, в кінці 1990-х років волонтерами в США було 56% дорослого населення. Серед волонтерів багато людей похилого віку (43% від 75 років і більше). Існує і сімейне волонтерство. У більше, ніж третині американських родин (36%) сімейне волонтерство є частиною родинного життя. Половина дорослого населення США (51,4%) займається волонтерською діяльністю зі своєю родиною кілька разів на рік і частіше. А близько п'ятої частини американців займається волонтерською діяльністю з родиною щотижня або частіше.

Найважливішими мотивами, що спонукають займатись волонтерською діяльністю, виступає співчуття до тих, хто потребує матеріальної допомоги...».

Процеси демократизації українського суспільства формують стратегічний напрямок його системної трансформації, визначають найважливіші тенденції соціальних змін. Подібна ситуація потребує нових дій, нових форм громадянської активності особистості у всіх сферах життєдіяльності суспільства. У той же час у соціальних змінах, що відбуваються, виявляються і кризові процеси, котрі загалом пов'язані з об'єктивними і суб'єктивними труднощами перехідного періоду до демократії. Залученню громадськості до вирішення важливих суспільних проблем сьогодні перешкоджають: обмежений доступ громадян до інформації, що необхідна для прийняття рішень; брак довіри в суспільстві; невпевненість у своїх силах; відсутність необхідних навичок, культури участі та досвіду; обмеження ресурсів (часу, коштів, навичок); патерналізм; особливості політичної культури (розповсюдженість підданського типу політичної культури); залишкові вади посткомуністичного соціального розвитку – поширення корупція, клієнтизм, що викликають суспільно-політичну апатію та розчарування населення тощо.

Подолати ці перешкоди можливо, на погляд багатьох науковців, шляхом системної, цілісної стратегії, тактичними кроками якої є розробка соціальних технологій активізації державної політики

з розвитку інституціональної системи громадянського суспільства; пошук і обґрунтування адекватних сучасному етапу розвитку українського суспільства принципів стимулювання індивідуальних і колективних форм громадянської активності, а саме демократичної спрямованості, відкритості і гласності, толерантності, патріотизму, технологічності. Важливими є також організація громадянської просвіти як лідерів громадських об'єднань, так і звичайних громадян; обмін позитивним досвідом між різними регіонами країни, вивчення і запозичення зарубіжного досвіду; популяризація інституту волонтерства тощо.

3. Структура громадської активності

У структурі громадської активності можна виділити такі компоненти: когнітивний; емоційно-ціннісний; мотиваційно-вольовий; практично-діяльнісний.

Когнітивний компонент визначається тими знаннями, їх обсягом та якістю інформації, що особистість має у своєму розпорядженні. Як зазначає Н. Абаскарова: «сформованим поняття є в тому випадку, якщо той, кого навчають, має достатньо тверді знання суттєвих ознак, які оформлені в суворе логічне визначення, знає і вільно оперує системою формальних і діалектичних зв'язків цього поняття з іншими поняттями і здатний, у разі потреби, скористатися поняттям в логічній послідовності думок і мови, не порушивши змістової і формальної структури».

Розвиток когнітивного компоненту передбачає не лише розуміння, що таке громадська активність, але й розширення та поглиблення знань про норми і правила поведінки, свої права та обов'язки на рівні соціуму, групи, а також індивідуальної необхідності. Важливим є усвідомлення особистістю власних потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, що спонукають до активної діяльності на користь суспільства, а також усвідомлення своєї спроможності змінити оточуюче на краще. Важливе значення має усвідомлення власного досвіду, рівень соціальних домагань та очікувань.

Емоційно-ціннісний компонент виявляє суб'єктивне ставлення особистості до суспільно значущої діяльності, а також до довкілля, оточуючих і до себе, що здійснюється насамперед через емоційно позитивне сприйняття. Важливе значення у розвитку емоційно-ціннісного компоненту громадської активності відіграють емоції, які виникають у ставленні до інших та складають основу соціально ціннісних орієнтацій, а саме: емпатія, доброзичливість; милосердя; готовність захищати слабших; почуття єдності з сім'єю, групою, соціумом; солідарність.

Важливим є позитивне емоційне почуття, що виникає після виконання суспільно значущої діяльності, допомоги комусь чи вирішенні якоїсь суспільної проблеми, і викликає бажання повторити успіх, досягти ще кращих результатів, принести ще більше користі суспільству.

Мотиваційно-вольовий компонент у структурі громадської активності передбачає наявність не лише стійкої системи мотивів, але й вказує на необхідність вольової регуляції та вольової організації особистості, наявність у неї цілісного світогляду та необхідних вольових якостей. Без вольової регуляції перетворення знань в переконання, а переконань у вчинки і дії неможливо.

Мотив — це внутрішній потяг людини до діяльності, особисті причини, що спонукають людину до дій, вчинків, те, заради чого діяльність відбувається. Саме мотиви, як реальні спонукачі, примушують особу зробити той, а не інший вибір. Визначаються мотиви потребами та ціннісними орієнтаціями.

Мотивація — це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості. Мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою. Внутрішня мотивація спонукає особистість до дії на основі її внутрішніх переконань, потреб, моральної свідомості, тобто забезпечує добровільність поведінки. Зовнішня мотивація проявляється у діяльності та поведінці особистості, викликаний соціальними нормами-вимогами, суспільною думкою чи іншим зовнішнім стимулом.

Воля — це психічний процес свідомого управління діяльністю, яка проявляється у подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети. Саме завдяки вольовим процесам людина здійснює бажану чи небажану для себе діяльність.

Кожна діяльність зумовлена різними мотивами. Основну роль у забезпеченні громадської активності відіграють соціально-ціннісні і особистісно значущі мотиви, потреба у суспільно значущій діяльності, прагнення змінювати оточуючу дійсність на краще, вирішувати соціальні проблеми, допомагати іншим. Якщо дотримуватися класифікації С. Занюка, це будуть просоціальні (суспільно значущі) мотиви — мотиви, пов’язані з усвідомленням суспільної значущості діяльності, з почуттям боргу, відповідальності перед групою та суспільством, проявляються у нормативності, лояльності до групових стандартів, визнанні і захисті групових цінностей, прагненням реалізувати групові цілі.

Виникненню внутрішньої мотивації сприяють відчуття компетентності, тобто відчуття повноти своїх можливостей, усвідомлення своєї можливості щось змінити чи комусь допомогти, а також відчуття самодетермінації, тобто усвідомлення себе як єдину причину своїх дій.

Практично-діяльнісний компонент передбачає практичну готовність до здійснення суспільно значущої діяльності, до оволодіння різними видами діяльності, необхідними життєвими навичками й уміннями для виконання суспільно корисної діяльності, допомоги іншим, внесення позитивних змін у суспільство.

Основою практично-діяльнісного компоненту є активні дії щодо створення умов для виконання обов’язків, вимог, зобов’язань, відстоювання прав своїх та членів спільноти. При цьому особистість проявляє ініціативу, самостійність, відповідальність, яка розкривається у кожному вчинку, повсякденній поведінці, під час суспільно корисної діяльності, у ставленнях до інших та до себе. Практично-діяльнісний компонент включає в себе оволодіння прийомами самопізнання, саморегуляції та саморозвитку, а також здатності прогнозувати свої вчинки.



Мал. 1 — Структура громадської активності

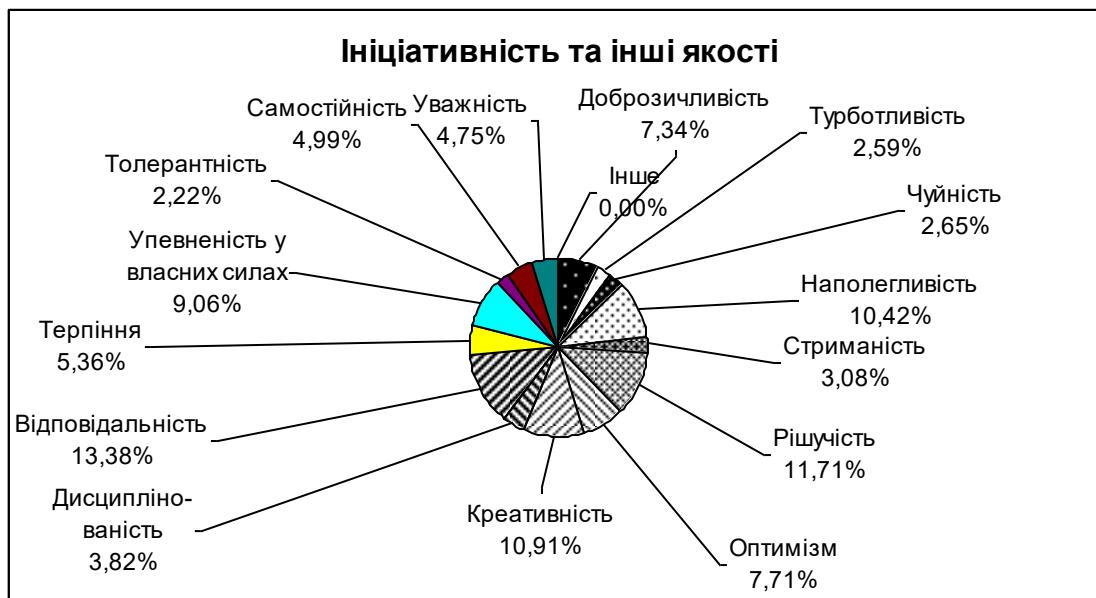
Розвиток соціальної ініціативності підлітків як значущої інтегрованої якості є пріоритетним завданням у вихованні підростаючого покоління. Соціальну ініціативність як вияв вищої форми соціальної активності людини ми розглядаємо як важливу складову становлення конкурентноздатної та конкурентноспроможної особистості, що корелюється як із соціально-економічним розвитком держави, так і особистісним життям самої людини, досягнення нею життєвого успіху.

Різноманітність форм дитячих громадських об'єднань та організацій орієнтована на інтереси і потреби дитини, забезпечує можливості реалізації її особистісних потенцій, виявлення соціальної активності через участь у різноманітних видах діяльності та випробування різних соціальних ролей.

Визначено критерії і показники сформованості соціальної ініціативності підлітків: пізнавальний (наявність знань про соціальну ініціативність, про якості, притаманні ініціативним людям, та їхню важливість як у житті людини, так і для суспільства, розвиток рефлексії); емоційно-ціннісний (ціннісні орієнтації, мотиви діяльності, моральне і духовне задоволення (оцінювання власного „Я” під час здійснення соціальних ініціатив), мотивація досягнень та успіху; діяльнісний (уміння висувати і реалізовувати соціальні ініціативи, цілеспрямованість (самостійність) та відповідальність за результати діяльності).

Так, за результатами опитування підлітків дитячих об'єднань (всього 351 особа, з них 242 дівчат, 109 хлопців) встановлено, що формування ініціативності як важливої особистісної якості підлітки пов’язують насамперед із відповідальністю (13,38 %), наполегливістю (10,42 %), рішучістю (11,71 %), креативністю (10,91 %), упевненістю у власних силах (9,06 %), оптимізмом (7,71 %) та доброзичливістю.

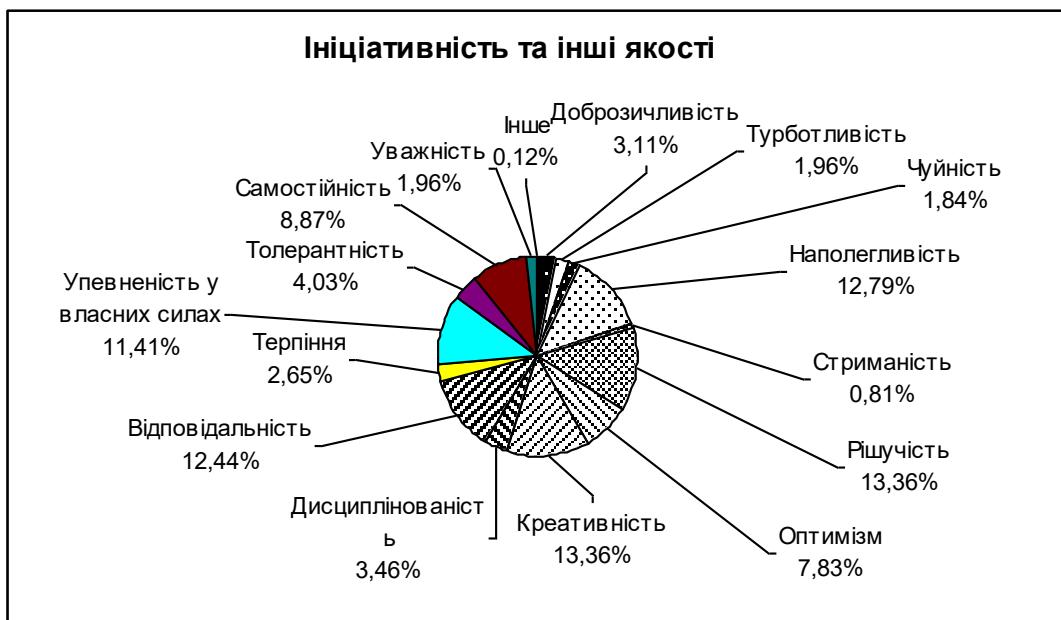
Підлітки



Водночас дорослі лідери, координатори вважають, що на прояв ініціативності більше впливає наявність таких якостей, як рішучість і креативність

(13,36 %), наполегливість (12,79 %), відповідальність (12,44 %), упевненість у власних силах (11,41 %), самостійність (8,87 %), оптимізм (7,83 %) та ін.

Дорослі



Для 18,2 % підлітків виявлення та практична реалізація соціальних ініціатив дає можливість бути більш впевненими у собі, 17,7 % дозволяє відчувати моральне задоволення, 16,7 % подобається бачити позитивні зміни.

Аналіз опитування 196 дорослих лідерів, координаторів дитячих об'єднань засвідчив, що 20 % респондентів визначають ініціативність як якість рішучої вольової особистості, притаманну ерудованим людям з певними поглядами на життя, прагненням до дій, активною участю у діяльності – 26,6 %; здатність до формування нових ідей, уміння поставити завдання, знайти шляхи розв'язання, проаналізувати та зробити висновки – 26,6 %. Водночас стримуючим фактором у розвитку ініціативності у підлітків, на думку дорослих, є: 20,24 % – незацікавленість держави у вихованні такої якості, 18,75 % – відсутність у дітей необхідних знань та досвіду діяльності, 18,45 % – відсутність бажання у виявленні ініціативи, 16,67 % через стримування ініціативи дітей з боку дорослих. Важливою є думка дорослих лідерів, координаторів про те, що ефективність діяльності

дитячої організації вони пов'язують з розвитком самоуправління та активністю дітей (22,97 %); реалізацією соціальних проектів (22,43 %), та державною підтримкою (18,92 %), підтримкою організації дорослими, бізнес-структурами (15,68 %).

Наше суспільство швидко та динамічно змінюється. І для того, щоб відповідати вимогам сучасності, вміти реагувати на ці зміни, ми повинні бути готові до цього.

Сьогоднішнє життя вимагає від сучасної молоді таких якостей, як цілеспрямованість, здатність самостійно приймати рішення та брати за них відповідальність, воля, рішучість, наполегливість, активність, творчість, гнучкість, технологічність, мобільність тощо.

Для того, щоб бути успішною, сучасна молода людина повинна вміти використовувати свої здатності у повну силу, актуалізувати власний потенціал, тобто бути ініціативною.

4. Поняття ініціативності

Ініціативність полягає в здатності людини до самостійних вольових проявів. Ініціативність виражається в самостійній постановці цілей і в самостійній організації дій, спрямованих на досягнення цих цілей.

Ця риса характеру є досить складною, адже для прояву ініціативи необхідно: вміти об'єктивно оцінити та проаналізувати обставини, в яких необхідно діяти; розробити план дій, за необхідності – знайти нестандартне рішення існуючої проблеми; зважитися на самостійні дії та взяти на себе відповідальність за їхній результат.

Соціальна ініціативність – це якість людини, яка відображає її готовність до самостійного висування, пропагування та практичної реалізації соціально значущої ідеї.

Ініціативна людина енергійна, винахідлива, вона сміливо приймає рішення та бере на себе відповідальність за наслідки своїх дій. Ініціативність і ентузіазм рухають світом: завдяки цим якостям, цікаві новаторські ідеї реалізуються в різних сферах життедіяльності.

Ініціативність властива сміливим людям, що не боиться зробити перший крок і самостійно прийняти рішення. При цьому ця якість є дуже важливою не тільки в сферах діяльності, пов'язаних з ризиком і величезною відповідальністю. Вона чудово доповнює інші базові таланти і допомагає проявити себе в суспільній діяльності, спрямованій на розвиток і покращення дійсності.

Прояв соціальної ініціативності (наприклад, ініціювання та участь у соціально значущому проекті):

- стимулює творчість, розвиток гуманістичної свідомості;
- формує активну громадянську позицію і відповідальну поведінку;
- допомагає ефективно засвоювати життєві й соціальні ролі;

- дає можливість раціонально поєднувати теоретичні знання і практичні дії у вирішенні конкретних життєвих проблем, рухатися від ідеї до практичної дії.

5. Додатки

5.1. КРУГЛИЙ СТІЛ «ЩО ТАКЕ СОЦІАЛЬНА ІНІЦІАТИВНІСТЬ»

Ще не все колеса винайдені.

Світ занадто дивний,

щоб сидіти склавши руки.

Rічард Бренсон

«Найважливіше – зробити хоч щось для досягнення успіху, і зробити це прямо зараз. Це і є найголовніший секрет – незважаючи на всю свою простоту. Приголомшливи ідеї є у кожного, але рідко хто робить хоч щось, щоб втілити їх на практиці, причому прямо зараз. Не завтра. Чи не через тиждень. Зараз.

Бушнелл Н.

Мета: розширення уявлень учасників щодо дефініцій «ініціатива», «соціальна ініціативність»; визначення якостей, необхідних для прояву соціальної ініціативності; розуміння необхідності проявляти соціальну ініціативність; напрацювання вміння вести діалог, відстоювати власну точку зору тощо.

Учасники: підлітки-члени дитячих об'єднань, дорослі лідери, педагоги.

Форма проведення: круглий стіл

Кількість учасників: 20–30 чол.

Час проведення: 40 хв.

Виступ 1. «Що означає бути ініціативним»

Наше суспільство швидко та динамічно змінюється. І для того, щоб відповідати вимогам сучасності, вміти реагувати на ці зміни, ми повинні бути готові до цього.

Сьогоднішнє життя вимагає від сучасної молоді таких якостей, як цілеспрямованість, здатність самостійно приймати рішення та брати за них відповідальність, воля, рішучість, наполегливість, активність, творчість, гнучкість, технологічність, мобільність тощо.

Для того, щоб бути успішною, сучасна молода людина повинна вміти використовувати свої здатності у повну силу, актуалізувати власний потенціал, тобто бути ініціативною.

Ініціативність полягає в здатності людини до самостійних вольових проявів. Ініціативність виражається в самостійній постановці цілей і в самостійній організації дій, спрямованих на досягнення цих цілей.

Ця риса характеру є досить складною, адже для прояву ініціативи необхідно: вміти об'єктивно оцінити та проаналізувати обставини, в яких необхідно діяти; розробити план дій, за необхідності – знайти нестандартне рішення існуючої проблеми; зважитися на самостійні дії та взяти на себе відповідальність за їхній результат.

Запитання для обговорення:

Які якості характерні для ініціативної людини?

Чи треба всім людям бути ініціативними?

Чи будь-яка самостійна дія є проявом ініціативності?

Виступ 2. «Соціальна ініціативність»

Запитання для обговорення:

А що ж таке соціальна ініціативність?

В чому полягає різниця між ініціативністю та соціальною ініціативністю?

(Учасники пропонують власні варіанти відповідей, висувають припущення тощо).

Соціальна ініціативність – це якість людини, яка відображає її готовність до самостійного висування, пропагування та практичної реалізації соціально значущої ідеї.

Ініціативна людина енергійна, винахідлива, вона сміливо приймає рішення та бере на себе відповідальність за наслідки своїх дій. Ініціативність і ентузіазм рухають світом: завдяки цим якостям, цікаві новаторські ідеї реалізуються в різних сферах життедіяльності.

Ініціативність властива сміливим людям, що не бояться зробити перший крок і самостійно прийняти рішення. При цьому ця якість є дуже важливою не тільки в сферах діяльності, пов’язаних з ризиком і величезною відповідальністю. Вона чудово доповнює інші базові таланти і допомагає проявити себе в суспільній діяльності, спрямованій на розвиток і покращення дійсності.

Прояв соціальної ініціативності (наприклад, ініціювання та участь у соціально значущому проекті):

стимулює творчість, розвиток гуманістичної свідомості;

формує активну громадянську позицію і відповідальну поведінку;

допомагає ефективно засвоювати життєві й соціальні ролі;

дає можливість раціонально поєднувати теоретичні знання і практичні дії у вирішенні конкретних життєвих проблем, рухатися від ідеї до практичної дії.

Адже моральна сумність явищ по-справжньому відкривається лише тоді, коли ми самі беремо участь у їх вирішенні. Недарма ж кажуть, що ініціатива – це те, що людина робить так, як треба, хоча її про це не просять (Хаббард Е.).

Запитання для обговорення:

На вашу думку, чи є соціальна ініціативність громадян запорукою успішного розвитку держави?

Розкажіть, чи маєте ви досвід участі у соціально значущих справах?

Обговорення вислову «Кожен готовий допомогти, але ніхто не хоче бути першим». Бейлі П. Чому це так? А вам би вистачило сміливості стати «першопрохідцем»?

Обговорення притчі «Два працівники»

Один працівник прийшов до пана і каже:

– Пане! Чому ти мені платиш всього п'ять копійок, а Івану завжди п'ять карбованців?

Пан подивився у вікно і каже:

– Бачу я, хтось їде. Начебто, сіно повз нас везуть. Вийди-но, подивися!

Вийшов працівник. Зайшов знову і каже:

– Правда, пан. Начебто сіно.

– А не знаєш звідки? Може, з Семеновських лугів?

– Не знаю.

– Ну то сходи і дізнайся.

Пішов працівник. Знову повертається:

– Пане! Так і є, з Семеновських.

– А не знаєш, сіно першого або другого укусу?

– Не знаю.

– Так піди, дізнайся!

Вийшов працівник. Повертається знову.

– Пане! Першого укусу!

– А не знаєш, почому?

– Не знаю.

– Так піди, дізнайся.

Сходив. Повернувся і каже:

– Пане! За п'ять карбованців.

– А дешевше не віддають?

– Не знаю.

У цей момент заходить Іван і каже:

– Пане! Повз везли сіно з Семеновських лугів першого укусу. Просили по 5 карбованців. Сторгувалися по 3 за віз. Я їх загнав у двір, і вони там розвантажують.

Пан звертається до першого працівника і каже:

– Тепер ти зрозумів, чому тобі платять 5 копійок, а Івану 5 карбованців?

Запитання для обговорення:

Як ви зрозуміли смисл притчі? Поясніть.

Де і як доречно проявляти ініціативність?

Чи є прояв ініціативності запорукою успішності? Так? Ні? Чому?

Підведення підсумків.

5.2. ТРЕНІНГ «ГОТОВНІСТЬ ДО СОЦІАЛЬНИХ ДІЙ»

Мета: сприяти розвитку у підлітків готовності до соціальних дій, набуттю необхідних якостей, уміння приймати самостійні рішення,

Завдання: підвищення рівня самосвідомості, самостійності підлітка; формування навичок партнерського спілкування, обговорення проблем взаємин з людьми, як із дорослими так і з однолітками, вирішення моральних конфліктів; сформувати в учасників почуття приналежності до групи; розвинути почуття індивідуальної відповідальності, навички моральної взаємодії; підвищення групової згуртованості та впевненості підлітків у власних можливостях.

Хід тренінгу

Використовувані засоби: групові дискусії, міні-лекції, рольові ігри, ігри на інтенсивну фізичну взаємодію, робота в парах і трійках і т. д.

У груповій дискусії учасники групи мають можливість висловити свою думку щодо обговорюваної проблеми. Вони вчиться формулювати свої думки, аргументувати свою думку, сперечатися, не ображаючи своїх опонентів, критикувати точку зору інших, не переходячи на «особистості».

Післяожної гри проводиться обговорення. Учасники діляться враженнями про те, як вони себе почували в тій або іншій ролі, мотивують свої вчинки. Це дає можливість розвивати психологічну спостережливість, навчитися пояснювати поведіння інших людей, дивитися на міжособистісну ситуацію очима партнера.

Ігри на інтенсивну фізичну взаємодію слугують для посилення інтересу учнів, підвищення працездатності, зняття напруги, відпочинку, поліпшення взаємин у групі. У деяких випадках ці вправи можуть бути безпосередньо пов'язані з темою заняття й використовуватися як робочі.

У цю програму крім різних ігор і групових дискусій входять і міні-лекції. Як відомо, повідомлення в доступній формі про ті або інші психологічні закономірності, феномени, властиві людям взагалі, - з одного боку, може зняти

страхи, хвилювання, тривогу підлітків без прямого обговорення їхніх власних переживань, а з іншого боку - підвищити почуття впевненості в собі, якщо теоретичний відступ підтверджує згадки й припущення самого підлітка.

Форма проведення.

Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває дві з половиною години. Зустрічі проводяться один раз на тиждень. Приміщення для занять повинне дозволяти розставити стільці для учасників по колу. На деяких заняттях допускається відпрацювання отриманих навичок поза групою (з незнайомими людьми).

Форма проміжного й підсумкового контролю

Як проміжний контроль використовуються усні звіти учасників (рефлексія) наприкінці заняття, відзначаються основні складності, що сподобалося й т.д., а також підсумки у вигляді малюнків на тему «що запам'яталося на занятті найбільше», «емблема заняття» тощо.

Заняття 1.

Мета заняття: створення сприятливої емоційної атмосфери прийняття й довірливості в спілкуванні; знайомство підлітків один з одним; установлення правил роботи в групі; пропозиція програми заняття.

План заняття. Презентація імені. Розповідь учасника про своє ім'я. Керівник тренінгової групи просить учасників групи розповісти (показати, якось виразити для групи) історію - минуле або небилиця, що пов'язана з його ім'ям, так щоб його легко було всім запам'ятати. (При цьому всі учасники знають, що вони можуть вибрати вигадане ім'я, псевдонім.) Допомога керівника полягає в тім, що він пропонує вводити ім'я дієво й емоційно. Після знайомства ведучий розповідає про цілі програми. Коротко перераховуються теми заняття. Акцент робиться на допомозі в рішенні проблем підлітків, розвитку навичок спілкування, упевненості в собі.

Питання до учнів: «Про що ви б хотіли поговорити на «заняттях?»

Ведучий веде запис відповідей учнів на дошці.

Вправа «Східний базар»

Мета вправи:

- допомогти учасникам краще піznати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні;
- знизити почуття напруженості завдяки включеню в ситуацію «тут і тепер»;
- звернути увагу учасників один на одного;
- навчитися принципам децентралізації, концентрації уваги на партнері, створення партнерських взаємин.

Хід вправи:

Пам'ятаєте картину східного ринку в музичній казці «Алі-Баба та сорок розбійників»? З якими асоціаціями ви пов'язуєте словосполучення «східний базар»?

Саме на такий ринок ми потрапимо через декілька хвилин. Але попередньо нам необхідно підготуватися.

Кожен отримує аркуш паперу та ручку/олівець. Складаємо папір навпіл по горизонталі та розриваємо його. Ті частини, що залишилися, знову складаємо навпіл і знову розриваємо. Отримали чотири папірці. На кожному з них учасники пишуть великими літерами та розбірливо власне ім'я. Тепер кожен аркуш складається декілька разів написом усередину. Підготовлені таким чином записи складаються у центрі кімнати. Тренер ретельно перемішує їх.

Ведучий: Тепер ми готові відправитися на східний ринок. Кожен підійде до гори записок і довільно витягне чотири записи. Потім, протягом 5 хвилин, вам необхідно буде вговорити, обміняти, знайти та повернути собі всі чотири аркуші з

Вашим ім'ям. Перші три покупці, які вдасться це зробити найшвидше, підійдуть до мене з власними записками. Якщо питань немає, - можна починати.

Підсумок вправи:

- Що Вам сподобалося, а що ні в грі, що відбулася;
- Яку тактику Ви використовували під час торгу: активний пошук, «агресивний маркетинг», взаємообмін, спроби обдурити партнера?
- Спробуйте тепер назвати імена, які Вам вдалося запам'ятати.

Вправа «Ми=Я+Я»

Мета вправи:

- сформувати в учасників почуття приналежності до групи;
- розвинути почуття індивідуальної відповідальності.

Хід вправи:

Ведучий: «Зараз Ви тримаєте від мене завдання і Ваша команда повністю виступить проти мене одного. Як Ви вважаєте, Вам всім буде легко мене перебороти? Успіх кожного члена команди – це внесок в загальну перемогу. Гра проходить в три етапи, кожен з яких містить три завдання. Основна вимога до виконання завдань: вони виконуються мовччи, без жодного звуку, жестів, доторків до інших учасників. Кожне порушення будь-яким учасником команди цього правила приносить всій команді штрафне очко. Гра йде до трьох очок».

Завдання №1. Виконуючи зазначені вище правила, розташуватися в шеренгу за числами народження.

Завдання №2. Вишикуватися в шеренги по 5.

Завдання №3. Вишикуватися в колони по 5.

Етап 2.

Розділитися на команди за кольором брюк (спідниць), починаючи від темного до світлого.

Розділитися в команди за формою взуття.

Розділитися в команди за кольором очей.

Етап 3.

Утворити прямокутник, квадрат, зірку.

Зобразити скульптуру тварини: жираф, козел, слон.

Розділитися на групи за ступенем готовності до заняття.

Підсумкові питання: чи важко було відповісти самому за себе? Чи виникали бажання керувати іншими, почуття провини за те, що не можу швидко зорієнтуватися?

Ритуал завершення заняття: Усі встають у тісне коло, кладуть один одному руки на плечі й говорять: «До побачення, ми».

Заняття 2.

Мета заняття: продовжити знайомство з учнями, підвищити групову згуртованість, навчити знімати бар'єр на прояв почуттів й емоцій.

Вітання. Кожний по черзі вимовляє своє ім'я, але з різною інтонацією, завдання - «не повторитися».

Перевірка запам'ятовування імен. Доброволець встає в центр кола. Керівник просить всіх учасників встати й повернутися спиною до добровольця.

Завдання. Треба спробувати ідентифікувати учасників тренінгу зі спини, підійти до тих, чиї імена добровольцеві відомі, покласти їм руку на плече й сказати: «Здрастуй, ти...» Якщо ім'я назване вірно, останній повинен повернутися до відгадуючого обличчям, посміхнутися йому й сісти на стілець.

Після цього надається допомога тим, хто не запам'ятив усі імена.

Гра «Сліпий та поводир»

Група розбивається на пари «сліпий-поводир». «Сліпий» закриває очі. Завдання «поводиря» - провести «сліпого» по будинку, де проводиться тренінг (оберігаючи свого «підопічного», попереджаючи про повороти, сходи й т.д. невербально).

Потім учасники міняються ролями.

Під час обговорення доцільно запитати, чи не було учасникам страшно, чи впевнено вони себе почували, наскільки легко вони могли довіряти один одному, наскільки приймали на себе відповіальність за безпеку іншого, які їхні відчуття при тактильній формі знайомства із предметами.

Обговорення з учасниками, що їм заважає бути щирими з іншими людьми. Що, на їхню думку, сприяє відкритості в спілкуванні з іншими людьми? Ким легше бути: «поводирем» або «сліпим»? Чому?

Вправа «Броунівський рух»

Мета вправи: визначення звичних стратегій поведінки.

Хід вправи: учасникам пропонується закрити очі й дві хвилини рухатися в будь-якому напрямку, зберігаючи повну тишу. Після двох хвилин руху, ведучий пласкає у долоні і просить учасників об'єднатися в пари на рахунок раз, два, три.

Аналіз вправи проводиться за допомогою питань:

- Чи була у Вас певна стратегія поведінки, чи могли ви її дотриматися?
- Прагнули Ви бути в центрі уваги, там де більше людей, чи трималися осторонь?
- Що Ви відчували, коли зіткалися з іншими учасниками?
- Чи боялися Ви, що Вас хтось може зачепити, ушкодити?
- Чи боялися Ви, що Ви самі можете когось зачепити, ушкодити?
- Чи відкривали ви очі?
- Тривалим видався Вам час руху?

- Розкажіть якомога детальніше, як відбувалося Ваше об'єднання в пари.

Підведення підсумків.

5.3. БЕСІДА «ВЧИМОСЯ ВІДПОВІДАТИ ЗА СВОЇ ДІЇ І ДОВОДИТИ СПРАВУ ДО КІНЦЯ»

I. Вступне слово.

Педагог. Згадайте, як часто Ви починали якусь справу і не доводили її до кінця? А спочатку все видавалося таким легким і здійсненим. Ви були сповнені ентузіазму і готові в буквальному сенсі гори звернути заради досягнення своєї мети.

Однак поступово ваш запал згасав, лінь все частіше і частіше нагадувала про своє існування та й причини закінчувати розпочату справу вам видавалися не такими уже й важливими.

Так що ж змінилося? Чому більшість людей не можуть доробити розпочату справу? Вся справа в відсутності сили волі. Коли її немає, навіть найідеальніший план може піти кату під хвіст. Просто людині не вистачить внутрішніх ресурсів для того, щоб завершити розпочату справу. Вона не зможе чинити опір своїй ліні і буде придумувати різні причини для того, щоб не займатися тією чи іншою справою.

Кажуть, що воля людини – дикий кінь. І справитися з ним дуже непросто. Але можливо. І виховати силу волі означає приручити цього коня, який повезе нас туди, куди нам треба. Дослідники твердять: якщо постійно контролювати себе в чомусь одному (навіть маленькому), наприклад, стежити за поставою, кожен день робити якусь справу (складати постіль або робити присідання тощо), обмежувати себе в чомусь - можна змінити силу волі загалом. І хоча ці дрібні вправи на самоконтроль видаються несуттєвими, вони підтримають нас у тих випробуваннях сили волі, які особливо для нас важливі, включаючи зібраність на роботі, турботу про здоров'я, здатність встояти перед спокусою і впоратися зі своїми емоціями.

II. Вправа «Сила волі».

Вдома ви можете перевірити, наскільки сильна ваша сила волі. Цей тест ви проводите самі для себе і самі ж себе оцінюєте. Умова дуже проста: станьте прямо, витягніть руки вперед і розведіть їх в сторони. Виставте великий палець так, щоб він був спрямований вгору. І стійте так рівно 10 хвилин. Вийшло?

Після проведення цього тесту, подумайте, що Ви відчували під час проходження тесту? Чи говорив внутрішній голос: «Навіщо тобі це потрібно? Це просто безглазда гра. Ось у потрібну хвилину твоя сила волі спрацює на всі 100%. Опусти руки». Потім у вас могло де-небудь зачесатися. І якщо ви продовжували тримати руки, свербіло ще сильніше. Загалом, про силу своєї сили волі ви тепер можете судити самі. Те, скільки ви вистояли, і буде вашою оцінкою вам же.

III. Вправа «Буду – не буду».

Варіант 1. Ви повинні визначити для себе щось, що ви *не будете* робити: не вживати слова-паразити або не класти ногу на ногу, коли сидите, або не користуватися ліфтом тощо. І притримуватися цього впродовж визначеного терміну (наприклад, тижня). По закінченню терміну проаналізуйте свої враження.

Варіант 2. Ви повинні визначити для себе щось, що ви *будете* робити: 10 присідань кожного ранку або випивати склянку молока (це має бути не те, що і так є для вас звичним). Постараїтесь робити щось кожен день, просто щоб повправлятися у створенні звички, і не ухилятися.

(Цю вправу можна спробувати провести і під час проведення виховного заходу. Лише завдання, які ви поставите перед учнями, мають бути простішими та такими, які можна відслідкувати. Наприклад, перед кожним виступом необхідно зробити якийсь жест або сказати пароль; не вживати слів, які починаються з літери «м» або містять літеру «ши». Це допоможе більш сконцентровано ставитися до своїх дій. А у тренуванні сконцентрованості та уваги вам допоможе наступна вправа.

IV. Вправа «Сам собі контролер».

Для того, щоб розвивати силу волі, ми маємо стати самі собі контролером і слідкувати за тим, на що зазвичай не звертаємо уваги. Наприклад, проаналізуйте свої дії та запишіть: скільки часу ви витрачаєт, на сніданок, скільки часу проводите в Інтернеті або перед телевізором. Скільки кроків від дому до школи? Від вашого місця до дошки?

V. Притча «Насолоджуйся чим хочеш».

Легенда оповідає, як один чоловік помер і опинився в якомусь красивому місці, де все було гарно, зручно і саме так, як він завжди мріяв. Служитель у білому одязі наблизився до нього і сказав: «У тебе є право вимагати чого забажаєш - будь-яких розваг, задоволень, смачної їжі».

Зраділий чоловік став жити так, як завжди мріяв: нічого не робив, з насолодою їв, багато відпочивав та розважався.

Але через багато років він звернувся до служителя в білому одязі:

- Я вже насолодився всім, чим хотів. Тепер мені потрібна робота, щоб відчувати себе корисним.

- Дуже співчуваю тобі, - відповів той. - Але це єдине, чого я не можу тобі надати. Роботи тут немає.

- Так що ж? На віки вічні я приречений нудитися? Ні вже, в тисячу разів краще було б потрапити в пекло!

Служитель в білому наблизився і спитав леді чутно:

- А де, по-твоєму, ти знаходишся?

Запитання для обговорення:

Як ви думаете, чому чоловікові набридло життя, про яке він мріяв?

Чому це місце, де все є, не називається «рай»?

Чи згодні ви зі словами «Перш ніж чогось сильно забажати, дізнайся, чи дуже щасливий той, хто це вже отримав»?

VI. Про вимогливість до себе та інших

- Вимогливість до себе – це якість, завдяки якій людина продовжує розвиватися і вдосконалюватися, незважаючи на високі досягнення. Це один із показників розвитку особистості.
- Вимогливість означає забезпечення порядку у нашому житті, певних норм, правил поведінки.
- Якщо бути вимогливим до себе, своє життя можна зробити легшим та зручнішим: дотримання режиму дня допоможе організувати роботу, дасть можливість і відпочити, і вивчити уроки, і погуляти з друзями, і приділити час на захоплення.
- Якщо людина вимоглива до себе, то інші люди ставляться до неї з повагою та розуміють її вимогливість до інших.
- Вимоги, які ми ставимо самі собі або їх ставлять нам інші, є своєрідною планкою для розвитку, перспективи.
- В дорослому житті вимогливість стоїть чи не на першому місці серед рис людини, які допомагають бути успішними у житті.

VII. Як визнавати і виправляти помилки?

- Всі ми робимо помилки, адже людина не може бути ідеальною. Але чи завжди ми можемо зрозуміти, що допустили помилку, чи визнаємо, що були не праві? На жаль, ні.
- Адже визнати помилку - це не тільки сказати комусь: „я не правий або я не права”. Це означає усвідомити свою неправоту, зрозуміти в чому припустилися помилки та зробити висновки.
- Для початку варто самостійно обдумати наслідки власних дій:

— Прийняття дії: „Так, я зробив помилку. Це факт. І потрібно щось із цим робити”.

— Розуміння дії: „«Що можна зробити, щоб помилка була якимось чином виправлена, хоча б частково?”.

— Виконання прийнятого рішення: збираю обережно шматочки розбитої чашки, витираю розлите молоко, виправляю двійку, прошу вибачення.

- Можна порадитися з другом або з дорослими, як виправити помилку: „Як ти вважаєш, що можна зробити, щоб виправити ситуацію?”

- Можна погордитися собою: „Я припустився помилки, але зміг її розгледіти і виправити”.

- І пам'ятайте: помилок не допускає лише той, хто нічого не робить.

VIII. Правила, які допоможуть доводити розпочату справу до кінця.

Тренуйтеся як спортсмен. Коли ми спостерігаємо за фізично розвинутими людьми, ми думаємо: «Їм легко, у них є сила волі. А от я...». Разом із тим психологи та науковці твердять, що воля схожа на м'яз, яка вдячно реагує на тренування. І тренувати її можна і треба як і інші м'язи, поступово збільшуючи навантаження. Як у спортзалі: відчуваєте, що з навантаженням справляєтесь без зусиль, піднімайте планку. Звичайно, перший раз відмовитеся від солодкого або підняти пішки на п'ятий поверх буде важкувато. Потім - легше, з часом і зовсім увійде в звичку, стане нормою. А незабаром навіть стане недостатнім, захочеться підкорювати нові горизонти.

Складайте списки тих справ, які вам необхідно зробити. На аркуші паперу запишіть список всіх справ, які ви маєте зробити. Проаналізуйте ці справи: що саме заважає вам довести їх до кінця? Де виникають найбільші труднощі?

Правило двох хвилин. Це правило означає, що справи, які займають мало часу, мають бути зроблені «тут і зараз», на протязі 2-5 хвилин (винести сміття, дізнатися номер телефону, зібрати портфель, витерти пил у квартирі). Після

виконання викресліть їх зі списку. Таким чином, за за перші ж 20-30 хвилин ви зробите величезну кількість дрібних справ. Минуло всього півгодини, а у вас вже зроблено від 5 до 10 справ!

З'їж жабу. У тайм-менеджменті «жабами» називають справи, причиною невиконання яких стала лінь. Це найнеприємніші справи, які ви відкладаєте до останнього. Професіонали радять займатися «поїданням жаб» зранку. Тоді, звільнившись від цих «неприємностей», ви почуватиметеся вільними й інші справи підуть швидше.

Ріжте слона по шматочках. Якщо перед вами стоїть велике і складне завдання – розбийте його на кілька етапів або справ. Чим простіше і швидше виконується етап, тим краще. Що ваша свідомість сприйме легше: 5 складних і тривалих справ або 20 простих 5-хвилинних справ? Головне правило - повертайтесь до них у вільну хвилину.

Не поспішайте. Підходьте до виконання справ вдумливо. Давньокитайський філософ Лао-цзи казав: «Хто, роблячи справу, поспішає швидко досягти результату, той нічого не зробить Хто обережно закінчує свою справу, як почав, той не потерпить невдачі».

Вірте в себе. Звісно, всі ми були у ситуації, коли опускалися руки. Але ж були і переможцями! У скрутні хвилини згадайте про свої перемоги: у навчанні, стосунках, спорті. Це може бути будь-що, головне, щоб це було важливим для вас (можливо, ви за одну ніч зуміли підготуватися до екзамену або знайшли в собі сили вибачитися перед значимою для вас людиною, і це стало вашою перемогою над самим собою?).

XIX. Висновок.

Вірте в себе, полюбіть справу, якою займаєтесь, і у вас все вийде! Пам'ятайте, що лінощі не дають вам проявити себе повною мірою. А ви заслуговуєте на краще. Як казав Бенджамін Франклін: «Лінь - це іржа rozumu i тіла. Ключ, яким часто користуються, завжди блищить, як новий».

Використані джерела:

1. Методичний коментар щодо організації формувального експерименту у дитячих громадських об'єднаннях та організаціях, залучених до теми НДР лабораторії дитячих об'єднань Інституту проблем виховання НАПН України ”Формування соціальної ініціативності підлітків в дитячих об'єднаннях” (2013–2015 рр.)/ Інститут проблем виховання НАПН України. Лабораторія дитячих об'єднань. – К., 2014.
2. Тренінги спілкування / Упор. Т. Гончаренко. – К. : Ред. загальнопедагогічних газет, 2004. – 120 с.
3. <http://mycareer.org.ua/civil-activity>
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. для студ. ВНЗ — К.: Либідь, 2002. — 304 с.
5. Орбан-Лембrik Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. — К.: Академвидав, 2003. — 448 с.
6. Пометун О. Кроки до демократії: Уроки громадянської освіти / Пометун О., Ремех Т., Ламах Е.: За ред. О. І. Пометун. — К.: АПН, 2001. – 128 с.
7. Радул В. В. Соціальна зрілість молодого вчителя — К.: Вища школа, 1997. — 269 с.