

**ПРИНЦИПИ ОСВІТИ НА ОСНОВІ
РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК
У КУРСІ "Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ"**

Київ
Видавництво «Алатон»
2018

УДК 51.204я721

Я11

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.

Я11 Принципи освіти на основі розвитку життєвих навичок у курсі «Я досліджую світ»: – К.: Видавництво «Алатон», 2018. – 33 с.

ISBN 978-966-2663-43-4

Це адвокаційне видання описує основні компоненти ефективної педагогічної технології «Освіта на основі розвитку життєвих навичок». Саме на цій технології базується авторський навчально методичний комплект «Я досліджую світ», який може використовуватися за всіма чинними типовими освітніми програмами.

Видання прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам. Комплект також рекомендований для використання на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» за всіма типовими освітніми програмами.

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-43-4

© ТОВ «Видавництво «Алатон»», текст, дизайн, малюнки, 2018

ЗМІСТ

ОСВІТА НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК

1. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.....	4
2. Тренінг – ефективний метод групової роботи	9
3. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу	18
4. Збірка тренінгових активностей	22

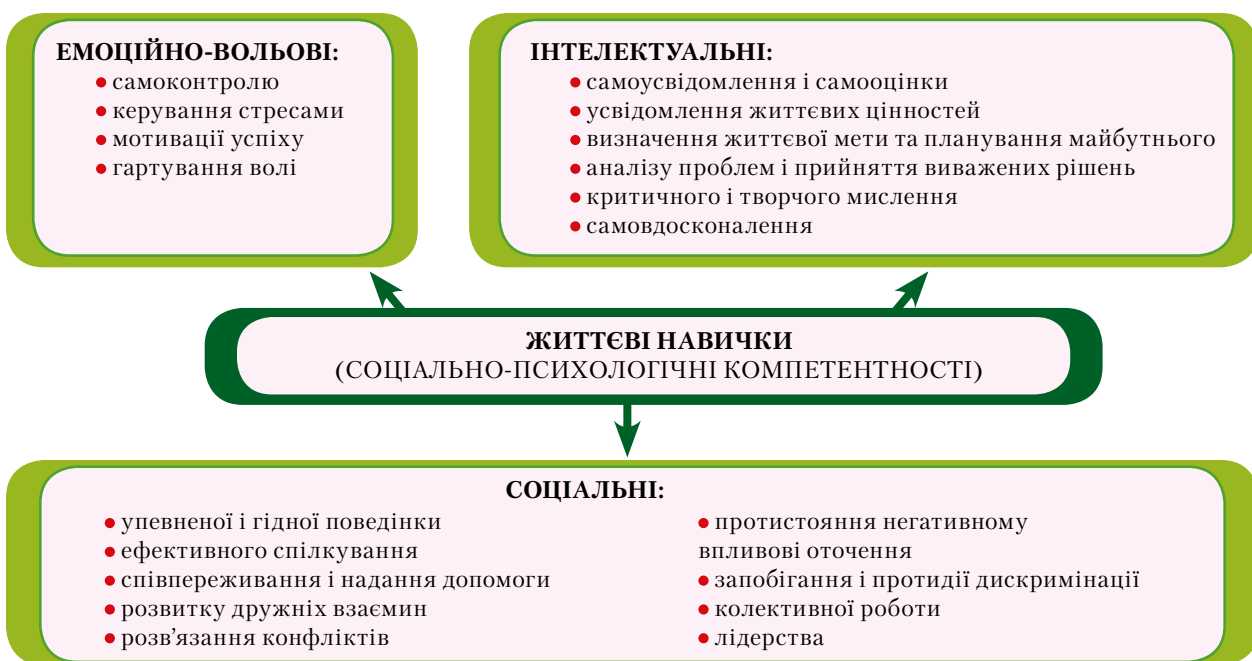
1. ООЖН — ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти

1.1. Що таке життєві навички

Життєві навички — дослівний переклад з англ. *life skills*. Проте в англійській мові *skills* означає не лише навички (уміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось чи компетентність. Тому термін «життєва компетентність» був би точнішим, але в пострадянських країнах прийнято термін «життєві навички», і тому ми надалі використовуватимемо його, розуміючи під життєвими навичками низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні взаємини із довколишнім.

За визначенням ВООЗ, життєві навички — це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Особливе місце серед них належить навичкам протидії соціальному тиску, що допомагають молоді навчитися діяти незалежно у сучасному світі. Тому їх ще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я (мал. 1).



Мал. 1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навчання життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Це їй не дивно, адже нині кандидати на пристойну посаду не достатньо досконалого володіння професією. Їйому потрібно набутти психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе й оточення, приймати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні взаємини, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми та керувати стресами.

1.2. Особливості ООЖН

Освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН) — це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової та просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до надмірно ризикованої поведінки.

Освіта на засадах розвитку життєвих навичок — це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу.

Ця педагогічна технологія надзвичайно популярна у багатьох країнах світу, зокрема у США, Західній Європі та на пострадянському просторі.

Вона довела свою ефективність у профілактиці шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), насилля і ризикованої поведінки, а також у профілактиці ВІЛ/СНІД.

Навчання здоров'я на основі розвитку життєвих навичок має на меті позитивні зміни у поведінці учнів. Воно передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни.

В основі цієї методики — повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Вона налаштовує на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховує гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (визнання того, що всі люди різні, що існують різні культури), інші позитивні якості.

Її відмінність від традиційних методів педагогічного впливу в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі.

Методика розвитку життєвих навичок реалізує концепцію особистісно зорієнтованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань.

Навчання здійснюється на прикладах ситуацій, близьких до реального життя дітей і молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, потреб та проблем. Проте при цьому враховуються не лише актуальні потреби, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні їхнього найближчого розвитку.

Переважа надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають в освіті і є, безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

На відміну від звичайних занять, коли вчитель переважно говорить, а учні (студенти) слухають, широко застосовують тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом.

1.3. Склад і класифікація життєвих навичок

Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує. Їх налічують близько двадцяти. Серед них: прийняття рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, вміння розв'язувати проблеми, керування стресами тощо.

Немає і єдиної загально визнаної класифікації життєвих навичок. У деяких програмах, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок, класифікації цих навичок немає, їх перелічено в довільному порядку.

В інших програмах життєві навички поділяють на психологічні та соціальні.

В окремих програмах цю класифікацію поглиблено: серед соціальних навичок виокремлюють навички міжособистісного спілкування і навички протидії соціальному тискові. Психологічні поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Найчастіше життєві навички об'єднують у три групи. Наприклад: соціальні, когнітивні та емоційно-вольові навички (*таблиця 1*) або внутрішньоперсональні (психологічні), міжперсональні (комунікативні) та навички протидії соціальному тискові.

1.4. Методологія викладання життєвих навичок

Розвиток життєвих навичок — це підхід, зосереджений на учнях, намагання зробити процес викладання динамічнішим і привабливішим, можливість негайного відпрацювання життєвих навичок із використанням інтерактивних методів навчання.

Інтерактивні методи не є синонімом життєвих навичок, але вони — необхідний елемент і запорука успішного навчання життєвих навичок. Адже важко уявити процес аналізу цінностей і ставлень, якщо представлено лише одну думку; група людей сформулює більший перелік аргументів для можливого вибору, ніж одна людина; не можна навчитися міжособистісних взаємин, якщо просто послухати лекцію чи прочитати книжку тощо.

Педагогічну ООЖН-технологію впроваджено у понад 80 країнах світу. Міністерство освіти і науки України також визнає ООЖН найбільш адекватним підходом у впровадженні предмета «Основи здоров'я» як для початкової та основної школи, так і для факультативних курсів профілактичного спрямування. Впровадження ООЖН у навчальні плани шкіл України було оцінено міжнародними експертами як «видатне досягнення».

У *таблиці 2* наведено основні характеристики успішно апробованої в Україні ООЖН-технології, яку покладено в основу авторської концепції з вивчення предмета «Основи здоров'я» у початковій школі.

Таблиця 1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
<p>1. Навички ефективного спілкування:</p> <ul style="list-style-type: none"> активне слухання уміння чітко висловити свою думку уміння відкрито висловлювати свої почуття без страху володіння «мовою жестів» адекватна реакція на критику уміння попросити про послугу, допомогу <p>2. Навички співпереживання:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей уміння висловити це розуміння уміння надати підтримку і допомогу <p>3. Навички розв'язання конфліктів:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів <p>4. Навички протидії соціальному тискові (впевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</p> <ul style="list-style-type: none"> навички впевненої поведінки уміння відстоювати свою позицію уміння долати сором'язливість уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій протидія дискримінації <p>5. Навички групової роботи та адвокації:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння бути членом команди, працювати на результат уміння висловити повагу до внеску інших осіб сприйняття різних стилів поведінки лідерські навички навички впливу і переконливості навички встановлення контактів і мотивування 	<p>1. Самоусвідомлення і самооцінка:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність усвідомити свою унікальність позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки здатність адекватно сприймати оцінки інших людей здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети постановка життєвої мети <p>2. Аналіз проблем і прийняття рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе й інших уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини здатність обрати оптимальне рішення <p>3. Навички критичного мислення:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації 	<p>1. Навички самоконтролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> контроль проявів гніву уміння долати тривогу уміння переживати невдачі уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям <p>2. Керування стресами:</p> <ul style="list-style-type: none"> планування часу позитивне мислення методи релаксації <p>3. Мотивація успіху і гартування волі:</p> <ul style="list-style-type: none"> віра в те, що ти є господарем власного життя налаштованість на успіх здатність концентруватися на досягненні мети розвиток наполегливості та працелюбності

Таблиця 2. Основні характеристики ООЖН-технології

Теоретичне і методичне підґрунтя ООЖН-технології	<ul style="list-style-type: none"> • Концепція особистісно зорієнтованого виховання. • Педагогічні технології: групової роботи (інтерактивні), розвивального навчання, створення ситуації успіху, ігрові, проектні
Досвід успішного впровадження в Україні	<p>Обов'язковий предмет «Основи здоров'я» (1–9 класи)</p> <p>Факультативні курси:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Корисні звички» (1–4 класи); • «Я – моє здоров'я – моє життя» (5–6 класи); • «Захисти себе від ВІЛ» (10–11 класи, ПТНЗ, ВНЗ)
Методи і форми навчання	Тренінгові (інтерактивні). Поєднують індивідуальні, групові та фронтальні форми, методи і прийоми, що забезпечують активну участь, партнерську взаємодію суб'єктів навчально-виховного процесу, враховує індивідуальні особливості і стилі навчання, ґрунтується на власному досвіді
Вимоги до підготовки педагога	<ul style="list-style-type: none"> • Знання сутності превентивної освіти та змісту курсу, що викладається. • Знання концепції ООЖН (освіти на основі набуття життєвих навичок), умов і критеріїв ефективного навчання. • Володіння тренінговими (інтерактивними) методами. • Досвід практичного відпрацювання базових тренінгів за програмою
Вимоги до навчально-методичних матеріалів	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямовані на розвиток психосоціальних (життєвих) навичок, сприятливих для здоров'я. • Містять тематику, відповідну до віку. • Враховують природні потреби учнів. • Зміст підручників наближено до реального життя. • Написані мовою, зрозумілою для цільової аудиторії. • Є комплектами (видання для вчителя, учнів, батьків)
Вимоги до організації навчально-виховного процесу	<ul style="list-style-type: none"> • Заняття проводить підготовлений педагог. • Виділяється приміщення, що дає змогу проводити навчання у формі тренінгу. • Педагог використовує інтерактивні методи навчання. • Учні забезпечуються навчальними матеріалами (підручниками, робочими зошитами). • Проводиться тренінг для педагогічного колективу з метою демонстрації ефективності педагогічної ООЖН-технології. • Проводиться презентаційний тренінг для батьків з метою розбудови партнерства з сім'єю. • У навчальному закладі діють суворі правила щодо заборони агресивної поведінки, куріння, вживання алкогольних напоїв, інших психоактивних речовин. • Здійснюється підготовка волонтерів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний – рівному». • У навчальному закладі проводять акції, що підвищують прихильність учнів до здорового способу життя (дні здоров'я, акції, творчі конкурси, виступи агітбригад, проекти, дослідження). • Здійснюється анкетування учнів за процедурою «до» і «після» для оцінки ефективності навчання

2. Тренінг — ефективний метод групової роботи

2.1. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання: джерело тренінгу

В основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання покладено ідеї радянського психолога Лева Семеновича Виготського, які він сформулював у 20-ті роки ХХ ст. У стислому викладі вони такі:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Інакше кажучи, все, чого навчиться дитина, мають дати їй люди, які її оточують.

2. При цьому недостатньо враховувати те, що дитина здатна робити тут і тепер (наприклад, які завдання вона може вирішувати). Досліджуючи те, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо вчорашній день, так звану *зону актуального розвитку*. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси вже визрівають.

3. Навчання нового відбувається через наслідування. Наслідування — це те, що дитина не спроможна виконати самостійно, але чого може навчитися в інших або у співпраці з ними. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є знаменитою *зоною її найближчого розвитку*.

Ідеї Л. Виготського визначають сутність сучасного підходу до освіти, який називають педагогікою співробітництва і розвивального навчання. Розвивальне навчання — це процес інтеріоризації, «вращування» зовнішньої колективної соціальної взаємодії у внутрішній досвід дитини, її спосіб мислення.

Навчання і виховання здійснюють у процесі колективної діяльності учнів. Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність.

Практичне застосування цього підходу означає, що:

- зміст навчання повинен мати превентивний характер, тобто орієнтуватися на зону найближчого розвитку дітей з урахуванням рівня їхнього актуального розвитку. Виховання соціально спрямованої та відповідальної поведінки доцільно починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті;
- навчально-виховний процес має орієнтуватися не лише на засвоєння учнями досвіду інших людей, а й на формування власної стратегії самоосвіти, самовиховання і саморозвитку;
- для ефективного впливу потрібно використовувати педагогічні методи, що ґрунтуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

2.2. Що таке тренінг

Тренінг — форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренінг — це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань.

Отже, в педагогіці співробітництва і розвивального навчання тренінг — це:

- нові підходи (співробітництво, відкритість, активність, відповідальність);
- нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення);
- позитивні цінності, ставлення, ідеали;
- нові вміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і прийняття рішення).

Ви можете провести серед своїх колег мозковий штурм, спільно формулюючи визначення тренінгу. Вони можуть сказати, що:

- «тренінг — це щось не схоже на уроки»;
- «на тренінгу учні не сидять за партами»;
- «на тренінгу всі добровільно дотримуються правил»;
- «тренінг — це те, що відбувається під керівництвом тренера»;
- «на тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером»;
- «на тренінгу можна багато чого навчитися»;
- «на тренінгу не треба вчитися».

Ці думки, на перший погляд, суперечливі. Проте всі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися у школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати).

Однак ця форма роботи передбачає власні правила, і перше з них — учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних пра-

вил (не запізнюватися, не перебивати, бути доброзичливим, толерантним, коректним тощо). Учні справді не сидять за партами, а сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, або фасилітатором (від *англ. facilitate* — полегшувати, сприяти), не домінує, а лише спрямовує діяльність групи.

Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються одне до одного на ім'я. Така практика виправдовує себе, допомагає налагодити контакт із групою і зняти психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

2.3. Зміст тренінгу

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним усе-таки є його зміст. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу має:

- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їхнього актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою поведінки;
- розглядати делікатні теми, що стосуються репродуктивного здоров'я і вживання психоактивних речовин, не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

У будь-якому разі треба рішуче відмовитися від менторського тону і моралізаторства, інакше дехто з учасників відчує себе вигнанцем і втратить інтерес до обговорюваних тем.

2.4. Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (мал. 2).

Вступна частина тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталось чи сподобалось на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;
- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап на-

зивають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу);

- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу — кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є доволі умовним. Адже знання (як і вміння та навички) на тренінгу здобувають у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота у групах).

Підсумкова частина тренінгу охоплює:



Мал. 2. Структура тренінгу

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

2.5. Огляд інтерактивних методів

Педагогічні методи мають полегшувати процес доброзичливого спілкування учасників тренінгу. Докладний опис інтерактивних методів і збірка тренінгових вправ містяться на компакт-диску для вчителя.

Нижче наведено лише короткий опис методів, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників один з одним і з учителем (тренером):

- робота у групах;
- інтерактивні презентації;
- дискусії;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

На жаль, щоб стати високопрофесійним тренером, цієї інформації недостатньо. Треба пройти відповідну підготовку і відчувати переваги цих методів на практиці. Тут усе важливо: атмосфера і темп роботи, зарядженість тренера, його компетентність і акторські здібності. Однак не слід думати, що тренером може стати тільки той, хто має особливі здібності. Проведення тренінгу — не мистецтво, а, радше, технологія. Кожен педагог здатний оволодіти нею. Далі ми коротко ознайомимося з деякими методами групової роботи.

Робота у групах

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Однак вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах,

зокрема, якщо клас великий, а час обмежений.

Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія допомагає учневі уточнити свої уявлення, усвідомити почуття і ставлення.

Обговорення у групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших, більше рахуватимуться з ними.

Для організації обговорення у групах тренер:

- чітко формулює мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему, сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень, виконати проект, відрепетирувати сценку чи спосіб дії;
- повідомляє, скільки часу відводиться на це завдання;
- формує групи (бажано з 2—6 осіб) різними прийомами, приклади яких ви знайдете на компакт-диску для вчителя;
- розташовує групи так, щоб учасники кожної сиділи поряд і добре чули одне одного;
- пропонує групам обрати протоколіста, який записуватиме варіанти та стежитиме за дотриманням простих правил. Після обговорення на прохання тренера протоколісти розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було прийнято.

Для поживлення дискусії рекомендують перед обговоренням розповісти ситуацію з реального життя.

- Найкраще розпочати роботу з групами, які складаються з 2—4 осіб. У невеликих групах учням легше подолати сором'язливість. Коли ви відчу-

ете, що учасники набули впевненості, групи можна збільшити до 5–6 осіб.

- Краще не доручати учасникам формувати групи за власним бажанням, адже в такому разі «непопулярні» діти почуватимуться ображеними. Формуючи групи, стежте, щоб їх склад змінювався якомога частіше.
- Наголосіть на важливості принципу «один за всіх і всі за одного». Всі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання. Успіх групи залежить від внеску кожного.
- У деяких випадках доцільно формувати групи за ознакою статі.

Робота у групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, впевненої поведінки й толерантності (поваги до чужої думки).

Інтерактивні презентації

Ця форма роботи зарекомендувала себе як найкраща альтернатива лекціям. Використання інтерактивних презентацій потребує комп'ютера з проектором.

Добре, якщо ви матимете змогу показати на тренінгу фільм або фотографії.

Відповіді на запитання й опитування думок

Ця форма роботи потребує від тренера делікатності й толерантного ставлення. Цікавлячись думкою учасників чи проводячи групову дискусію, пам'ятайте про неприпустимість грубого втручання з метою різко заперечити або розкритикувати чийсь думку. Якщо тренер не сприйматиме позитивно висловлювання учасників, вони ніяковітимуть і не братимуть участі в обговоренні.

Намагайтеся уникати запитань, які потребують закритих відповідей «так» чи «ні». Якщо ви прагнете, щоб учасни-

ки заговорили, ставте їм відкриті запитання, які вимагають пояснення своєї думки.

Важливо також не поспішати й не вимагати від учасників негайної відповіді на запитання. Вони повинні мати час на роздуми, але не забагато. Для того щоб тренінги проходили жваво, треба підтримувати темп.

Мозковий штурм

Мозковий штурм — це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учасників стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі учасники активно висувують ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, зокрема й нереалістичні, фантастичні й нелогічні. Головне завдання — кількість ідей, а не їх якість.

Під час мозкової атаки забороняється оцінювати висунуті ідеї. Кожну пропозицію приймають і записують на дошці або аркуші паперу. Учасники знають, що від них не вимагається обґрунтування їхньої пропозиції чи пояснення, чому вони так думають. Час для висунення ідей зазвичай обмежений, після якого «підводять ризику». Другий етап — оцінювання й обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи тощо.

Перевагами цього методу є те, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву і творчі можливості учасників;
- є цікавим початком для наступного обговорення у групах.

Отже, для організації мозкового штурму треба:

- сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і попросити учасників висловити свої ідеї та пропозиції;
- повідомити, скільки часу відводиться для «генерації» ідей;
- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, що спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати їх там, де буде видно всім;
- після «підведення ризику» повідомити чіткі критерії оцінювання;
- опрацювати спільно з учасниками список ідей: додати нові, вилучити ті, що не стосуються теми, розподілити ідеї за категоріями, відібрати найкращі тощо.

Рольові ігри

Рольова гра — це неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Під час рольової гри учасники не діють від свого імені, а демонструють поведінку і висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра — дуже ефективний метод апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе. Дія «під маскою» дає змогу сформулювати власні уявлення учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття їхніх персонажів і розвинути навички емпатії (співпереживання).

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу ліпше зрозуміти

і висловити власні почуття, без побоювання розкритися і бути висміяним навколишніми. Це — чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реальності.

Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу. Щоб організувати її:

- опишіть модельну ситуацію, яку треба інсценувати;
- для початку розкажіть учасникам, як вони мають діяти, або запропонуйте сценарій;
- відберіть охочих учасників, щоб продемонструвати цю сценку перед класом. Оберіть для себе одну із провідних ролей;
- використовуйте допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, перуки, костюми, маски — все, що можна виготовити на місці, або приготовлене заздалегідь;
- починайте рольову гру;
- якщо це можливо, обігруйте ситуацію з гумором;
- після закінчення сценки обговоріть її;
- об'єднайте клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

Аналіз історій і ситуацій

Аналіз історій і ситуацій — докладний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Історія може бути незавершеною, і тоді учасники самі вирішують, які наслідки можуть бути і як саме треба діяти, щоб вона мала щасливий кінець.

Головна цінність цього методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з майже реальним життям і апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, що з цього вийде.

Перевагами цього методу є:

- вироблення навичок аналізу проблем і ситуацій;
- вироблення навичок критичного мислення і прийняття рішень;
- розвиток життєвих навичок, творчого і критичного мислення, співпраці та групової роботи.

Інші методи

Дебати, дослідницькі роботи, мистецькі конкурси, вистави, виставки, виступи агітбригад, концерти, пробіги, проведення круглих столів та інші заходи, присвячені цій проблемі, привертають увагу громадськості.

Плануючи таку діяльність, ви змінюєте громадську думку, створюєте сприятливе середовище для ефективного впровадження предмета, мотивуєте молодь, батьків, педагогічний колектив, а нерідко — й засоби масової інформації, які шукають цікаві матеріали з цієї проблеми.

Найпопулярніші інтерактивні методи

Мозковий штурм

Учні спонтанно висувують ідеї на задану тему. На першому етапі записують усі ідеї. Відтак їх можна класифікувати або використовувати для подальшого аналізу

Рольові ігри/ інсценування

Учні розподіляють ролі і діють за сценарієм. Ефективний метод апробації різних моделей поведінки «під маскою». Чудова нагода відпрацювати навички

Руханки:

- заряд енергії на початку дня;
- зняття втоми після інтенсивної праці;
- перехід до іншого виду діяльності;
- мотивація групової взаємодії;
- психологічна розрядка

Аналіз історій

Використання реальних і вигаданих історій, міфів, легенд, притч, казок та віршів ефективно для досягнення бажаних змін на рівні ставлень, переконань, усвідомлення і переоцінки цінностей

Континуум

Використовують для оцінки ставлень (наприклад, до заборони тютюнопаління у громадських місцях). У класі малюють умовну лінію, з протилежних її кінців стають ті, хто займає радикальні позиції, інші — ближче до того чи того краю. Хто бажає, мотивує, чому обрав саме таку позицію

Виготовлення постерів/флаєрів

Розвиток креативності, навичок адвокації, вміння працювати з матеріалом

Малюй і пиши

Учасникам пропонують намалювати і написати щось на задану тему. Наприклад, намалювати ВІЛ-позитивну дитину і написати її історію

Взаємонавчання

Ефективна форма засвоєння знань, коли учні опрацьовують певний матеріал (самостійно або в групах), а відтак навчають інших. Роль учителя – перевірити рівень засвоєння матеріалу, підсумувати вивчене

Знайомства/«криголами»

Вправи для поліпшення психологічного клімату в групі, підвищення самооцінки, розвитку емпатії

Трикутник/діамант/концентричні кола

Вправу виконують у групах. Групи отримують по 6–9 або більше карток, на яких записують певні навички чи якості (наприклад ті, що допомагають вчитися). Потім учасники розкладають картки у вигляді трикутника, діаманта чи концентричних кіл відповідно до їх значення. Формуються вміння виокремлювати головне і досягати консенсусу

Обговорення в колі

Кожен учасник має змогу висловитися з певної проблеми. У великих класах краще проводити цю вправу, попередньо об'єднавши клас у 3–4 групи, і назагал вислуховувати лише представників груп

Дебати

Захист протилежних поглядів. Формування вміння відстоювати свою позицію з повагою до опонента. Потребує високої кваліфікації тренера

Акваріум

Першу частину тренінгу перша половина групи задіяна у тренінгових активностях, а друга – спостерігає. У другій частині тренінгу учні міняються ролями. Використовують у великих класах

Тріади

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє обговорюють проблему або розігрують сценку, а третій – виконує роль спостерігача (забезпечує зворотний зв'язок)

3. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу

3.1. Типи тренінгових кабінетів

Проведення тренінгів передбачає такі форми роботи, як: обговорення в колі, створення творчих проєктів, мультимедійні презентації, робота у групах чи в парах, проведення руханок, постійне переміщення кабінетом.

Оскільки переставляти столи до і після кожного тренінгу не завжди можливо, у кожному сучасному навчальному закладі доцільно обладнати тренінговий кабінет.

Приміщення для тренінгового кабінету має бути просторим (площею не менш як 40 квадратних метрів) або складатися з кількох окремих кімнат. Залежно від цілей, обсягів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові кабінети можуть бути різних типів:

- окремий тренінговий кабінет, що складається з однієї просторої класної кімнати або класної кімнати та лабораторного приміщення;
- окремий тренінговий кабінет-комплекс, що складається із приміщення для проведення тренінгів, кабінету для мультимедійних презентацій і методичного забезпечення та лабораторного приміщення (можливі варіанти);
- тренінговий центр, до якого тренінговий кабінет входить як структурний підрозділ разом із кабінетом психологічного розвантаження, кабінетами для методичного, мультимедійного

забезпечення, лабораторними приміщеннями, іншими приміщеннями для проведення постійно діючих семінарів-тренінгів, упровадження різних превентивних проєктів, виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою.

Відповідно до спеціалізації, можливостей і потреб навчального закладу може змінюватися як тип тренінгового кабінету, так і розташування його структурних підрозділів, їхнє оснащення, наповнюваність та оформлення.

3.2. Оформлення тренінгового кабінету

У тренінговому кабінеті мають бути визначені та спеціально оформлені окремі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;
- зона для виконання руханок, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів у малих групах;
- робоче місце вчителя-тренера;
- зона для розташування мультимедійної, розмножувальної техніки, фото-, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичних матеріалів.

Розміщуючи навчальні зони, потрібно враховувати як розміри приміщення, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних

компонентів (столів, стільців, шаф, полицок, наочних посібників, техніки тощо).

Залежно від типу тренінгового кабінету навчальні зони можуть вирости до окремого приміщення або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету-комплексу чи тренінгового центру.

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

Стіни у тренінговому кабінеті повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрування творчих робіт учасників, тому їх треба завчасно покрити стійким покриттям.

На стіні має бути також годинник для контролю за дотриманням регламенту, на вікнах – вертикальні жалюзі для затемнення під час використання мультимедійної техніки.

Підлога повинна мати якісне суцільне покриття. Затишок і комфорт тренінгового кабінету забезпечать куточок для відпочинку (коротка перерва для кави або чаю) і кімнатні рослини.

3.3. Ресурсне забезпечення тренінгового кабінету

Тренінговий кабінет забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі й за столом, а також шістьма столами легкої конструкції для роботи учасників у малих групах.

Сучасний тренінговий кабінет повинен мати повне технічне забезпечення (комп'ютер, проектор і екран) для проведення мультимедійних презентацій і демонстрації відеоматеріалів.

Для виготовлення роздавальних матеріалів кабінет оснащують принтером і ксероксом.

Цифровий фотоапарат допоможе зафіксувати найцікавіші моменти ваших тренінгів, а за допомогою відеокамери можна вдосконалювати навички презентації, невербального спілкування тощо.

Проведення тренінгів потребує забезпечення канцелярським приладдям. У школі найлегше «роздобути» його, провівши презентаційний тренінг для батьків. Зазвичай зворушені батьки без проблем забезпечують тренінги всім необхідним.

В іншому випадку тренер може завести для кожного класу (групи) окрему папку з переліком усіх необхідних матеріалів і запропонувати учасникам принести їх.

Нижче наведено перелік того, що знадобиться на тренінгу (*мал. 3*):

- крейда (біла і кольорова);
- спеціальні фломастери для фліп-чарту, якщо ви (щасливчик!) його маєте;
- папір формату А2 або А3 для виконання групових проектів, запису правил групи та очікувань учасників. З цією метою можна придбати відходи поліграфічних підприємств або використати зворотний бік плакатів, що залишилися після закриття виборчих дільниць;
- аркуші формату А4 (білі та кольорові), зошити чи блокноти для записів;
- бейджики (для кожного учасника);
- фломастери, маркери, клейкі та неклеякі папірці, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, ножиці, серветки, м'ячик, паперовий скотч або цінники.

Якими можуть бути тренінгові кабінети, показано на мал. 4.



Мал. 3. Обладнання та ресурси для тренінгу



Мал. 4. Зразки тренінгових кабінетів

4. Збірка тренінгових активностей

4.1. Домовленість про правила

Для результативного й ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкутості й дружнього співробітництва, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Ви можете запропонувати учасникам розробити правила, зосередивши їхню увагу на наведених нижче аспектах.

Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

Бути лаконічним — висловлюватися стисло.

Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.

Бути доброзичливим — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.

Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.



«Тут і тепер» — зосередитися на тому, що учасники думають і відчувають у цей час, а не взагалі й колись.

Говорити від себе — і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».

Бути толерантним — не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки.

На кожному наступному тренінгові варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які — складно.

4.2. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників із проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумає оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші паперу гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Закінчивши тренінг, попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Вправа «Гриби»

Інший варіант — гриби ростуть навколо кошика. Після завершення тренінгу ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика.

Вправа «Метелики»

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а після закінчення тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

Вправа «Наші очікування»

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а після закінчення роботи полегшать аналіз того, які очікування справилися, а які — ні.

Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справилися, переносять до берега звершень.



4.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок

На тренінгах навчаються не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе

звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби підкоригувати свої майбутні плани і дії.

Вправа «Карта вражень»

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчувають із приводу тренінгу.

Вправа «Припинити. Почати. Продовжити»

У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам треба припинити, почати або продовжити роботи. Це дасть змогу підкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що..., дізнався про те...).



4.4. Знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, цікаві факти з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

- В – вольовий
- І – ініціативний
- К – красномовний
- Т – терплячий
- О – оригінальний
- Р – рішучий.

Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.



Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

Вправа «Хто я?»

Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери.

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси вдачі, почуття, вподобання. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...» Відтак пришпиліть аркуші собі до одягу і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Вправа «Снігова куля»

Мета – вивчити імена. Вправу доцільно використовувати на другий день тренінгу.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

Вправа «Портрет у промінні сонця»

Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На проміннях треба написати свої позитивні риси вдачі (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Павутиння»

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто впіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

Вправа «Продовжте речення»

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «У людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

Вправа «Що моя річ знає про мене»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

Вправа «Погляд збоку...»

Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).

Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене таке...»

Вправа «Якби я був...»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

Вправа «Мені у житті щастить»

Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Усі сидять колом. Тренер пропонує учням розповісти про ті випадки у їхньому житті, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...»

Вправа «Ти — молодець»

Мета — підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і підносять угору великий палець.

Вправа «Дружні долоньки»

Мета — підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі.

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші із долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось добре про того, чия це долоня.

Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»

Якщо учасники давно знають одне одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

Вправа «Портрет по колу»

Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.

Роздайте учасникам аркуші паперу та різноколірні фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки.

За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові праворуч і продовжити малювати портрет свого сусіда ліворуч. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет.

Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.



Вправа «Впізнай, хто це»

Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка — троянда...»), а той, хто в колі, намагається відгадати, про кого йдеться.

Вправа «Острів»

Мета — усвідомити цінності.

На дошці малюють шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Бінго»

Дуже цікава гра, підходить для великих груп. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими.

Підготуйте бінго-форму за зразком (с. 44), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їхній підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
6. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
7. Характеристики для бінго-форми:
 - Грають на музичному інструменті.
 - Розмовляють іноземною мовою.
 - Регулярно займаються спортом.
 - Є єдиною дитиною в родині.
 - Мають більш як двох братів чи сестер.

- Уміють свистіти на пальцях.
- Мають удома kota.
- Уміють готувати борщ.
- Люблять дощову погоду.
- Відпочивали в Карпатах.
- Їздили на конях.
- Доїли корову або козу.
- Мають удома комп'ютер.
- Принципово не дивляться серіали.
- Не люблять дивитися футбол.

Вправа «Калейдоскоп»

Мета — зламати «кригу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат. Ця вправа підходить для великих класів.

Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі.

Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учні мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання. *Запитання:*

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець у середині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуете у такт музики?
4. Намалуйте у повітрі контур собаки. У який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?
6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ — уранці чи ввечері?
11. Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитися — праве чи ліве?
12. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
14. Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які...

4.5. Руханки — вправи на зняття емоційного і м'язового напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому положенні. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами, або просто руханками.

Вправа «Саймон сказав...»

Учасники тренінгу стають у коло, і тренер каже: «Саймон сказав: “Зроби так”» — і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює його. Потім другий учасник каже: «Саймон сказав: “Зроби так”» — і показує інший рух, і так далі по колу.

Вправа «Шикуйсь!»

Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.

Вправа «Гостери-грінки»

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «гостером». Один заходить усередину. Він — «грінка». За командою «гостер» «гостери» міняються місцями. За командою «грінка» «грінки» міняються місцями. За командою «грінка готова» «грінки» підстрибують на місці.

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «будинком». Один заходить усередину. Він — «господар». За командою «будинок» «будинки» міняються місцями. За командою «господар» «господарі» міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями.

Вправа «Погода у Занзибарі»

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером на слова: «У Занзибарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (все у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзибарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».



Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і впродовж однієї хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою тренера. Запитайте учасників, яка тварина їм найбільше сподобалася.

Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, у кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи, бачив море, любить солодощі...)»

Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить із приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

Вправа «Поїзд дружби»

Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, — «паровозик». Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху потяга.

Вправа «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками.)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід із високим підійманням колін.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітація плавання.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який.)

Такий пухнастий! (Показують руками, ніби погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються.)

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!

Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові.)»

Вправа «Паровозики»

Учасники стають у колону. Той, хто попереду, — «паровозик». Двоє у різних кутках кімнати — «семафори». Завдання «паровоза» — рухатись у напрямку, вказаному «семафором». Якщо «семафор» дає сигнал, треба розвернутися на 180° і рухатись у протилежному напрямку. Тепер «паровозом» стає той, хто стояв останнім.

Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. У центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Витівник»

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» й оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником». Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (напри-

клад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «вівітника» відгадають, він починає водити.

Вправа «Дзеркало»

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Для цього ви повинні повторювати рухи свого сусіда праворуч. Подивіться на нього».

Тренер починає терти долоні, за ним продовжує наступний учасник, і так далі. Коли всі учасники вступають у гру, створиться враження, що знявся вітер.

Тренер змінює рух (клацає пальцями), і учасники один за одним також змінюють свої рухи. Створюється враження, що починає накрапати дощ.

Далі за тією самою схемою:

- починається злива (плескати по ногах);
- гроза, град (тупотіти ногами);
- гроза почала вщухати (плескати по ногах);
- рідкі краплі падають на землю (клацати пальцями);
- вітер ущухає (терти долоні);
- сонце (руки догори).



Вправа «Цивільна оборона»

Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів із тематики протидії насиллю.

Учні ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), всі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!»

Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Вправа «Французький телефон»

Мета — відпочити, змінити види діяльності, поліпшити настрій, виробити відчуття команди. Демонстрування ефекту виникнення «снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка).

Об'єднатись у групи по вісім осіб. Кожна група стає в коло.

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, треба повторити його, але чіткіше.

Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

4.6. Як об'єднувати у групи

Об'єднання у групи — один зі звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

- Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.

- Якщо потрібно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонки і сова; земля і небо тощо.

- Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-Ніф, Нуф-Нуф, Наф-Наф) тощо.

- У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь),

назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

- Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).

- Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.

- Розріжте листівки на 2–6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися у групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам потрібно п'ять листівок, кожен з яких ви розрізуєте на чотири частини.

- Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами.

- Розрахуйте учасників на «котиків», «песиків», «півників» і «поросятко». Запропонуйте заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатися у групи. Ця вправа допомагає не лише сформувати групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.

- Розрахуйте учасників за назвами квітів (троянди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.

Як об'єднати у групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання в групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам потрібно тричі об'єднати учасників у групи:

- *перший раз* — у три групи;
- *другий раз* — у чотири групи;
- *третій раз* — у групи по троє.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.

Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.

На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).

Роздайте учням фігури і тричі використовуйте їх упродовж тренінгу:

- перший раз — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- другий раз — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- третій раз — об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

- Можна роздати конверти, поклавши в них пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У цьому разі щоразу треба говорити учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.

- Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

Запропонуйте учасникам розрахуватися на перший-другий. Утвориться дві групи. Змагання груп на швидкість — вишикуватися за зростом, за кольором волосся (від темного до світлого), за алфавітом. Запропонуйте колонам стати одна навпроти одної та утворіть з них пари (перші в колонах, другі, треті...).

Гра «Знайди пару»

Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

- Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, решта відгадує.

- Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки,

дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці й складіть у шапку чи покладіть на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

Гра «Знайди свою половинку»

Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Молекули»

Це чудова руханка для об'єднання у групи з двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. Потім скажіть: «Об'єднайтесь у молекули по двоє!» Учасники якнайшвидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули, по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвіках.

Вправа «Струмочок»

Чудовий варіант руханки й об'єднання в пари.

Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і підіймають їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на цей момент.

Вправа «Привітання»

Мета — руханка й об'єднання в пари.

Учасники енергійно рухаються, аж поки ви скажете: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак — знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» — і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на цей час.



5.7. Завершення тренінгу

Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь з учасників тренінгу.

Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають одне одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, підіймають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Вправа «Хай щастить!»

Стати боком у тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають один одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Вправа «Віночок побажань»

Перший день. Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Другий день. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Третій день. Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що й у попередні дні.

Четвертий день. Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що й у попередні дні.



Адвокацне видання

*Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Андрук Наталія Володимирівна*

**Принципи освіти на основі розвитку
життєвих навичок у курсі «Я досліджую світ»**

Літературне редагування: *О. Гасило*
Художнє оформлення: *О. Курило, С. Шпак*
Коректор: *О. Гасило*

Формат 60*84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,3. Обл.-вид. арк. 3,3.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців
№ 4110 від 13.07.2011

Віддруковано з готових діапозитивів.