

КОЖЕН З НАС – УНІКАЛЬНИЙ!

**Програма тренінгу
з подолання стану самотності студентів**

Дніпропетровськ

УДК 378.013.42

ББК 74.662

К 58

Автори: Тетяна Григорівна Веретенко – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка;

Вікторія Анатоліївна Гриценко – викладач кафедри соціальної роботи Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.

Рецензент: Ренате Хейкієвна Вайнола – доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

***Рекомендовано Вченою радою
факультету суспільних наук і міжнародних відносин
Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара
(протокол № 5 від 8.12.2014 р.)***

К 58 Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів / [авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко]. – Дніпропетровськ : ДНЗ “МВПУ ПІТ”, 2014. – 67 с.

Програма тренінгу містить методичні рекомендації із соціально-педагогічної роботи з самотніми студентами.

Адресовано соціальним педагогам, практичним психологам, кураторам та майстрам виробничого навчання, які працюють зі студентами вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

Зміст

| | |
|--|----|
| Пояснювальна записка | 4 |
| Навчально-тематичний план | 13 |
| Модуль I. Секрети саморегуляції емоційного стану | 14 |
| Заняття 1. Знайомство | 15 |
| Заняття 2. Ти – не один | 18 |
| Модуль II. Свобода продуктивного спілкування | 25 |
| Заняття 3. Конфлікти | 26 |
| Заняття 4. Як спілкуватися продуктивно | 30 |
| Модуль III. Дружня родина – це моя реальність! | 34 |
| Заняття 5. Хлопці та дівчата | 35 |
| Заняття 6. Моя сім'я | 39 |
| Модуль IV. Моє життя – мій вибір! | 43 |
| Заняття 7. Здоровий спосіб життя | 44 |
| Заняття 8. Моє майбутнє | 50 |
| Додатки до занять | 52 |
| Список рекомендованої літератури | 65 |

Пояснювальна записка

Актуальність теми. Проблема самотності студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації України детермінована існуванням соціально-педагогічних проблем на трьох рівнях: індивідуальному, інституційному та суспільному. На *індивідуальному* рівні стан самотності обумовлюється тим, що зі вступом на навчання у вищий навчальний заклад, часто змінюється соціальна ситуація студентів, яка характеризується збільшенням навантаження та стресових ситуацій у студентів, більшість з яких є ще підлітками; їх відірваністю від сім'ї, зміною звичного кола спілкування студентів; наявністю у них комунікативних труднощів та низькою соціальною компетентністю студентів, що стає додатковим фактором виникнення стану самотності. На *інституційному* рівні проблема самотності студентів детермінована низьким рівнем взаємодії сім'ї і навчального закладу через гіперзайнятість батьків, незабезпеченістю у повному обсязі посади соціального педагога у штатному розкладі вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації та формалізмом в організації соціально-педагогічної роботи навчальних закладів. На *суспільному* рівні проблема самотності студентів пов'язана із низьким рівнем духовності студентів, як і в цілому в суспільстві, високим рівнем конфліктності в сім'ях та часто низьким батьківським потенціалом у родинах студентів. Закономірним результатом цього стає вихід на перший план соціально-педагогічної проблеми самотності студентів. У зв'язку з цим, перед суспільством, навчальними закладами та соціально-педагогічними службами постають завдання створення ефективних соціально-педагогічних програм подолання стану самотності студентів.

Чинники стану самотності. Відомо, що вікові особливості підліткового та юнацького віку є вагомими чинниками виникнення стану самотності [14; 17; 19; 28; 29]. Вони пов'язані із становленням самосвідомості і можуть супроводжуватися почуттям невпевненості, невизначеності, незадоволенням собою та своїми соціальними взаємозв'язками. Ці переживання, які особливо гостро

людина відчуває саме у підлітковому та юнацькому віці, можуть призводити до виникнення стану самотності.

Крім того, такі особистісні характеристики, як низька самооцінка, негативне самосприйняття, страх відторгнення, сором'язливість, недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоутвердження зумовлюють виникнення стану самотності.

Певні характеристики, що притаманні сучасному суспільству, також сприяють прояву самотності людей, особливо тих, хто живе у містах. Дослідники Л. Картер, П. Майер і Ф. Мініртс пишуть: “Ми живемо в суспільстві, де існує багато факторів, що сприяють самотності. Наше суспільство змінюється, воно швидке та мобільне... Хоча ми можемо контактувати з тисячами людей, все-таки у нас недостатньо часу, щоб налагоджувати відносини, тому люди відчувають самотність. У людей набагато менше часу для реального спілкування через телебачення. Дослідження показують, що надмірне захоплення переглядом телепрограм приводить до зниження довіри до людей і сприяє прогресуванню самотності” [19, с. 50].

Чимало сучасних досліджень (І. Дубровіна [8], В. Кисельова [13], К. Кутрона [15], В. Лашук [17], Дж. Мак-Дауелл [19]) підтверджують, що родинні негаразди є важливим фактором у розвитку схильності студентів до самотності. Вони виявили, що погані сімейні відносини, негативні соціальні фактори, стресові життєві обставини (зміна звичного кола спілкування, пов'язаного із навчанням в іншій місцевості, наприклад), переживання тяжкої життєвої втрати та горя є ключовими чинниками виникнення схильності молодій людині до стану самотності. Дж. Понцетті вказує на те, що самотні студенти згадують погані відносини зі своїми батьками та друзями дитинства. Вони також пам'ятають, що родина не була дружньою [30, с. 337]. Він помітив значний зв'язок між самотністю та розірваною прив'язаністю, стверджуючи, що нестача відносин, наповнених любов'ю у ранньому віці може сприяти розвитку стану самотності.

Крім того, в процесі родинного виховання людині прищеплюються життєві установки, які можуть виявитися

чинниками формування стану самотності. П. Турньєр, вказує на те, що самотність часто виникає від: установок на боротьбу, коли ми ставимося до життя як до великого турніру, де успіх очікує переможця, а змагання – це неминучий спосіб життя; незалежних установок, які змушують нас діяти як автономних індивідуумів, незалежних від Бога та інших людей; установок присвоєння, які змушують нас досягати усього, що ми для себе можемо одержати; правових установок, які змушують нас відстоювати свої права та всюди вимагати справедливості [32, с. 30].

Ще однією значною соціально-педагогічною проблемою є проблема булінгу у студентському колективі. За даними закордонних і вітчизняних дослідників, булінг – явище досить розповсюджене. До 10 % дітей регулярно (“раз у тиждень і частіше”) і 55 % епізодично (“час від часу”) піддаються знущанням з боку однолітків [25]. Практично в кожному навчальному колективі є діти, які стають об’єктами глузувань, а іноді й відкритих знущань інших студентів.

Здійснивши аналіз спеціальної наукової літератури, ми класифікували соціальні, психологічні та соціально-педагогічні чинники, що спричинюють виникнення стану самотності студентів, й об’єднали їх у шість груп:

1) вікові особливості студентської молоді (старшого підліткового та раннього юнацького віку як одного з кризових періодів життя людини);

2) життєві кризові обставини;

3) особистісні особливості студентів (насамперед, низька самооцінка, екстра/інтроверсія, сором’язливість, нерозвиненість комунікативних навичок);

4) відсутність достатньої кількості та якості міжособистісних контактів з однолітками, соціальне відторгнення студента групою однолітків;

5) чинники, що характеризують процеси, які відбуваються у сучасному суспільстві (урбанізація, політична, соціально-економічна невизначеність тощо) та сучасній системі вищої освіти

(переважання технологічності та знаневої парадигми);

б) чинники, які пов'язані з характером сімейних відносин, життєвих установок, що є результатом родинного виховання студентів.

Духовні причини також можуть виступати важливими чинниками виникнення стану самотності. Святий Августин молився: “Ти створив нас для Себе, і серце людини не заспокоїться, поки не знайде спокою в Тобі”. Деякі види самотності спричинюються відчуженістю від Бога. Особистість, що відкрито повстає проти Бога, на думку К. Еллісона, часто переживає глибоку екзистенційну самотність, яку можна виправити лише заповненням тієї порожнечі, що існує в душі людини, у формі Бога, “поки він не знайде спокою в Ньому” [29].

Дослідники Л. Картер, Т. Ларіна, П. Майєр і Ф. Мініртс та інші вказували про наступні наслідки стану самотності: залежність, депресія та розпач, зловживання та насильство [16; 19]. Крім того, самотність створює жорстоке порочне коло, де низька самооцінка та погана думка про себе можуть бути не тільки причинами, але й наслідками стану самотності. Самотні студенти повідомляють про почуття порожнечі, безнадійності та марності. В міру поглиблення стану самотності, студенти вважають себе нелюбимими та недостойними любові. Вони поступово поринають у жалість до себе й егоцентричність.

Необхідність вирішення проблеми самотності, з якою стикаються сучасні студенти, спонукала на розробку даної програми тренінгу подолання стану самотності студентів.

Оскільки стан самотності – це переважно суб'єктивний стан, тому не існує єдиного способу його подолання, що буде підходити кожному і у будь-яких випадках. Але у роботі зі студентами, які знаходяться у стані самотності, доцільним було б керуватися принципом “золотої середини”, тобто приділяти їм достатньо уваги та розуміння, демонструвати готовність допомогти у важкій ситуації, але одночасно заохочувати самостійність студентів, активність у їхньому пошуку рішень тих завдань, що стоять перед ними, у тому числі й у подоланні стану самотності. Одним із видів допомоги може стати підтримка. На думку дослідниці В. Кисельової, по-перше, це

означає надати студенту можливість розказати про свою самотність, тобто створити атмосферу довіри, розуміння та безпеки (як фізичної, так і психологічної), в якій студент зможе і захоче розкрити свій внутрішній світ, оголоти свій біль. По-друге, це означає зрозуміти і прийняти його почуття без осуду, без оцінки, без повчання, але зі щирою повагою та визнанням цінності й значимості як самого студента, так і його переживання, не зважаючи на його особистісні якості та репутацію [14]. Сприяння у подоланні стану самотності, на думку автора, повинно відбуватися у двох напрямках:

- Створення певних внутрішніх умов: формування бажання і готовності студента змінити ситуацію (адже за відсутності внутрішнього бажання та готовності будь-яка зовнішня підтримка буде неефективною). Для цього необхідно допомогти студенту зрозуміти сутність та витoki його стану самотності, проаналізувати разом з ним ситуацію, що склалася, та його власні уявлення про себе. Треба створити можливості для оволодіння студентом знань і навичок подолання стану самотності, страху, невпевненості та інших внутрішніх бар'єрів, що заважають його саморозвитку. До таких навичок можна віднести навички самопізнання, самоаналізу, самоконтролю та саморегуляції, комунікативні навички та вміння використовувати ефективні стратегії подолання. Також треба допомогти студенту у розвитку емоційної чутливості, чуйності, емпатії та відповідальності. Це є важливим тому, що ці якості дуже цінуються студентами в іншій людині, але недостатньою мірою розвинуті у більшості з них.
- Створення відповідного соціокультурного середовища, сприятливого для подолання стану самотності. Треба допомогти студенту налагодити відносини з родиною, педагогами та однолітками всередині студентського колективу. Причому для ефективної педагогічної підтримки потрібна співпраця і батьків, і педагогів, соціальних педагогів, і психологів.

Метою програми даного тренінгу є допомога студентам у

подоланні стану самотності. Важливою справою є розробка методичних засобів формування в особистості здатності до вільного життєвого вибору, спроможності будувати той життєвий простір, у якому не виникатиме хронічного стану самотності.

Методи, які використовуються в програмі, спрямовані на виконання наступних **завдань**:

1. Підвищення рівня самооцінки та адаптивності студентів, допомога у досягненні ними душевної самодостатності та здоров'я;
2. Демонтування негативних установок, що спричинюють виникнення стану самотності;
3. Допомога у подоланні станів фрустрації, соціофобій та зняття емоційної депривації особистості, що пов'язані із станом самотності студентів;
4. Розвиток навичок подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати, пов'язаної із розривом романтичних взаємостосунків чи смертю близької людини тощо;
5. Формування навичок використання активних стратегій подолання стану самотності, життєвих труднощів, вирішення конфліктів, переживання стресів;
6. Розвиток ефективних соціальних і комунікативних навичок, полегшення переборення труднощів у відносинах з однолітками та дорослими;
7. Підвищення здатності до емпатії та взаєморозуміння, формування стабільних та гармонійних відносин з однолітками, батьками, педагогами;
8. Формування безпечної та відповідальної статевої поведінки студентів.

Для діагностування суб'єктивного відчуття самотності студентів доцільно використовувати методика Д. Рассела і М. Фергюсона [31].

Дана програма тренінгу розрахована на студентів (14-18 років), що знаходяться у стані самотності.

Методи: ігротерапія, проєктивний малюнок, методи поведінкової корекції. Методичні прийоми, які застосовуються під час тренінгу, – це рольова гра, вправи, дискусія, бесіда, “мозковий штурм”, методики

“Намалюй людину під дощем”, незакінчених речень, розгляд особистих проблемних ситуацій учасників, аналіз їхнього життєвого досвіду.

Очікувані результати: зниження рівня прояву стану самотності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, навичок активного подолання життєвих труднощів та використання ефективних стратегій подолання, вирішення конфліктів; отримання знань та розвиток навичок саморегуляції, подолання емоційних наслідків та конструктивного переживання втрати, пов'язаної із такими життєвими обставинами, як смерть близької людини чи розрив романтичних стосунків, отримання знань та навичок відповідальної статевої поведінки, покращення відносин із значимими для студента близькими людьми.

Програма тренінгу з подолання стану самотності студентів передбачає наступні **етапи роботи:**

I етап – підготовка. Для подальшої продуктивної роботи групи самотніх студентів обов'язково потрібно пройти перший етап – підготовки, який пов'язаний зі ступенем внутрішньої мотиваційної готовності студентів до змін. На цьому етапі відбувається: знайомство, зближення учасників, пошук спільних тем, зростання емоційної напруги.

II етап – усвідомлення. На цьому етапі відбувається перехід на стадію усвідомлення студентами самої наявності стану самотності, його причин та наслідків. Основні зміни мають проходити на когнітивному рівні. Крім того, особливого значення набуває рефлексія, що позитивно впливає на групову динаміку. Разом з тим, на II етапі відбувається емоційне згуртування учасників, проявляється емоційна відвертість.

III етап – переоцінка. Третій етап супроводжується активізацією не лише когнітивних, а й афективних та оціночних процесів. В учасників має з'явитися тенденція до осмислення впливу власних небажаних когнітивних установок та поведінки на своє життя та найближче соціальне оточення (сім'ю, друзів) та до переоцінки власної особистості та уживаних ними стратегій з точки зору їхньої ефективності у подоланні таких станів, як самотність.

Основний здобуток цього етапу – відчуття незалежності, власної значимості та усвідомлення можливості вільного вибору дій у різноманітних кризових життєвих ситуаціях. Для цього етапу характерні саморозкриття, рефлексія та зворотні зв'язки. Продовження групової роботи має сприяти формуванню готовності учасників робити певні практичні кроки до подолання стану самотності.

IV етап – закріплення. Заключний етап роботи має на меті закріплення в учасників нових способів поведінки та здійснення спроб реалізувати їх у своєму житті, повторну діагностику студентів для виявлення ступеня ефективності проведеної роботи, а також обмін враженнями учасників групи про спільну роботу. Використовуються творчі завдання, які розраховані на щирі, підтримуючі стосунки в групі. Таким чином, на IV етапі відбувається вихід із ситуації “тут і тепер” та завершення роботи [1; 2; 3; 4; 5; 7; 9; 10; 11; 18; 20; 21; 23; 24].

В цілому програма складається з 4 умовних модулів:

Модуль I. Секрети саморегуляції емоційного стану – спрямований на пізнання внутрішнього “Я” учасників, розширення знань студентів про почуття та емоції, а також шляхи конструктивного переживання таких станів, як самотність, гнів, горе тощо; вироблення вміння керувати своїми почуттями та емоційними реакціями, підвищення емоційної зрілості. Заняття передбачають бесіди з метою виявлення та усвідомлення студентами основних факторів, які спричиняють виникнення їх стану самотності, підвищенню їхньої тривожності, а також можливість розказати про наболіле та виговоритися.

Модуль II. Свобода продуктивного спілкування – спрямований на формування навичок спілкування, вміння встановлювати контакт, слухати, висловлювати свою точку зору, аргументувати та відстоювати свої інтереси, приходити до компромісного рішення, сприяти успішній взаємодії учасників у різних соціальних ситуаціях, досягненню ними намічених цілей.

Модуль III. Дружня родина – це моя реальність! – націлений на формування вмінь налагоджувати безпечні та здорові стосунки з

представниками протилежної статі, створення образу бажаної сім'ї, і таких стосунків з батьками студентів, які би задовольняли потреби останніх у прийнятті, розумінні, сприяли би зменшенню відчуження та самотності студентів.

Модуль IV. Моє життя – мій вибір! – спрямований на інтеграцію досвіду, отриманих знань і навичок, соціалізацію учасників, оцінювання ефективності роботи та вихід із тренінгу.

Кожен модуль включає два тематичних заняття. Кожне заняття складається з трьох основних частин: вступної, основної (робочої, або базової) та заключної.

Тривалість кожного заняття приблизно 1,5 - 2 години. Програма розрахована на 8 занять, тобто 16 годин.

Навчально-тематичний план

| № | Теми занять | Час |
|---|---|---------------|
| Модуль I. Секрети саморегуляції емоційного стану | | |
| 1. | Заняття 1. Знайомство <i>Мета:</i> знайомство учасників групи, вироблення правил групової роботи, створення атмосфери розкнутості, довіри та психологічної безпеки, сприяння розвитку дружніх відносин між учасниками групи. | 2 год. |
| 2. | Заняття 2. Ти – не один <i>Мета:</i> гармонізація та піднесення емоційного стану учасників, підвищення самооцінки та демонтування негативних установок, розширення знань про почуття та емоції, причини стану самотності, формування вміння конструктивного переживання самотності, гніву, горя, вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності. | 2 год. |
| Модуль II. Свобода продуктивного спілкування | | |
| 3. | Заняття 3. Конфлікти <i>Мета:</i> активізація поняття “конфлікт”, визначення моделі поведінки учасників у конфліктних ситуаціях, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів та розвиток здатності безоціночного сприймання людей довкола. | 2 год. |
| 4. | Заняття 4. Як спілкуватися продуктивно <i>Мета:</i> вивчення та формування навичок спілкування, дослідження учасниками власного стилю спілкування, вміння слухати і чути, аргументовано висловлювати власну точку зору, приходити до компромісного рішення і відстоювати свої інтереси; моделювання соціальних навичок: ставити запитання, розпочати бесіду, прийняти критику, відмовити, попросити по допомогу, висловити вдячність. | 2 год. |
| Модуль III. Дружня родина – це моя реальність! | | |
| 5. | Заняття 5. Хлопці та дівчата <i>Мета:</i> формування адекватного образу чоловіка і жінки, прийняття себе як чоловіка / жінки, створення бажаного образу власної сім'ї. | 2 год. |
| 6. | Заняття 6. Моя сім'я <i>Мета:</i> усвідомлення та прийняття досвіду батьківської сім'ї, сприяння налагодженню таких стосунків з батьками, які б задовольняли потреби студентів у прийнятті та розумінні | 2 год. |
| Модуль IV. Моє життя – мій вибір! | | |
| 7. | Заняття 7. Здоровий спосіб життя <i>Мета:</i> формування відповідального ставлення до свого життя та здоров'я, орієнтація учасників на здоровий спосіб життя, закріплення вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності. | 2 год. |
| 8. | Заняття 8. Моє майбутнє <i>Мета:</i> інтеграція і усвідомлення можливості вчитися на власному досвіді, планувати та уявляти майбутнє, розвиток здібностей до самостійного визначення своїх життєвих цілей та здатності до самокорекції, оцінювання ефективності роботи з подолання стану самотності, усвідомлення та інтегрування особистісних змін. | 2 год. |
| ВСЬОГО: | | 16 год |

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

МОДУЛЬ І.

СЕКРЕТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТРУКТУРА МОДУЛЯ

| ЧАС | ЗМІСТ РОБОТИ | МЕТА РОБОТИ | РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ |
|------------------|----------------------------|--|--|
| 1 год. 50 хв. | Заняття 1. Знайомство | Знайомство учасників групи; вироблення правил групової роботи, створення атмосфери розкутості, довіри та психологічної безпеки. | Ватмани, папір формату А4, кольорові олівці, горіхи за кількістю учасників, бейджи, стікери, скотч. |
| 1 год. 55 хв. | Заняття 2. Ти – не один | Активізація понять “емоції”, “почуття”, сприяння гармонізації та піднесенню емоційного стану учасників, підвищенню самооцінки та демонтуванню негативних установок; розширення знання учасників про почуття та емоції, причини стану самотності, розвиток вміння усвідомлювати власні емоції, засвоєння ефективних стратегій подолання стану самотності. | М'яч, папір формату А4, ватмани, аркуші кольорового та білого паперу, кольорові олівці, фломастери, картки із незакінченими реченнями. |

Заняття 1. Знайомство

1. Вступ – 5 хв.

Представлення тренера(ів). Інформація про особливості тренінгової форми роботи, зміст, мету і завдання тренінгу. Тренер пояснює студентам, що вони разом будуть зустрічатися на спеціальних заняттях, які не схожі на звичайні пари. На заняттях будуть грати, малювати, ділитися своїми проблемами і radoщами, вчитися розуміти один одного, допомагати та підтримувати.

2. Вправа “Знайомство” – 15 хв.

Мета: знайомство членів групи, можливість вийти з власного “Я”, подивитися на себе по-іншому та у перспективі стати іншим.

Кожному учасникові групи пропонують представитися наступним чином: назвати себе власним (або вигаданим) ім'ям, розказати про своє хобі та про власні очікування від тренінгу.



До уваги тренера! Важливо, щоби тільки назване ім'я фігурувало у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як студент сприймає своє “Я”. Учасники обирають те ім'я, яке є для них найбільш приємним, записують його на бейджиках.

3. Гра-розминка “Салат” – 10 хв.

Мета: продовження знайомства членів групи один з одним, зняття емоційного напруження, створення позитивного робочого настрою.

Учасники сидять у колі, тренер чи інший учасник (при цьому його стілець тимчасово вилучують із кола) стоїть у центрі. Ведучий гри каже: “Підніміться всі, у кого... чи хто...” і продовжує цю фразу, називаючи будь-який критерій, наприклад: “Підніміться всі, у кого зараз чорне взуття”. За цим сигналом ведучого міняються місцями ті, у кого чорне взуття. Всі, хто підпадає під критерій, має обов'язково зайняти інший стілець. Ведучий гри повинен встигнути сісти на вільне місце одного з учасників, який і стає наступним ведучим. Новий ведучий називає вже свій критерій. А по команді “салат” – міняються місцями всі учасники.

4. Малювання на тему “Моє ім’я” – 10 хв.

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені, розкриває особливості самосприйняття студентів.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, студентам пропонують подумати та виконати малюнок “Моє ім’я”, що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

5. Вправа “Сонечко” – 20 хв.

Мета: розробка та обговорення правил групової роботи.

Тренер об’єднує учасників у три підгрупи, роздає кожному із них по три стікери та пропонує учасникам написати на кожному стікері по одному основному правилу групової роботи (наприклад: правило “Без запізнь”, “Бути творчим”, “Повага до іншого”, “Безоціночність ставлення” тощо). Далі підгрупа обговорює їх та презентує їх всій групі. Інші підгрупи також додають свої правила на стікерах, групуючи їх та формуючи із них на ватмані “проміння сонця”. Учасники групи також ознайомлюються з іншими правилами групової взаємодії:

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати та не коментувати.
3. Критикувати вчинок, а не людину, причому в дуже м’якій формі, бажано з конкретною порадою даному учасникові групи.
4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати думки інших.
5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

6. Вправа “Горіхи” – 10 хв.

Мета: аналіз самосприйняття та сприйняття інших людей.

Тренер просить кожного з учасників взяти з пакета по одному волоському горіху, а потім протягом однієї хвилини уважно роздивитися та запам’ятати свій горіх (ставити мітки та розлушувати горіхи не можна). Через хвилину всі горіхи збираються

знову в пакет. Тренер їх перемішує, висипає у центр кола і просить кожного учасника знайти свій горіх.



До уваги тренера! Можна провести аналогію між волоськими горіхами та людьми (5-7 хв.) І ті й інші у купі виглядають однаково на перший погляд. Для того, щоб побачити особливості, потрібно витратити час, здивуватися. Про цінність горіха, як правило, судять по тому, що знаходиться у нього всередині. Горіх зовні може бути дуже красивим, але всередині – абсолютно пустим. І навпаки. Так само буває і з людьми, тому не треба судити про людину по якимось зовнішнім ознакам. У горіха дуже тверда шкаралупа, вона потрібна йому для того, щоб захистити ніжне ядро. Багато людей теж нарощують кругом себе “шкаралупу”, щоб почуватися у безпеці та вони не відкриваються іншим одразу ж. На це потрібен час.

7. Вправа “Шукаю друга” – 20 хв.

Мета: створення дружніх стосунків, пізнання себе, своїх вимог до себе та інших людей.



Інструкція тренера: “Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комуś із вас вже пощастило, і такий друг у вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: “Шукаю друга”. Зробити це потрібно так, щоби саме ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список ваших вимог до нього, властивостей, тощо. На виконання 10 хв.” По завершенню всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити всього (наприклад) три позначки на тих оголошеннях, з авторами яких він хотів би познайомитись. Потім по кожній роботі підраховується кількість потенційних друзів. В кінці – обговорення. (Чим характеризується те оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?)



До уваги тренера! Важливо акцентувати увагу на тому,

які вимоги та характеристики автори оголошень ставлять до бажаного друга, а які натомість пропонують самі.

8. Домашнє завдання. Виконати тест “Чи знаєш ти себе?” (Додаток А) і намалювати себе в різних емоційних станах (сум, радість, гнів, самотність) та назвати малюнки.

9. Заключне обговорення вражень. Створення та виконання ритуалу прощання – 10 хв.

Заняття 2. Ти – не один

1. Вправа на знайомство – 15 хв.

Мета: підготувати учасників до роботи.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари. Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один у одного, щоби потім представити.

Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- Життєве кредо учасників
- Три найулюбленіші речі
- Заповітна мрія


Потім відбувається представлення пар учасників по черзі.

Наприкінці відбувається загальне обговорення. Що дає нам виконання цієї вправи?

2. Гра-розминка “Емоції та ситуації” – 5 хв.

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, створення позитивного емоційного настрою в групі.

Учасники стають у коло.

 **Інструкція тренера:** “Зараз кожен назве одну емоцію або почуття та запам'ятає, що він назвав. Я починаю: “Спокій””.

Коли всі назвали по одній емоції та запам'ятали її, ведучий продовжує вправу. “А зараз кожен назве якусь ситуацію та кине м'яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати

свою емоцію або почуття. Наприклад: “Коли я стою в черзі, то відчуваю... радість!”.

Гру закінчено, коли м'яч побував у кожного учасника.

3. Повторення правил групи – 10 хв.

Мета: закріплення правил роботи групи.

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, прийнятими на минулому занятті.

Потім об'єднує учасників у три команди за будь-яким принципом і дає їм аркушик паперу, на якому написані номери 3-х правил. Завдання для кожної команди: відобразити сутність правил у малюнках. Потім команди представляють для всіх результати своєї творчості, а інші команди вгадують, які саме правила відображені у малюнках.



До уваги тренера! Повторення правил має велике значення і виконує організуючу та стабілізуючу функцію. Даний процес дає можливість учасникам працювати за єдиними правилами на протязі всього тренінгу.

4. Вправа “Прогноз погоди” – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів.



Інструкція тренера: “Візьміть аркуш паперу та олівці, намалюйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз “погана погода” чи “штормове попередження”, а можливо, у вас на душі “світить сонце”. По завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

5. Вправа “Без маски” – 10 хв.


Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів.

Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола (Додаток Б). Студентам пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на

думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиєсь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба.

Перелік карток незакінчених речень:

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| Більше за все я боюся... | Коли людина закохана, вона... |
| Мене засмучує... | Я почуваюся самотнім, коли... |
| Я серджуся, коли... | Коли я слухаю дощ, я... |
| Я люблю слухати... | Коли я дивлюся у небо, я... |
| Мені неприємно, коли... | Коли я чую сміх... |
| Я радію, коли... | Вогонь нагадує мені... |
| Мені не спиться, якщо... | Я посміхаюся, коли... |
| Коли я обурений, я... | Мені боляче, коли... |
| Я втрачу друзів, якщо... | Якщо навкруги темно... |
| Для мене відпочинок це... | Я сумую, коли... |
| Друг – це той... | Мене дратує, коли... |
| Щастя – це коли... | Мені хочеться тиші, коли... |
| Мені тепло, коли... | Коли мене обіймають... |

 **До уваги тренера!** З відповідей можна судити про здатність студента до рефлексії власних переживань. Відповідь “не знаю” свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про проблему, що викликає страх.

6. Інформаційне повідомлення – 5 хв.

Мета: формування в учасників знань про важливість усвідомлення емоцій, у тому числі негативних.

Важливо наголосити на тому, що і “позитивні” і “негативні” почуття є природними, і якщо ми тримаємо їх у середині то: 1) не ділимося з близькими людьми значною частиною свого “Я”, 2) негативні почуття (гнів, біль, самотність) можуть знищувати нас зсередини і провокувати психосоматичні захворювання. Треба зробити висновок, що є конструктивні способи вираження негативних емоцій.

7. Дискусія про причини власної самотності – 15 хв.

Мета: усвідомлення студентами причин свого стану

самотності, прийняття на себе відповідальності за його подолання.

Американський дослідник К. Еллісон пише, що “в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з'являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання” [30].



Питання для обговорення:


- 1. Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом?*
- 2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?*
- 3. Коли ви почуваєтесь найбільш самотнім?*
- 4. Коли ви почуваєтесь найменш самотнім?*
- 5. Як ви намагалися подолати проблему?*
- 6. На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?*

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, коли всі їдуть на канікули, а студентів доводиться залишатися самому в гуртожитку без товаришів. Такі тимчасові незручності проходять без сліду.

Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із колії. Близький друг переїжджає в інше місто за 600 км. Батько та мати повідомляють про своє розлучення. Вмирає дідусь або бабуся, яким студент довіряв свої секрети. Його кращі друзі починають робити те, у чому студент не може брати участь, і вони негайно вилучають його зі своєї компанії. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти нових друзів і створити нові стосунки.


Якщо причиною самотності є сам студент. Можливо, студент сором'язливий за своєю суттю і він відчуває внутрішню тривогу, через яку йому важче подружитися. Певні характеристики особистості можуть відчувувати його від інших людей (недостатньо розвинуті соціальні навички, сором'язливість, наприклад) [14; 15; 17; 19].

Третій вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо прийнятися за справу щиро й чесно.

 **До уваги тренера!** Наприкінці обговорення тренер робить загальні висновки.

Основні висновки дискусії:

- 1) Студентам важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.
- 2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за його подолання.
- 3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.
- 4) Не можна перебороти цей болісний стан та переживання самотності без особистих і багатих відносин с Богом, насиченого духовного життя.
- 5) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самого студента, що передбачає залучення його за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

 **До уваги тренера!** М'яко, але наполегливо тренер повинен спрямовувати студентів, щоб вони висловили причини та наслідки їх стану самотності, обережно спрямовувати, щоб вони прийняли на себе всю відповідальність.

8. Гра-розминка “Жираф, слон, тостер” – 10 хв.

Мета: зняття втоми та напруження, підтримка позитивного емоційного фону.

Ведучий у колі показує рукою на когось з учасників і говорить: “жираф” або “слон” або “тостер”. Той, на кого вказали, у свою чергу,

показує те, що сказав ведучий: якщо це “жираф” – “довгу шию” (піднімаючи одну руку догори), а ті хто з боків (2 людей) одночасно кажуть: “плями, плями, плями”. Якщо це “слон” – “хобот” (показавши фігуру “хобот” за допомогою рук), ті, хто з боків – показують “вуха” за допомогою рук. Якщо це “Гостер” – підстрибує, а ті, хто з боків, одночасно хапають один одного за руки. Той, хто помиляється у рухах, стає новим ведучим.

9. Малювання на тему “Людина під дощем” – 10 хв.

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації для роботи.

Тренер дає завдання намалювати людину під дощем. Після виконання малюнки представляються. Це завдання можна задати для виконання додому за умови нестачі часу.

Методика “Намалюй людину під дощем” є цікавою версією проєктивного методу Арнольда Абрамса й Абрахама Емчина (1967) [22], за допомогою якої можна визначити характеристики особистості у стресогенній ситуації (наприклад, під дощем). Інформативним тут є реагування студента на ситуацію стресу, передусім в аспекті актуалізації власних ресурсів, уміння планувати свої дії, захищатися під тиском нерозв’язаних проблем.

i **До уваги тренера!** Найчастіше люди у стані самотності не ситуативного характеру відтворюють у цьому малюнку нездатність перебороти проблему, пригніченість, паніку, неможливість утечі, “відторгнення”, зображуючи мокру людину, без парасольки або спеціального одягу, а відтак незахищену нічим. Такий малюнок виявляє відсутність поваги особистості до самої себе і, найвірогідніше, наявність власних проблем з незалежністю, неможливістю прийняти виклик і здолати його. Якщо особистість вірить у свої сили, може перебороти проблеми, то вона малює захисну одягу, парасольку. Порівнюючи усі малюнки є можливість виділити найважливішу проблему особистості. У самотніх людей типовою виявляється пасивність в контактах з іншими, переважання страхів у стресогенних ситуаціях і низьке почуття власної гідності.

10. Дискусія “Ефективні стратегії подолання” – 10 хв.

Мета: отримання студентами знань про ефективні і неефективні стратегії подолання стану самотності.

Обговоріть, що кожен із студентів вважає ефективним у подоланні стану самотності. Варто зробити висновок, що ефективність стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних. До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зв'язків, активне усамітнення [7].

11. Проект “План дій, спрямований на подолання стану самотності” – 10 хв.

Мета: засвоєння студентами найбільш ефективних стратегій подолання стану самотності, а також формування навичок їх застосування.

Дайте проектне завдання скласти план дій, спрямований на подолання стану самотності [19, с. 34]. Допомагайте студентам установити певні цілі (наприклад, корекція очікувань і прийняття на себе відповідальності за певні сфери свого життя). Такий план (на тиждень або на місяць) повинен містити прості й здійснювані кроки, повинен бути конкретним і контрольованим, розумним і мажорним. (Гарний план: “Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних”. Поганий план: “Я не просплю вихідні”. Гарний план: “Сьогодні я зателефоную свої новій знайомій, і буду привітною”. Поганий план: “Я стану більш товариською людиною”). Це завдання, за умови обмеженості часу, можна дати доопрацювати вдома. Студенти мають виконати його письмово і потім презентувати. Тренер проводить загальне обговорення кращих шляхів виходу із стану самотності й якомога кращого використання часу перебування на самоті.

12. Заключне обговорення вражень, думок, почуттів. Домашнє завдання. – 5 хв.

Після обговорення вражень, дайте домашнє завдання: заповнити таблицю “Мої сильні та слабкі сторони характеру” (Додаток В).

**МОДУЛЬ II.
СВОБОДА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ
СТРУКТУРА МОДУЛЯ**

| ЧАС | ЗМІСТ РОБОТИ | МЕТА РОБОТИ | РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ |
|------------------|---|---|--|
| 2 год. 10 хв. | Заняття 3. Конфлікти | Активізація поняття “конфлікт”, визначення моделі поведінки учасників у незвичних, конфліктних ситуаціях, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів. | Папір, кольорові олівці, фломастери, заготовка карти острова, закуски, вироби (із паперу) або саморобки. |
| 2 год. 10 хв. | Заняття 4. Як спілкуватися продуктивно | Формування навичок спілкування, аналіз учасниками власного стилю спілкування, вміння слухати і чути, аргументовано висловлювати власну точку зору, приходити до компромісного рішення, відстоювати свої інтереси. Моделювання соціальних навичок: ставити запитання, починати бесіду, приймати критику, сказати “Ні”, просити по допомогу, висловити вдячність. | Папір формату А4, м'яч, фломастери, кольорові олівці, тверде печиво типу “Зоопарк”, картки з описанням проблемних ситуацій, стікери, 3 товсті газети, 3 хустинки, 3 клейкі олівці, скріпки, картки–підказки (кроки), папір, ручки. |

Заняття 3. Конфлікти

1. Гра-розминка “Я йду в похід і беру з собою” – 10 хв.

Мета: активізація учасників групи до роботи.

Кожен з учасників по черзі представляється наступним чином: “Мене звать ... (ім’я), я йду в похід і беру з собою ... (називає будь-який предмет на першу букву свого імені)”. Наступний учасник має сам здогадатися про принцип і представитися відповідно. Якщо він не здогадався про принцип такого представлення, ведучий каже: “Ні, ти не можеш це взяти”, і право представитися передається іншому гравцю без пояснень. Гра продовжується, доки хтось з учасників не здогадається про принцип.

2. Повторення правил групи – 10 хв.

Мета: закріплення правил групи для оптимальної організації роботи групи.

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами. Потім об’єднує учасників у три команди за будь-яким принципом і дає їм аркушик паперу, на якому написані номери 3-х правил. Завдання для кожної команди: відобразити сутність правил у піснях. Потім команди представляють для всіх результати своєї творчості, а інші команди вгадують, про які саме правила виконані пісні.

3. Обговорення домашнього завдання – 5 хв.

Мета: формування навичок рефлексії, підвищення самооцінки учасників групи.



Питання для обговорення:

- Чи був для вас корисним аналіз своїх сильних та слабких сторін характеру?
- Як вам вдається дотримуватися плану подолання стану самотності?
- Хто може розказати про те, наскільки успішним є його виконання?

4. Вправа “Воюючі нації” – 15 хв.


Мета: вступ до теми.

Тренер об'єднує групу у дві “нації”. Студенти мають сісти на стільці один напроти іншого. Дайте кожному папір та олівець. Нехай кожний напише конфлікт, який може привести нації до війни. Потім, продовжуючи сидіти, зроблять з паперу “бомбу” і кинуть свої “бомби” в іншу “націю”.

Нехай кожний по черзі підніме одну “бомбу” та прочитає те, що там написано, а потім розкаже, як можна вирішити цю проблему без насилля.

 **Питання для обговорення:**

- Як ви себе почували, коли інша “нація” кидала в вас бомби?
- Як ви себе почували, коли кидали свою бомбу?
- Чи схожі ці почуття на ті, які ви відчуваєте під час конфлікту з іншою людиною?
- Чому країни втрачають життя своїх людей та свої ресурси на війни?

 **До уваги тренера!** Робиться висновок, що всі війни починаються із конфлікту. Одна з можливих реакцій на сперечання – просування своєї точки зору, аж до застосування сили”. “Сьогодні – тема “конфлікти”.

5. Дискусія – 10 хв.


Мета: формування знань про сутність конфліктів.


Задаються і обговорюються питання: Що таке “конфлікт”? Чому виникають конфлікти між людьми? Чи є конфлікти природним етапом розвитку відносин?

6. Групова вправа “Острів” – 20 хв.

Мета: активізація поняття “конфлікт”, шляхи знаходження порозуміння та компромісу.


Тренер завчасно готує карту острова, де на його різних частинах знаходяться: діючий вулкан, плем'я канібалів, трясовина, крокодили, берег з акулами, пляжі, хащі, річка, тощо. Тренер об'єднує учасників у дві підгрупи.

 **До уваги тренера!** Тренеру важливо наголосити на тому, щоб учасники якомога краще “увійшли у ролі” і намагалися відстоювати свої права. За додержанням всіх умов ця вправа є також діагностичною, тому тренеру потрібно уважно спостерігати за її плином, а також за реакціями учасників у конфліктних ситуаціях.

 **Інструкція тренера:** 1 частина: “Уявіть, що ви всією підгрупою потрапили на невідомий острів... Виявилось, що на острові вже живуть аборигени. Ви бажаєте тут оселитися. Ось карта цього острова (вона розташована на столі, у центрі кола). За моїм сигналом, вам потрібно знайти місце для життя, якимось чином позначити його на карті та створити інфраструктуру”.

 **Питання для обговорення:**

- Яку частину землі ви собі відділили?
- Хто ваші сусіди?
- Чи виникали сутички?

 **Інструкція тренера:** 2 частина: “Припустимо, що ваші народи розмножуються. При цьому, половину острова залила вулканічна лава (ведучий закреслює її на карті), з’являється реальна загроза нестачі природних ресурсів. На цьому острові є джерело енергії, яке життєво необхідне і гостям, і мешканцям острова. Тепер тим, чії ділянки знищено необхідно знайти вихід і отримати доступ до джерела енергії”.

 **Питання для обговорення:**


- Як ви вчинили? Як порозумілися із новими сусідами?
- Чи легко було домовитись? Які почуття виникали?

Висновок: “Цей урок вчить тому, що можна знаходити конструктивний вихід з конфліктних ситуацій. Я думаю, ви погодитеся, що існує багато позитивних, дипломатичних і творчих способів вирішення конфліктів”.

7. Рольова гра “Слалом” – 20 хв.

Мета: формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

асники об'єднуються в пари та отримують завдання, в якому записана конфліктна ситуація, або пригадують власну реальну життєву ситуацію, яку можна було б назвати конфліктною.

 **Інструкція тренера:** “Ви одягнулися для ділової зустрічі, де має вирішитися дуже важливе для вас питання, і раптово...” Кожна із пар повинна на протязі 5 хвилин обговорити зміст конфліктної ситуації та розіграти цю ситуацію якомога реальніше. Всі решта пар оцінюють поведінку кожного учасника при вирішенні конфлікту за наступною шкалою:

-2 – посилює конфлікт;


-1 – не вирішує конфлікт, йде на конфлікт;

0 – не вирішує ситуацію, уходить від її вирішення, але без конфлікту;

+1 – вирішує ситуацію зручно для обох сторін;

+2 – вирішує ситуацію зручно для обох сторін та оригінально.

Після цього учасники можуть запропонувати найкраще вирішення цієї ситуації. Далі наступна пара розіграє свою ситуацію.

 **Питання для обговорення:** *Які способи вирішення конфлікту є найкращими? Обмін враженнями.*

8. Вправа “Точка зору” – 10 хв.


Мета: *розвиток навичок всебічного об'єктивного сприйняття ситуацій, врахування позиції іншої людини.*

Сформууйте дві підгрупи: “критики” та “надихаючі”. Дайте кожній підгрупі аркуш паперу та олівець. Роздайте кожній підгрупі однакові закуски або вироби (можливо, із паперу). Нехай “критики” напишуть свої жалоби, а “надихаючі” напишуть позитивні коментарі. Коли обидві підгрупи закінчать, нехай вони зачитають обидва списки.

 **Питання для обговорення:**

1. *Як ви себе почували, коли критикували або вихваляли ваші закуски, вироби?*

2. *Чи схоже це на ваші відчуття, коли інші критикують вас або роблять вам компліменти?*

 **Інструкція тренера:** “Конфлікти не відбуваються випадково. В кожну ситуацію ми щось привносимо – своє ставлення. Іноді ми можемо звинувачувати когось, навіть не знаючи, що сталося.

Для вирішення конфліктів, налагодження та підтримування стосунків дуже важливо брати до уваги обидві точки зору про проблему. Рішення конфлікту часто починається із зміни нашого ставлення”.

9. Вправа “Стопа до стопи” – 20 хв.

Мета: згуртувати учасників та через спільну діяльність показати важливість кожного учасника, дати зрозуміти цінну специфіку роботи в команді.

Завдання даної вправи в тому, щоби група, ставши в шеренгу і торкаючись один одного щиколотками, пройшла встановлену відстань (декілька метрів). Не розриваючи контакт стоп, вся група має дійти до визначеної лінії на підлозі. Якщо хтось розриває контакт, вся група повертається на вихідні позиції. Після виконання вправи відбувається обговорення вражень, чому вправа була важкою, що допомагало виконати вправу.



До уваги тренера! Учасники мають виконати непросте колективне завдання, тому необхідно надати їм достатньо часу для вирішення цієї проблеми.

10. Заключне обговорення вражень. Домашнє завдання. – 5 хв. Заповнити бланк тесту на визначення вміння слухати (Додаток Д).

Заняття 4. Як спілкуватися продуктивно

1. Гра “Нас с тобою поєднує” – 5 хв.

Мета: створення атмосфери доброзичливості та довіри в групі.

Учасники сидять обличчям один до одного, у тренера в руках – м’ячик.



Інструкція тренера: “Зараз давайте поговоримо про те, що у нас є спільного один з одним. Я кину комусь м’яч, назву його по імені і скажу, що нас об’єднує. Той, хто зловив м’яч, кидає його


комусь іншому, називає його по імені і каже: “Нас з тобою поєднає...”. Намагаємось бути уважними і нікого не пропустити”.

2. Вступ. Тема та мета заняття. Обговорення результатів домашнього завдання – 5 хв.

3. Інформаційне повідомлення “Коло знань” – 15 хв.

Мета: вивчити поняття спілкування, стилі спілкування: агресивний, пасивний та відповідальний.

Кожен учасник отримує стікер з позначкою Х, О чи пустий. Об'єднати учасників у підгрупи по 3. Кожній підгрупі надати аркуш (Додатки Ж.1 – Ж.3) з інформацією про: 1) агресивний стиль спілкування; 2) пасивний стиль спілкування; 3) відповідальний стиль спілкування. Підгрупи уважно вивчають надану інформацію. Через 5 хвилин по одному учаснику з кожної підгрупи, у кого на стікері є позначка Х, переходять по часовій стрільці в іншу команду. Вони мають розповісти новій підгрупі тільки-но почуту інформацію та вислухати інформацію нової команди. Через 3 хв. по одному учаснику з кожної підгрупи, у яких на стікері є позначка О, переходять проти часової стрілки в іншу підгрупу та протягом 3-х хв. обмінюються інформацією. Після цього відбувається обговорення.

 **До уваги тренера!** Тренеру необхідно уважно слідкувати за переходами та коректністю передачі інформації. При обговоренні треба звернути увагу на прояви кожного стилю спілкування, його сильні та слабкі сторони.

4. Ситуаційні вправи – 15 хв.

Мета: закріпити теоретичний матеріал про стилі спілкування.

Учасники об'єднуються в 2 підгрупи. Кожна підгрупа отримує одну карточку з проблемною ситуацією (Додаток К). Кожна підгрупа має відмітити “галочкою” відповіді у таблиці в залежності від стилю спілкування. На виконання вправи в підгрупах дається 8 хв. На загальне обговорення – 7 хв.

5. Гра-розминка “Пташка” – 5 хв.

Мета: зняття емоційного напруження, створення позитивного настрою.

Тренер роздає кожному учаснику по одному печиву, яке треба тримати між зубами, та пропонує всім по черзі представитися із словами: “Я пташка. Мене звать (називає пташку, наприклад, зозуля). Передаю слово (і називає ім'я того з учасників, кому він бажає передати слово)”.

6. Вправа “Примірювання ролей” – 15 хв.

Мета: вироблення відповідального стилю поведінки та інтонацій впевненої в собі людини.

Всі учасники об'єднуються по парах. Кожна пара розіграє одну із запропонованих ситуацій:

- Друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...
- Продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете...
- Ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра...
- Ви хочете виправити погану оцінку. Ви звертаєтесь до викладача...
- Ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите і кажете...
- Ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтесь до них...

7. Рольова гра “Відпрацюємо навички” – 20 хв.

Мета: формування навичок безконфліктної поведінки і конструктивного вирішення конфліктних ситуацій із самоповагою та повагою до інших людей.

Вправа виконується у підгрупах по 2 чи 3 учасники. Методом жеребкування учасники обирають картки з ситуаціями + підказки

(кроки), обговорюють шляхи вирішення та презентують групі надану інформацію, а потім в ролях програють ситуацію, що записана на карточці (Додаток Л). Обговорення.

8. Гра “Костюм з газети” – 20 хв.

Мета: згуртування групи, відпрацювання навичок вербального та невербального спілкування.

В цьому завданні група працює з чисельними обмеженнями, щоб загострити відчуття та пробудити фантазію студентів.



Інструкція тренера:

- 1) “Група ділиться на команди по три людини. Кожна команда вирішує, хто буде виконувати роль А, Б та В.
- 2) Кожний гравець має специфічні обмеження:
 - А – бачить, розмовляє, але не може ні до чого торкатися;
 - Б – не бачить, не розмовляє, не може ні до чого торкатися. В якості компенсації гравці А і В наряджають гравця Б у фантазійний костюм.
 - В – не бачить, але розмовляє і може діяти руками.
- 3) У кожній команді є 15 хвилин, щоби створити для гравця Б якомога більш екстравагантний костюм з газети. Реальна одяга гравця Б має бути якомога більше схована під паперовим костюмом. Костюм потрібно закріпити на гравці Б так міцно, щоб він зміг продемонструвати його на подіумі.
- 4) Газету не можна різати ножицями, можна тільки рвати руками. Костюм кріпиться за допомогою клею та булавок. Як тільки гра почалася, гравці Б та В заплющують очі, а гравець А закладає руки за спину. Всі троє несуть відповідальність за те, як працює їх команда.
- 5) Команди по можливості не повинні бачити одна одну за роботою.
- 6) Через 15 хвилин трійки демонструють результати їх роботи”. В кінці дається 5 хвилин на підсумки:



Питання для обговорення:

- Який був настрій у команди?
- Як проходив процес спілкування?

- *Що більше за все заважало роботі команди?*
- *Як впливали обмеження можливостей гравців на результат?*

9. Заключне обговорення вражень, думок, почуттів.
Домашнє завдання – 10 хв. Після обміну враженнями дати домашнє завдання: написати список позитивних і негативних якостей, які, на думку студентів, характеризують більшість хлопців і дівчат на спеціальному бланку “Міфи про дівчат/хлопців” (Додаток М).

МОДУЛЬ III.
ДРУЖНЯ РОДИНА – ЦЕ МОЯ РЕАЛЬНІСТЬ!
СТРУКТУРА МОДУЛЯ

| ЧАС | ЗМІСТ РОБОТИ | МЕТА РОБОТИ | РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ |
|------------------|---------------------------------|---|---|
| 1 год. 15 хв. | Заняття 5. Хлопці та дівчата | Формування адекватного образу чоловіка і жінки, прийняття себе як чоловіка / жінки, усвідомлення образу майбутнього нареченого, зняття бар’єрів та стереотипів, підвищення самооцінки та розвиток відповідального ставлення до себе та інших людей. | Папір формату А4, фломастери, кольорові олівці, ватмани, фліп-чарт. |
| 1 год. 05 хв. | Заняття 6. Моя сім’я | Усвідомлення та прийняття досвіду батьківської сім’ї, створення образу бажаної сім’ї і таких стосунків з батьками, які задовольняли би потреби студентів у прийнятті, розумінні, сприяли зменшенню відчуження та самотності студентів. | Папір формату А4, фломастери, кольорові олівці, ватмани, картки з ситуаціями. |

Заняття 5. Хлопці та дівчата

1. Вступ. Тема та мета заняття – 5 хв.

Тренер інформує студентів про те, що вони починають вивчати новий модуль, що розкриває дуже важливі питання їхнього майбутнього життя; вказує на те, що однією з причин стану самотності студентів є розрив романтичних стосунків; наголошує на тому, що ці питання будуть розглянуті з урахуванням бажань студентів, а також на принципах конфіденційності та збереження таємниць.

2. Асоціативний ряд до слова “хлопець”, “дівчина” – 5 хв.

Мета: навчитися передачі своїх думок, розвиток асоціативного мислення.

Ведучий записує всі варіанти, групує їх та робить аналіз.

3. Обговорення домашнього завдання (у підгрупах) – 10 хв.

Мета: навчитися кращому розумінню стереотипів у сприйманні образів чоловіка і жінки, суперечність понять “типово жіночі” і “типово чоловічі” риси; сприяти формуванню навичок партнерського спілкування між дівчатами та хлопцями.

Тренер з'єднує учасників у дві підгрупи. Бажано, щоб одна підгрупа складалася тільки із хлопців, інша – тільки з дівчат. У підгрупах студенти повинні створити новий перелік повторюваних сильних та слабких характеристик чоловічої й жіночої статі на основі індивідуально виконаних вдома завдань. 1-я підгрупа записує “Міфи про дівчат”, друга – “Міфи про хлопців”. Далі 1-я група зачитує свої варіанти – інша повинна їх спростувати. Потім – навпаки. Після цього відбувається загальне обговорення.



Питання для обговорення:

- Які сильні якості та риси притаманні хлопцям?
- Які сильні якості та риси притаманні дівчатам?
- Які слабкі якості та риси притаманні хлопцям?
- Які слабкі якості та риси притаманні дівчатам?
- Чи є дівчата з якостями та рисами хлопців, і навпаки?

i **До уваги тренера!** У результаті обговорення учасники повинні зрозуміти, що між чоловіками та жінками є відмінності. Але поняття про те, що жінки – це слабка стать, а чоловіки – сильна, це стереотип, прийнятний у суспільстві. Необхідно також підкреслити, що хлопці та дівчата рівною мірою здатні самі приймати рішення та відповідати за своє життя, поведінку і здоров'я.

4. Дискусія “Дружба і любов у нашому житті” – 15 хв.

Мета: визначення відмінностей між поняттями “любов” та “закоханість”.

i **Інструкція тренера:** “Все життя людини побудоване на взаєминах. Стосунки між жінкою та чоловіком – найскладніші в людській природі, за своїм змістом вони можуть бути різними (наприклад, ділові, дружні, статеві) і проявлятися в таких формах як дружба, закоханість, любов. Ці поняття – дуже близькі, але кожне з них має свою особливість. Отже, спробуємо це з'ясувати”.

? Питання для обговорення:

- Що таке “любов”? Що таке “закоханість”? Чи відрізняються ці поняття?
- Чим перевіряються закоханість, любов та дружба?
- Чи потрібно ї як зізнаватися у своїх почуттях?
- Що робити, якщо немає взаємності?
- Що людині потрібно робити у ситуаціях, коли важко пережити невдачу в особистих стосунках?

i **До уваги тренера!** Треба зробити висновок, що любов, нехай і невзаємна, – це вже щастя. Адже любов вважається вищим щаблем людських стосунків і дається вона не просто так і не кожному. Це – своєрідний іспит, і, чи зможе людина здати його із честю, залежить тільки від неї. А ще це щоденна робота, і чим більше людина віддає, тим більше одержує. Формула любові проста: мені добре, тому що радісно тобі.

5. Вправа “Ситуації” – 20 хв.

Мета: розвиток навичок вільного, рівноправного та

безпечного спілкування між хлопцями та дівчатами.

Тренер поєднує учасників у дві підгрупи: 1 підгрупа – дівчата, 2 – хлопці. Не обов'язково дотримуватися рівної кількості учасників у підгрупах. Кожній підгрупі тренер роздає картки з описом ситуації (Додаток Н) та пропонує обговорити її протягом 5 хв. Після цього представник кожної підгрупи зачитує ситуацію і пропонує спільно вироблений варіант, як щонайкраще вийти з ситуації. Представники іншої підгрупи вислуховують і обговорюють запропонований варіант.

Ситуація 1: “Мені 15 років, і я зустрічаюся з Олегом уже більше 4 місяців. Я люблю його, і він говорить, що любить мене. Учора він спробував переконати мене вступити з ним у статеві відносини. Я відповіла, що не почуваюся готовою до цього. Олег відповів, що для нього це значить, начебто я не досить його люблю. Мене тривожить те, що, якщо я й далі буду говорити Олегу “Ні”, він може почати зустрічатися з іншою дівчиною. Що мені робити?”.




Питання для обговорення:


- *Чи відрізняються рішення, прийняті в різних підгрупах? Яким чином?*
- *Чи легко прийняти рішення в таких ситуаціях?*
- *Від чого залежить прийняття рішення в подібній ситуації?*
- *Хто відповідає за прийняття таких рішень?*

Ситуація 2: “Мені 16 років, і мене все більше засмучує те, що я бачу й чую стосовно статевих відносин. Я вважаю, що бути сексуальним – природно і це те, чим ми всі повинні насолоджуватися. Проте для мене це зовсім не означає ні мастурбацію, ні статевий акт. Я втомився слухати від друзів і по ТБ тільки про фізичну насолоду. Коли я ділюся із друзями своїми думками, вони думають, що зі мною в сексуальному плані щось “не так”. Вони вважають, що батьки зробили мені “промивання мозку” тільки на підставі того, що іноді я погоджуюсь з підходом моїх батьків до цієї проблеми. Так, можливо я – не як всі. Я вважаю, статеві відносини можна мати тільки тоді, коли люди є не тільки

фізично зрілими, а коли є глибокі почуття любові та відданості, є взаємна довіра та відповідальність один за одного. Тому я вирішив, що статеві відносини я буду мати тільки тоді, коли одружусь”.

 **Питання для обговорення:**


- Яку інформацію більшість молоді одержують через: ТБ, музику, рекламу?
- Як людина може насолоджуватися сексуальністю, не виражаючи це через фізичний акт?
- Чи важко молоді чекати офіційного шлюбу й тільки після цього вступати в статеві відносини?
- Чи розділяєте ви погляди цього юнака? Чому?

 **До уваги тренера!** Варто звернути увагу учасників на те, як по-різному юнаки й дівчата підходять до вирішення таких ситуацій, підкреслити, що в житті такі питання треба вирішувати вдвох. Учасники повинні зрозуміти, що кожен відповідальний як за себе, так і за близьку йому людину.


6. Вправа “Шлюбне оголошення” – 10 хв.

Мета: навчитися кращому розумінню один одного у спільній діяльності, передачі своїх думок, розвинути вміння чути та поважати іншого учасника.

Кожному учаснику пропонується написати своє шлюбне оголошення, так щоб його ніхто не бачив, не підписувати та віддати тренерові. Кожний пише про себе, підкреслюючи свої достоїнства, якими він міг би зацікавити іншу людину. Важливо зазначати саме психологічні характеристики, а не захоплюватися описом зовнішнього вигляду, тим більше наявністю квартири, дачі, гаража тощо. Тренер перемішує всі оголошення, потім дістає по одному й читає. Автор оголошення не називає себе. Інші учасники виражають своє ставлення до кожного оголошення.

 **Питання для обговорення:**

- Як би ви поставилися до цього оголошення? Чому?
- Чи чекає автора успіх? Чому?
- Що для вас є головним у визначенні людини, яка вам потрібна?

 **До уваги тренера!** Подібне обговорення може проводитись лише тоді, коли в групі панує атмосфера відвертості та взаємної підтримки. Тренеру необхідно акцентувати увагу на тому, щоб учасники оцінювали саме оголошення, а не їх авторів.

7. Заключне обговорення. Домашнє завдання. Ритуал прощання – 10 хв.

- 1) Тренер дає можливість, за бажанням, кожному висловитися та відповісти на питання:
 - Які повідомлення, вправи вам сподобалися?
 - Чи почували ви дискомфорт під час якихось видів роботи?
- 2) Тренер дає домашнє завдання: малюнок “Моя майбутня щаслива сім’я”.

Заняття 6. Моя сім’я

1. Вступ. Тема та мета заняття – 5 хв.

Тренер інформує студентів про те, що одним з важливих чинників виникнення стану самотності студентів є проблеми у відносинах студентів із своїми батьками; тренер ще раз наголошує на тому, що ці питання будуть розглянуті з урахуванням бажань студентів, а також на принципах конфіденційності та збереження таємниць.

2. Гра-розминка “Ливарпамен” – 10 хв.

Мета: формування у студентів розуміння необхідності правил і законів, цінності їх у суспільстві, а також надання деяких основних ідей справедливості.

Тренер поєднує учасників у дві команди з різною кількістю гравців і просить вишикуватися у дві колони. Потім він дає маркер (або інший предмет) першому гравцеві в кожній команді й пропонує почати гру. Ясна справа, група буде розгубленою через відсутність вказівок. Через якийсь час тренер поступово пояснює окремі правила гри, говорячи, що маркер потрібно спочатку передати в кінець колони, а потім повернути його назад. Виграє команда, що

закінчує передачу предмета першої. Команди починають. Але тренер зупиняє їх, сказавши, що вони не дотримуються правил гри. Маркер потрібно передавати через ліве плече. Гравці починають обурюватися, тому що їм не було сказано про це завчасно. Після чергового старту гра зупиняється знову й додається якесь нове правило. Коли “переможці” оголошені, більшість учасників обурені тим, як проходила гра.

**Питання для обговорення:**

- Що ви почували, коли виконували цю вправу?
- Що було несправедливим?
- Що може зробити гру справедливою?
- Де і для чого необхідні правила?



До уваги тренера! Обурення учасників повинне стати фундаментом для подальшого обговорення. Підсумовуючи гру, необхідно звернути увагу на необхідність правил і законів не тільки в грі, але й у житті людини. Назва гри – “Ливарпамен” – читається навпаки “немає правил”. Вправа одночасно забезпечує розминку учасників.

3. Мозковий штурм “Комендантська година” – 15 хв.

Мета: підбадьорюючи студентів до пошуку позитивних або негативних сторін “комендантської години”, привести їх до думки про те, що деякі обмеження, які батьки й педагоги застосовують стосовно дітей, є не обмеженням їхніх прав, а скоріше турботою про їхню безпеку й здоров’я, і що такі дії можуть бути корисними для студентів.

Тренер розповідає, що в багатьох країнах світу (наприклад, у Великобританії, США тощо) для зниження рівня злочинності серед неповнолітніх і зменшення кількості підлітків, які стали жертвами злочинів, вводили комендантську годину. Знаходження неповнолітнього віком до 16 років на вулиці у нічний час без дорослих обмежувалося. Найчастіше це обмеження починалося з 23.00 (00.00 – по вихідним) у весняно-літній період і з 22.00 (23.00 – по вихідним) в осінньо-зимовий період і тривало до 06.00 ранку.

Після цього тренер поєднує учасників у дві підгрупи. Одна підгрупа називає й обґрунтовує негативні сторони такого обмеження, а друга – позитивні. Після обговорення в підгрупах сторони обмінюються своїми міркуваннями. Тренер наголошує на тому, що комендантська година трохи схожа на ті обмеження, які застосовують батьки, і тому ці обмеження приносять більше користі, ніж шкоди.



Питання для обговорення:

- *Що ви почували, виконуючи цю вправу?*
- *Чи застосовують ваші батьки “комендантську годину” стосовно вас?*
- *Як ви вважаєте, чи є прийнятним обмежувати деякі права дитини, щоб уникнути більшої шкоди для її життя та здоров'я?*

4. Вправа-розрядка “Коли я був маленький” – 10 хв.

Мета: зняття емоційного напруження, створення позитивного настрою.



Інструкція тренера: “Нехай кожен із вас по черзі розповість на вибір:

- 1) дитячий вірш чи пісню;
- 2) про нелюбиму страву у дитячому садочку;
- 3) найкумедніший епізод із свого дитинства”.

5. Рольова гра “Батьки та діти” – 20 хв.

Мета: усвідомлення та прийняття досвіду батьківської сім'ї, сприяння порозумінню між студентами та їх батьками, зменшення рівня конфліктності у відносинах дітей та батьків.

Учасники об'єднуються по парах і обирають одну із карток з ситуацією (Додаток П). Завдання учасників гри полягає в тому, щоб поставити себе на місце батьків, спробувати зрозуміти їхню точку зору, знайти вихід із конфліктної ситуації. Завдання пар полягає в програванні обраної ситуації, причому учасники самі вибирають, хто з них буде грати роль дитини, а хто – батьків. Після розігрування ролей по парах відбувається загальне обговорення.

**Питання для обговорення:**

- Чи змінилася твоя думка про дану ситуацію, коли ти побував у ролі батьків?
- Чи не так ти поводишся в житті?



До уваги тренера! Заняття про сім'ю та сімейні цінності у даній категорії студентів можуть викликати неприємні емоції, тому тренеру слід бути особливо уважним та чуйним.

6. Заключне обговорення. Домашнє завдання. Ритуал прощання – 5 хв.

1) Тренер дає можливість, за бажанням, кожному висловитися та відповісти на питання:

- *Які повідомлення, вправи, ігри вам сподобалися?*
- *Чи почували ви дискомфорт під час якихось видів роботи?*

2) Вдома заповнити бланк “Життєві цінності” і принести його на наступне заняття (Додаток Р).

**МОДУЛЬ IV.
МОЄ ЖИТТЯ – МІЙ ВИБІР!
СТРУКТУРА МОДУЛЯ**

| ЧАС | ЗМІСТ РОБОТИ | МЕТА РОБОТИ | РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ |
|------------------|-------------------------------------|---|---|
| 2 год. 05 хв. | Заняття 7. Здоровий спосіб життя | Формування відповідального ставлення до свого життя та здоров'я, орієнтація учасників на здоровий спосіб життя, прищеплення вміння використовувати ефективні стратегії подолання самотності. | Заготовки хмаринок, жовтих квадратиків, ватман із зображенням сонячного диску, фактори здоров'я, папір, стікери різного кольору, заготовки плакату "Береги", фліп-чарт, фломастери, кольорові олівці. |
| 1 год. 20 хв. | Заняття 8. Моє майбутнє | Інтеграція досвіду, усвідомлення можливості вчитись на власному досвіді, планувати та уявляти майбутнє, розвиток здібностей до самостійного визначення своїх життєвих цілей та здатності до саморегуляції та профілактики самотності. | Папір, кольорові олівці, фліп-чарт, фломастери, плакат-заготовка "телеграма", намальований на плакаті символічний "пісочний годинник", стікери. |

Заняття 7. Здоровий спосіб життя

1. Гра-розминка “Неправда” – 5 хв.

Мета: зняти напругу і втому, створити гарний настрій.

Учасники стають у коло і по черзі починають виконувати певні дії, по яких можливо зрозуміти, що саме імітує учасник. У той час, коли учасник почав демонструвати свої дії, його сусід праворуч запитує: “Що ти робиш?”, на що учасникові потрібно відповісти якою-небудь “неправдою”, при цьому він продовжує виконувати свої дії. А тим часом його сусід, одержавши відповідь, починає робити рухи, які імітують дії, які впливають із “неправди”. Тепер уже його буде запитувати сусід праворуч, і отут теж необхідно “збрехати”. Усі виконують свої рухи (веслування, копання, гра на музичному інструменті, плавання, спів тощо), поки коло не замкнеться.

2. Вступ. Тема та мета заняття. – 5 хв.

3. Вправа “Очікування” – 5 хв.

Мета: визначити надії та сподівання учасників стосовно заняття.

Учасники на стікерах, вирізаних у формі човнів, записують свої очікування від тренінгу. Потім, озвучуючи їх, приклеюють їх на плакаті “Береги”, де зліва зображений “беріг надій”, у центрі плаката – “море”, а праворуч – “Беріг реалізованих сподівань”.

4. Вправа “Промені сонця” – 10 хв.

Мета: показати, що власна поведінка та спосіб життя є найважливішими факторами, що впливають на здоров'я людини.

Вправа виконується у двох підгрупах, кожна з яких отримує завдання: на підготовлених хмаринках написати ті фактори, які негативно впливають на наше здоров'я, а на жовтих квадратах – позитивно. Далі обраний підгрупою “спікер” презентує роботу своєї підгрупи. Він створює на підготовлений ватман (із зображенням в центрі сонячним диском) із жовтих квадратиків промені (наклеює один за одним у вигляді промінчиків) – те, що підтримує наше здоров'я, а потім хмаринки – негативні фактори, що впливають на здоров'я людини. Те саме виконує спікер іншої підгрупи.

5. Обговорення домашнього завдання – 10 хв.

Мета: сприяння усвідомленню пріоритетних життєвих цінностей: життя, здоров'я, стосунки з іншими людьми.

Тренер роздає по 3 аркушка паперу, де на кожному треба написати по одній з найбільш пріоритетних для учасника цінностей з тих п'яти, які були відмічені студентами вдома на бланку цінностей (Додаток Р). Час виконання: 2 хв.

Після цього тренер просить віддати йому аркушик паперу, на якому написано одну з цих трьох найбільш пріоритетних цінностей, менш вагому у порівнянні з іншими двома, тому що “в житті часто виникають непередбачувані обставини, здатні позбавити цих цінностей”. Потім тренер просить віддати ще один аркушик та залишити собі той, де написана найвагоміша для кожного цінність.

На наступному етапі тренер просить назвати ту цінність, яка залишена учасниками у себе, та пояснити, чому кожний залишив саме цей аркушик.

**Питання для обговорення:**

- С якою метою ми виконували цю вправу?
- Чому важливо мати в житті власні цінності?

6. Вправа “Колесо життя” – 40 хв.

Мета: визначити поняття “здоров'я”; “складові здоров'я”; “здоровий спосіб життя”; фактори, які впливають на здоров'я.

Тренер говорить про те, що існує багато визначень поняття “здоров'я” – більше 400. Зокрема, Білл Раїн, професор школи соціальної роботи університету Макгілл (Канада) – пропонує концепцію поняття “здоров'я”, в основу якого покладений світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо. Відповідно до цього світогляду, усе в житті повинне бути в гармонії [26].



Інструкція тренера: Для виконання наступного завдання тренер роздає учасникам аркуші паперу А4, малює схему на дошці й дає інструкцію:

- 1) намалювати на аркуші паперу велике коло;
- 2) намалювати в центрі великого кола маленьке і визначити його як “центр”;
- 3) намалювати від центра до країв великого кола 8 спиць, кожна прямо протилежна іншій;
- 4) позначити кожну спицю так:

| | |
|-----------------|---------------|
| Духовна; | Психологічна; |
| Фізична; | Соціальна; |
| Інтелектуальна; | Професійна; |
| Емоційна; | Екологічна. |

Значення “спиць”:


1. *Духовна* – ставлення людини до Бога, до церкви, до молитви. Скільки часу людина приділяє цьому?
2. *Фізична* – ставлення до свого здоров'я; самопочуття.
3. *Інтелектуальна* – здатність людини знаходити вихід у будь-якій ситуації.
4. *Емоційна* – здатність контролювати свої емоційні стани.
5. *Психологічна* – внутрішнє ставлення до себе, самооцінка.
6. *Соціальна* – задоволеність стосунками у своєму оточенні.
7. *Професійна* – володіння професійними навичками, досягнення в кар'єрі.
8. *Екологічна* – ставлення до навколишнього середовища.

Кінець і початок спиць позначаємо таким чином, щоб біля центра опинилися ознаки з найменшим ступенем виразності, тобто від 1 до 10-ти. Після цього тренер пропонує учасникам знайти та позначити на кожній спиці місце, що найбільше відповідає їх стану на сьогоднішній день, а потім об'єднати ці позначення лінією.



Питання для обговорення:

- Чи вийшло коло?
- Про що говорить фігура, що вийшла після виконання цього завдання?
- В якому аспекті життя ви досягли найбільшого успіху, здоров'я?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б поліпшити?
- Яким чином ви можете це зробити?


 **Коментар тренера:** “Кожна зі спиць тримає наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати ті свої риси, які є визначальними для життєдіяльності людини, щоб прожити життя гармонійно й благополучно. Протягом 7 хв. студентам дається завдання подумати, як вони можуть конкретними шляхами поліпшити свій стан у найбільш занедбаній сфері свого життя”. Після цього відбувається обмін думками та враженнями.

7. Вправа “Фактори здоров’я” – 15 хв.

Мета: формування розуміння факторів, які впливають на здоров’я людини.


Тренер пропонує кожному учасникові дати визначення поняттю “здоров’я”. Студенти за бажанням називають своє визначення поняття “здоров’я”, а потім тренер дає визначення здоров’я, прийняте ВООЗ: “Здоров’я – стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних недоліків” [6, с. 1].

Тренер звертається до учасників з питаннями (відповіді записуються на дошці):

-  • Від чого залежить здоров’я?
- Чи є зв’язок між цими умовами (факторами)? Який?

Тренер знайомить студентів з інформацією про те, що узагальнені підсумки досліджень залежності здоров’я людини від різноманітних факторів доводять, що воно залежить від:

- Спадковості – 20 %;
- Стану системи охорони здоров’я – 10 %;
- Екології (стану навколишнього середовища) – 20 %;
- Способу життя – 50 %.

 Потім тренер запитує студентів: *на які фактори ми можемо вплинути? Яким чином?*

На наступному етапі роботи тренер довідується в учасників, як вони розуміють поняття “спосіб життя”, потім знайомить їх з визначенням цього поняття в словнику.

Студенти поєднуються в малі групи і протягом 10 хв. розкривають поняття “здоровий спосіб життя” в малюнках, схемах або плакатах.

Після закінчення роботи групи представляють свої наробітки.



Питання для обговорення:

- Що означає “підкуватися про своє здоров’я”?
- Що вам дало виконання цієї вправи?

8. Проективна методика “Хатинка в лісі” – 30 хв.

Мета: аналіз сформованості власного образу, адекватної самооцінки, рівня розвитку здатності до подолання життєвих труднощів; надання інформації про особистісні границі.

Тренер пропонує студентам сісти максимально зручно, закрити очі та слухати його голос. Тренер повільно вимовляє: “Уявіть себе на дорозі. Яка вона, з чого зроблена, які відчуття у Вас виникають? Навколо Вас ліс: який він, чи є в ньому тварини? Ви йдете далі – чи бачите дорогу перед собою? Яка вона? Ви йдете далі й підходите до будівлі: яка вона, з чого побудована? Поряд із будівлею стоїть мудрець, Ви дивитесь на нього: який він? Ви розумієте, що цей старий володіє усією мудрістю світу і зможе відповісти на запитання, яке хвилює Вас найбільше. Ви ставите своє запитання. Мудрець дивиться на Вас і заходить у будівлю – зараз він винесе Вам відповідь. Мудрець виходить і дає відповідь. Можливо, це слова, а можливо, це символ, зрозумілий лише Вам. Ви дякуєте за відповідь, повертаєтесь назад та відкриваєте очі”.

По завершенню розповіді тренер просить студентів намалювати побачене. Коли малюнки завершені, студенти, за бажанням, описують свої фантазії.




До уваги тренера! На основі цієї розповіді тренер інтерпретує методика: дорога – це символ життєвого шляху (легкий – важкий, приємний – неприємний, широкий – вузький, тощо), ліс – життєва ситуація (теплі стосунки з оточуючими – зелений, молодий, яскравий, світлий ліс, в якому багато тварин, якщо навпаки – несприятлива життєва ситуація); будівля – образ “Я” (чим вона міцніша, світліша, красивіша, викликає приємні відчуття – тим більш сформованим є власний образ, вища самооцінка, і навпаки; треба особливу увагу звертати на захищеність споруди: стіни, дах, двері, вікна, що може дати

інформацію про особистісні границі). Наприкінці – обговорення.

9. Вправа “Соломинка на вітру” – 5 хв.

Мета: створення атмосфери довіри, взаємопідтримки.


 **Інструкція тренера:** “Станьте у коло дуже близько один до одного. Це не звичайне коло, а чарівне. Чарівне, тому що ті, хто стоять у колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть в його центрі, пережив чудові відчуття. Хто хотів би першим стати у центр кола? Ставай у центр, ноги постав разом, тримайся прямо. Решта, підніміть руки на рівні грудей. Коли наш доброволець падає у вашу сторону, ви повинні його впіймати долонями і обережно повернути в попереднє положення. Можливо, він захоче впасти в іншу сторону, і там його теж треба м'яко впіймати і повернути до центру. При цьому, дуже важливо, щоб учасник в центрі стояв прямо, ніби зроблений з дерева”. Обговорення вражень.

10. Заключний обмін враженнями. Домашнє завдання – 10 хв.

 **Питання для обговорення:**

1. “Що я можу зробити для того, щоб зберегти своє здоров'я в інтелектуальній, духовній, психологічна, емоційна та соціальна сферах життя?”.

2. Домашнє завдання. Проективна методика “Мій герб”.

 **Інструкція тренера:** “Намалюйте ваш особистий герб. На ньому у символах повинно бути зображено: річ, яку ви робите добре; найбільший успіх на даний момент; місце, яке є ідеальною домівкою для вашої душі; людина, яка мала найбільший вплив на вас; три слова, які ви хотіли б почути про себе, а також, як би ви прожили рік, коли б знали, що він останній у вашому житті”.

Ритуал прощання.

Заняття 8. Моє майбутнє

1. **Вступ.** Тема та мета заняття – 5 хв.

2. **Вправа “Очікування”** – 10 хв.

Мета: визначити очікування учасників щодо заняття.

Тренер просить всіх учасників на стікерах написати свої очікування від заняття. Потім усі по черзі висловлюють свої очікування та приклеюють стікери на верхню частину символічного “пісочного годинника”.

3. **Обговорення домашнього завдання (презентація власних проєктів)** – 15 хв.

Мета: підвищення самооцінки та цілеспрямованості студентів у своєму житті.

4. **Мозковий штурм “Дерево інтересів і здібностей”** – 15 хв.

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей. Усвідомлення взаємозв'язку успіху в житті людини та її можливостей і здібностей.

У режимі мозкового штурму у вільній формі студенти називають найважливіші речі, які, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева. Після того, як всі варіанти вичерпані, тренер говорить, що така пишна крона можлива тільки тоді, коли є не менш сильна й потужна коренева система – наші здібності та ресурси. Тренер також записує всі пропозиції студентів щодо ресурсів, які потрібні для реалізації наших інтересів – здібності, уміння, певні особливості характеру (наполегливість, цілеспрямованість), уміння спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки тощо.



До уваги тренера! Створивши таке “дерево”, важливо простежити зв'язок між “короною” та “коріннями” і ще раз підкреслити, що одного без іншого бути не може, що наша власна роль у створенні нашого “дерева” дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежать від її вибору, здібностей, характеру та поведінки.

5. Вправа “Телеграма” – 10 хв.

Мета: одержати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Тренер звертається до учасників із пропозицією скласти йому телеграму, що містила б відповіді на такі питання:



- *Що ви думаєте про проведений тренінг?*
- *Що було для вас важливим?*
- *Чому ви навчилися?*
- *Що вам сподобалося?*
- *Що не вдалося з'ясувати?*

Далі він збирає телеграми, прикріплює їх на плакат “телеграма” і зачитує. Учасники, прослухавши всі телеграми, визначають, яка з них їм найбільше сподобалася.

6. Вправа “Я хочу подарувати...” – 5 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії, можливість отримання тренером зворотного зв'язку.

Сидячи у колі учасники мають можливість віртуально “подарувати” чи побажати щось собі, комусь персонально, чи групі в цілому. Важливо спрямовувати учасників звертатись до когось конкретно, називаючи його ім'я.

7. Заключна діагностика – 10 хв.

Мета: контрольна діагностика суб'єктивного відчуття самотності для оцінки його динаміки, аналіз роботи групи.

Проводиться діагностика суб'єктивного відчуття самотності студентів за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона (Додаток С).

8. Ритуал прощання. Вихід з тренінгу – 10 хв.

Тренер нагадує учасникам всі пройдені теми, після чого вони діляться своїми враженнями та думками про минулі заняття та вправи, що їм найбільше сподобалися. Обговорюються позитивні та негативні сторони занять, які зміни вони внесли в їхнє життя, поведінку та погляди, які враження й відчуття після себе залишили. Вислуховуються й обговорюються пропозиції учасників щодо можливих змін чи доповнень у програмі. Тренер групи і студенти дякують один одному за підтримку, розуміння та співпрацю.

Тест “Чи знаєш ти себе?”

Дайте відповідь на запропоновані запитання “так” чи “ні” та дізнайтесь наскільки ви прагматичні чи романтичні.

1. Якщо ви отримали газету, або журнал, чи передивляєтесь ви її, перш ніж почати читати?
2. Чи їсте ви більше звичайного, якщо стривожені?
3. Чи думаєте ви про свої справи, коли їсте?
4. Чи зберігаєте ви листи від близьких вам людей?
5. Чи цікавитесь ви психологією?
6. Чи боїтесь їздити на великій швидкості?
7. Чи уникаєте думки про смерть?
8. Чи любите ви помріяти, лежачи у ліжку?
9. Чи буває так, що ви прокидаєтесь стомленим після сну?
10. Чи розкажете іншим про свої особисті труднощі?
11. Чи читаєте ви романи про кохання?
12. Чи уникаєте ви самотності?
13. Чи буває так, що через неприємності ви хворієте?
14. Чи було з вами так, що задумавшись ви проїжджали потрібну вам зупинку?
15. Чи виникало у вас бажання жити в іншому місті?
16. Чи вважаєте ви характер людини спадковою рисою?
17. Чи дивитесь ви фільм до кінця, якщо він про кохання?

Ключ: підрахуйте кількість відповідей “так” і за кожен таку відповідь запишіть собі 5 балів.

Від 75 до 85 балів. Мабуть, ви ховаєтесь від дійсності. Не завадило б хоч інколи подивитися в очі реальності. Це допоможе вам краще зорієнтуватися в житті та дещо вберегти себе від неприємностей.

Від 55 до 70 балів. Ваші мрії не завжди поєднуються із реальним життям. Вам це заважає, але не надавайте цьому дуже великого значення і душевних сил. І не шукайте цілковитого вирішення всіх життєвих проблем. Адже зірки світять і тоді, коли їх не видно.

Від 30 до 50. Ви змогли встановити рівновагу між ілюзіями і реальністю. І хоч вам властива деяка мрійливість і, навіть, сентиментальність, ви цілком співвідносите її із реальними можливостями.

Від 5 до 20 балів. Ви надзвичайно заземлені, прагматичні. Вам бракує романтичності, вона пішла б вам на користь. Життя, звичайно, річ серйозна, але інколи почуття гумору допомагає долати перешкоди.

Додаток Б

Незакінчені речення

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Більше за все я боюся... | Я втрачу друзів, якщо... |
| Мене засмучує... | Для мене відпочинок це... |
| Я серджуся, коли... | Друг – це той... |
| Я люблю слухати... | Щастя – це коли... |
| Мені неприємно, коли... | Мені тепло, коли... |
| Я радію, коли... | Коли людина закохана, вона... |
| Мені не спиться, якщо... | Я почувуюся самотнім, коли... |
| Коли я обурений, я... | Коли я слухаю дощ, я... |
| Коли я дивлюся у небо, я... | Мені боляче, коли... |
| Коли я чую сміх... | Якщо навкруги темно... |
| Вогонь нагадує мені... | Я сумую, коли... |
| Я посміхаюся, коли... | Мене дратує, коли... |
| Мені хочеться тиші, коли... | Коли мене обіймають... |

Додаток В

Мої сильні та слабкі сторони характеру

| Сильні сторони | Слабкі сторони |
|----------------|----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Тест на визначення вміння слухати

На 10 запитань необхідно дати максимально відверті відповіді, які оцінюються так: **“майже завжди”** – 2 бали; **“у більшості випадків”** – 4 бали, **“іноді”** – 6 балів, **“в окремих випадках”** – 8 балів; **“майже ніколи”** – 10 балів.

Запитання:

1. Чи намагаєтесь ви припинити бесіду в тих випадках, коли тема (співрозмовник) нецікаві вам?
2. Чи дратують вас манери вашого партнера по спілкуванню?
3. Чи може його невдалий вислів спровокувати вас на різкість або грубість?
4. Чи уникаєте ви розмови з невідомою або маловідомою людиною?
5. Чи маєте звичку перебивати того, хто говорить?
6. Чи робите вигляд, що уважно слухаєте, а насправді думаєте зовсім про інше?
7. Чи змінюєте ви тон, силу голосу, вираз обличчя залежно від того, хто ваш співрозмовник?
8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо вона торкається неприємної для вас теми?
9. Чи виправляєте ви мову людини, якщо вона неправильно вимовляє слова, назви, тощо?
10. Чи буває у вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги та іронії по відношенню до того, з ким спілкуєтесь?

Підрахунок балів: чим більше балів, тим більшою мірою розвинуто у вас вміння слухати. Якщо набрано більше 62 балів – це результат слухача “вище середнього” рівня.

Пасивний стиль спілкування

Загальна характеристика:

1. Пасивні люди порушують свої права через: ігнорування особистих інтересів; постійне домінування бажань і думок інших над особистими переконаннями і потребами; невпевненість у правомірності своїх потреб і запитів, з почуттям провини перед іншими; притуплення особистих почуттів; замовчування власних думок і переконань.

2. Такі люди реально не керують своїм життям. Вони дозволяють іншим приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони відчувають себе безпорадними. Вони ніби кажуть: “Ви можете не звертати на мене увагу. Мої думки, почуття, потреби менш важливі, ніж ваші. Я проявляю себе, тільки коли роблю щось для інших”.

Мета: заспокоїти інших, уникнути конфліктів і неприємностей за всяку ціну.

Вигода пасивної поведінки:

Інші симпатизують таким людям, їх рідко звинувачують в якихось невдачах (тому що вони не беруть на себе відповідальність). Інші піклуються про них, захищають їх. Вони вдало уникають конфліктів.

Негативні результати:

Людина підпорядковує себе іншим і намагається подати себе так, щоб сподобатися; інші ставлять їй свої умови, і відносини розвиваються в такому руслі. Постійно придушуються почуття (наприклад, розчарування, гнів), які кимось не приймаються, людина стає нездатною висловити й інші емоції – любов, повагу, симпатію.

Прояви:

- відсутність реакції на події, часте мовчання;
- труднощі з поясненнями причин поведінки;
- часті вибачення м'яким тихим голосом;
- мова не дуже чітка;
- сутулуватість постави, часто повертається спиною до інших;
- стислі руки або одна рука стискає іншу;
- сміх у ситуаціях, коли природним є прояв незадоволення чи гніву;
- часто закриває рот рукою;
- використання фраз: “Я не знаю ...”, “Якщо ти можеш ...”, “Якщо це тобі не важко ...”.

Агресивний стиль спілкування

Загальна характеристика:

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, порушуючи права інших, які відчувають себе ніяково. Вони поведуться гордовито, принижуючи інших, знаходячи їх вразливі сторони.

Вони ніби кажуть: “Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене не хвилює, що з тобою”.

За цим стоїть: “Я підкорю тебе, поки ти не підпорядкував мене. Я буду першим!”.

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, примушувати інших програвати, щось втрачати.

Вигода агресивної поведінки:

За агресивних людей часто щось роблять інші; події відбуваються так, як вони хочуть, тому що вони контролюють ситуацію; вони часто досягають того, що хочуть; вони успішні в ситуаціях, які вимагають боротьби, суперництва.

Негативні результати:

Агресивна поведінка створює багато ворогів, що є причиною страху; бажання домінувати і керувати людьми вимагає багато енергії, відчувається постійна напруга; відносини з іншими людьми часто пов'язані з негативними почуттями, непостійні; часто виникають суперечки (конфлікти).

Прояви. Агресивні люди можуть:

- здійснювати вторгнення в особисте життя інших;
- близько підходити під час спілкування з партнером, доторкатися його, штовхати;
- вказувати пальцем, поплескувати по плечу;
- наполегливо розглядати інших;
- говорити з насмішкою;
- погрожувати: “Якщо ти не прийдеш, ...”;
- принижувати: “Ти ще дитина ...”, “Не будь дурнем ...”, “Що, мама не дозволяє?”;
- часто оцінювати або наказувати: “Ти повинен ...”, “Ти зробив тупо”;
- безапеляційно висловлюватися проти певних груп людей: “Відмінники – всі мамині синочки!” тощо.

Відповідальний стиль спілкування

Загальна характеристика:

Люди з відповідальним стилем спілкування:

Висловлюють свої думки, переконання та почуття прямо і щиро, поважаючи права інших; діють певним чином не тому, що відчують провину або тривогу. Їх дії природні; вони відповідають за свої вчинки, не перекладаючи відповідальність на інших; розуміють особисті потреби і можуть прямо про щось попросити; якщо їм відмовляють, вони можуть бути незадоволеними, розчарованими, але розуміють, що інші люди можуть мати власні бажання; не перевантажені відповідальністю за інших; можуть допомагати іншим, але за їх бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світогляду.

Вони ніби кажуть: “Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення й інтереси не збігаються, я готовий їх обговорити і готовий до компромісу”.

Мета: спілкуватися вільно, як дорослий з дорослим.

Вигода відповідальної поведінки:

Відповідальні люди діють так, що інші люди все більше поважають їх, а тому їх самооцінка збільшується; вони вміють досягати того, чого прагнуть, відстоюючи свої права; вони вміють висловити негативні почуття, не ображаючи інших, і таким чином звільняються цих почуттів, не “застрають у них”; вони менше відчують провину і тривогу, їхні відносини з іншими майже без конфліктів, позбавлені контролю і страху, легкі, стабільні, приносять більше задоволення.

Негативні результати:

Товариші, можливо, не звикли до підвищення відповідальності та могли мати вигоду з пасивної або з агресивної поведінки. Відповідальність – це випробування для взаємин. До того ж підвищення відповідальності пов'язане із зміною переконань, які склалися з дитинства, а це може бути нелегкою справою.

Прояви:

- уважне вислуховування співрозмовника;
- спокійний голос, не дуже тихий і не дуже гучний;
- прямий контакт очей у спілкуванні; гарна постава;
- чесне спілкування: “Я вважаю”, “Я хочу”, “Я не люблю”;
- твердження, спрямовані на співпрацю: “Що ти про це думаєш?”;
- намагання зрозуміти думку іншого: “Якщо я правильно тебе зрозумів ...”.

Ситуаційні вправи

Ситуація 1. Антон жив в обласному центрі з батьками. Але він поступив на навчання в коледж, і тому переїхав у гуртожиток в інше місто. Спочатку Антон почувався ніяково в компанії одногрупників, які поводилися досить впевнено. Але потім він подружився з ними, й одногрупники часто зустрічалися. Одного разу, коли вони зібралися, Антону запропонували спробувати “серйозний” наркотик. Один з хлопців тільки весело і тихенько посміювався у відповідь на запитання: “Де ти його взяв?”. Наркотик потрібно було вколоти у вену. Шприц був тільки один, і більшість хлопців поспішали вколотися. Обдумуючи небезпеку, і не маючи бажання спробувати наркотик, Антон хоче піти.

| Варіанти відповіді | Стиль спілкування | | |
|---|-------------------|------------|----------------|
| | Пасивний | Агресивний | Відповідальний |
| “Ви що, не думаєте, що робите? Це ж дуже небезпечно!” | | | |
| “Через півгодини я маю йти на карате, а там залізна дисципліна” | | | |
| “Я не хочу його пробувати” | | | |

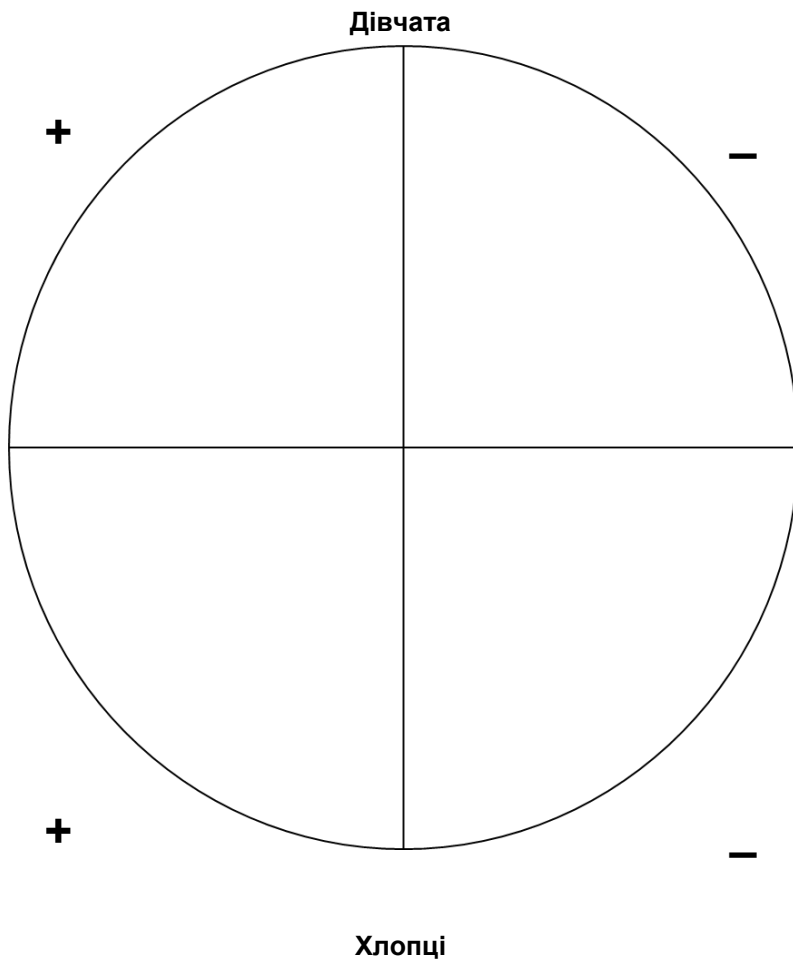
Ситуація 2. На початку 1-го курсу коледжу Ліна пішла на підготовчі курси іноземних мов і познайомилася там з хлопцем. Андрій був не тільки розумним, але й дуже привабливим. Через деякий час вони почали зустрічатися. Ліні здавалося, що Андрій і є той самий казковий принц, про якого вона мріяла ще з дитинства. Він дуже красиво залицявся до неї: запрошував у модні кінотеатри, на дискотеки. Одного разу, повертаючись додому з кіно, Андрій запросив Ліну до себе на “чашечку кави”, кажучи, що батьки поїхали до родичів, і їм ніхто не заважатиме. Було вже досить пізно, і в плани Ліни зовсім не входило пити каву, та й натяки Андрія насторожили її.

| Варіанти відповіді | Стиль спілкування | | |
|---|-------------------|------------|----------------|
| | Пасивний | Агресивний | Відповідальний |
| “Ні, любий! Знаю я вашу каву! Я ще піклююся про своє здоров'я...” | | | |
| “Дякую. Я не хочу кави, я хочу додому” | | | |
| “Я би з радістю, але ти ж знаєш, які у мене суворі батьки! Не прийду вчасно – більше ніколи не пустять на вечірній сеанс” | | | |

Рольова гра “Відпрацюємо навички”

| | |
|---|--|
| Картка 1. Початок бесіди | |
| <i>Ситуація:</i> Ти хочеш почати розмову з незнайомцем під час тривалої подорожі | <i>Кроки:</i> 1. Привітайся з людиною; 2. Запитай про щось загальне; 3. Уважно слухай співрозмовника; 4. Переходь до головної теми. |
| Картка 2. Сприйняття критики | |
| <i>Ситуація:</i> Тебе друг називає жадібним | <i>Кроки:</i> 1. Скажи, що тобі прикро і залишайся спокійним; 2. Попроси роз'яснення того, що конкретно не подобається в твоїй поведінці, роботі; 3. Скажи, з чим ти погоджуєшся, а з чим ні, і чому. |
| Картка 3. Як сказати “Ні” | |
| <i>Ситуація:</i> Твій друг просить почергувати замість нього | <i>Кроки:</i> 1. Вислухай прохання спокійно, доброзичливо; 2. В разі потреби попроси роз'яснення; 3. Залишайся спокійним і скажи “Ні”; 4. Поясни, чому ти сказав “Ні”; 5. Якщо співрозмовник наполягає, повтори “Ні” без пояснень. |
| Картка 4. Прохання про допомогу | |
| <i>Ситуація:</i> Ти просиш викладача допомогти у вирішенні складного домашнього завдання | <i>Кроки:</i> 1. Виріши, в чому полягає проблема; 2. Виріши, чи потрібна тобі допомога; 3. Подумай про конкретних людей, які можуть допомогти тобі, й обери одну; 4. Розкажи людині про проблему і попроси її допомогти тобі. |
| Картка 5. Відстоювання своєї думки | |
| <i>Ситуація:</i> Ти звертаєшся до викладача після несправедливого покарання | <i>Кроки:</i> 1. Спробуй зрозуміти, чим саме і чому ти незадоволений і що хотів би змінити; 2. Спробуй залишатися спокійним; 3. Подумай про способи, за допомогою яких ти зможеш відстояти свої права та думки, і обери один; 4. Послідовно й аргументовано відстоюй свою думку. |
| Картка 6. Висловлення вдячності | |
| <i>Ситуація:</i> Ти дякуєш своєму товаришу за пораду | <i>Кроки:</i> 1. Виріши, що зробила/сказала ця людина, щоб за це ти хотів їй висловити вдячність; 2. Обери правильний час і місце, щоб подякувати цій людині; 3. Щиро подякуй; 4. Скажи цій людині, чому ти їй вдячний. |

Міфи про хлопців та дівчат



Вправа “Ситуації”

Ситуація 1: “Мені 15 років, і я зустрічаюся з Олегом уже більше 4 місяців. Я люблю його, і він говорить, що любить мене. Учора він спробував переконати мене вступити з ним у статеві відносини. Я відповіла, що не почуваюся готовою до цього. Олег відповів, що для нього це значить, начебто я не досить його люблю. Мене тривожить те, що якщо я й далі буду говорити Олегу “Ні”, він може почати зустрічатися з іншою дівчиною. Що мені робити?”.

Ситуація 2: “Мені 16 років, і мене все більше засмучує те, що я бачу й чую стосовно статевих відносин. Я вважаю, що бути сексуальним – природно і це те, чим ми всі повинні насолоджуватися. Проте для мене це зовсім не означає ні мастурбацію, ні статевий акт. Я втомився слухати від друзів і по ТБ тільки про фізичну насолоду. Коли я ділюся із друзями своїми думками, вони думають, що зі мною в сексуальному плані щось “не так”. Вони вважають, що батьки зробили мені “промивання мозку” тільки на підставі того, що іноді я погоджуюсь з підходом моїх батьків до цієї проблеми. Так, можливо я – не як всі. Я вважаю, статеві відносини можна мати тільки тоді, коли люди є не тільки фізично зрілими, а коли є глибокі почуття любові та відданості, є взаємна довіра та відповідальність один за одного. Тому я вирішив, що статеві відносини я буду мати тільки тоді, коли одружусь”.

Рольова гра “Батьки та діти”

Дівчина приходить додому пізніше встановленого часу не попередивши батьків

Від дочки пахне сигаретним димом

Син без дозволу взяв сімейні кошти і витратив їх на розваги

Батьки дізнались від куратора про серйозні проблеми у навчанні доньки, але вона не зізнається в цьому

Вимога доньки купити їй дорогу річ

Батьки не відпускають сина на дискотеку

Батьки, не враховуючи думку сина, вирішують з ким йому товаришувати

Безлад у кімнаті доньки

Батьки змушують займатися нелюбимою справою (музична школа, секція тощо)

Татування, пірсинг без дозволу батьків

Вправа “Життєві цінності”

| Цінність | 10 цінностей, важливих для вас | 5 з обраних 10 цінностей (пронумеруйте за ступенем важливості для вас) |
|-----------------------|---------------------------------------|---|
| Воля | | |
| Наполегливість | | |
| Відвертість | | |
| Скромність | | |
| Здатність розуміти | | |
| Самоповага | | |
| Довіра | | |
| Релігія (віра в Бога) | | |
| Красота | | |
| Терпіння | | |
| Сила | | |
| Вірність | | |
| Любов | | |
| Ніжність | | |
| Щирість | | |
| Здоровий глузд | | |
| Життєрадісність | | |
| Благополуччя | | |
| Надія | | |
| Неординарність | | |
| Вміння спілкуватися | | |
| Винахідливість | | |
| Чесць | | |
| Гідність | | |
| Принциповість | | |
| Самодисципліна | | |
| Незалежність | | |
| Рішучість | | |
| Прагнення до знань | | |
| Логічність | | |
| Практичність | | |
| Ум | | |
| Досконалість | | |
| Доброта | | |
| Совість | | |
| Багатство | | |
| Свобода | | |
| Визнання | | |
| Відповідальність | | |
| Здоров'я | | |
| Гармонія в родині | | |

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

Тобі пропонується ряд тверджень. Оціни кожне з точки зору частоти їх прояву у Твоєму житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». (Обраний варіант відміть знаком "+").

| | Твердження | Часто | Іноді | Рідко | Ніколи |
|-----|--|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Я нещасливий через те, що роблю стільки речей сам на сам. | | | | |
| 2. | У мене немає з ким поговорити відверто. | | | | |
| 3. | Для мене нестерпно бути таким самотнім. | | | | |
| 4. | Мені не вистачає спілкування. | | | | |
| 5. | Я відчуваю, нібито ніхто дійсно не розуміє мене. | | | | |
| 6. | Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені. | | | | |
| 7. | Я відчуваю, що, якщо б я не з'явився на світі, це не було б великою втратою для інших людей. | | | | |
| 8. | Я відчуваю, що більше ні з ким не близький. | | | | |
| 9. | У мене з'являлися думки, що моє життя не має сенсу. | | | | |
| 10. | Я не здатний невимушено спілкуватися з тими, хто мене оточує. | | | | |
| 11. | Я відчуваю себе абсолютно самотнім. | | | | |
| 12. | Мої відносини з іншими людьми є поверхневими. | | | | |
| 13. | Ті, хто мене оточує, не поділяють моїх інтересів та ідей. | | | | |
| 14. | Я думаю, що в дійсності ніхто як слід не знає мене. | | | | |
| 15. | Я відчуваю себе ізольованим від інших. | | | | |
| 16. | Я відчуваю себе нещасним через те, що мене не приймають однолітки. | | | | |
| 17. | Я відчуваю себе покинутим. | | | | |
| 18. | Мені важко заводити друзів. | | | | |
| 19. | Я відчуваю, що інші люди виключають та ізолюють мене. | | | | |
| 20. | Я відчуваю, що люди навколо мене, але не зі мною. | | | | |
| 21. | Бувають ситуації, коли я не знаю, як «вбити» вільний час. | | | | |
| 22. | Я відчуваю, що дещо побоююсь самотності. | | | | |
| 23. | Я відчуваю відразу до самотності, адже в дитинстві мої батьки часто залишали мене одного. | | | | |
| 24. | Я переживаю "самотність у натовпі", серед інших людей. | | | | |
| 25. | Коли все нібито змовляється проти мене, я замикаюся в собі. | | | | |

Список рекомендованої літератури

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. – Х. : Основа, 2009. – 191 с.
2. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / за заг. ред.: Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях; О. В. Безпалько та ін. – К. : ТОВ “ДКБ “РОТЕКС”, 2007. – 190 с.
3. Вайнола Р. Х. Деякі аспекти формування та розвитку творчої особистості засобами дискусійних форм соціально-педагогічної діяльності / Р. Х. Вайнола // Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 2004. – С. 37–45.
4. Вайнола Р.Х. Методика проведення соціальним педагогом групової психолого-педагогічної терапії / Р. Х. Вайнола // Соціалізація особистості : зб. наук. пр.; за ред. А. Й. Капської. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. – Вип. 2. – С. 93–97.
5. Веретенко Т. Г. Педагогічний тренінг : [навч. посіб.] / Т. Г. Веретенко, І. С. Манойло. – 2-е вид. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2006. – 128 с.
6. Глоссарий терминів по вопросам укрепления здоровья. Всемирная организация здоровья. – Женева : [б. в.], 1998. – 48 с.
7. Гриценко В. А. Психолого-педагогічні моделі подолання стану самотності студентів / В. А. Гриценко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. / [гол. ред. М. О. Носко]. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 104. – С. 84–86.
8. Дубровина И. В. Особенности психического развития детей в семье и в домах ребенка: Возрастные особенности психического развития детей / И. В. Дубровина, М. И. Лисина. – М. : [б. в.], 1982. – 192 с.
9. Игры и упражнения для развития коммуникативных навыков / под ред. Т. А. Галушко. – К. : Ратибор, 2005. – 40 с.
10. Игры и упражнения на различие индивидуальных качеств личности человека / под ред. Т. А. Галушко. – К. : Ратибор, 2005. – 28 с.
11. Игры и упражнения, направленные на сплочение группы / под ред. Т. А. Галушко. – К. : Ратибор, 2005. – 44 с.
12. Карелина А. А. Психологические тесты : в 2-х т. / под. ред. А. А. Карелиной. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
13. Киселева В. А. Влияние семьи и типа семейного воспитания на переживание одиночества в подростковом возрасте / В. А. Кисельова // Психологические проблемы современной российской семьи : в 3-х ч. – Часть 3. – М., 2003. – С. 50–53.

14. Киселёва В. А. Подростковое одиночество: причины и последствия / В. А. Киселёва // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 47–52.
15. Кутрона К. Одиночество иногороднего студента. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации [Электронный ресурс] / пер. Е. Егоровой. – Режим доступа: <http://readr.ru/kerolin-kutrona-odinochestvo-inogorodnego-studenta.html>.
16. Ларіна Т. О. Соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : спец. 19.00.05 “Соціальна психологія” / Ларіна Тетяна Олексіївна. – Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2004. – 17 с.
17. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Лашук Вікторія Григорівна. – Київ, 2010. – 20 с.
18. Лещук Н. О. Програма факультативного курсу “Сприяння просвітницькій роботі “рівний – рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя” : навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич. – К. : Наш час, 2007. – 52 с.
19. Мак-Дауэлл, Дж. Как помочь молодёжи : всеобщее руководство по консультированию подростков [для молодежных лидеров, пасторов и родителей] / Дж. Мак-Дауэлл, Б. Хостэтлер. – Львов : Нова Надія, 2004. – 539 с.
20. Методичні матеріали для тренера / [авт.-упор. І. Д. Зверева, З. П. Кияниця, О. А. Лещенко] ; за заг. ред. І. Д. Зверевої. – К. : [б. в.], 2007. – 132 с.
21. На допомогу соціальним педагогам : практич.-метод. зб. [для соціальних педагогів по роботі із дітьми, батьки яких знаходяться довгий час за кордоном] / [А. Анциперов, Н. Головіна, О. Головіна та ін.]. – Чернівці : ЧМГС “Буковинська Партнерська Агенція”, 2004. – 43 с.
22. Остер Дж. Рисунок в психотерапии : метод пособ. [для слушателей курса “Психотерапия”] / Дж. Остер, П. Гоулд. – М. : Информ. центр психол. культуры, 2004. – 179 с.
23. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. [2-е изд.] / [Азарова Т. В., Битянова М. Р., Королева Е. Г., Пяткова О. М.] ; под ред. М. Р. Битяновой. – СПб. : Питер, 2011. – 304 с.
24. Практикум по социально-психологическому тренингу / под ред. Б. Д. Парыгина. – СПб. : ИГУП, 1997. – 308 с.
25. Серова Т. Если ваш ребенок стал “козлом отпущения” / Т. Серова // Семейная психология. – 2003. – № 13. – С. 20–25.
26. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / [упоряд. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко] ; за заг. ред. І. Д. Зверевої. – К. : Наук. світ, 2004. – 95 с.

27. Цюман Т. П. Психолого-педагогічний аналіз формування культури життєвого самовизначення особистості / Т. П. Цюман // Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. / [редкол.: Огнев'юк В. О., Бех І. Д., Хоружа Л. Л.]. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2010. – № 1 (13). – Психологія. Педагогіка. – С. 27–32.
28. Эриксон Е. Идентичность: юность и кризис / Эриксон Е. ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
29. Ellison, C. W. (1980). Loneliness: The Search for Intimacy. Chappaqua, N.Y.: Christian Herald, p. 154.
30. Ponzetti, J.J. (1990) Loneliness among college students. Family Relations. 39:336–340, p. 337 <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>.
31. Russell D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 66, pp. 20–40.
32. Tournier, P., John, S. (1962). Escape from Loneliness. Philadelphia: Westminster.

Підписано до друку 08.01.2015 Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 3,95

Тираж 30 пр. Зам. № 1

Віддруковано ДНЗ «МВПУ ПІТ» Україна, 49038,

м. Дніпропетровськ, вул. Ленінградська, 56

Свідоцтво ДП № 141-р від 25.05.2009