



ПРОГРАМА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ
ПІДГОТОВКИ НЕПОВНОЛІТНІХ ЗАСУДЖЕНИХ
ДО ЗВІЛЬНЕННЯ

Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення

Мета програми – підвищення рівня соціально-психологічної компетентності неповнолітніх засуджених з урахуванням її структурних компонентів (когнітивно-поведінкового та мотиваційно-особистісного), як провідного чинника підготовки до звільнення.

Завдання програми:

- розвиток та корекція уявлень засуджених про себе («Я-концепції»);
- формування здатності розпізнавати власні особистісні якості та якості інших людей;
- усвідомлення та прийняття свого негативного минулого досвіду;
- актуалізація позитивних та негативних почуттів та очікувань, пов'язаних зі звільненням з колонії;
- пробудження інтересу до суспільно-політичного життя країни;
- активізація національної свідомості вихованців, формування почуття громадянського обов'язку;
- розвиток навичок організації та прогнозування власної поведінки;
- формування навичок соціальної поведінки, вмінь ефективного спілкування та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;
- напрацювання вмінь емоційної саморегуляції;
- розвиток здатності до психологічної близькості з іншими людьми;
- формування готовності засуджених до прийняття власних рішень;
- допомога у формуванні позитивних життєвих цілей та прагнень до прояву себе в соціально-позитивній діяльності.

Учасниками даної програми є вихованці, яким до кінця терміну позбавлення волі залишилося не більше ніж півроку. Оптимальна чисельність тренінгової групи для засуджених – **10-12 осіб**. При меншій чисельності скорочується можливість взаємного обміну досвідом, а при чисельності більше 12 вихованців зменшується час на взаємний обмін думками, на аргументацію своєї позиції тощо.

Програма включає **18 занять по 3 години кожне**. Заняття з неповнолітніми засудженими проводяться **1 раз на тиждень** протягом **3 місяців**, проте перші заняття рекомендується проводити з інтервалом в 2-3 дні, для кращого налагодження психологічного клімату в групі. Такий режим проведення занять сприяє перенесенню навичок, набутих на тренінгу, у реальне життя, дає можливість дізнатися про те, як було використано ці навички, що саме вдавалося, а де були перешкоди.

При комплектуванні тренінгових груп важливо дотримуватися *принципу добровільності*. Залучати засуджених в такі групи під загрозою дисциплінарних стягнень не допустимо.

Заняття слід проводити в одному й тому ж місці. Дуже добре, якщо це спеціально обладнаний психологічний кабінет, але заняття можна проводити і в звичайному класі школи виховної колонії, читацькій залі бібліотеки. Головна вимога – наявність крісел або стільців і можливість поставити їх в коло. Вже на першому занятті учасники тренінгу повинні засвоїти, що на тренінгу всі сидять у колі, а не де-небудь збоку і всі рівні.

Методи програми. Дана програма займає проміжне положення між групою тренінгу вмінь і психокорекційною групою. У рамках програми перевага надається поведінково-когнітивним методам психологічної допомоги, що фокусуються на зміні поведінки, відмові від негативних і навчанні нових ефективних навичок поведінки, що якнайкраще відповідає завданням програми. У програмі використовувались: *психогімнастичні вправи, міні-лекції, метод «мозковий штурм», групові дискусії, проєктивні малюнки, рольові ігри, розв'язання проблемних ситуацій, аналіз притч, колажування, кінотерапія, домашні завдання.*

Структура занять складається з наступних етапів: привітання; обмін враженнями про минулий тиждень та виконане домашнє завдання; розминка; теоретичний матеріал (подається у формі міні-лекцій, мозкового штурму, групової дискусії); практичні вправи, під час яких вихованці оволодівають необхідними вміннями і навичками практично використовувати набуті теоретичні знання; рефлексія.

Матеріально-технічне забезпечення: дошка або фліпчарт, бейджи, канцелярське приладдя – ручки, фломастери, олівці, клей, аркуші формату А1 та А4, музичний центр, компакт-диски, м'яч, дзеркало, повітряні кулі, клубок ниток, роздаткові матеріали, DVD - програвач, відеоролик «20 кроків до мрії. Крок 19 – прийняття Конституції», художній фільм «Життя прекрасне».

Етапи програми:

I. Підготовчий етап – перед початком занять з потенційними членами групи тренер проводить співбесіду, головними завданнями якої є:

- інформування вихованця про мету та основні завдання програми;
- роз'яснення ролі тренера – психолога та учасника тренінгу в процесі взаємодії;
- мотивування на роботу в тренінговій групі;
- підписання угоди на роботу в програмі. Цей факт підвищує рівень мотивації до роботи самих учасників групи.

II. Начальний етап (діагностичний).

Тривалість: з 1 по 4 заняття.

Основні завдання цього етапу:

- самопізнання учасників тренінгу – пізнання своїх особистісних якостей, рефлексія власного спілкування та поведінки;
- усвідомлення та прийняття свого негативного минулого досвіду (ми маємо на увазі прийняття минулого як відрізка життя, повернення до якого неможливе);
- отримання «зворотного зв'язку» від учасників тренінгу;
- зовнішня діагностика – пізнання психологом – тренером особливостей та комунікативних якостей кожного учасника.

III. Корекційний етап

Тривалість: з 5 по 16 заняття

Основні завдання цього етапу:

- корекція когнітивних викривлень та поведінкових патернів засуджених;
- розвиток складових соціально-психологічної компетентності

IV. Завершальний етап

Тривалість 17-18 заняття.

Основне завдання цього етапу – підведення підсумків та обговорення результатів спільної роботи.

Підготовка членів групи до групової роботи.

Початком роботи з неповнолітніми засудженими при прийомі в програму є укладання угоди про умови участі в програмі, про права та обов'язки учасників тренінгу. Угода укладається під час індивідуальної бесіди психолога – тренера та вихованця колонії. В ході бесіди відбувається встановлення особистісного контакту психолога з вихованцем, дослідження його потреб, проблем (труднощів), узгодження цілей та принципів занять.

Встановлення контакту з вихованцем, а на це потрібно як мінімум 40-45 хвилин індивідуальної бесіди при особистій зустрічі, є «входом» в тренінгову програму. В ході бесіди тренер повинен познайомитись ближче з вихованцем, з'ясувати його очікування та побоювання пов'язані зі звільненням з колонії.

Приблизна структура бесіди-запрошення в тренінгову групу:

1. Знайомство та встановлення особистісного контакту;
2. Коротке повідомлення про мету програми;
3. Чи вірите ви в те, що після звільнення, ви більше ніколи не потрапите в колонію ?
4. Як ви думаєте, ви готові до життя в суспільстві після звільнення?
5. Чи виникнуть у вас труднощі при звільненні з місць позбавлення волі?
6. Чи бажаєте ви підготуватися до звільнення і розпочати цю підготовку саме зараз?

Тренер – психолог має підкреслити, що роль учасника буде достатньо активною і прийняття рішення про участь в ньому цілком покладається на нього.

Вже під час першої бесіди, підкреслюючи особистісну значимість вихованця, надаючи йому можливість приймати самостійне рішення, ми починаємо передавати йому відповідальність за свої дії. Передаючи відповідальність вихованцю, ми зі своєї сторони надаємо йому певні права: «В тебе є права: право вибору – брати участь чи ні в тренінгу; право приймати рішення – підписати угоду чи ні; право бути почутим – «Я тебе бачу, чую і відчуваю»; «Ти мені цікавий», «Я вірю, що ти зможеш розпочати нове життя без правопорушень».

Після інформування вихованця про всі особливості роботи в тренінговій групі психолог укладає угоду на участь в програмі соціально-психологічного тренінгу підготовки до звільнення.

Угода
на участь в програмі соціально-психологічного тренінгу
підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення

Я, вихованець _____, дата народження: _____ 199__р. прошу прийняти мене в програму соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення.

Я ознайомився з принципами участі в програмі та обговорив з керівником програми всі питання, які мене цікавили.

Я прийшов в цю програму, тому що хочу _____

Я зобов'язуюсь виконувати вимоги, що необхідні при проходженні тренінгової програми.

Я готовий дотримуватись прав інших учасників та керівника програми.

Я очікую, що мої права будуть неухильно дотримуватись керівником групи та учасниками тренінгової групи.

Я добровільно прийняв рішення про участь в тренінговій програмі.

Я готовий прийняти участь в програмі соціально-психологічного тренінгу з _____ 2012 року

Вихованець _____

підпис

ПІБ

«__»_____ 2012 р.

Керівник програми, в особі Низовець О.М., зобов'язується виконувати всі дії, необхідні для успішного проходження тренінгової програми та підготовки вихованців до звільнення з виховної колонії.

Психолог _____

підпис

ПІБ

«__»_____ 2012 р.

Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення

Тема (години)	Мета	Зміст
Заняття 1 «Знайомство» (3 год.)	знайомство учасників тренінгу; обговорення цілей та завдань тренінгу; прийняття основних правил роботи тренінгу; формування доброзичливої атмосфери для взаємодії	<i>Вправи:</i> «Давайте знайомитись!», «Інформування мети та завдань тренінгу», «Правила нашої групи», «Хто хоч раз....?», «Який «Я», «Овації по колу», <i>Проективний малюнок:</i> «Свобода»
Заняття 2 «Знайомство із самим собою: хто Я? який Я?» (3 год.)	усвідомлення власної індивідуальності та цінності кожної особистості, формування здатності розпізнавати власні особистісні якості та якості інших людей	<i>Вправи:</i> Обговорення домашнього завдання «Історія імені», «Павутина», «Хто Я?», «Відгадай», «Два Я», «Чарівна крамниця», <i>Міні-лекція:</i> «Феномен «Я-концепції» <i>Проективний малюнок:</i> «Мій портрет в сонячному сьайві»
Заняття 3 «Моє минуле» (3 год.)	усвідомлення та прийняття свого минулого досвіду.	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Від третьої особи», «Самопрезентація», «Лист в минуле», «Продовж речення» <i>Проективний малюнок:</i> «Минуле – сьогодні – майбутнє», «Уроки минулого» <i>Робота з притчею:</i> «Притча про минуле, теперішнє та майбутнє»
Заняття 4 «Що мене чекає на свободі?» (3 год.)	формування свідомого позитивного ставлення до цінності «життя без правопорушень»; актуалізація позитивних та негативних почуттів та очікувань, пов'язаних зі звільненням з колонії.	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Розсміши статую», «Життя без правопорушень», «Світлі надії та темні очікування», «В мене є побоювання, що....» <i>Дискусія:</i> «За оповіданням «Історія братів» <i>Рольова гра:</i> «Телефонна розмова з роботодавцем», «Співбесіда з роботодавцем»
Заняття 5 «Мої права та права інших людей» (3 год.)	усвідомлення того, що людина та її права є найвищою цінністю; розвиток правової свідомості.	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Складання резюме», «Що я люблю робити....», «Мої права», «Пантоміма», «Обговорення ситуації», «Обговорення підписаної угоди», «Продовж фразу» <i>Міні-лекція:</i> «Визначення поняття «право» <i>Методика:</i> «Дослідження рівня предметного змісту свідомості»

Заняття 6 «Я – громадянин України» (3 год.)	пробудження інтересу до суспільно-політичного життя країни, активізація національної свідомості та громадянської активності, розвиток навичок самовираження та самоаналізу на основі знань національних символів	<i>Вправи:</i> Обговорення домашнього завдання «Твої права», «Повітряна куля», «Визначні дати в історії України», «Видатні люди України», <i>Міні-лекція:</i> «Моя держава – Україна» <i>Мозковий штурм</i> «Громадянин України – хто це?» <i>Проективний малюнок:</i> «Власний герб» <i>Перегляд відеоролику</i> «20 кроків до мрії. Крок 19 – прийняття Конституції»
Заняття 7 «Відповідальність» (3 год.)	розвиток уявлень про відповідальність як головний компонент дорослого життя; формування навичок відповідальної поведінки.	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Якби я був....» «Я – дорослий» <i>Проективний малюнок:</i> «Малюнок дитинства та дорослого життя», <i>Дискусія:</i> «Ким краще бути дитиною чи дорослим?» <i>Рольова гра:</i> «Зроби свій вибір» <i>Робота з притчею:</i> «Притча «Метелик»
Заняття 8 «Емоції» (3 год.)	розширення знань про емоції та почуття; формування вміння ідентифікувати власні емоційні стани	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Я – відповідальна людина», «Твій девіз», , «Назви емоцію», «Покажи емоцію», «Мій внутрішній стан – якого я кольору?» <i>Міні-лекція:</i> «Світ моїх емоцій та почуттів» <i>Мозковий штурм:</i> «Роль емоцій в нашому житті»
Заняття 9 «Управління негативними емоціями» (3 год.)	навчання прийомам керування негативними емоціями; відпрацювання власних засобів подолання гніву.	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Я впевнений у собі», «Поважаючи себе, не ображай інших», «Ні!» агресивній поведінці», «Мій гнів», «Вуха-ніс», «Як ти перемагаєш гнів?» <i>Проективний малюнок:</i> «Прогноз погоди»
Заняття 10 «Емпатія» (3 год.)	формування вміння розпізнавати емоційні стани інших людей; розвиток навичок емпатії	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Саме безпечне місце», «Відчуй емоційний стан іншої людини», «Втішити друга», «Асоціативний ряд», «Коло», «Олівці» <i>Міні-лекція:</i> «Усвідомлення почуттів та емоційних станів інших людей»
Заняття 11 «Спілкування» (3 год.)	розширення уявлень про умови ефективного спілкування; відпрацювання вмінь встановлення психологічного контакту та прийомів рефлексивного слухання.	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Продовж речення», «Вузький міст», «Зіпсований телефон», «Прийоми ефективного спілкування «Що сказати?», «Встановлення психологічного контакту». <i>Міні-лекція:</i> «Спілкування та його види»

Заняття 12 «Конструктив-на взаємодія» (3 год.)	відпрацювання вмінь: ставити запитання, адекватно реагувати на критику, робити компліменти, звертатися з проханням	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Постановка запитань», «Прийняття критики», «Компліменти», «Прохання про допомогу», «Я хочу сказати «Дякую!» <i>Проективний малюнок:</i> «Малюємо разом»
Заняття 13 «Я кажу – Ні!» (3 год.)	формування навичок протистояння негативному тиску; усвідомлення права і необхідності захищати себе.	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Маріонетка», «Скажи «Ні!», «Як діяти у ситуаціях тиску» <i>Мозковий штурм</i> «Чому нам важко сказати «Ні!»?» <i>Рольова гра:</i> «Я кажу «Ні!»
Заняття 14 «Конфлікт розв'язано!» (3 год.)	формування уявлень про сутність конфліктів; напрацювання вмінь вирішення конфліктних ситуацій.	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання», «Мій сусід зліва», «Подаруй посмішку» <i>Міні-лекція:</i> «Конфлікти та шляхи їх розв'язання» <i>Рольова гра:</i> «Автобус», «Розв'язання конфлікту» <i>Дискусія:</i> «Відповідальність за кінцевий результат конфлікту»
Заняття 15 «Планування мети» (3 год.)	розвиток вміння актуалізувати свої життєві цілі; формування вміння ставити перед собою цілі.	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Привітання на ниточці», «Діалектика», «Чарівне дзеркало», «Постановка цілей», «Гусениця», «Лінія життя».
Заняття 16 «Прогнозування» (3 год.)	формування позитивних настанов на майбутнє; розвиток навичок побудови алгоритму конструктивного плану дій	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Моя мета – повернення додому», «Спогади дитинства», «Колаж «Життя до і після колонії», «Я через 15 років», «Поетапне планування життя в перші два місяці після звільнення» <i>Робота з притчею:</i> «Притча «Про цінність часу»
Заняття 17 «Життя чудове!» (3 год.)	розвиток позитивного настрою на подальше життя; усвідомлення власної відповідальності за своє життя	<i>Вправи:</i> «Обговорення домашнього завдання «Твої дії протягом 2-ох місяців після звільнення», «Вихід є!» <i>Кінотренінг за фільмом</i> «Життя прекрасне» <i>Робота з притчею:</i> «Щастя»
Заняття 18 «Підведення підсумків» (3 год.)	підвищення впевненості в досягненні життєвих цілей, розвиток позитивного настрою на подальше життя; підведення підсумків, обговорення результатів спільної роботи	<i>Вправи:</i> «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні», «Сьогодні - перший день твого нового життя», «Мої ресурси», «Мої досягнення», «Обговорення підписаної угоди», «Валіза в дорогу», «Прощання з групою» <i>Проективний малюнок:</i> «Будуємо місто»

Перше заняття «Знайомство».

Мета:

- знайомство учасників тренінгу;
- обговорення цілей та завдань тренінгу;
- прийняття основних правил роботи соціально-психологічного тренінгу;
- формування доброзичливої атмосфери для взаємодії.

Вправа 1. «Давайте знайомитись!»

Мета: знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості, довіри учасників тренінгу.

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на візитці своє тренінгове або справжнє ім'я, пригадати свої захоплення, інтереси та представитись учасникам тренінгу так, щоб вас запам'ятали. Наприклад: «Добрий день, мене звати Олена! Я дуже люблю готувати і роблю це з великим задоволенням»

Аналіз вправи: чому ви залишили собі своє ім'я або взяли тренінгове?

Вправа 2. «Інформування мети та завдань тренінгу»

Мета: доведення до учасників тренінгу мети та основних завдань тренінгу.

Інструкція: тренер знайомить учасників з основними завданнями даного тренінгу, розповідає про перспективи подальшого використання отриманих в ході тренінгу знань та вмінь в реальному житті в суспільстві.

Аналіз вправи: чи все вам зрозуміло? Що ви особисто хотіли отримати від тренінгу?

Вправа 3. «Правила нашої групи»

Мета: фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу.

Інструкція: тренер знайомить з основними правилами роботи тренінгової групи. Вихованцям повідомляється, що з метою організованої діяльності необхідно розробити правила спілкування й записати їх на плакаті, який завжди буде на заняттях. Всі учасники обговорюють їх та разом приймають. Бажано, щоб учасники по черзі самі записували ці правила на плакаті різнокольоровими фломастерами.

Рекомендовано такі правила:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

Аналіз вправи: чи зрозумілі вам наші правила? Що ви відчували, коли ми приймали ці правила?

Вправа 4. «Хто хоч раз....?»

Мета: створення групової підтримки.

Інструкція: тренер ставить запитання, що починається з фрази: «Хто хоч раз...»: готував сніданок? пірнав у річку? водив машину? відчував себе щасливим? тощо. Ті учасники, які стверджувально відповіли на поставлене запитання, встають, а решта підтримує їх оплесками.

Аналіз вправи: що ви відчували виконуючі цю вправу?

Вправа 5. «Який «Я»?»

Мета: розвиток позитивних уявлень про себе.

Інструкція: роздаються чисті аркуші паперу, кожний вихованець на аркуші обводить свою долонь, потім розмальовує її, пише в центрі «Я» і в кожному пальчику свої позитивні якості.

Аналіз вправи: чи важко було написати про себе щось позитивне? Що вам заважало або допомагало?

Вправа 6. «Свобода»

Мета: з'ясування значимих цінностей неповнолітніх на свободі.

Інструкція: «Намалюйте та підпишіть п'ять самих важливих для Вас «речей» на свободі». Потім відбувається демонстрація малюнків по колу, коментарі до них, можливе обговорення по ходу та рефлексія почуттів.

Аналіз вправи: що ви відчували при виконанні цієї вправи?

Вправа 7. «Овації по колу»

Мета: створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам групи пограти в гру «Овації». Він починає плескати в долоні, направляючи ці оплески комусь із учасників тренінгу, дивлячись йому в очі. Одночасно з оплесками кожен учасник проговорює за що він аплодує товаришу.

Аналіз вправи: який у вас зараз настрій?

Домашнє завдання.

Вправа «Історія імені»

Мета: актуалізація самопізнання.

Інструкція: тренер пропонуємо вихованцям дізнатися про походження свого імені. Необхідно описати історію свого імені: що воно означає, з якої мови воно прийшло до нас, на честь кого вихованця назвали, хто з відомих людей насить теж саме ім'я.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: учасники по колу дають відповіді на запитання: що сьогодні Вам сподобалось або не сподобалось під час тренінгу? Що було найважчим зробити? Що зацікавило найбільше? Який у Вас зараз настрій?

Друге заняття «Знайомство з самим собою: хто Я? який Я?».

Мета:

- формування усвідомлення власної індивідуальності та цінності кожної особистості;
- розвиток здатності розпізнавати власні особистісні якості та якості інших людей.

Вправа 1. Обговорення домашнього завдання «Історія імені»

Мета: актуалізація самопізнання, формування відповідальності за виконання домашнього завдання

Інструкція: кожен учасник групи розповідає про історію походження свого імені.

Аналіз вправи: що було найважчим при виконанні домашнього завдання? Хто вам допомагав його виконувати? До кого ви зверталися за допомогою? Хто вам відмовив у допомозі? Як ви думаєте чому? Чи телефонували ви батькам?

Вправа 2. «Павутина»

Мета: об'єднання групи, формування позитивних уявлень про себе та інших людей.

Інструкція: всім учасникам пропонується назвати ще раз своє ім'я і позитивну якість характеру. Гру розпочинає тренер. Він бере клубок ниток і розповівши про себе, тримає початок нитки в руці, а сам клубок кидає учаснику тренінгу, що сидить напроти нього, пропонуючи йому представитись та розповісти про себе.

Аналіз вправи: як ви думаєте, що у нас вийшло? Що нам допомогло створити таку павутину? Чи можна сказати, що ця павутина сплетена з якостей характеру учасників тренінгу? Які якості характеру зустрічалися найчастіше?

Після обговорення павутина розпутується в іншу сторону, кожен учасник повертає клубок попередньому, називаючи при цьому його ім'я та позитивну рису. Цей процес триває доки клубок не повернеться до тренера.

Вправа 3. «Міні-лекція: «Про феномен «Я-концепції»

Мета: формування уявлень про «Я-концепцію»; розвиток навичок рефлексії та самоаналізу.

Інструкція: «Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожен з нас носить у собі уявний образ або портрет самого себе. Часом перед нашим внутрішнім поглядом він з'являється трохи мрячним, розпливчастим або взагалі свідомо не сприймається. Але він є, він присутній у нас у всіх дрібних деталях. У цьому образі втілена наша концепція своєї особистості, уявлення про самого себе як про людину й особистість, що сформувалося на основі власної думки про себе. Ця думка в більшості випадків складається несвідомо, під враженням минулого досвіду, успіхів, невдач, пережитих образ і тріумфів, а також на підставі ставлення до нас інших людей, особливо в дитинстві. У результаті ми вже не сумніваємося в дійсності наших уявлень про себе і діємо так, немов вони відповідають істині.

Цей уявний образ людини в психології називається Я-концепцією (образом власного Я) (див. Додаток А). «Я» – образ – це суб'єктивна система уявлень і понять людини про саму себе, свою зовнішність, здібності та можливості, риси характеру, особистісні якості, уміння, звички й навички, світоглядні цінності, своє місце в суспільстві, характер взаємин з іншими тощо

Психологи кажуть, що «Я-концепція» – це теорія самого себе. «Я-концепція» – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок щодо власної особистості. Як і сама особистість, «Я-концепція» – не статичне, а динамічне психологічне новоутворення. У психології прийнято виділяти три форми «Я» – реальне, ідеальне, дзеркальне.

Реальне «Я» – це уявлення індивіда про себе на даний момент (в дійсності). Такі уявлення можуть бути як істинними, так і хибними. Ідеальне «Я» (або динамічне «Я») – уявлення про те, яким індивід прагне стати. Дзеркальне «Я» – це уявлення індивіда про думки щодо нього з боку інших людей. «Подібно до того, як ми бачимо в дзеркалі своє обличчя, фігуру та одяг, – писав Ч. Кулі, – і вони

виступають об'єктом нашого інтересу, тому що належать нам... так і в своїй уяві ми намагаємося уявити, як в думках інших людей представляється наша зовнішність, манери, цілі, вчинки, характер, друзі і т. ін., і це певним чином впливає на нас».

«Я» має кілька аспектів:

Я-фізичне – образ тіла, переживання окремих сторін свого фізичного вигляду;

Я-духовне – набір релігійних, політичних, моральних та філософських переконань;

Я-соціальне – визнання і повага, яку отримує людина в суспільстві, її соціальна роль;

Я-матеріальне – те, що людина ототожнює з собою (її будинок, приватна власність, сім'я, друзі тощо.)

Становлення, розвиток та зміна «Я-концепції» залежать від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів (див. Додаток Б). Насамперед до них належить сім'я як інститут соціалізації особистості.

Оволодіваючи розумінням Я-концепції, навчаючись змінювати її та пристосовувати для досягнення поставлених цілей, людина отримує надзвичайну владу над собою та зміцнює впевненість в собі

Вправа 4. «Хто Я?»

Мета: розвиток навичок рефлексії та самоаналізу

Інструкція: «Пропоную учасникам тренінгу в письмовому вигляді протягом 10 хвилин дати відповідь на запитання: «Хто Я?», використовуючи при цьому особистісні характеристики (риса характеру, інтереси, здібності, захоплення). Кожне речення починається з займенника «Я», всього повинно бути 10 словосполучень або речень. Прошу вас бути відвертим і не вибирати правильні або не правильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть все, що на вашу думку характеризує ваше «Я».

«Після виконання першої частини завдання, оцініть кожну свою характеристику: «+» – якщо ця риса вам подобається, «-» – якщо не подобається, «0» – якщо вам байдуже, «?» – якщо ви не можете визначитись подобається вам це чи ні».

Аналіз вправи: які труднощі ви відчули під час виконання вправи? Що було важче написати позитивні риси, чи негативні? Чим ви керувались оцінюючи свої якості?

Вправа 5. «Відгадай»

Мета: створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Інструкція: для виконання завдання необхідно розділитися на 2 команди. Команди загадують образи мешканців зоопарків. Представник команди за допомогою невербальних засобів (міміка, жести) демонструють загаданий образ, протилежна команда відгадує і навпаки.

Аналіз вправи: які труднощі виникли у вас під час виконання цієї вправи? Який у вас зараз настрій?

Вправа 6. «Два Я»

Мета: розвиток здатності самопізнання.

Інструкція: тренер пропонує завдання: «Необхідно намалювати на одній стороні аркуша «Я», яке мені подобається», а на другій стороні аркуша «Я», яке мені не подобається».

Аналіз вправи: що було найважче при виконанні завдання? Які труднощі ви відчували, коли малювали «Я», яке мені подобається»? Які труднощі ви відчували, коли малювали «Я», яке мені не подобається»?

Вправа 7. «Чарівна крамниця»

Мета: розвиток здатності зосередитись на собі, зробити свідомий вибір.

Інструкція: тренер пропонує учасникам влаштуватися зручніше: «Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть, цілком розслабтесь. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Представте навколишню природу. Озирніться навколо. Мрячно чи світло в лісі? Що ви відчуваєте? Які запахи ви відчуваєте? Раптом стежина повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Ви бачите полицки, шухлядки. Усюди стоять сосуди, банки, коробки. Це – стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть, що я – продавець цієї крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати будь-що, але не річ, а риси характеру, здібності, таланти – все, що побажаєте. Але є одна умова: за кожен якість, здібність, бажання, ви повинні віддати іншу якість, рису характеру, те чого б ви хотіли позбутися. Той, хто бажає скористатися чарівною крамницею, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю запитання: «А що ти віддаси за це?» ви повинні вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хтось з групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння тощо. Якщо мені, хазяйці крамниці, здасться цей обмін рівноцінним, то ви можете здійснити обмін.

Аналіз вправи: які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? Які труднощі ви відчували?

Вправа 8. «Мій портрет в сонячному сяйві»

Мета: формування позитивного «Я»- образу.

Інструкція: тренер пропонує дати відповідь на запитання «**За що мене поважають?**» Відповідь на це запитання необхідно намалювати наступним чином: «Намалюйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте свій портрет. Потім над кожним промінцем напишіть всі свої позитивні якості, якими ви пишаєтесь. Намагайтесь, щоб у вашого сонечка було багато промінчиків».

Аналіз вправи: що було найважче при виконанні завдання? Які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? Який у вас зараз настрій?

Домашнє завдання.

Вправа «Від третьої особи»

Мета: актуалізація самопізнання.

Інструкція: тренер пропонує вихованцям написати про себе твір від третьої особи. Це допоможе вихованцям презентувати себе іншим, більше розповісти про себе. Написати необхідно про себе та про своє життя все що є насправді, але при цьому обов'язково допишіть ще пару речей, яких у вас не має, але ви б хотіли щоб вони у вас були. Написати треба так, начеб то ці речі вже є у вашому житті.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Учасники по колу закінчують фразу: «Я сьогодні для себе дізнався нове...», «Я сьогодні зрозумів...»

Третє заняття «Моє минуле».

Мета:

- прийняття та усвідомлення свого минулого досвіду.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Від третьої особи»

Мета: актуалізація самопізнання.

Інструкція: «Наприкінці минулого заняття ви отримали домашнє завдання – написати про себе твір від третьої особи. Здайте, будь ласка, свої твори. Я буду зачитувати вам їх, при цьому всі імена будуть замінені словосполученнями «молода особа, юначе, хлопець», а ви всі повинні вгадати цю людину».

Аналіз вправи: чи всі зробили домашнє завдання? Що було найважче в написанні твору? Наскільки важко вгадати людину за таким описом? Чи сподобалось вам власне само описання? Чиє оповідання вам сподобалось найбільше і чому?

Вправа 2. «Самопрезентація»

Мета: усвідомлення власної особистості

Інструкція: тренер пропонує поговорити про поняття «презентація». Що таке «презентація»? В яких випадках слід використовувати самопрезентацію? Як вона проходить? Пропонується скласти невеличкий алгоритм самопрезентації (ім'я, скільки років, де народився та проживав до колонії, чим займаєшся у вільний час, що любиш робити, найулюбленіша пора року, ким мрієш стати, чому хочеш навчитися та ін.) Всі ці позиції можна записати на дошці. Згодом, після обговорення, тренер пропонує запалити свічку і передаючи її один одному, змістовно та цікаво розповісти про себе.

Аналіз вправи: що ви відчували при виконанні цієї вправи?

Вправа 3. «Минуле – сьогодні – майбутнє»

Мета: усвідомлення свого життя.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам тренінгу поміркувати над своїм життям (минуле – сьогодні – майбутнє). «На аркуші паперу намалюйте лінію вашого життя та розділіть її на три частини, що буде відповідати минулому, сьогоднішньому та майбутньому. В кожній з цих частин намалюйте символи, що відповідають цьому періоду вашого життя».

Аналіз вправи: що ви відчували, коли виконували цю вправу? Який період життя було малювати найлегше і чому?

Вправа 4. «Уроки минулого»

Мета: прийняття та усвідомлення свого минулого.

Інструкція: «Я пропоную вам намалювати на аркуші паперу ті моменти в житті, що стали для вас переломними, що змінили ваше життя (це можуть бути події, які привели вихованців до колонії). Перед вами малюнки з вашим минулим. Зробіть з ними те, щоб ви хотіли зробити зі своїм минулим».

Аналіз вправи: які почуття у вас викликають події минулого, що привели до колонії? Які чинники (внутрішні, зовнішні) сприяли подіям, що відбулися у вашому житті? Хто несе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті? Якби була зараз така можливість, щоб ви змінили в своєму минулому?

Вправа 5. «Лист у минуле»

Мета: усвідомлення та прийняття свого минулого.

Інструкція: тренер пропонує вихованцям написати листа тим людям, яким вони в минулому з певних причин причинили біль. «В цьому листі ви можете вибачитись перед ними або висловити свою образу. За власним бажання ви можете зберегти цього листа у себе, або відправити адресату».

Аналіз вправи: обговорення у вільній формі.

Вправа 6. «Притча про минуле, сьогодення та майбутнє».

Мета: усвідомлення власного життя.

Інструкція: тренер зачитує притчу, після чого відбувається її обговорення.

«Три мудреця посперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один з них промовив: «Моє **минуле** робить мене тим, хто я є; я вмію те, чому я навчився в минулому. Я вірю в себе через те, що мені добре вдавалися ті справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре. От дивлюся я зараз на вас, бачу ваші посмішки і очікую ваших заперечень, бо ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з будь-чим без обговорень»

«А з цим неможливо погодитись, – промовив другий мудрець, – якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день у день в павутинні своїх звичок. Людину створює її **майбутнє**. Байдуже, що я знаю чи вмію! Сьогодні я буду вчитися тому, що знадобиться мені в майбутньому. Моє припущення про те, яким я хочу стати через два роки, куди більш реальне, чим мої спогади про те, яким я був два роки тому, тому що мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих людей, яких я знав раніше. А розмова з вами цікава не через звичку сперечатися, а через передчуття захоплюючої боротьби та несподіваного напруження думок».

«Друзі мої, ви зовсім забули, – в розмову вступив третій мудрець, – що минуле і майбутнє існують лише в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте ви про майбутнє, дієте ви лише в сьогоденні. Тільки в **сьогоденні** можливо щось змінити в своєму житті – ні минуле, ні майбутнє нам не підвладне. Тільки в сьогоденні можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожні!»

Аналіз вправи: з ким з мудреців ви погоджуєтесь? Відповідь обґрунтуйте. Що з минулого ви б взяли з собою в майбутнє? Яке майбутнє очікує на вас? А що для вас означає «бути щасливим зараз»?

Вправа 7. «Продовж речення»

Мета: розвиток навичок самовираження та самоусвідомлення.

Інструкція: тренер всім учасникам тренінгу пропонує на підготовленому бланку закінчити наступні речення:

1. Я дуже хочу, щоб в моєму теперішньому житті.....
2. Я дуже хочу, щоб в моєму майбутньому житті.....

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті?

Продовж фрази: «Я сьогодні дізнався нове для себе.....», «Я сьогодні зрозумів.....»

Четверте заняття «Що мене чекає на свободі?»

Мета:

- формування свідомого позитивного ставлення до цінності «життя без правопорушень»;
- актуалізація позитивних та негативних почуттів та очікувань, пов'язаних зі звільненням з колонії.

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності до аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Інструкція: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Необхідно звернути увагу на питання «Чому відбулися негативні події?»

Вправа 2. «Розсміши статую»

Мета: підвищити групову згуртованість

Інструкція: учасники стають в коло. Один із учасників завмирає в центрі кола з нерухомим обличчям. Завдання інших учасників – розсмішити статую. Можна застосовувати будь-які засоби, крім образ та дотиків. Бажано, щоб у ролі статуї побували усі вихованці.

Аналіз вправи: чи важко було утриматись від сміху? На вашу думку, хто найкраще справився з цим завданням і чому? Чи легко розсмішити іншу людину.

Вправа 3. «Життя без правопорушень»

Мета: сформувані свідоме позитивне ставлення до цінності «життя без правопорушень».

Інструкція: тренер підводить групу до обговорення понять «життя без правопорушень» або «життя за законом». По колу всі учасники тренінгу висловлюють значимість та можливості жити згідно з цією цінністю.

Після обговорення група розподіляється на дві команди. Основне завдання команд виявити переваги та недоліки життя без правопорушень. Спочатку йде групове обговорення, а згодом кожна команда записує свої аргументи «за» та «проти» в таблицю. (Кожній команді дається таблиця, поділена навпіл: «Життя без правопорушень добре....(..погано...»)(див. Додаток В). Потім команди відстоюють свої судження.

Аналіз вправи: які аргументи було легше знайти негативні чи позитивні? Що ви відчували працюючи у групі?

Вправа 4. «Дискусія за оповіданням «Історія братів»

Мета: закріплення позитивних сторін життя за законом.

Інструкція: тренер пропонує послухати історію з життя, а потім обговорити питання, що виникли в ході прослуховування.

«Два брати потрапили в неприємну історію. Позичили гроші, але не змогли вчасно їх повернути. Кредитори вимагали негайного повернення боргу. Старший брат, Сергій, вночі заліз в чужу машину, вкрав магнітофон та, згодом, продав його. Молодший, Сашко, пішов до старенького сусіда, який був дуже добрий, і сказав, що його мати захворіла і йому потрібні гроші їй на ліки. Саша попросив позику і обіцяв повернути, як тільки мати отримає зарплатню. На справді Сашина мама не хворіла і

він не збирався повертати гроші. Сусід погано знав Сашка, але дав йому необхідну суму грошей. В результаті брати віддали гроші».

Питання для обговорення: Чого досягнули брати в цій ситуації? Визначте позитивні, на вашу думку, елементи поведінки братів? Що вони втратили в цій ситуації? В чому недоліки їх поведінки? Що на ваш погляд гірше: крадіжка Сергія чи брехня Сашка? Чи важливо стримувати слово дане малознайомій людині, яку більше не побачиш? Як ви ставитесь до крадіжок? Чи потрапляли ви в ситуацію, коли самому доводилося просити або коли крали у вас? Як на ваш погляд поведився сусід, даючи Сашку гроші? Як би ви поводитися, опинившись в такій ситуації?

Аналіз вправи: ще раз повернемося до позитивних сторін життя без правопорушень: спокій, впевненість в завтрашньому дні, збереження життя та здоров'я. Чи будуть мати це брати Сергій та Сашко? Чому?

Вправа 5. «Світлі надії та темні очікування»

Мета: актуалізація позитивних та негативних почуттів та очікувань, пов'язаних зі звільненням з колонії.

Інструкція: всі учасники тренінгу записують на світлих смужках кольорового паперу свої надії, а на темних – судження, пов'язані з побоюваннями звільнення та життя на волі. Надії складаються в загальний світлий посуд, а побоювання – в темний. Після цього, тренер пропонує учасникам по черзі витягнути зі світлого посуду папірець і зачитати його вголос. Та позиція що прозвучала обговорюється групою та доповнюється коментарями тренера. Можна на дошці або фліпчарті написати великими літерами «НАШІ НАДІЇ» і кожен учасник прикріплює прочитану надію до загального переліку. Так у групі з'явиться море-надій!

Побоювання зачитує тренер, аналізуючи та коментуючи їх. Знову ж таки, ці ситуації можна, за бажанням учасників тренінгу, прикріпити до загального числа побоювань, щоб чітко бачити над чим треба працювати групі протягом тренінгу.

До уваги тренерів! Ті ситуації, що найчастіше зустрічаються у вихованців можуть бути темами для рольових ігор протягом тренінгу, наприклад: «Я боюся, що мене не візьмуть на роботу, бо я був засуджений», «Я не знаю де шукати роботу» – ситуації працевлаштування, «Я боюся, що старі друзі знов заставляють мене вживати алкоголь», «Я боюся на свободі потрапити в погану ситуацію і знову повернутися в колонію» – ситуації невпевненої поведінки тощо. **Основна мета – відпрацювання варіантів виходу із ризикованих ситуацій.**

Вправа 6. «В мене є побоювання, що....»

Мета: відпрацювання варіантів виходу із ситуації ризику.

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику по черзі проговорити одне зі своїх побоювань, починаючи з фрази «В мене є побоювання, що.... ». Всі вихованці по колу пропонують йому свій варіант вирішення даної проблеми. Починати свою відповідь слід словами «Я б на твоєму місці, зробив би...». Коли всі висловили свою точку зору, вихованець, що проговорив своє побоювання, повинен сказати, що він прийме до уваги, говорячи: «Мабуть, я...(зроблю так-то або вчиню таким чином), дякую »

Вправа 7. «Рольова гра з сюжетами, взятими з темних побоювань».

Мета: розвиток соціальних навичок (працевлаштування)

Інструкція: одне з найчастіших побоювань вихованців – труднощі в працевлаштуванні. Тому тренер пропонує обіграти ситуацію працевлаштування. Але перед цим тренер розповідає про етапи працевлаштування:

Перший етап. Дзвінки роботодавцям.

«Дзвінки роботодавцям – це один із найефективніших методів отримання інформації про вакансії та перший крок до працевлаштування. У вас виникають побоювання з приводу того, яку відповідь ви отримаєте, оскільки немає впевненості, що там є вільні робочі місця. Але треба мати на увазі, що для роботодавця сказати «ні» по телефону не так просто. Крім того, зателефонувавши, ви нічого не втрачаєте. Практика доводить, що телефонні дзвінки в більшості випадків дають шанс, принаймні, на подальшу співбесіду.

Поради, які стануть вам у нагоді під час підготовки до телефонної розмови з роботодавцем (Додаток Г)

(ці поради тренер записує на дошці та може роздати як пам'ятку кожному вихованцю):

- Починаючи телефонну розмову з роботодавцем, треба звернутись до нього і відрекомендуватись. Ви зменшуєте психологічну дистанцію між співрозмовником і собою, якщо будете звертатися до роботодавця на ім'я та по батькові. До того ж ви справите приємне враження, тому що, по-перше, не пошкодували свого часу і зусиль, щоб з'ясувати його ім'я; по-друге, продемонструєте, що ви ввічлива і вихована людина.
- Якщо ви телефонуєте за рекомендацією людини, яку роботодавець добре знає і поважає, то буде доцільним згадати про це.
- Під час розмови обов'язково проясніть мету вашого дзвінка: **ви шукаєте роботу.**
- Коротко розкажіть про себе, згадуючи свої сильні сторони та якості, здібності і таланти. Розповідь має бути цікавою і короткою. Для цього треба покласти перед собою аркуш паперу із записами того, що ви плануєте розповісти про себе.
- У будь-якому випадку треба сказати роботодавцю, що ви дуже цікавитесь саме цим підприємством тому, що викликає захоплення його продукція або його позитивна роль у соціальному розвитку міста чи селища. Це показує, що ви телефонуєте не випадково. ***Ніколи не кажіть, що вас цікавить лише наявність вакансії на підприємстві.***
- Наприкінці розмови запропонуйте надіслати поштою своє резюме. Запитайте, чи можете ви знову зателефонувати, можливо, пізніше, коли в роботодавця вже буде ваше резюме. Ввічливо подякуйте роботодавцю за увагу.

І хоча після першого дзвінка домовитись про зустріч вдається не завжди, це не означає, що на цьому підприємстві для вас не знайдеться роботи. Зробіть іще декілька спроб. Коректна наполегливість є доброю рисою характеру, і вона сподобається більшості роботодавців».

Вправа 7.1. «Телефонна розмова з роботодавцем»

У ході підготовки до спілкування з роботодавцем необхідно подумки змодельовати сценарій бесіди. Тренер просить учасників продумати й записати три можливі запитання роботодавця до вас та його репліки під час телефонної розмови: «Продумайте і запишіть інформацію про себе, яку ви будете використовувати у спілкуванні з роботодавцем. Напишіть відповіді на репліки роботодавця».

1. Напишіть ваші відповіді на можливі запитання роботодавця:

Чому ця вакансія вас зацікавила?

Чи виконували ви таку роботу раніше?

Чому ви звернулися саме на це підприємство?

2. Інформація про себе, яку ви будете використовувати у спілкуванні з роботодавцем (стисле резюме):

Моє ім'я _____

Я телефоную вам за рекомендацією _____

з приводу працевлаштування на ваше підприємство _____

3. Можливі запитання і репліки роботодавця до вас під час телефонної розмови (вони мають бути іншими, ніж ті, що наведені в п. 1, та ваші відповіді на них. Ці запитання, найімовірніше, будуть стосуватися особливостей вашої біографії, професійних навичок і трудового досвіду:

1. (Запитання) _____

(Відповідь) _____

2. (Запитання) _____

(Відповідь) _____

3. (Запитання) _____

(Відповідь) _____

Тренер пропонує добровольцям з числа учасників тренінгу обіграти ситуацію телефонної розмови. Тренер виступає у ролі роботодавця, вихованець – кандидата на вакантне місце. Для реальності ситуації тренеру бажано принести два стаціонарних телефони і змодельовати ситуацію телефонної розмови.

Аналіз вправи: чи важко було підібрати питання? Що ви відчували під час телефонної розмови? Як ви думаєте вам відмовлять, якщо ви зателефонуєте без підготовки? Те що ви сьогодні дізналися допоможе вам при працевлаштуванні?

Другий етап. Складання резюме.

Тренер робить інформаційне повідомлення: «Резюме – це те, що зазвичай передує зустрічі з роботодавцем, своєрідна візитна картка, на підставі якої роботодавець робить висновок, чи варто зустрічатися з її власником. Резюме забезпечує заочне знайомство роботодавця із претендентом на робоче місце, формує перше враження про вас, і важливо, щоб це враження було якнайкращим. Тому зміст резюме має розкривати позитивні риси претендента.

Пам'ятайте, у конкурентній боротьбі за гарну роботу перемагають не тільки більш кваліфіковані та сумлінні працівники, а й ті, які змогли добре розкрити свої переваги. Резюме має представити кандидата на робоче місце в найбільш позитивному плані, продемонструвати його переваги над іншими претендентами на цю роботу. Роботодавці, вивчаючи резюме, прагнуть знайти такого працівника, який би найбільш повно відповідав вимогам конкретного робочого місця.

Резюме – це своєрідний рекламний документ, як будь-яка реклама, воно не може бути дуже детальним і великим за обсягом. Резюме має так вплинути на роботодавця, щоб він запросив вас на співбесіду.

Резюме зазвичай має певну структуру, до якої кожний роботодавець встиг «звикнути». Тому відступати від неї не варто. Проте слід враховувати, що для молодшої людини деякі пункти з наведеної структури резюме можуть бути неприйнятними, оскільки в неї ще немає великого трудового і життєвого досвіду.

Важко скласти резюме, що можна було б використовувати в усіх випадках. Кожного разу в ньому треба підкреслювати ті обставини (виробничий досвід, риси характеру, хобі тощо), що необхідні саме на тій посаді, на яку в даний момент ви претендуєте. Оскільки кожна робота висуває до людини свої вимоги, тому для кожного окремого випадку має складатися спеціальне резюме.

Текст і зовнішнє оформлення резюме мають бути такими, щоб його читання було максимально зручним. Не слід використовувати незрозумілі скорочення і довгі фрази.

Друкувати цей документ слід на гарному папері, красивим і, по можливості, крупним шрифтом – у комп'ютерному наборі MS Word, розмір 14, інтервал 1-1,5. Треба виділити необхідні заголовки та гарно розмістити текст. Не слід використовувати різні шрифти (окрім заголовків), малюнки, рамки, будь-яке зайве оформлення. Стиль оформлення та мова резюме повинні бути максимально діловими».

Тренер пропонує учасникам на наступне заняття скласти власне резюме (Додаток Д).

Третій етап. Співбесіда з роботодавцем.

Тренер робить інформаційне повідомлення: «Третім етапом працевлаштування є співбесіда з роботодавцем. Співбесіда з роботодавцем зазвичай передуює прийняттю ним рішення про прийом людини на роботу. Тому вона є найвідповідальнішою ланкою всього процесу працевлаштування.

Співбесіда з роботодавцем – це запланована з конкретною метою розмова.

Мета роботодавця – підібрати найбільш прийнятну кандидатуру на посаду.

Мета кандидата на вакантну посаду – переконати роботодавця, що саме його якості найбільше відповідають вимогам.

Більшість роботодавців дотримуються певної схеми співбесіди. Знаючи це, претендент має можливість добре підготуватися до співбесіди.

Перша співбесіда, як правило, проходить із представником роботодавця, наприклад із працівником відділу кадрів, який може й не мати глибокого знання всіх аспектів роботи. Його обов'язок – визначити, чи відповідає кандидат за формальними критеріями даній посаді, та вирішити, чи варто запрошувати його на другу співбесіду.

Друга співбесіда зазвичай проходить безпосередньо з тим, хто приймає остаточне рішення щодо працевлаштування (директор, начальник).

Готуючись до зустрічі з роботодавцем, зверніть увагу на такі поради:

(ці поради тренер записує на дошці та роздає як пам'ятку кожному вихованцю):

- Будьте пунктуальними. Ви маєте вчасно прибути на співбесіду. Якщо треба, відвідайте місце зустрічі заздалегідь.
- Не слід приходити на співбесіду втомленим або роздратованим, а тим паче в алкогольному сп'янінні.
- Перевірте, чи взяли ви з собою все необхідне, наприклад, трудову книжку, якщо вона є, ручку, записну книжку, носову хусточку, окуляри, резюме, свідоцтва, дипломи, інші документи, що підтверджують вашу освіту, професію, розряд.
- Ви маєте дотримуватися певних правил поведінки (не палити, не жувати гумку тощо).

- Будьте готові вислухати співрозмовника до кінця, якщо навіть отримали негативну відповідь на початку спілкування.
- Зовнішній вигляд має бути акуратним і не крикливим. Уникайте занадто яскравого сучасного одягу, зачіски. Оскільки при зустрічі з роботодавцем зовнішність претендента має вирішальне значення, то вона має бути бездоганною. Вираз обличчя – привітно усміхнений та природний. Треба зробити крок уперед для привітання після того, як роботодавець, який проводить співбесіду, зробить перший жест (крок).
- Не сідайте без запрошення».

Вправа 7.2. «Співбесіда з роботодавцем»

Тренер пропонує учасникам зіграти в рольову гру «Співбесіда з роботодавцем». Один з учасників виконує роль «Потенційного роботодавця», інший – «Кандидата на вакантну посаду». Бажано, щоб роль «Кандидата» зіграли всі учасники тренінгу.

Роль №1. Потенційний роботодавець.

Роботодавець починає бесіду з короткої характеристики фірми та посадових обов'язків працівника. Роботодавець буде намагатися з'ясувати:

Чому ви претендуєте на отримання цієї посади?

Чому вам потрібна саме ця вакансія?

Ви справитесь з виконанням саме цієї роботи?

Потім роботодавець зацікавиться особистісними якостями кандидата:

Як би ви себе описали? Охарактеризуйте себе як особистість.

Чи були у вас складні ситуації на роботі? Як вам вдалося вийти з них?

Який у вас досвід роботи? Як ви думаєте, чим ви можете бути корисним нашій фірмі?

Ви готові пройти курси підвищення кваліфікації? Ви вмієте працювати в «команді»?

Можливі також запитання, що стосуються: здоров'я, вимог до зарплатні, сімейного стану.

Роль №2. Кандидат на вакантну посаду.

Презентуйте себе, як професіонала своєї справи. Зацікавте роботодавця в вашій кандидатурі.

Впевнено відповідайте на всі запитання роботодавця.

«Заставте» роботодавця повірити в те, що саме ваші вміння, навички та якості потрібні його фірмі, але не будьте надто настирливим та нав'язливим.

Якщо роботодавець запропонував вам роботу, необхідно його розпитати про заробітну платню, відпустку, пільги, в разі, якщо в процесі співбесіди ці питання не обговорювалися.

Наприкінці розмови, якщо пропозиції зайняти робоче місце не поступило, необхідно поцікавитись, коли очікувати рішення. До того ж слід підкреслити, що інформація отримана сьогодні, зміцнила бажання працювати саме в цій організації.

Необхідно подякувати роботодавцю за розмову.

Ті учасники, які не приймають участь у грі, уважно спостерігають за співбесідою, відмічаючи при цьому: чи скористався «кандидат» порадами, щодо працевлаштування, які слабкі та сильні сторони були у виконавця цієї ролі, що сподобалась у грі учасників, чи візьмуть цих претендентів на роботу і чому

(аргументувати свою думку). Згодом в процесі обговорення групою побачених та почутих варіантів, визначаються найбільш ефективні.

Аналіз вправи: які труднощі у вас виникли при виконанні ролі кандидата? Які ви зробили висновки в процесі виконання вправи?

Домашнє завдання

Вправа «Складання резюме»

Мета: розвиток навичок складання резюме

Інструкція: «На сьогоднішньому занятті ми з вами з'ясували, що резюме – це одна з складових вашого успішного працевлаштування. Тому необхідно навчитися його правильно складати. На наступне заняття, кожен з вас має принести власне резюме, скориставшись при цьому стандартною структурою:

1. **Прізвище, ім'я та по батькові** _____
2. **Основні особисті дані** (адреса, телефон, дата народження, сімейний стан) _____
3. **Мета пошуку роботи** (має бути зрозуміло, яку роботу людина може й бажає виконувати, інколи – на яких умовах) _____
4. **Освіта** (чим більше часу минуло після закінчення навчання, тим менше місця ця частина повинна займати в резюме. Випускникам і студентам рекомендується приділити освіті більше уваги, адже досвід роботи, якщо він і є, то незначний) _____
5. **Досвід роботи** (подається у зворотному хронологічному порядку із зазначенням дат, місць роботи, посад, основних функцій і досягнень) _____
6. **Додаткова інформація** (сюди слід включити відомості про навички роботи на персональному комп'ютері – бажано із зазначенням програмних засобів. У разі необхідності повідомити про наявність прав водія, знання мов, вміння грати на музичних інструментах, участь у громадській діяльності, хобі, заняття спортом, відсутність поганих звичок тощо. До цієї рубрики можна включати все, що підвищує вашу цінність в очах роботодавця) _____
7. **Коротка характеристика особистісних якостей** (комунікабельний, старанний, вимогливий до себе, енергійний, добрий організатор і таке інше) _____

Дата складання резюме
(Бажано подавати резюме з поточною датою)

Підпис особи

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Учасники по колу дають відповіді на запитання: що сьогодні на занятті було цікавим та корисним? Що ви зрозуміли за час роботи в тренінгу? Які почуття у вас виникали на протязі тренінгу? А що ви відчуваєте зараз?

П'яте заняття «Мої права та права інших людей».

Мета:

- формування усвідомлення того, що людина та її права є найвищою цінністю;
- розвиток правової свідомості.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Складання резюме».

Мета: розвиток навичок складання резюме

Інструкція: «Ви склали своє резюме. Я пропоную бажаючим по черзі його презентувати. Всі решта учасників тренінгу на момент презентації уявляють себе представниками державної служби зайнятості, які аргументовано, по черзі виносять вердикт – прийняти даного претендента на роботу чи ні».

Аналіз вправи: чи важко було складати резюме? Протягом якого часу ви складали резюме? Що ви відчували при цьому? Що вам допомогло скласти резюме?

Вправа 2. «Що я люблю робити....»

Мета: підвищення позитивного настрою та єднання групи.

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику групи по черзі показати, за допомогою невербальних засобів, своє улюблене заняття. Всі решта учасників спостерігає і намагається відгадати цю дію. Після завершення пантоміми висловлюються припущення. Учасник, що виступав, відмічає хто був найближче до відповіді. Потім виступає наступний вихованець.

Аналіз вправи: що було складніше показувати те, що ти найбільше любиш, чи відгадувати? Хто найкраще показав улюблене заняття? Як виконання цієї вправи вплинуло на ваш настрій?

Вправа 3. «Міні-лекція «Визначення поняття «право»

Мета: знайомство з поняттям «право».

Інструкція: тренер знайомить учасників тренінгу з визначенням поняття «право», його змістом та видами: «Право – це система загальнообов’язкових, формально визначених, встановлених чи санкціонованих і гарантованих державою норм, які встановлюють права та обов’язки учасників правовідносин та виступають регулятором суспільних відносин.

Право характеризується такими ознаками:

- нормативний характер, тобто право складається з норм як загальнообов’язкових правил поведінки; що визначають права, обов’язки та відповідальність громадян, посадових осіб та державних органів;
- загальнообов’язковий характер, тобто дія норм права поширюється на всіх учасників правовідносин і повинна виконуватися ними без винятків і незалежно від ставлення до самих норм;
- системний характер, тобто право – це не просто сукупність норм, а чітка система, яка діє на основі єдиних принципів, виконує єдині функції та має чітку внутрішню структуру, яка включає інститути права та галузі права;
- формальна визначеність норм права, тобто зміст норм права чітко визначений і формально закріплений у тексті певного правового документа;
- право сформульоване у вигляді юридичних прав та обов’язків, а не загальних принципів, побажань, закликів тощо.

Право як соціальне явище становить єдність об’єктивного та суб’єктивного.

Об’єктивне право – це система загальнообов’язкових норм поведінки, яка існує незалежно від індивідуальної свідомості суб’єкта.

Суб'єктивне право – це закріплена правовими засобами можливість здійснювати певні дії, вимагати дій від інших суб'єктів та звертатися до держави за захистом порушених прав.

Отже, право як соціальний регулятор суспільних відносин забезпечує регулювання найбільш важливих потреб та інтересів між людьми як у межах певної країни, так і на землі у взаємовідносинах усього світового співтовариства».

Вправа 4. «Мої права»

Мета: усвідомлення цінності своїх прав та прав інших людей.

Інструкція: всі учасники тренінгу отримали бланки, з «Загальною декларацією прав людини» (див. Додаток Е). Вихованцям пропонується відмітити знаком «+» твердження, з якими вони згодні, знаком «-» – з якими не згодні, знаком «?» – з якими згодні лише частково. Варіанти відповідей обговорюються в групі. Особлива увага приділяється співвідношенню власних прав і прав інших людей.

Аналіз вправи: що відбувається з вами, коли порушують ваші права? Як ви розумієте висловлювання: «Моя свобода закінчується там, де починається свобода інших людей»? Заявляючи про свої особисті права, потрібно пам'ятати: вони є і в усіх інших людей. Вчиться шанувати особисті права інших людей, у тому числі право бути іншим.

Вправа 5. «Методика дослідження рівня предметного змісту свідомості»

Мета: дослідження рівня усвідомлення різних якостей прав людини учасниками тренінгу

Інструкція: «Які якості мають права людини? Розставте ці якості у порядку значущості: саме значиме для Вас – першим, менш значиме – другим і т.д. Виберіть вісім якостей з числа запропонованих і випишіть їх у Ваш список». Після проведення тестування, обговорення списку якостей прав людини (див. Додаток Ж).

Вправа 6. «Пантоміма»

Мета: закріпити знання прав людини.

Інструкція: група розділяється на дві команди. Спочатку одна команда без слів показує будь-яке право з «Загальної декларації прав людини». Друга команда уважно дивиться і намагається відгадати це «право». Якщо команда відгадала, то вона демонструє наступне «право». Команда отримує бал в тому випадку, якщо суперник відгадав «право».

Аналіз вправи: чи важко було пояснювати права без слів? А відгадувати легше?

Вправа 7. «Обговорення ситуації»

Мета: актуалізація знань норм, правил та законів.

Інструкція: тренер пропонує послухати етичну задачу та прийняти участь у її обговоренні.

«Молода жінка була власником невеликого магазину, торгівля в ньому йшла в'яло. Вона ледве зводила кінці з кінцями. Її товариш настирливо пропонував переобладнати магазин під ресторан. Але на втілення ідеї не було коштів, а брати кредит у банку під заставу власника магазину не наважувалася. Тоді товариш господині без її згоди взяв кредит, заклав все її майно, підробивши її підпис. На отримані гроші магазин був переобладнаний під ресторан і дійсно дав прибуток».

Аналіз вправи: чи правильно він поступив ризикуючи чужими грошима? Але ж справа могла і зірватися, тоді б господиня залишилася без нічого. У свою чергу,

вона залишилася б без прибутку, якщо б не його сміливий вчинок. Чи не порушив він права господині? Якщо так то які?

Рефлексія: Не дивлячись на те, що переможців не судять, він поступив неправильно. Ризикувати можна тільки власним майном, власним життям.

Вправа 8. «Обговорення підписаної угоди»

Мета: закріплення власних прав.

Інструкція: «Пам'ятаєте, на початку нашої роботи, ми підписали з кожним з вас угоду. Пригадайте, про що там йшлося. При підписанні цієї угоди не порушувалися ваші права? Чи свідомо ви підписували цю угоду? А що обіцяла вам друга сторона що підписувала угоду? Ці обов'язки виконуються? Я пропоную ще раз переглянути цю угоду. (Тренер роздає кожному учаснику власний примірник.)

Чи потрібно читати юридичні документи, які ви підписуєте? Що означає ваш підпис в кінці угоди? На яких документах у своєму житті ви ставили власний підпис?»

Після обговорення тренер збирає угоди, щоб попрацювати з ними наприкінці тренінгу

Аналіз вправи: що ви відчули коли отримали угоди? Чи можна в ній щось змінити зараз?

Вправа 9. «Продовж фразу»

Мета: усвідомлення отриманого досвіду.

Інструкція: тренер по колу пропонує кожному учаснику тренінгу закінчити фразу: «Закони, правила потрібні людям для того, щоб....».

Після цього відбувається обговорення: Де (в яких місцях) існують свої правила і порядки? Де існують «писані» правила (у транспорті, в школі, в кінотеатрі тощо) і «неписані» (у сім'ї, в гостях, в компанії, на пляжі тощо)? Навіщо людям треба стільки правил, норм, законів?

Необхідно зосередити увагу на тому, що регламентація має на меті забезпечення безпеки людей.

Аналіз вправи: яка відповідь вам сподобалась більше? Чи важко було виконувати цю вправу? Чому?

Домашнє завдання

Вправа «Твої права»

Мета: усвідомлення отриманого досвіду.

Ви познайомились з правами, які існують в нашому світі. А тепер створіть свою, власну «Декларацію прав». Включіть в неї всі права, які на вашу думку, не повинні порушуватись іншими людьми.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті?

Продовж фрази: «Я сьогодні дізнався нове для себе....», «Я сьогодні зрозумів.....»

Шосте заняття «Я – громадянин України».

Мета:

- пробудження інтересу до суспільно-політичного життя країни;
- активізація національної свідомості та громадянської активності ;

- розвиток навичок самовираження та самоаналізу на основі знань національних символів.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Твої права» .

Мета: усвідомлення отриманого досвіду.

Інструкція: «Наприкінці попереднього заняття ви отримали домашнє завдання – створити свою, власну «Декларацію прав». Необхідно було включити в неї всі права, які на вашу думку, не повинні порушуватись іншими людьми. Будь ласка, хто бажає, зачитайте свою декларацію, і поясніть чим ви керувалися при виборі цих прав. По черзі виступає кожний учасник групи».

Аналіз вправи: чи важко було створювати декларацію? Що вам допомагало в створенні? Що ви відчували, коли зачитували її групі? Чи хотіли б ви щоб ваша декларація існувала в реальному житті? Що б ви при цьому відчували?

Вправа 2. «Повітряна куля»

Мета: створення у групі позитивного емоційного настрою

Інструкція: вихованці стають в коло. Тренер звертається до них: «У мене є повітряна куля. На першому етапі її потрібно швидко передати по колу руками. На другому етапі – завдання те саме, але передавати кулю треба без допомоги рук. Почали!»

Вправа 3. Міні-лекція: «Моя держава – Україна».

Мета: сформувати у вихованців базові знання щодо державного устрою України.

Інструкція: «Україна – держава у Східній Європі. Друга країна за величиною на європейському континенті після Росії та найбільша країна, чия територія повністю лежить в Європі. Межує з Росією на сході і північному сході, Білоруссю на півночі, Польщею, Словаччиною та Угорщиною – на заході, Румунією та Молдовою – на південному заході. На півдні і південному сході омивається Чорним й Азовським морями.

На території сучасної України віддавна існували держави скіфів, готів, гунів та інших народів. Проте відправним пунктом української державності і культури вважається *Київська Русь* 9–13 століття. Її спадкоємцем стало *Галицько-Волинське князівство* 13–14 століття, що було поглинуте сусідніми Литвою та Польщею.

Формування сучасної української нації припало на часи визвольної війни 1648–1657 років під проводом Богдана Хмельницького. Її результатом стало заснування в Україні козацької держави Війська Запорозького, яка однак, через міжусобиці, опинилася розділеною між Польщею та Росією.

На початку 20 століття маніфестацією національної свідомості українців, що проживали під владою двох імперій – Російської та Австро-Угорської – були українські держави: Українська Народна Республіка, Українська Держава, Західноукраїнська Народна Республіка. В результаті поразки українських визвольних змагань 1917–1921 років ці держави були поглинуті сусідами: Радянською Росією, Польщею, Румунією і Чехословаччиною. На російській території була створена більшовицька держава Українська Радянська Соціалістична Республіка (УРСР), яка 1922 року увійшла до складу СРСР. В ході Другої світової війни до УРСР була приєднана Західна Україна, а 1954 року – Крим. Сучасна держава Україна утворилася в результаті розпаду СРСР, скріпленого результатом волевиявлення української нації 1 грудня 1991 року.

Україна є суверенною, незалежною, демократичною, соціальною та правовою унітарною державою. Вона складається з 24 областей, однієї автономної республіки Крим і двох міст з особливим статусом: Київ, столиця і найбільше місто, і Севастополь. Україна є президентсько-парламентською республікою.

До уваги тренерів! Бажано мати фізичну карту України. При цьому надайте можливість вихованцям знайти місто, або селище, де вони проживали до скоєння злочину.

Державна влада в Україні здійснюється на засадах її поділу на **законодавчу, виконавчу та судову**. Найвищим органом державної влади є Верховна Рада України, а головою держави – Президент України.

Верховна Рада України (парламент) – є єдиним органом законодавчої влади в Україні. Конституційний склад Верховної Ради України становить чотириста п'ятдесят народних депутатів України, які обираються на основі загального, рівного і прямого виборчого права шляхом таємного голосування строком на чотири роки.

Верховна Рада України: приймає закони, вносить зміни до Конституції України, затверджує та вносить зміни до Державного бюджету України, надає згоду на обов'язковість міжнародних договорів України та здійснює денонсацію міжнародних договорів України, усуває Президента України з поста в порядку імпідменту, здійснює контроль за діяльністю Кабінету Міністрів України, затверджує загальнодержавні програми економічного, науково-технічного, соціального, національно-культурного розвитку, охорони довкілля, визначає засади внутрішньої і зовнішньої політики держави.

Президент України, як голова держави, є гарантом державного суверенітету, територіальної цілісності України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина. Президент України обирається громадянами України на основі загального, рівного і прямого виборчого права шляхом таємного голосування строком на п'ять років.

До повноважень Президента України віднесено, зокрема, представництво держави в міжнародних відносинах, керівництво зовнішньополітичною діяльністю держави, ведення переговорів та укладання міжнародних договорів України, підписання законів, прийнятих Верховною Радою України, накладання вето щодо прийнятих Верховною Радою України законів із наступним поверненням їх на повторний розгляд Верховної Ради України, призначення за згодою Верховної Ради України Прем'єр-міністра України, скасування актів Кабінету Міністрів України та актів Ради міністрів Автономної Республіки Крим.

Кабінет Міністрів України є вищим органом виконавчої влади. Кабінет Міністрів України відповідальний перед Президентом України, підконтрольний і підзвітний Верховній Раді України. До складу Кабінету Міністрів України входять Прем'єр-міністр України, Перший віце-прем'єр-міністр, три віце-прем'єр-міністри, міністри.

Судочинство в Україні здійснюється Конституційним Судом України та судами загальної юрисдикції.

Ми Вам пропонуємо переглянути відеоролик присвячений 20-річчю Незалежності України «20 кроків до мрії. Крок 19 – прийняття Конституції» (автор – Єгор Бенкендорф; Тривалість 4.43хв. Адреса <http://www.youtube.com/watch?v=HRI9RalSrA4>.)

«20 кроків до мрії» – це цикл міжпрограмних роликів, присвячених важливим історичним фактам, подіям, що розвивалися довкола становлення української держави, починаючи від перших спроб української народу здобути Незалежність. Темою роликів стали історичні факти, битви, події, учасниками яких стали українці, які боролися проти поневолювачів, загарбників, піднімали повстання та робили спроби створити Україну – вільну і незалежну країну.

Аналіз вправи: що нового ви дізналися про устрій української держави? Що входить в повноваження народного депутата та президента України? Які державні органи відповідають за законодавчу, виконавчу та судову владу? Що Ви відчули, коли побачили своє рідне місто чи селище?

Вправа 4. «Визначні дати в історії України»

Мета: формування навичок роботи в групі.

Інструкція: «Ми з вами пригадали історію та устрій нашої держави. А тепер давайте перевіримо ваші знання. Я пропоную Вам розділитися на дві команди. Кожна команда отримує завдання: на одних аркушах – дати, на інших – опис події. Ваша задача – знайти відповідність дати – події і скласти їх в хронологічному порядку. Яка команда справиться з завданням перша, та й перемогла. Час виконання – 10 хв.»

Приблизний перелік дат та подій в історії України див. у Додатку 3.

Аналіз вправи: чи важко Вам було підбирати дати та події? Що допомагало в прийнятті рішення? Що ви відчували, коли дізнавалися про події, які відбувалися в історії України? Як вам працювалося в групі? Хто з вашої групи найбільш обізнаний в подіях історії України? Як ви думаєте, навіщо знати історію своєї країни? Де знадобляться ці знання?

Вправа 5. Мозковий штурм «Громадянин України – хто це?»

Мета: активізувати національну свідомість вихованців, громадянську активність.

Інструкція: «Скажіть, будь ласка, а яку роль в формуванні історії країни відіграє особистість? Правильно, саме люди і створюють історію будь-якої держави. І ми з Вами не виключення, бо кожен з нас є громадянином України. До речі, хто такий громадянин України? Яку роль він відіграє у суспільно-політичному житті країни? Який документ може підтвердити, що ти є громадянином України? Як ви думаєте, як можна отримати громадянство України? Чи є у громадянина права? А обов'язки? Чим права відрізняються від обов'язків? У якому документі зафіксовані права та обов'язки громадян України? Які проблеми можуть виникати при реалізації наших прав? А якщо ми не будемо виконувати наші обов'язки, що буде відбуватися в країні? (Інформація щодо громадянства України див. у Додатку І).

Після обговорення всіх питань, тренер пропонує закріпити отримані знання. Він називає перефразовані права або обов'язки, а вихованці мають відповісти, що це – право чи обов'язок. Наприклад: «Тасмниця листування – це право чи обов'язок? Отримання освіти – право чи обов'язок? тощо.»

Аналіз вправи: що нового ви дізналися, виконуючи цю вправу? Якими правами громадянина України ви будете користуватися? А які обов'язки будете виконувати? Який документ вам необхідно оформити в першу чергу при виході з установи, для того, щоб відчувати себе повноправним громадянином України? Хто Вам в цьому може допомогти?

Вправа 6. «Видатні люди України»

Мета: ознайомити з видатними постатями України, сформувати навички роботи в групі.

Інструкція: «У кожній країні є люди, які своїм життям, своїми діями прославляють свою Батьківщину. Їх називають патріотами. Взагалі **патріотизм** – одне з найбільш глибоких людських почуттів. Як правило, це поняття розуміють як відданість і любов до Батьківщини, до свого народу, гордість за їхнє минуле й сьогодення, готовність до її захисту. Це почуття є одним із найважливіших духовних надбань особистості. Воно характеризує вищий рівень розвитку особистості й проявляється в її активно-діяльній самореалізації на благо Батьківщини.

Патріотизм передбачає гордість за духовні та матеріальні досягнення свого народу, своєї Батьківщини, бажання збереження її характерних особливостей, її культурного надбання та захист інтересів своєї громади, народу в цілому.

Україна відноситься до тих держав, що мають найцінніший скарб – волелюбний, талановитий народ. Велика кількість українців прославили свою державу на весь світ. Я вам пропоную розділитися на дві групи та отримати наступне завдання: «Перед вами лежать портрети відомих людей України, а на окремих аркушах – прізвища та ім'я, опис їх діяльності. Ваша задача за 10 хвилин ідентифікувати ці портрети». Матеріали для вправи у Додатку К.

Аналіз вправи: чи цікаво вам було дізнаватися про відомих людей України? Хто з цих постатей вам найбільше сподобався і чому? Що ви відчували, коли слухали про досягнення цих людей? А як би ви хотіли щоб про вас говорили ваші нащадки?

Вправа 7. «Власний герб»

Мета: формування поваги до державних символів України, розвиток навичок самовираження та самоаналізу на основі знань національних символів.

Інструкція: «Кожна держава світу має свої символи. Що ж означає слово символ? Символ – це знак, умовне позначення якогось предмета чи явища. Наша Україна теж має свою символіку. Які державні символи України ви знаєте?

У статті 20 Конституції України записано: «Державними символами України є Державний прапор України, Державний герб і Державний гімн України».

Гімн – це головна пісня, яка виконується під час усіх урочистих подій. Державний гімн України – урочиста пісня – символ нашої державної єдності. Велична й трагічна історія пісні-гімну «Ще не вмерла України і Слава, і Воля». Яскравим виявом патріотично – національних почуттів українців стала поява вірша поета і етнографа Павла Чубинського «Ще не вмерла Україна». Жодному іншому твору не судилося така велична і трагічна доля. Велична, бо в ньому втілена споконвічна мрія народу стати суверенним, здобути волю, виражена незламна віра у відродження України. А трагічна, бо понад століття пісню-гімн переслідували, забороняли, знищували – але не знищили. Функцію національного гімну пісня «Ще не вмерла Україна» виконувала протягом усього часу існування Української держави. Однак державне затвердження отримала лише згодом – 15 березня 1939 року – як офіційний гімн Карпатської України, що виникла 1939 року. Цим актом було підкреслено зв'язок традицій державності України. Але, на жаль, Карпатська Україна проіснувала недовго. Разом з її знищенням гімн «Ще не вмерла Україна» був заборонений. І лише 6 березня 2003 року Верховна Рада України ухвалила Закон

«Про Державний гімн України», запропонований президентом Леонідом Кучмою. Я пропоную прослухати вам наш гімн.

Другим символом держави є **прапор**. Державний прапор України – стяг із двох рівновеликих горизонтальних смуг синього і жовтого кольорів. Жовтий колір символізує – колір хліба, сонця, життя, а синій – це колір неба, миру. 18 вересня 1991 року Президія Верховної Ради України юридично закріпила за синьо-жовтим бікolorом статус офіційного прапора країни. 23 серпня в Україні щорічно відзначають День державного прапора.

Третій національний символ України – це герб. **Герб** – символічний знак, ключ до історії, роду, міста, держави. Герби бувають різні: на них зображують рослини, звірів, птахів. Знак свідчить про те, чим славна держава, що символізує її могутність.

Зображення тризуба на території нашої держави має дуже давню історію. Наскальні малюнки, гончарні вироби, монети, прикраси, які розкопують археологи, свідчать про те, що тризуб був поширений тут ще у IV-I ст. до нашої ери, тобто 3–6 тисяч років тому.

За часів Київської Русі у X-XI ст. бачимо тризуб на золотих і срібних монетах князя Володимира Великого. На землях України тризуб має безперервну тисячолітню традицію, він визнаний символом Української держави.

Тризуб означає триєдність життя – батько, мати, дитя, які символізують силу, мудрість і любов. Тризуб ще відображає і єднання трьох стихій – землі, води, повітря, без яких неможливе життя. Якщо придивитися уважно до герба, то можна ще й скласти слово з його частин – воля. Адже до волі завжди прагнув український народ.

19 лютого 1992 року затверджено Малий Державний герб України – жовтий тризуб на блакитному полотні.

Ми з вами познайомилися з державними символами нашої України, а тепер я пропоную вам створити власний герб. **Власний герб** – це емблема, відмітний знак, що передається з покоління в покоління, на якому зображуються предмети, що символізують власника герба (людину, соціальний стан, родину, місто, країну тощо). Для країни, родини, людини герб є знаком сили, цілісності, вшанування. Ми пропонуємо Вам спробувати створити свій власний Герб.

Крок 1. Намалуйте основу свого герба. У вигляді щита, серця, ромба, розгорнутої книжки, будинку тощо. Це те що відображає Ваше розуміння сили і основи.

Крок 2. Розділіть основу герба на 4 частини – поля. Ви можете робити це в довільній формі, рівність і пропорційність полів не мають значення.

Крок 3. На першому полі намалуйте те, що символізує для вас найбільше **ЩАСТЯ**. На другому полі – символ гідності й гордості, на третьому полі – символ Вашого **МІСЦЯ В СУСПІЛЬСТВІ** (ваше професійне покликання, соціальну ініціативу), на четвертому полі – **ВАШІ** звершення, те до чого Ви прагнете.

Колись, дуже давно, лицарі зображували свої герби на щитах, на будинках. Нехай Ваш герб стане для Вас символом, що дає силу, енергію, захищають і оберігають Вас. Вдалого створення! Після того як кожен вихованець намалює свій герб, він має його презентувати.

Аналіз вправи: які труднощі ви відчували, коли малювали герб? Що ви відчували, коли малювали герб? Що ви відчували, коли розповідали про нього? Чи легко було виконувати цю вправу? Для чого ми виконували цю вправу?

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті?

Продовж фрази: «Я сьогодні дізнався нове для себе....», «Я сьогодні зрозумів.....»

Сьоме заняття «Відповідальність».

Мета:

- розвиток уявлень про відповідальність як головний компонент дорослого життя;
- формування навичок відповідальної поведінки.

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності до аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Інструкція: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Необхідно звернути увагу на питання «Чому відбулися негативні події?»

Вправа 2. «Якби я був...»

Мета: рефлексія почуттів.

Інструкція: тренер пропонує вибрати річ у кімнаті (книжка, авторучка, стілець, двері, вікно, люстра і ін.) та від її імені скласти розповідь. Той хто вибрав предмет, повинен заглибитись думками в світ цієї речі, відчути її характер та від її імені розповісти про те, що її оточує, як вона живе, що відчуває, про минуле та майбутнє.

Аналіз вправи: які почуття вас охоплювали при виконанні цієї вправи?

Вправа 3. «Я – дорослий»

Мета: усвідомлення власного емоційного ставлення до дорослішання.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам по черзі пригадати ситуацію зі свого життя, що спонукала до відчуття себе дорослим.

Аналіз вправи: що спільного в цих ситуаціях, що ви розповіли? Чи сподобалось вам в тій ситуації відчувати себе дорослим?

Вправа 4. «Малюнок дитинства та дорослого життя»

Мета: виділення суб'єктивних ознак дорослості та інфантильності.

Інструкція: тренер пропонує вихованцям на аркуші паперу кольоровими олівцями намалювати символи дорослого життя та дитинства.

Аналіз вправи: відбувається обговорення малюнків. Що було легше малювати символи дитинства чи дорослого життя? Що при цьому ви відчували?

Після обговорення малюнків, тренер пропонує учасникам тренінгу письмово відповісти на запитання: «В чому плюси та мінуси дорослого життя?»

Вправа 5. «Дискусія на тему «Ким краще бути дитиною чи дорослим?»

Мета: усвідомлення відповідальності як основної умови дорослого життя

Інструкція: всі учасники дискусії обговорюють проблемне питання. У ході обговорення визначається ключове поняття дорослого життя – **відповідальність**. Тренер підводить вихованців до визначення понять «відповідальність», «відповідальна поведінка».

Відповідальна поведінка юнака – це інтегрована моральна властивість, яка виявляється у його здатності просоціально поводитись у суспільстві, конструктивно взаємодіяти з ровесниками і дорослими, усвідомлено ставитись до їхніх вимог, реалізовувати відповідно до морально-етичних принципів і вікових можливостей свої права та обов'язки, критично оцінювати власну поведінку та вчинки як корисні чи шкідливі для себе та інших.

На дошці вихованці у ході обговорення по черзі записують **складові відповідальної поведінки**:

1. виконувати свої обов'язки;
2. приймати самостійні рішення;
3. передбачати наслідки власної поведінки;
4. бути готовим приймати ці наслідки;
5. відповідати за свої вчинки – не ховатися за спину іншого;
6. контролювати власну поведінку;
7. не вживати алкоголь та наркотики!
8. у випадку невдачі – визнання власної провини.

Вправа 6. «Рольова гра «Зроби свій вибір».

Мета: відпрацювання навичок відповідальної поведінки.

Інструкція: тренер пропонує учасникам тренінгу розіграти наступні рольові ситуації. Якщо в першій і другій ситуаціях тренер прописує ролі учасників гри, то третю ситуацію пропонується розіграти всім учасникам тренінгу.

Ситуація №1. Ваш кращий товариш Ігор посварився зі своєю дівчиною Світлою. На дискотеку до клубу прийшли ви з Ігорем, там вже була Світлана. Вона, граючи на почуттях Ігоря, просить Вас провести її додому. Ви опинилися у складній ситуації: відмовити дівчині незручно, але зрадити другу підло. Ваше рішення.

Ситуація №2. Ви звільнилися з колонії та вирішили влаштуватися на роботу. Прийшли в відділ кадрів станції техогляду. Працівник відділу кадрів звернув увагу на татуювання на ваших руках. Ваші дії.

Ситуація №3. Ви знайшли на вулиці чоловічу сумку. В ній гаманець, в якому велика сума грошей, документи на машину, паспорт. Ваші дії.

Правила рольової гри:

- при вирішенні ситуації використовувати лише допустимі правові способи та засоби;
- поважати інших учасників;
- проявляти зацікавленість до вирішення ситуації;
- аргументовано відстоювати свою позицію.

Аналіз вправи: тренер дає можливість всім учасникам тренінгу висловитися по формі та змісту проведеної гри (з аналізом власних дій та дій інших учасників). Що сподобалось, а що ні?

Рекомендації тренеру: при аналізі гри дуже важливо фіксувати увагу на позитивних моментах, але в той же час звернути увагу на конкретні недоліки в доброзичливій, тактовній формі. Сутність гри направлена на те, щоб вихованець міг зробити правильний, відповідальний вибір, розкривши при цьому свої найкращі якості.

Вправа 7. «Притча «Метелик»

Мета: закріплення уявлень про відповідальність за власний вибір.

Інструкція: тренер пропонує вихованцям уважно послухати притчу «Метелик», і обговорити її зміст.

«Багато років тому в одному місті жив дуже мудрий чоловік. До нього часто приходили люди за порадою. Кожному з них він примудрявся дати дуже слушну і правильну раду. Слава про його мудрість рознеслася всюди.

Одного дня його слава дійшла до падишаха, який теж був мудрим і відомим в окрузі. Він також допомагав іншим людям. Падишаху подобалося те, що його вважають наймудрішим і прислухаються до його порад. І коли він дізнався, що є ще один мудрець, то став злитися на нього за те що втрачає свою популярність. І став думати, як довести іншим людям, що насправді мудрішим є він.

Довго він думав і вирішив: «Я візьму метелика, заховую його між долонь, підйду на очах у усіх до мудреця і запитаю його: «Скажи, що у мене в руках?» Він, звичайно ж, великий мудрець, тому він здогадається і скаже: «У тебе в руках метелик». Тоді я його запитаю: «А який це метелик, живий чи мертвий?» І якщо він скаже – метелик живий, тоді я легенько натисну своїми долонями так, що коли я їх розкрию, то всі побачать, що метелик мертвий. А якщо він скаже – метелик мертвий, тоді я відпущу його і він полетить. І тоді усі побачать, що він виявився не правий».

Так він і зробив. Узяв метелика, підійшов до мудреця і запитав його: «Скажи, що у мене в руках?». Мудрець подивився і сказав: «У тебе в руках метелик». Тоді він запитав мудреця: «Скажи, живий він чи мертвий?». Мудрець подивився йому в очі, подумав і сказав: «Все в твоїх руках!».

Аналіз вправи: сподобалось притча? Що хотів почути від мудреця падишах? Чому він звернувся до мудреця? Чи сподобалась вам відповідь мудреця? Що мав на увазі мудрець? Який висновок для себе ви зробили з цієї притчи? Що в ваших руках?

Домашнє завдання

Мета: активізувати відповідальну поведінку.

Інструкція: пригадайте, будь ласка, випадки зі свого життя, коли ви діяли відповідально і можете цим пишатися. Напишіть міні твір «Я – відповідальна людина!»

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті? Що ви відчували на сьогоднішньому занятті? Який у вас зараз настрій?

Восьме заняття «Емоції»

Мета:

- розширення знань про емоції та почуття;
- напрацювання вмінь ідентифікувати власні емоційні стани та розпізнавати їх в інших людях

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Я – відповідальна людина»

Мета: формування відповідальної поведінки

Інструкція: «Наприкінці попереднього заняття ви отримали домашнє завдання – написати міні-твір «Я – відповідальна людина!», будь ласка, хто бажає, зачитайте його, щоб вашим вчинком, вами ми теж пишалися». Після того, як бажающий

вихованець зачитає твір, йде його обговорення, а наприкінці обов'язково оплески учаснику.

Аналіз вправи: чи важко було пригадати відповідальний вчинок? А зачитати твір? Що ви відчували, коли читали свій твір? Які у вас зараз почуття?

Вправа 2. «Твій девіз»

Мета: розвиток навичок самовираження та самоаналізу.

Інструкція: наприкінці 60 років ХХ сторіччя у всьому світі була дуже популярна течія хіпі. Хіпі мали свої різноманітні традиції, обряди, що різнили їх від інших. Однією з таких традицій було робити надпис на своєму одязі, що відображав життєву позицію володаря одягу, **його девіз**. Уявіть, що у вас є також така можливість, який би девіз ви написали на своїй футболці? Тренер дає учасникам 2 хвилини на роздуми, після чого розпочинаються по колу обговорення кожного девізу, можливо учасники напишуть його на аркуші і прикріплять до свого одягу.

Аналіз вправи: які почуття ви переживали, виконуючи цю вправу? Який девіз вам сподобався найкраще? Після обговорення ваш девіз залишиться, чи ви його заміните на більш красивий? Чому?

Вправа 3. Міні-лекція «Світ моїх емоцій та почуттів»

Мета: знайомство зі світом емоцій та почуттів.

Інструкція: «Емоції відіграють важливу роль в людському житті. Емоції – це суб'єктивні реакції людини на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, що проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, сміху тощо. Емоції потрібні для виживання і благополуччя людини. Не переживаючи емоцій – ми не будемо справжніми людьми. Емоції мотивують, вони мобілізують енергію, вони регулюють або фільтрують наше сприйняття. Вони несуть інформацію про те, що відбувається всередині людини, є сигналом про бажання та потреби. В спілкуванні емоції дозволяють побачити психологічні кордони іншої людини та визначити власні. Емоції доповнюють саму людину, її особистість та збагачують життя. Ігнорування або довготривале пригнічення, нездатність виразити емоції може призвести до різноманітних психосоматичних захворювань. Звільнення емоції дає відчуття психологічної свободи та розкриває більше можливостей для розвитку та становлення особистості. Кожна людина володіє своєю неповторною гамою емоцій.

Емоції це «пазли», з яких складаються наші стани та почуття. Якщо емоційні стани визначають в основному зовнішню сторону поведінки і психічної діяльності, то почуття впливають на зміст і внутрішню сутність переживань, зумовлених духовними потребами людини.

Отже, емоції і почуття, часто повторюючись, можуть стати однією з характерних особливостей особистості, однією з її властивостей. Причому, одні з них можуть виникнути на основі переживання емоцій і емоційних станів, інші можуть бути пов'язані з переживаннями почуттів

Погляньте, будь ласка, на малюнок (див. Додаток Л). У вас є 5 хвилин для того, щоб під кожним обличчям підписати емоцію, яку воно відображує. Після цього відбувається обговорення вправи»

Вправа 4. «Назви емоцію»

Мета: активізація словникового ресурсу, знайомство з діапазоном емоцій.

Інструкція: тренер кидає м'ячик по черзі кожному учаснику тренінгу, той хто зловив м'ячик повинен назвати будь-яку емоцію та кинути м'ячик наступному члену групи. М'ячик повинен побувати у кожного члена групи.

Аналіз вправи: чи важко було пригадати назви емоцій? А яких емоцій більше: негативних чи позитивних?

Вправа 5. «Мозковий штурм «Роль емоцій в нашому житті»

Мета: усвідомлення позитивних та негативних емоцій.

Інструкція: тренер просить учасників тренінгу розділитись на 3 групи, та обговорити наступні запитання: 1) Навіщо потрібні емоції? 1) Перерахуйте емоції, що найчастіше ви відчуваєте. 2) Розподіліть їх на негативні та позитивні. 3) Чи є абсолютно непотрібні або 100% шкідливі емоції? 4) Складіть список емоцій, яких ви хотіли б позбутися.

Кожна команда фіксує на папері свої обговорення, а згодом відбувається презентація своїх результатів. Тренер після групового обговорення фіксує всі результати на дошці (фліпчати), уточнюючі формулювання.

Аналіз вправи: чи сподобалось вам працювати у групі? Важко було визначити позитивні та негативні емоції? Як ви думаєте, яким чином можна позбутися негативних емоцій?

Вправа 6. «Покажи емоцію»

Мета: формування вміння розуміти емоції іншого

Інструкція: «Світ емоцій дуже багатий та різноплановий, кожна людина індивідуальна та неповторна в своїх емоціях та почуттях. Всі ми маємо право на прояв своїх почуттів, які б вони не були, будь то страх чи нудьга. Важливо, щоб ці почуття не були руйнівними для самої людини та навколишніх (людей, тварин)».

Тренер пропонує всім учасникам зіграти в цікаву гру. Спочатку він по черзі роздає картки, де буде написана назва певної емоції: *сум, життєрадісність, страх, горе, радість, впевненість, сором'язливість, винуватий, хоробрість, злість, біль, тривога, недовіра, безвихідь, сміх, хитрість, бадьорість, сила*. Учаснику за допомогою міміки та жестів, без слів необхідно для всіх показати цю емоцію. Всі решта учасників відгадують цю емоцію.

Коли всі учасники показали емоцію, завдання ускладнюється. Тренер знов роздає картки, але там крім емоції ще написана і частини тіла, за допомогою яких вихованцям треба цю емоцію показати. Наприклад: «Сум. *Очі.*», «Життєрадісність. *Хода.*», «Страх. *Ноги.*», «Радість. *Руки.*», «Впевненість. *Голова.*», «Сором'язливість. *Руки.*», «Винуватий. *Очі.*», «Хоробрість. *Плечі.*», «Злість. *Губи.*», «Біль. *Обличчя.*», «Тривога. *Очі.*», «Недовіра. *Руки.*», «Безвихідь. *Ноги.*», «Сміх. *Очі.*», «Хитрість. *Обличчя.*», «Бадьорість. *Хода.*», «Сила. *Руки.*».

Аналіз вправи: які емоційні стани людини були найбільш яскраво передані? Яку емоцію, на вашу думку, було найважче передати? Чому?

А тепер давайте повторимо вирази позитивних емоцій: радість, впевненість, життєрадісність, сміх, бадьорість, сила. І кожний з учасників приміряє на себе цю емоцію і запам'ятовує її, для подальшого використання.

Вправа 7. «Мій внутрішній стан – якого я кольору?»

Мета: розвиток здібності усвідомлювати та вербалізувати свій емоційний стан.

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику тренінгу по черзі відповісти на запитання: «Якого я зараз кольору». «Ми не говоримо про одяг, ми говоримо про ваше

внутрішнє кольорове відчуття». Тренер дає 2 хв. на обмірковування, а потім кожний учасник говорить всім, якого він зараз кольору. Вихованці свою відповідь обґрунтовують.

Аналіз вправи: а якого кольору ви були до потрапляння в колонію? Чому? Як ви думаєте, з чим пов'язані ці зміни?

Домашнє завдання

Вправа «Я – впевнений у собі»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: перед дзеркалом приміряйте на себе скульптуру під назвою «Бадьорість, впевненість, сила та життєрадісність». Запам'ятайте позу та міміку. «Вдягайте» та «носіть» цю позу три рази на день.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Дев'яте заняття «Управління негативними емоціями»

Мета:

- навчання прийомам управління негативними емоціями;
- відпрацювання власних засобів подолання гніву.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Я – впевнений у собі»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: «Ми з вами домовлялися «вдягати» та «носити» маски бадьорості, впевненості, сили та життєрадісності. Кому це вдалося? Чи вплинуло це на вирішення ваших проблемних питань? Якщо так, то яким чином? Відбувається обговорення.

Аналіз вправи: які почуття у вас виникали при виконанні домашнього завдання? Чи важко було це зробити? Чи допомогли вам ті знання, які ви отримали під час тренінгу?

Вправа 2. «Прогноз погоди»

Мета: розвиток навичок вираження емоційного стану.

Інструкція: тренер пропонує за допомогою малюнку відобразити свій настрій, але не просто так, а як прогноз погоди: «Ви можете намалювати, що у вас зараз «погана погода»: «штормове попередження» або «проливні дощі», а може, навпаки – у вас зараз «гарна сонячна погода». Після малювання відбувається презентація та обговорення прогнозу.

Аналіз вправи: важко було відчувати настрій і порівняти його з погодою? Коли намалювали настрій стало легше? Як ви думаєте, чому?

Вправа 3. «Поважаючи себе, не ображай інших»

Мета: формування вміння тактовної поведінки.

Інструкція: «Сьогодні ми з вами будемо говорити про негативні емоції, які ми часто відчуваємо, потрапивши в складну ситуацію. Гнів, злість, образа надовго залишаються а пам'яті. Спочатку ми виправдовуємо свій зрив, але коли пристрасті притихли, відчуваємо свою провину, каємося. Згодом відчуття сорому проходить. І що залишається? Тільки тягар на душі, біль та відчуження. Через постійні суперечки, сварки, образи і відносини з іншими людьми стають більш складними. Якщо ви втомилися від власної розлюченості, від невміння стримувати свої

негативні емоції, то вам необхідно буде прикласти максимум зусиль для того, щоб навчитися тактовній, стриманій поведінці. Неможливо навчитися управляти своїм почуттям гніву, не отримуючи певних навичок.

Найбільше втомлюєшся в спілкуванні від суперечок та конфліктів. Сварки агресивні та спокійні, по справі і без, з ранку і до вечора. А чи можна жити, наприклад, в сім'ї, без постійних сварок? Я впевнена, що можливо. Дійсно, як будь-яку ситуацію можна зробити «сварливою», так і в тій ж самій ситуації можна обійтись без грубощів. Ми можемо бути незадоволені один одним, але сваритися не потрібно. Все що говориться агресивно, грубо, можна висловити спокійним, врівноваженим тоном. Наприклад, ви прийшли з прогулянки і потрапили під дощ. Ваше взуття мокре і ви його поклали на батарею. Це побачила ваша мама і говорить: «Ти головою думаєш, чи чим? Хто мокрі черевики ставить на батарею? Вони розсохнуться, а купувати нові – в мене грошей немає, я не Рокфеллер!!! Працюю на вас, горбачусь, а ви як свині!». Вам не здається це початком великої сварки? А ось інший варіант: «Синку, я бачу ти поставив черевики на батарею, ти ризикуєш... – А що таке? – Та кругом пишуть, щоб краще зберегти взуття і воно служило вам не один місяць, треба його сушити не на батареї. Потрібно просто напихати всередину газет, так буде краще. Синку, ти зробиш так, правда?» Можливо будувати свої взаємовідносини з іншими, поважаючи себе, не ображаючи інших.

А тепер давайте потренуємося в умінні розпізнавати впевнену поведінку. Тренер по черзі зачитує ситуації. Кожен учасник обирає – як би він зробив в цій ситуації і аргументує чому? Після обговорення тренер дає характеристику кожному варіанту поведінки і пояснює, чому він так називається.

Ситуація 1. Ви сидите в автобусі. Заходить жінка похилого віку, дивлячись на вас говорить приблизно наступне: «Ну і молодь у нас зараз, ніякої поваги до старших людей. Місцем не поступляться, працювати не вміють, тільки п'ють і гуляють!»

Можливі наступні варіанти поведінки:

1. Поступитися місцем для цієї жінки та стати в кінець автобуса, подалі від неї (*уникаюча поведінка*).

2. Сидіти далі – вона сама винна, могла б і попросити, я б встав (*маніпулююча поведінка*).

3. Сказати, встаючи «Бабусю, ну не всі ж такі» (*впевнена поведінка*).

4. Звернутися до сусіда: «Старість не радість» (*агресивна поведінка*).

Зробіть свій вибір. Бажаючи пояснюють, чому саме цей варіант вони вибрали.

Ситуація 2. Ви розмовляєте зі своїм приятелем про те, чого боїтесь (наприклад, не знайти роботу, не створити сім'ю і ін.). Питаєте приятеля, чи боїться він чогось і як він веде себе в такій ситуації. На що приятель, відповідає, що таких речей бояться лише невдахи.

Ваш варіант поведінки:

1. «Хто невдаха – я?!» Дати приятелю по морді (*агресивна поведінка*).

2. Запитати, чому ваш приятель так думає про вас и більше не давати йому для цього приводу (*уникаюча поведінка*).

3. Нагадати приятелю, як він боявся йти до стоматолога (*маніпулююча поведінка*).

4. «Страх і боязкість – різні речі. Тільки дурні і не бояться» (*впевнена поведінка*).

Ситуація 3. Ви позичили своєму приятелю чималу суму грошей. Час йде, а приятель не згадує про борг.

Ваша поведінка:

1. Будете вимагати повернути гроші негайно, не звертаючи увагу на обставини (*впевнена поведінка*).
2. Будете погрожувати, якщо приятель не поверне гроші найближчим часом, йому буде неперевертки (*агресивна поведінка*).
3. Пообіцяєте, в разі неповернення боргу, не надавати надалі ніякої йому допомоги (*маніпулююча поведінка*).
4. Будете терпляче очікувати, що приятель пригадає про борг (*уникаюча поведінка*).

Аналіз вправи: чим ви керувалися при виборі поведінки? Іноді вихованцям треба пояснити, що поведінка, яка є прийнятною в колонії, на свободі не буде ефективною. По кожному варіанту треба спрогнозувати подальший варіант подій і обрати саме впевнену, тактовну поведінку.

Вправа 4. «Ні!» агресивній поведінці»

Мета: формування позитивних настанов.

Інструкція: тренер пропонує учасникам обговорити причини агресивної поведінки. За яких причин людина перестає контролювати свою поведінку? До чого призводить агресивна поведінка? Який вплив на виникнення агресивної поведінки мають наркотики та алкоголь?

Тренер просить учасників по колу пригадати випадки зі свого життя, про які можна сказати, що вони були спровоковані безконтрольною агресією з вашої сторони. Обговорення цих випадків.

Аналіз вправи: як би ви поступили зараз в тій ситуації?

Вправа 5. «Мій гнів»

Мета: розвиток навичок зняття гніву.

Інструкція: «Я пропоную ще раз пригадати ситуацію, коли ви відчували гнів та зафіксувати його на папері. Після того як малюнок «Мій гнів» буде готовий, необхідно його прокоментувати, а потім зробити з ним ті дії, які б ви хотіли зробити з власним гнівом (пом'яти, порвати, викинути тощо)». Тренер коментує дану процедуру, як один із засобів подолання гніву.

Аналіз вправи: що ви відчували виконуючі цю вправу?

Вправа 6. «Вуха-ніс»

Мета: відпрацювання прийомів подолання гніву.

Інструкція: тренер розповідає, як важливо в ситуації, коли на тебе кричать, звинувачують тебе, принижують, не «заразитися» чужою агресією, не відповісти криком на крик. Для цього спочатку необхідно внутрішньо відсторонитися від складної ситуації, потім налаштуватися на конструктивне її розв'язання.

Тренер пропонує всім учасникам розбитися на пари. Один з вас буде демонструвати агресивну поведінку: кричати, звинувачувати, ображати, а другий – не слухаючи слів товариша, спостерігати за рухами його вух, брів або кінчика носа. Всі учасники тренінгу повинні побути в ролі і слухача і агресора.

Ситуації: 1. Ваші сусіди зверху вас затопили. 2. Собака вашого сусіда забігла на ваш город і пом'яла всю вашу розсаду. 3. Ви дали другу мобільний телефон, а він виговорив всі ваші гроші. 4. В магазині вас обрахували і дали прострочений товар. 5.

Ваша сестра купила вам футболку, з дитячим малюнком і вам це не сподобалось. Їдучи на роботу вам дуже боляче наступили на ногу.

Обговорення: коли ви були у ролі слухача, що ви відчували? Чи змінилося ваше ставлення до агресора? Якщо так, то яким чином? Чи запам'ятали ви, що вам говорили? Якщо так, то відсторонення від ситуації не відбулося, ви реагували звичним для вас способом. А коли були у ролі агресора, що ви відчували? Чи сподобалось Вам це? Скажіть, таким чином можна вирішити проблемну ситуацію?

Після обговорення, тренер пояснює учасникам, що такий «тайм-аут» (відсторонення) необхідно для того, щоб поставити собі запитання: що сталося? Чому ця людина так себе поводить? А саме головне – вирішити, що робити далі:

- продовжити слухати;
- попитати, чому людина в такому стані;
- попросити сказати конкретно, що вона хоче і разом знайти вихід з даної ситуації;
- піти геть, бо відчуваєте як агресія переходить на вас.

Аналіз вправи: чи важко було виконувати цю вправу? Чому? Як ви вважаєте, навіщо ми її виконували?

Вправа 7 «Як ти перемагаєш гнів?»

Мета: розширення знань про прийоми подолання гніву.

Інструкція: тренер пропонує учасникам тренінгу по колу відповісти на запитання: «Як ти справляєшся з гнівом?». Найпопулярніші засоби записуються тренером на дошці. Після цього, тренер доповнює варіанти, що не прозвучали, наприклад:

- важливо своєчасно сказати «Стоп! Гальмуй!»;
- важлива прислухатись до свого тіла: де жар, де холод, де спазм, бо організм нас попереджає про злість;
- розвернутися і піти геть;
- повільний рахунок про себе, починаючи з 10, 9, 8 і т.д.
- хвалити себе за стриманість;
- пам'ятати, що під час сварки ми чуємо лише інтонацію, а зміст не розуміємо.

Аналіз вправи: які почуття у вас виникали під час виконання вправи?

Домашнє завдання

Вправа «Саме безпечне місце».

Мета: відпрацювання прийому подолання гніву

Інструкція: до наступного разу ви повинні відпрацювати прийому подолання негативних емоцій в реальному житті. Запам'ятати ситуацію і поділитися з учасниками. І ще, за цей час ви повинні пригадати саме безпечне, комфортне місце у вашому житті і намалювати його.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви зрозуміли за час роботи в тренінговій групі?

Десяте заняття «Емпатія»

Мета:

- формування вміння ідентифікувати власні емоційні стани та розпізнавати їх в інших людях;

- розвиток навичок емпатії.

Вправа 1. Обговорення домашнього завдання «Саме безпечне місце»

Мета: відпрацювання прийому подолання гніву.

Інструкція: «На минулому занятті, ми з вами вивчали прийоми та засоби подолання негативних емоцій. Скажіть, будь ласка, чи скористалися ви в реальному житті хоча б одним прийомом? Якщо так, то яким і в якій ситуації? А якщо ні, то необхідно з'ясувати, чому? Що заважало? А тепер давайте з вами подивимось на ваше саме безпечне, спокійне місце. Презентуйте його, будь ласка. Після презентацій, подивіться ще раз на малюнок, запам'ятайте, його. Закрийте очі і уявіть це місце. Пам'ятайте, навіть спогади про це місце надає змогу людині «врівноважитись».

Вправа 2. «Відчуй емоційний стан іншої людини»

Мета: формування вміння усвідомлювати свої почуття та почуття іншої людини.

Інструкція: тренер пропонує зіграти в гру: «Я кину м'ячик одному з учасників, називаючи вголос його ім'я. Той хто зловив м'ячик приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан. Решта учасників також приміряє на себе цю позу, намагаючись відчутти, зрозуміти стан цієї людини». Учасники розгадують цей стан за власними відчуттями. І так по колу кожний учасник «проживає» емоційні стани всіх учасників групи.

Аналіз вправи: як вам здається, який стан у кожного з нас? Які відчуття у вас були під час виконання цієї вправи? Що вам необхідно зробити, щоб зрозуміти свій стан і стан іншої людини?

Вправа 3. Міні-лекція: «Усвідомлення почуттів та емоційних станів інших людей»

Мета: надання інформації про здатність розрізняти емоційні стани інших людей

Інструкція: «Усвідомлення власних почуттів та вміння сприймати і розпізнавати почуття інших людей, є однією з найважливіших складових ефективної взаємодії з оточуючими. Можна розвивати три типи навичок вираження емоцій:

1. Вираження власних емоцій;
2. Розпізнавання та розуміння почуттів інших;
3. Заохочення інших до вираження емоцій.

Почуття можуть проявлятися у певних емоційних станах – у злості, смутку, відчаї, занепокоєнні, радості та багато інших. Коли ви кажете: «Я розлючений, тому що...» чи «Мені неприємно, коли...», ви висловлюєтеся про власні емоції і почуття.

Коли ви спроможні розпізнати почуття інших людей, тоді ви пристосовуєте свою поведінку у відповідності до них. Повідомлення про вираження почуттів іншого (наприклад: «Я знаю, що зараз ти на мене розлючений», «Я бачу, моя новина тебе порадувала») допомагають підтвердити думку про його почуття стосовно вас. Такі вислови як: «Це справді тебе засмутило?», чи «Я б, напевно, так само розгубився» вказують, що ви розумієте почуття вашого співрозмовника.

Нелегко розвивати в собі вміння розпізнавати почуття, виражені іншими людьми, та усвідомлювати, що вони мають право на різні почуття, навіть негативні. Друг почервонів від обурення, насунив брови, дивиться незадоволено на вас. Проаналізувавши таку поведінку, ви можете зрозуміти, що він розлючений на вас. Це розуміння стає дійсно складним, коли ця розлюченість стосується безпосередньо вас.

Розпізнавання та розуміння почуттів інших є важливим кроком для того, щоб бути ближче до свого співрозмовника. Від того, наскільки ви готові поділитися власними

почуттями та зрозуміти інших, залежить ступінь близькості ваших стосунків та їх інтимності.

Співпереживання, чи емпатія, є здатністю людини розділити почуття інших, є ключовим моментом у людських стосунках та спілкуванні. Частиною вираження співпереживання є ефективне використання мови. Якщо ви маєте великий словниковий запас і застосовуєте його в доречній формі, ви з більшою вірогідністю зможете виразити співчуття. Мова дозволяє проявити ваші уявлення та різні точки зору. Чим кращими є ваші мовні навички, тим більше образів ви зможете уявити, а чим більше образів ви створите, тим краще відчуватимете почуття інших.

Отже, повідомлення дає вам можливість виразити людині те, про що думаєте, що зараз відчуваєте.

Вправа 4. «Втішити друга»

Мета: формування навичок управління емоціями інших людей.

Інструкція: тренер обирає одного учасника з групи, бажано це зробити на одинці, і просить його зіграти роль засмученого, самотнього, ображеного на весь світ юнака. Він сердитий і не бажає ні з ким розмовляти. А тим часом, тренер, дає вказівки учасникам: «Зараз вам необхідно буде змінити стан нашого учасника. Ми можемо розмовляти з ними, розповідати смішні історії, говорити йому щось приємне».

Аналіз вправи: необхідно звернути увагу, на які фрази найбільше реагував учасник. Які враження від втішання в учасника вправи? Після яких фраз ти змінив свій настрій?

Вправа 5. «Асоціативний ряд».

Мета: усвідомлення поняття «емпатія».

Інструкція: тренер надає інформативне повідомлення про поняття «емпатія».

«Емпатія (від грец. *empathia* – співчуття, співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. В психології емпатія розглядається як здатність розуміти внутрішній світ іншої людини або як уміння перейматися переживаннями іншого, відтворюючи модальність емоційного стану співрозмовника.

Люди, які мають високий рівень емпатії, – емоційні, оптимістичні, зацікавлені іншими, пластичні, легко будують взаємини з людьми. Ті, хто має низький рівень емпатії, – ригідні, інтроверти, стримані, егоцентричні. Особистості такого типу завжди відчувають труднощі під час спілкування з іншими, важко ідуть на контакт.

Співпереживання, емпатійність – це перенесення себе на місце іншого, вміння уявити й відчути емоційний стан іншої людини. Співпереживання дарує людині почуття, які переживає співрозмовник, це збагачує її внутрішній світ».

Після цього тренер на дошці (фліпчарті) по вертикалі записує слово ЕМПАТІЯ і пропонує учасникам: «Потрібно назвати характеристики людини, які асоціюються зі змістом поняття «емпатія» і починаються з літери вертикального рядка». Тренер записує характеристики навпроти літер.

Е.....
М.....
П.....
А.....
Т.....
І.....
Я.....

Тренеру важливо слідкувати за тим, щоб, називаючи характеристики людини учасники вказували саме емпатійні. При виникненні труднощів тренер може підказати і запитати, чи підходить ця характеристика емпатійній людині. Наприклад:

Е – емоційність;

М – м'якість, мобільність;

П – порядність;

А – активність;

Т – тактовність, турботливість, терплячість;

І – ініціативність;

Я – яскравість.

Учасники висловлюють власні думки стосовно розуміння слова «емпатія», його значення у спілкуванні людей.

Вправа 6. «Коло»

Мета: визначення ролі емпатійного реагування у спілкуванні.

Інструкція: тренер пропонує зіграти в гру і розписує етапи її проведення:

Етап I. П'ять учасників виходять з кімнати і тренер пропонує кожному з них продемонструвати в колі прояв якогось почуття чи емоційного стану, використовуючи тільки міміку і жести у наступних ситуаціях:

- Ти щасливий від того, що отримав посилку з дому;
- Ти сумуєш, тому що не приїхали твої батьки;
- Ти радісно здивований, отримавши лист від давнього друга;
- Ти закоханий в свою дівчину;
- Ти боїшся зайти в кабінет до стоматолога.

Етап II. Тренер всім іншим учасникам дає завдання стати у коло і при демонстрації емоційних станів того учасника, що зайде в кімнату, ніяк на них не реагувати, – ні словами, ні мімікою, просто дивитися, не реагуючи.

Етап III. Один з учасників заходить у кімнату і демонструє емоційний стан (як правило, з надією побачити реакцію оточення і бажанням, щоб учасники скоріше відгадали емоцію, яку він демонструє).

Етап IV. Витримавши паузу, тренер дає сигнал, плеснувши в долоні. Лише тоді всі учасники вгадують, яка була продемонстрована емоція. Коли вгадали емоцію, учасник приєднується до всіх і стає в коло. Так вправа продовжується, поки всі п'ять учасників не продемонструють свої емоційні стани.

Ця вправа доводить, яке значення має у спілкуванні емпатійне реагування. Коли, спілкуючись з людьми, ми зустрічаємо байдужість і нерозуміння, нас опановує роздратованість, розгубленість і небажання далі контактувати з цією людиною. Навпаки, коли ми бачимо прийняття, співчуття, включеність у розмову, розуміння наших переживань, нам хочеться в подальшому продовжувати стосунки з цією людиною і, так само, розуміти і підтримувати її.

Аналіз вправи: як ви почувалися, коли, демонструючи емоційний стан, ви не відчували підтримку від інших учасників? Опишіть ваші відчуття, коли нарешті ви побачили реакцію оточення на ваш емоційний стан. Які висновки можна зробити після виконання даної вправи?

Вправа 7 «Олівці»

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, координація власних дій з урахуванням дій партнерів.

Інструкція: всі учасники стають в коло на відстані 50–60 см. один від одного. У кожного учасника в правій руці олівець (ручка, фломастер). Всі учасники протягують руки в сторони і об'єднуються за допомогою олівців, утримуючи їх лише подушечками вказівних пальців. Так формується замкнене коло.

Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує команди тренера:

- підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- витягнути руки вперед, відвести назад;
- зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед (звуження і розширення кола);
- нахилитися вперед, назад, стати рівно;
- присісти, встати!

Аналіз вправи: які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не падали? На що потрібно орієнтуватися при виконанні цих дій? Як встановити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися «відчувати» іншу людину?

Домашнє завдання

Вправа «Продовж речення»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: учасникам пропонується закінчити наступні речення:

1. Мені добре, коли...
2. Мені сумно, коли...
3. Я відчуваю себе безглуздо, коли...
4. Я сердитий, коли...
5. Я відчуваю себе невпевнено, коли...
6. Я боюсь, коли....
7. Я відчуваю себе сміливо, коли....
8. Я пишаюся собою, коли

Крім цього, намалюйте вираз свого обличчя, коли відчуваєш себе: добре, погано, сердитим, невпевнено, налякано, сміливо, впевнено.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Одинадцяте заняття «Спілкування»

Мета:

- знайомство з поняттям «спілкування» та його видами;
- розширення уявлень про умови ефективного спілкування;
- відпрацювання вмінь встановлення психологічного контакту та прийомів рефлексивного слухання.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Продовж речення»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: тренер пропонує зачитати кожному учаснику по колу свої закінчені речення. Відбувається обговорення. А потім, учасники демонструють малюнки своїх емоцій.

Аналіз вправи: чи важко було пригадати ситуації, в яких проявлялися ті чи інші емоційні стани? В малюванні емоцій що було найважчим?

Вправа 2. «Вузький міст»

Мета: розвиток навичок розуміння і вміння поступатись іншим людям в складних ситуаціях.

Інструкція: тренер на підлозі малює дві довгі лінії на деякій відстані одна від одної, формуючи таким чином міст. Обираються двоє учасників, які ідуть назустріч один одному з різних сторін мосту. Можна задати додаткову умову: вони поспішають. Тренер звертає увагу учасників, що вони самі мають обрати спосіб проходження моста. Зможуть вони ввічливо розійтись чи скинуть один одного?

Аналіз вправи: в обговоренні учасники діляться, яким чином їм вдалося домовитись. Про кого вони думали в першу чергу, коли треба було зробити вибір: про себе чи про партнера? Чи завжди треба поступатись на «вузькому мості»?

Вправа 3. «Міні-лекція «Спілкування та його види»

Мета: знайомство з поняттям «спілкування» та його видами

Інструкція: «Спілкування - одна з базових потреб людської істоти. Поряд з їжею і водою, з сонячним світлом і теплом, люди мають потребу в інформації, в емоціях і інших сигналах, одержуваних і переданих в процесі комунікації. *Спілкування – це взаємодія двох або більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального або емоційно-оціночного характеру.*

Через спілкування ми здобуваємо необхідні знання, дізнаємося про життєвий досвід інших людей і поширюємо власний. Під час спілкування ми маємо можливість виявити свої почуття, відчувати, що переживає співрозмовник, вплинути на настрій, поведінку та переконання один одного. Усе це дає нам можливість знаходити взаєморозуміння, тобто, спілкуючись, ми формуємо власне ставлення один до одного, вирішуємо, якими будуть наші подальші стосунки.

Спілкування надзвичайно різноманітне за своїми формами та видами. Розрізняють: матеріальне спілкування - спілкування з приводу обміну предметами та продуктами діяльності, когнітивне - обмін інформацією, діяльнісне - обмін діями, операціями, уміннями, навичками, безпосереднє спілкування передбачає природний контакт, віч-на-віч, а опосередковане спілкування пов'язане з застосуванням спеціальних засобів та знарядь (книги, листи, Інтернет, телефон), вербальне – спілкування за допомогою слів, невербальне – за допомогою міміки, жестів, ходи.

Проте, у багатьох випадках під час спілкування людина зіштовхується з тим, що її слова, її бажання і спонування якось неправильно сприймаються співрозмовниками. Це пов'язано з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, з манерами спілкування. Я вам зараз пропоную розіграти одну з таких ситуацій сприйняття інформації».

Вправа 4. «Зіпсований телефон».

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на спотворення інформації.

Інструкція: тренер повідомляє учасникам, що для проведення наступної вправи потрібні п'ять добровольців. Після цього пропонує добровольцям вийти з кімнати й зачекати. Тренер запрошує відгукнутися ще одного добровольця, якому демонструє малюнок. Цьому учаснику надається інструкція: «Тобі необхідно

уважно роздивитися й запам'ятати цю картинку. Ти будеш розповідати про неї іншому».

Усім іншим учасникам тренер дає завдання мовчки спостерігати за ходом виконання вправи, запам'ятовувати, а можливо, і занотовувати всі деталі передачі інформації, щоб бути готовими аналізувати вправу після завершення.

Після цього учасники, які перебувають за дверима, по черзі запрошуються тренером до кімнати. Кожного наступного учасника, який зайшов в кімнату, тренер інструктує: «Потрібно уважно вислухати (*називає ім'я попереднього учасника*), який розповість про те, що він бачив на малюнку. Тобі потрібно буде якнайточніше запам'ятати цю інформацію для того, щоб переповісти її наступному учаснику».

Після того як учасник розповість про зміст картинки, тренер ставить запитання учаснику, який слухав: «Ти готовий розповідати наступному?» Після стверджувальної відповіді той, хто розповідав, сідає в коло, а тренер запрошує наступного.

Останнього учасника тренер інструктує: «Почуту інформацію ти маєш зобразити на малюнку, тобто все, що тобі розкажуть, намалювати на плакаті» (*малюнок може бути схематичним*).

Після того як учасник закінчить опис малюнку, тренер дякує всім за активну роботу та пропонує всій групі поаплодувати добровольцям, які брали участь у проведенні цієї вправи, і показує всім малюнок-оригінал.

Тренер пропонує кожному учаснику-добровольцю висловитись: «Необхідно двома-трьома реченнями розповісти про те, що ви відчували, коли виконували поставлене завдання».

Далі тренер проводить обговорення вправи, залучаючи всю групу. На початку обговорення тренер зазначає, що в цій вправі зображене на малюнку було інформацією, яку учасники передавали один одному.

Аналіз вправи: що відбувалося з інформацією, яка передавалася учасниками під час виконання вправи? Що в кінцевому результаті відбулося з інформацією? Чи відчували ви відповідальність за правдивість інформації, яку передавали? Як ви думаєте, чому інформація спотворювалась? Які фактори впливали на процес передачі інформації? До чого може призвести така ситуація у реальному житті? (плітки, конфлікти).

Вправа 5. «Прийоми ефективного спілкування»

Мета: ознайомлення з прийомами ефективного спілкування.

Інструкція: «Кожен з нас хоче знати секрет, своєрідну формулу ефективного спілкування: що потрібно робити, щоб легко налаштувати контакт з малознайомими людьми; підвищити ефективність спілкування з друзями та близькими людьми. Ефективність спілкування - це той «кінцевий продукт», який ми хочемо отримати в результаті нашої взаємодії. Можна сказати, що *це спілкування, яке дає змогу продуктивно обмінюватись інформацією, допомагає досягати поставленої мети і є приємним та комфортним*.

Дотримання певних правил у спілкуванні робить його продуктивним, успішним, ефективним. Такі правила можна назвати прийомами. Я пропоную познайомитись з основними прийомами ефективного спілкування .

Прийоми	Дії
1.Активне слухання:	Активне слухання – вид спілкування, під час якого Ви проявляєте пошану та увагу до співрозмовника, його слів та емоцій. Слухаючи активно, Ви показуєте своєму партнеру по спілкуванню зацікавленість шляхом використання міміки, жестів, уточнень, узагальнень, перефразування
<i>1.1.використання візуального контакту, мови тіла, міміки та жестів</i>	<i>Погляд</i> – найсильніший компонент розмови. Уміння витримати погляд є наслідком особливого тренування. Людина, яка дивиться у вічі співрозмовнику, викликає довіру. Уміння першим не відводити погляд – ознака сильної, рішучої особистості. Під час зустрічі люди обов’язково коротко дивляться один одному в очі. Цей перший погляд - «проба на довіру». Щирість у цьому швидкому погляді означає доброзичливе ставлення. Якщо співрозмовник затримує погляд, то робить це з метою пригнітити людину. Якщо затримує погляд і супроводжує це кивком голови, то це може означати згоду та довіру. Якщо ж партнер відводить очі у паузі, то це вірогідно означає, що він не все ще сказав і просить не перебивати його. <i>Усмішка.</i> Перш ніж говорити, усміхніться. Це налаштує будь-яку розмову, навіть тяжку, на доброзичливий тон і взаємоповагу. Усмішка повинна відповідати ситуації, а можливо, і визначати її. Мовчазної усмішки іноді буває досить, щоб пом’якшити неприємну ситуацію або зняти роздратування партнера. Усмішка має бути багатозначною, але не маскою й відповідати настрою. <i>Відстань, на якій ведеться розмова.</i> Розрізняють 4 види дистанції між співрозмовниками: інтимну, особисту, соціальну й офіційну. Відстань між особами служить регулятором їхніх відносин. Визначником соціального статусу, статі, місцевості, де мешкають співрозмовники, може стати саме відстань. Треба пам’ятати, що в різних націй поняття норми різні. У слов’ян відстань під час ділової бесіди менша, ніж, наприклад, в американців, австралійців, бо соціальна дистанція збігається з особистою. Якщо не знати і не дотримуватись дистанції співрозмовника, то ненавмисно можна його вразити або образити. Інтуїтивно дотримуйтесь цього положення.
<i>1.2.уточнення</i>	Використовуйте фрази: «Чи правильно я зрозумів, що...», «Ти маєш на увазі ...», «Ти говориш, що ...», «Не могли б Ви пояснити це докладніше... »
<i>1.3. перефразування</i>	Повторюйте або переказуйте своїми словами зміст повідомленого співрозмовником: «Іншими словами, ви вважаєте ...», «Якщо я вас правильно зрозумів, то ...», « Ви поправте мене, якщо я помилюся, але ...».
<i>1.4. узагальнення</i>	Ви своїми словами підводите підсумок основним думкам співрозмовника. Коротко підсумуйте зміст слів співрозмовника: «З того, що ти сказав виходить, що....», «Таким чином, ви вважаєте ...», «Отже, ви пропонуєте ...», «Якщо тепер підсумувати сказане вами, то ...»,« Ваша основна ідея, як я зрозумів, складається в тому, що ...».
2. Підкреслення важливості думки	Демонструйте співрозмовнику, що його думка є важливою і цінною, наприклад: «Я ціную, що ти...», «Я думаю, що ти добре робиш...», «Я думаю, ти молодець...»

співрозмовника	
3. Повторювання імені співрозмовника	Частіше повторюйте ім'я співрозмовника
4. Відсутність оцінювання	Уникайте крайніх оцінок (особливо негативних) дій і висловів співрозмовника. Використовуйте такі вирази: «Мені здається...», «На мою думку...»
5. Визнання своєї неправоти, вибачення	Беріть відповідальність за свої дії та вчинки, будьте готові попросити вибачення та визнати, що були не праві в разі потреби, наприклад: «Я готовий...», «Я не заперечую, що...», «Визнаю, що...», «Прошу вибачити за...»
6. «Я-повідомлення»	«Я-повідомлення» – це усвідомлення та промовляння вголос свого стану у зв'язку із ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину: «Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що й сказати, настільки я розгублений»). Фрази краще починати словами «я», «мені». Наприклад, «Мене дуже дратує, коли ти береш мої речі без дозволу. Давай домовимося, що ти будеш мене про це запитувати», «Я відчуваю сором і злість, коли ти мене обдурюєш. Не роби більше цього, будь ласка». Орієнтовна схема «Я-повідомлення»: • опис ситуації, що викликала напруження («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається я..», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»); • точне визначення власного почуття в певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що й сказати...», «У мене виникла проблема...»); • визначення причин цього почуття (висловлення побажання щодо зміни ситуації).

Аналіз вправи: як ви думаєте ці прийоми знадобляться вам в житті на свободі? Ви б хотіли навчитися цим прийомам?

Вправа 6. «Що сказати?»

Мета: розвиток навичок спілкування та закріплення прийомів ефективного спілкування.

Інструкція: тренер об'єднує учасників у чотири групи, всі вони отримують опис ситуації. Кожній групі необхідно, порадившись, запропонувати свій варіант (можна кілька) розвитку описаної ситуації (поведінка, мовленнєва реакція).

Ситуації:

1. Учитель обурено робить вам зауваження з приводу прогулів його уроків.
2. Ваш приятель попросив вас на один день мобільний телефон, але й досі не повертає його, хоча минуло три дні.
3. Мама сварить вас через пізнє повернення додому.
4. Приятель несподівано підходить до вас й висловлює своє негативне ставлення до вашого одягу.

Групи по черзі презентують свої варіанти висловлювань. Після презентації варто поставити запитання групі: «Які ваші враження щодо висловлювань, запропонованих в цій ситуації? Може, ви б запропонували ще варіанти?»

Аналіз вправи: чи легко вам було сформулювати висловлювання і чому? Чим була корисною для вас ця вправа?

Вправа 7. «Встановлення психологічного контакту».

Мета: формування навичок взаємодії.

Інструкція: «Ми з вами познайомились з самим поняттям «спілкування», з'ясували необхідні умови та прийоми ефективного спілкування. А зараз виконаємо вправу на відпрацювання цих прийомів. Ця вправа має декілька етапів:

I етап. «Знайомство»

Інструкція: учасники діляться на пари. Ваша основна задача познайомитись з незнайомою людиною в певній життєвій ситуації. Моделюється ситуація для початку розмови: «Ви зустрілися в гостях», «Ви стоїте в черзі за товаром», «Ви ходите до одного лікаря», «Ви поступаєте в один ВНЗ», «Ви прийшли на біржу праці». Вам необхідно познайомитись, і розпочати розмову, на це у вас 2 хв.

Аналіз вправи: як ви думаєте, з чого слід починати розмову? Яка тема для початку розмови буде цікава обом?

II етап. «Утримання контакту»

Інструкція: учасники продовжують вести розмову. «Вам необхідно продовжити розмову протягом 3-5 хв.»

Аналіз вправи: що треба робити, якщо розмова не виходить? Що таке вміння слухати?

III етап. «Закінчення розмови»

Інструкція: учасники завершують розмову.

Аналіз вправи: які ви знаєте прийоми закінчення розмови? Що треба сказати співрозмовнику в кінці вашої зустрічі (слова прощання, побажання)?

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Дванадцяте заняття «Конструктивна взаємодія»

Мета:

- відпрацювання вмінь: ставити запитання, адекватно реагувати на критику, робити компліменти, звертатися з проханням

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Завдання: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Необхідно звернути увагу на питання «Чому відбулися негативні події?»

Вправа 2. «Малюємо разом»

Мета: відпрацювання навичок домовленості без слів.

Інструкція: тренер пропонує поділитися учасникам на пари. У кожної пари є аркуш паперу і один олівець на двох. За командою тренера пари разом беруть свій олівець та починають малювати картинку (собачку, котика, квітку, дерево). В

процесі малювання вихованці не мають права розмовляти. Після 5 хв. кожна міні-команда презентує свої результати групі.

Аналіз вправи: вам легко було малювати разом? Вам сподобався ваш малюнок? Що більше подобається – працювати індивідуально чи в співпраці з колегою? А що складніше? Чому?

Вправа 3. «Постановка запитань»

Мета: розвиток навичок постановки запитань.

Інструкція: «На попередньому занятті ми з вами дізналися про прийоми ефективного спілкування та психологічного встановлення контакту. А сьогодні ці знання ми будемо застосовувати на практиці. Скажіть, будь ласка, в своєму житті потрапляли в ситуацію, коли ви заблукали? Що ви робили? Вірно, питали у перехожих правильний шлях.

Все наше життя складається з низки запитань. Від правильно побудованого запитання, залежить якість відповіді. Постановка запитання має свої кроки (ці кроки фіксуються на дошці):

1. Визначте, яка конкретно інформація вам потрібна.
2. З'ясуйте, кого ви будете питати. Ця людина повинна бути обізнана у вашому питанні.
3. Виберіть місце і час, щоб задати ваше запитання. Час і місце треба вибрати так, щоб людина могла зосередитись на вашому запитанні.
4. Сформулюйте ваше питання так, щоб в ньому було мінімум зайвої інформації – лише конкретна, основна.
5. Оцініть ситуацію та визначте, як повинно звучати запитання: вимога, прохання, порада, пропозиція.
6. Будьте ввічливі та доброзичливі!

Ми познайомились з основами, а тепер кожен з вас отримає картку де прописана ситуація і ви повинні по заданій ситуації скласти запитання.

Ситуації:

1. Задати запитання в магазині про річ, що вас зацікавила.
2. Задати запитання про можливість УДО.
3. Задати запитання в аптеці про ліки від головного болю.
4. Задати запитання про причини порушення ваших прав.
5. Задати запитання на вокзалі про спосіб проїзду до вказаного місця.
6. Задати запитання про вакансії на виробництві.
7. Задати запитання про причини затримання вашої зарплатні.
8. Задати запитання дівчині про можливість продовження стосунків.
9. Задати запитання про порядок прийому на навчання.
10. Задати запитання про можливість додаткового побачення з батьками.

Аналіз вправи: чи легко було продумувати запитання? Що допомогло у формулюванні запитань? Якщо ви отримаєте позитивну відповідь, яка буде ваша реакція? А якщо відповідь буде негативна?

Вправа 4. «Прийняття критики»

Мета: формування вміння адекватно реагувати на критику

Інструкція: «Всі ми іноді робимо помилки, не вчасно виконуємо свою роботи, запізнюємося. Нам роблять зауваження, критикують. Бувають ситуації, коли ми погоджуємося, але дуже часто ми на критику реагуємо неадекватно: кричимо,

ображаємося, ображаємо інших, говоримо неприємні речі. Це може призвести до поганих наслідків: звільнення з роботи, сварка з батьками, подовження терміну відбування покарання тощо.

Щоб адекватно реагувати на критику, вам необхідно скористатися наступними порадами (запис на дошці):

1. Визначте причину критики. Для цього вам потрібно:
 - a) зберігати спокій;
 - b) слухаючи критичну інформацію, дати зрозуміти (виразом обличчя, жестами), що вона для вас скоріше цікава, ніж принизлива, проте вам неприємно її слухати;
 - c) робіть ввічливі зауваження опоненту в разі вживання нецензурних або образливих слів;
 - d) нав'яжіть опоненту спокійний, діловий тон бесіди;
 - e) скажіть співрозмовнику, що ви готові обговорити ці претензії.
2. З'ясуйте ті моменти, де вам не зрозуміла критика (Що ви мали на увазі?)
3. Скажіть, з чим ви погоджуєтесь, а з чим – ні. Поясніть аргументовано свою позицію.
4. Дотримуйтесь такту!

Учасники розподіляються на пари, де в ситуаціях відпрацьовують навичку адекватного прийняття критики. Один з учасників виконує роль того, хто критикує, інший у ролі кого критикують. Ситуації:

1. Батьки критикують вас за те, що ви нічого не допомагаєте вдома.
2. Вчитель критикує вас за непідготовлене домашнє завдання.
3. Пасажир пенсійного віку робить вам зауваження за надто голосну розмову та сміх товаришів.
4. Товариш, називає вас «слабаком» за те, що ви відмовляєтесь від спиртних напоїв.
5. Ваша дівчина критикує вас за незнання сучасної музики.
6. Ваш брат критикує вас за стару модель мобільного телефону.
7. Ваш приятель висловив незадоволення вами за вашу відмову піти до нічного клубу.
8. Ваша мама критикує вас за татуювання на вашому тілі.
9. Ваш друг критикує вас за те, що ви не позичили йому грошей.
10. Ваша бабуся висловила незадоволення стосовного того, що ви їй дуже рідко телефонуйте.

Аналіз вправи: чи важко було реагувати на критику? Ваші перші почуття? Що ви відчуваєте зараз?

Вправа 5. «Компліменти»

Мета: відпрацювання навички робити приємні висловлювання іншій людині та сприймати їх.

Інструкція: «Вміння бачити сильні сторони, позитивні якості в кожній людині, і головне, найти потрібні слова, щоб сказати йому про це, ось що потрібно для приємного та конструктивного спілкування. Даваймо перевіriamo наскільки ми доброзичливі один до одного, вміємо бачити гарні риси в іншому і говорити про це». Учасники по колу, передаючи м'ячик, говорять товаришу, що сидить поряд: «Василь, мені подобається, що ти ...», а сусід відповідає: «Дякую, так я ...».

Аналіз вправи: що ви відчували виконуючи цю вправу? Що більше сподобалось говорити компліменти, чи слухати їх? Які труднощі ви відчули виконуючі цю вправу?

Вправа 6. «Прохання про допомогу»

Мета: формування вміння звернутися до людини з проханням.

Інструкція: тренер надає інформацію про те, що таке «прохання», в яких випадках необхідно використовувати прохання і в яких формах. Поетапне «будування» прохання:

1. Визначте, в чому конкретно полягає ваша проблема.
2. Вирішіть, чи дійсно, вам потрібна допомога.
3. Оцініть всіх можливих помічників та оберіть кращого.
4. Заздалегідь сформулюйте своє прохання та обдумайте варіанти можливих відповідей.
5. Поміркуйте які прийоми впливу ви будете використовувати, щоб досягнути успіху.
6. Виберіть кращий час і місце для прохання.
7. Починайте розмову з прохання про допомогу, а потім поясніть, в чому конкретно потрібна допомога, а не навпаки.
8. Під час розмови, підкреслюйте значимість даної особи компліментами в її адрес.

Учасники розподіляються на пари, де в ситуаціях відпрацьовують вміння звертатися по допомогу. Один з учасників виконує роль того, хто просить, інший – надає допомогу. Ситуації:

1. Попросіть у дівчини номер мобільного телефону.
2. Попросіть родичів надати вам допомогу в ремонті квартири.
3. Попросіть у знайомого грошей в борг.
4. Попросіть керівника підприємства прийняти вас на роботу.
5. Попросіть вчителя не ставити вам погану оцінку.
6. Попросіть свою дівчину поповнити вам рахунок на мобільному телефоні.
7. Попросіть брата взяти вас на рибалку.
8. Попросіть маму напекти домашніх пиріжків.
9. Попросіть у друга мобільний телефон на два дні.
10. Попросіть начальника відділення СПС про розгляд вашого УДО.

Аналіз вправи: що ви відчували виконуючи цю вправу? Просити соромно? В яких випадках вам не соромно просити? А до вас зверталися з проханням про допомогу? Що ви відчували?

Вправа 7. «Я хочу сказати «Дякую!».

Мета: рефлексія

Інструкція: «Ми рідко говоримо «дякую», особливо це стосується близьких людей. Хоча чути в свій адрес слова подяки дуже приємно. Дякують за подарунки, за смачний обід, за послугу та за багато інших речей. Слово «дякую» приємне не тільки тому, хто його чує, а й тому хто його промовляє.

Часто ми не встигаємо подякувати людину за щось важливе, що вона для нас зробила або робить. Зараз на протязі двох хвилин ми посидимо мовчки. За цей час намагайтеся пригадати людину, якій би ви хотіли сказати «дякую» і за що саме. Коли ви будете готові, я попрошу вас, сказати кого і за що ви хотіли б подякувати. Почніть зі слів: «Я хочу сказати дякую.....»

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Тринадцяте заняття «Я кажу – «НІ!».

Мета:

- формування навичок протистояння негативному тиску;
- усвідомлення права і необхідності захищати себе.

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності до аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Інструкція: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Чи вдалося вам у реальному житті застосувати знання здобуті на попередньому занятті: в постановці запитань, реагуванні на критику, говорінні комплементів? Якщо так, то наведіть приклади. Що ви при цьому відчували?

Вправа 2. «Маріонетка»

Мета: відчуття групового тиску.

Інструкція: тренер пропонує об'єднатися учасникам в групи по три особи. Кожна така група отримує завдання: два учасника повинні грати роль лялькарів – повністю керувати всіма рухами ляльки-маріонетки, а третій учасник грає роль ляльки. Для кожної такої групи визначається дистанція – від стільця до стільця – 1,5 – 2 метри. Задача лялькарів – перевести маріонетку від одного стільця до іншого, при цьому лялька повністю слухається. Дуже важливо, щоб на місці ляльки побував кожний учасник.

Аналіз вправи: граючи роль ляльки у вас були неприємні відчуття? Опишіть їх. Як ви думаєте, чому вони виникли? Чи можна цю ситуацію порівняти з ситуацією групового тиску?

Вправа 3. «Мозковий штурм «Чому нам важко сказати «Ні»?»

Мета: усвідомлення учасниками мотивів невпевненої поведінки в ситуації тиску з боку оточення.

Інструкція: за допомогою мозкового штурму учасники називають причини невміння впевнено сказати «ні» в ситуації психологічного тиску з боку оточення, а тренер їх записує на дошці:

- незручно;
- страх погіршити стосунки;
- небажання виглядати невдячним, невихованим;
- через почуття меншовартості;
- страх залишитися самотнім;
- небажання протистояти;
- невпевненість у власних переконаннях;
- незнання власних потреб, бажань, інтересів;
- «інші подумують, що мені байдуже».

Наприкінці обговорення, тренер знайомить вихованців з «Кодексом впевненої поведінки»:

Ти маєш право:

- на повагу з боку інших людей;
- самому вирішувати, що тобі необхідно;

- просити те, що тобі необхідно;
- мати власну думку;
- плакати;
- робити помилки;
- сказати «ні», не відчуючи себе винним за це;
- заявляти про свої потреби;
- встановлювати свої пріоритети, заявляти про свої потреби, бути самим собою незалежно від того, що хочуть і чекають від тебе інші;
- висловлювати свої власні почуття, оцінки й думки, не виправдовуючись і не вибачаючись;
- говорити «так» і «ні», внутрішньо не відчуючи себе винуватим чи егоїстичним;
- робити помилки і змінювати свою думку;
- не залежати від схвалення інших людей.

Конструктивній відмові можна навчитися, дотримуючись таких кроків:

Крок 1. Щоб відмовити, потрібно мати внутрішню рішучість зробити це. «Намацайте», відчуйте свою рішучість. Якщо вона маленька – збільшити її. Подумайте, чого насправді добивається ваш партнер, наскільки він чесний з вами, які негативні наслідки принесе вам вимушена згода. Скажіть спочатку самому собі: «Ні, я цього робити не буду, і зараз повідомлю про це всіх».

Крок 2. Говоріть «ні», використовуючи займенник «Я»: «Я цього робити не буду», «Мені це не підходить» і т.п. Після цього стисло і чітко поясніть, чому це саме так, обґрунтуйте відмову. А щоб ваша відмова була дійсно переконливою, зверніть увагу на свою позу, інтонацію – вони повинні бути впевненими, не підлабузнюються, не вибачайтесь.

Крок 3. Тепер спокійно вислухайте заперечення партнера. Це цілком природно, з першого разу ніхто не залишить спроб вас переконати. Нічого страшного. Озвучте свою позицію ще раз (і два, і три, ця техніка саме тому називається «заїжджена пластинка») – «Так, я вас зрозумів, але робити цього все одно не буду, тому що ...». Далі йдуть ваші аргументи. У разі, якщо тиск не припиняється, спробуйте наступні кроки.

Крок 4. Змініть тему. Можна змінити тему, переключитися із неприємної теми на іншу подію. Наприклад, сказати: «Так, а до речі..» Однак перехід не повинен бути занадто різким. Можна впустити щось на підлогу, налити чаю, схопити за слово співрозмовника. Слід пам'ятати, що цей прийом не спрацює, коли питання поставлено так, що потрібно відповісти або «Так», або «Ні».

Крок 5. Ухиліться від відповіді або пожартуйте. Дуже зручно ухилитися від відповіді. Наприклад, якщо Ви сумніваєтеся, погодитися Вам чи ні, краще сказати: «Я подумаю...», «Побачимо...», «Може бути...», «Постараюся...». І, звичайно, гарна необразлива відмова може пролуhati у вигляді доречного жарту. Щоб домогтися потрібного ефекту, іронізувати треба по-доброму.

Крок 6. Тепер надходить час вислуховування претензій (якщо вони будуть). Краще мовчіть. Перебивати розсерджену людину – тільки злити її ще більше й затягувати розмову. Людина, якій Ви відмовляєте, може давити на Вашу жалість:

«Без тебе в мене не вийде, як ти цього не розумієш?» тощо. Може реагувати агресивно: «От ти який», «Ти пошкодуєш про це...».

Головне – не дратуйтеся, мовчки слухайте і наполягайте на своєму – говоріть впевнено і твердо «Ні!». У жодному разі не виправдовуйтесь!

Потім необхідно знову повторити відмову. «Я зрозумів тебе, але я не можу, тому що...». Психологи вважають, що необхідно **3 рази** повторити свою відмову, щоб співрозмовник зрештою зрозумів, що Ви відмовляєтеся від його пропозиції. Так що наберіться терпіння. У вас все вийде! Згодом ви самі помітите, як вам усе простіше й легше стає відмовляти. Повірте, ви станете не тільки щасливішим і впевненішим у собі, а й зможете самі керувати своїм життям, а не йти на повідку в інших. Пропоную на практиці закріпити ці кроки.

Вправа 4. «Скажи «Ні!».

Мета: формування навичок аргументованої відмови.

Інструкція: тренер кидає м'ячик одному з учасників групи, той в свою чергу робить тренеру будь-яку пропозицію. Кожен раз тренер відмовляє, проте в кожному випадку відмова різної спрямованості: на зовнішній вигляд, на особистість, на пропозицію, на настрій. Учасники повинні самостійно визначити різницю у відмовах.

Розглядають і записують на дошці (фліпчарті) схему відмови:

1) «Я-повідомлення» + відмова + аргумент + пропозиція: «Мені приємно, що ти мене запросив у вашу компанію на пляж + але я не можу + бо в мене дуже важлива зустріч + давай краще завтра сходимо»;

2) зустрічне питання + відмова: «Ти думаєш мені не хочеться піти? + хочеться, але я не можу!»).

Після обговорення один із учасників кидає м'яч іншому та робить пропозицію, товариш повинен відмовитись. Той хто відмовився кидає м'яч наступному та пропонує щось і так по колу.

Аналіз вправи: чи важко було сказати «Ні!»? Чому? Що ви відчували, коли казали «Ні!»? Як ви думаєте, ви готові сказати тверде «Ні!» тій спокусі, що чекає вас після звільнення (алкоголь, наркотики тощо)?

Вправа 5. «Як діяти у ситуаціях тиску».

Мета: інформування учасників з діями в ситуаціях тиску.

Інформація: тренер надає покроковий інструктаж, щодо дій в ситуації тиску. Записується все на дошці:

Крок 1. Оціни, що насправді відбувається:

- де ти знаходишся;
- з ким ти;
- що роблять люди, які оточують тебе;
- як вони поведуться;
- як вони ставляться до того, що відбувається. Довіряй своїм відчуттям.
- твої очі і вуха зазвичай можуть інформувати тебе про все, що відбувається навколо. Довіряй їм.
- як тільки ти усвідомив, що відбувається навколо, спитай себе: «Чи можу я примусити себе робити щось з того, чого не хочу робити?»

Крок 2. Подумай про наслідки:

- як ти будеш почувати себе завтра?

- чи не пожалкуєш про прийняте рішення?
- чи не потрапиш у біду?
- чи не підведеш товаришів, батьків, вчителів?
- чи не зашкодить це твоєму здоров'ю?
- чи не відчуватимуть розчарування люди, що піклуються про тебе?
- які негативні наслідки можуть бути?
- що доброго в результаті твого вчинку?

Крок 3. Прийми рішення самостійно.

Це означає вирішити, що відбувається в тобі. Роби висновки на основі можливих наслідків:

- чи переважають позитивні наслідки над негативними;
- не думай, що нічого з тобою не станеться;
- як це може вплинути на твою самоповагу?
- твоє рішення може вплинути на інших людей – батьків, братів, сестер, друзів.
- Але єдина людина, на яку це рішення вплине обов'язково, – це ТИ САМ!

Крок 4. Скажи іншим про своє рішення.

- це може бути важко, але після цього завжди стає легше. Намагайся виглядати і діяти впевнено:

- навіть коли ти відчуваєш тривогу і страх, дивись прямо в очі людині;
- говори твердо і ясно, спокійним голосом.

Вправа 6. «Рольова гра «Я кажу «Ні!»

Мета: формування навичок конструктивної відмови.

Інструкція: тренер пропонує обіграти реальні життєві ситуації, в які учасники тренінгу можуть потрапити після звільнення. Для цього викликаються добровольці, які будуть грати головні ролі. Бажано, щоб ці ролі приміряв на себе кожен учасник тренінгу.

Ситуація №1. Ви нещодавно звільнилися з колонії. Вам вдалося влаштуватися на гарну роботу. Дома у вас все гаразд: батьки вас підтримують. В один із днів вам телефонує давній знайомий (колишній засуджений) та пропонує зустрітися в умовному місті. Ви погоджуєтесь та приходите на зустріч. При зустрічі знайомий пропонує вам на декілька днів переховати в вашій квартирі його речі. Ви припускаєте, що це пов'язано з криміналом. Ваше основне завдання - впевнено сказати «ні» та відстояти свою позицію.

Ситуація №2. Друзі дізнались про ваше звільнення. Вони повідомили, що чекають вас вечір того ж дня, щоб відмітити цю подію. Щоб було весело і ви відчули «смак життя», вони купили три ящики горілки, гарної їжі, запросили дівчат. Ваше основне завдання - впевнено сказати «ні» та відстояти свою позицію.

Ситуація №3. Ви готуетесь піти відпочити до нічного клубу, після трудового дня. Прасуєте одяг, збираєтесь перекусити. Бажання випити – абсолютно відсутнє. В цей час до вас заходить приятель. У нього з собою пляшка спиртного. Він вас вмовляє випити з ним. Ваше основне завдання: впевнено сказати «ні» та відстояти свою позицію.

Аналіз вправи: які почуття вас охоплювали при виконанні цієї вправи? Які аргументи ваших «друзів» виявились найбільш чутливими? Що було найважче зробити в ситуації тиску? Як ви думаєте з вами може трапитись така ситуація на свободі? Як ви будете діяти тепер?

Домашнє завдання

Вправа «Я кажу «Ні!»

Мета: формування навичок аргументованої відмови.

Інструкція: на сьогоднішньому занятті ви дізналися про форми відмови. Застосовуйте ці правила та форми в житті колонії. Запам'ятайте, а вразі потреби занотуйте ситуації, де ви використали форми відмови, для того, щоб ми їх обговорили на наступному занятті.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті?

Що ви відчували на сьогоднішньому занятті? Який у вас зараз настрій?

Чотирнадцяте заняття «Конфлікт розв'язано!»

Мета:

- формування уявлень про сутність конфліктів;
- напрацювання вмінь вирішення конфліктних ситуацій.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання»

Мета: перевірка навичок аргументованої відмови.

Інструкція: як в реальному житті ви скористалися навичками аргументованої відмови? Кожен учасник розповідає про свій випадок. Йде обговорення.

Аналіз вправи: чи важко було скористатися порадами? Що ви відчували, коли говорили «ні»? Ви були впевнені при цьому? Що вам допомагало?

Вправа 2. «Мій сусід зліва»

Мета: закріплення вмінь знаходити позитивні якості в інших людях.

Інструкція: тренер пропонує учасникам уважно подивитися на сусіда зліва і назвати те, що він краще всіх робить. Звертатися потрібно обов'язково на ім'я. Кожний учасник повинен прийняти участь у цій вправі.

Аналіз вправи: вам приємно було чути від інших позитивні оцінки своїх вмінь? Що ви зараз відчуваєте? Що приємніше чути комплімент чи робити його?

Вправа 3. Рольова гра «Автобус»

Мета: моделювання ситуацій виникнення конфлікту.

Інструкція: тренер пропонує учасникам зіграти в рольову гру, де кожний учасник буде виконувати роль пасажирів в автобусі, бо саме в громадському транспорті найчастіше виникають конфлікти. Необхідно також попередити вихованців, що це тільки гра і ображатися по справжньому не потрібно. Не можна робити боляче спеціально.

Кімната перетворюється на автобус: стільці розставляються, імітуючи сидіння в автобусі, обирається водій, кондуктор. Частина вихованців займає сидіння, а частина «їде» стоячи. «Автобус» робить повороти, підстрибує на нерівностях, а «пасажирів» штовхають один одного, падають на тих, що сидять, висловлюють своє невдоволення.

Розштовхуючи пасажирів, по салону автобуса пробирається кондуктор і вимагає плату за проїзд. Учасникам групи необхідно відтворити реальну поїздку і конфлікти, що виникають серед пасажирів.

Аналіз вправи: як ви себе почували, коли вас втягували у сварку? Чи хотілося

вам брати участь у ній?

Вправа 4. «Міні-лекція «Конфлікти та шляхи їх розв'язання»

Мета: знайомство зі способами розв'язання конфліктів.

Інструкція: тренер пояснює вихованцям, що в попередній грі вони були учасниками конфліктів і робить інформаційне повідомлення: «Конфлікт – цей стан протиборства двох або декількох сторін. У протиборство можуть вступати дві людини, групи, держави. Конфліктна ситуація складається з опонентів (учасників) та предмету конфлікту (те, через що сторони прийшли до розбіжності). Конфлікти бувають конструктивними та деструктивними. У конструктивних конфліктах виникають нові зв'язки, взаємодії, в деструктивних – руйнуються стосунки. Конфліктні ситуації викликають у людей певні негативні почуття».

Вихованцям пропонується згадати конфлікти, учасниками яких вони були. Які почуття виникали у вас при цьому? Які вчинки слідували за почуттями? Якими виявилися наслідки цих вчинків? В результаті обговорення, важливо прийти до такого висновку: щоб конфлікти не приносили негативних наслідків, їх треба вміти розв'язувати.

Після цього, тренер знайомить зі стилями поведінки в конфліктних ситуаціях, занотовуючи основні моменти на дошці, а учасники наводять приклади зі свого життя.

«К. Томас унаслідок своїх досліджень створив оригінальну програму дослідження та опису стилів конфліктної взаємодії людей у реальних умовах. Залежно від орієнтації особистості на досягнення своїх власних цілей чи на цілі партнера, К. Томас визначив п'ять стилів поведінки, можливих у конфліктній ситуації: уникнення, пристосування, конкуренція, співробітництво та компроміс. Ці стилі визнані більшістю спеціалістів, які працюють над проблемою конфліктів.

Автори цього підходу вважають, що для ефективного вирішення будь-якого конфлікту треба обрати певний стиль поведінки, враховуючи при цьому стиль інших втягнутих у конфлікт людей та природу самого конфлікту. Зупинимось коротко на особливостях кожного стилю

Уникнення: ухилення від конфлікту, прагнення вийти з конфліктної ситуації, не розв'язуючи її. Людина, що дотримується цього стилю, прагне уникнути конфлікту. Ця стратегія може бути доречною, якщо предмет розбіжностей не представляє для людини великої цінності, якщо ситуація може вирішитись сама собою (це рідко буває, але все таки буває), якщо зараз немає умов для ефективного вирішення конфлікту, але через деякий час вони з'являться.

Пристосування: означає, що особистість діє спільно з іншою людиною, навіть не намагаючись відстоювати власні інтереси. Такий підхід радять застосовувати у тих випадках, коли результат зіткнення має велике значення для опонента і не дуже суттєвий для вас. Але цей стиль не бажано застосовувати тоді, коли це заважає внутрішньому комфорту особистості або опонент не схильний оцінити зроблені йому поступки. Такий стиль зовні схожий на стиль уникнення, оскільки також може дати додатковий час для обдумування проблеми. Але суттєва відмінність полягає в тому, що особистість, яка застосовує стиль пристосування, не ухиляється від вирішення проблеми, а діє спільно з опонентом, погоджуючись на його варіант розв'язання конфлікту.

Конкуренція (силове рішення, боротьба): суперництво, відкрита боротьба за свої інтереси, відстоювання своєї позиції, прагнення довести, що супротивник неправий, спроби перекричати його. Той, хто дотримується цієї стратегії, намагається примусити прийняти свою точку зору за будь-яких обставин; його не цікавить думка інших. Даний стиль пов'язаний з агресивною поведінкою, для впливу на інших людей тут використовується влада, заснована на примусі. Цей стиль може стати ефективним, якщо він використовується в ситуації, що загрожує існуванню організації або перешкоджає досягненню нею своїх цілей. Керівник відстоює інтереси справи, інтереси організації, і деколи він просто зобов'язаний бути наполегливим. Головний недолік використання керівником цієї стратегії - придушення ініціативи підлеглих і можливість повторних спалахів конфлікту.

Для *стилю співробітництва* характерна активна робота з вирішення проблеми, яка поєднує бажання максимально задовольнити як свої власні інтереси, так і інтереси іншої сторони. Такий підхід потребує зазвичай багато часу та зусиль, але дає змогу виявити і максимально врахувати приховані інтереси обох сторін. Стиль співробітництва бажано застосовувати тоді, коли обидві сторони-учасники конфлікту вважають його результат важливим для себе і не бажають ухилятися від його досягнення, коли є досить часу для роботи над проблемою, коли стосунки з іншою стороною мають тривалу попередню історію та перспективу на майбутнє, коли обидві сторони здатні до конструктивного діалогу та до спільної роботи, спрямованої на вироблення взаємоприйняттого рішення.

Стиль компромісу полягає в тому, що кожна із сторін поступається частиною своїх інтересів, очікуючи того самого від іншої сторони. Компроміс також вимагає певних зусиль, але, на відміну від співробітництва, не дає змоги виявити всі приховані інтереси, обмеживши рішення лише тих проблем, про які опоненти вважають за потрібне говорити. Якщо співробітництво передбачає вироблення взаємоприйняттого рішення на перспективу, то компромісне рішення зазвичай є тимчасовим. Але стиль компромісу може бути незамінним у тих ситуаціях, коли інші стилі виявляються неефективними: обидві сторони мають інтереси, які неможливо задовольнити одночасно, проблема потребує швидкого вирішення, тимчасове рішення може бути задовільним, компроміс дає змогу зберегти стосунки та задовольнити хоча б частину інтересів.

Представники організаційного підходу вважають, що кожен із перерахованих стилів ефективний лише за певних умов і жоден з них не можна визначити як найкращий. Найкращий підхід визначатиметься конкретною ситуацією та особистісними особливостями учасників конфлікту. Звичайно, природним видаватиметься прагнення особистості віддавати перевагу якомусь одному стилю, але таке прагнення може обмежити можливості прийняттого виходу із конфлікту. Відчуваючи дискомфорт при застосуванні якогось із стилів, можливо розвинути здатності до його застосування, що сприятиме поліпшенню стосунків з людьми та особистісному зростанню. Слід пояснити учасникам, що, коли люди з'ясовують причини конфлікту, шукають шляхи його розв'язання, вони готові усвідомити і зрозуміти те, що вони хочуть отримати із ситуації, що створилася, і прийняти сторону «супротивника». А коли вони відвертаються один від одного, приховують образи, конфлікт не лише не вирішується, а ще і заглиблюється, що може привести до повного розриву стосунків. Ситуації та обставини, за яких доцільно або

недоцільно застосовувати певний стиль поведінки у конфлікті у Додатку М. Стиль поведінки у конфліктній ситуації має вирішальне значення для подальшого розвитку та завершення конфлікту.

Ми пропонуємо загальні правила виходу з конфлікту (основні моменти фіксуються на дошці):

- конфліктуйте не поспішаючи (не піддавайтесь емоціям і не поспішайте форсувати виникнення конфлікту);
- аналізуючи конфліктну ситуацію, шукайте причину та не «зациклюйтесь» на самому факті конфлікту;
- думкою програвайте всі «позитивні» та «негативні» моменти варіантів розвитку конфлікту;
- не прагніть «зам'яти» конфлікт, доведіть його до логічного кінця (якщо ви переконані у своїй правоті й впевнені, що вас підтримають);
- не конфліктуйте по дрібницям;
- не робіть іншим того, чого б ви не хотіли, щоб вони робили вам (суть правила – уміння зберегти в собі об'єктивність і здатність бачити в конфліктуючому насамперед людину);
- дайте людям відчутти свою значимість (визначення достоїнств супротивника – місток до примирення й розв'язання конфлікту);
- чітко визначте свої цілі;
- хто робить перший крок до примирення, той виграє.

Ще необхідно наголосити, що в житті бувають ситуації, коли конфлікт неминучий і потрібний. Ідеться про необхідність чинити опір маніпулятору у відповідь на його спроби розпорошувати наші психічні сили, час. Тому варто відпрацювати всі стилі поведінки у розв'язанні конфлікту».

Вправа 5. «Рольова гра «Розв'язання конфлікту»

Мета: навчання стилям поведінки в конфліктній ситуації

Інструкція «Зараз розбиваємося на пари і сідаємо на двох паралельних рядах стільців. Потім кожна пара буде продовжувати суперечку, яку почнуть два члени групи. Це буде діалог між водієм та інспектором ДАІ.

Кожен з партнерів добровільно вибирає запропоновані ролі. На конфліктну ситуацію відводиться дві хвилини. Сенс її полягає в тому, щоб кожен завзято відстоював свою думку і не здавався. Решта учасників будуть активно слухати. Ні в якому разі не слід критикувати, відволікати опонентів своїми порадами або коментарями про власний досвід».

Почнемо суперечку наступним чином:

Інспектор: Можна поглянути на ваші водійські права?

Водій: Навіщо?

Інспектор: Ви їхали зі швидкістю 80 км / год замість 60, яка дозволена на цій дорозі.

Водій: Мій спідометр показував 60 км / год і не більше.

Інспектор: Пред'явіть ваші права, будь ласка.

Водій: Але там не було ніякого знака.

Інспектор: Ні, він там був, моя машина припаркована поряд.

Водій: Виходить, я не міг його побачити, оскільки ваша машина перекриває огляд. Останній знак мені зустрівся на дорозі близько кілометра тому, і на ньому не було обмежувача швидкості.

З цього місця тренер дає команду парам продовжити суперечку. По закінченню двох хвилин тренер зупиняє учасників і пропонує їм презентувати свої варіанти продовження конфлікту. Всі учасники тренінгу уважно слухають і після презентацій обговорюють: хто і як справився з роллю в ситуації конфлікту, якими стилями поведінки у конфлікті скористалися учасники групи?

Після обговорення викладач пропонує партнерам помінятися ролями, той, хто грав роль інспектора, тепер стає водієм, і навпаки. І програти цю ж ситуацію, але вже за заданими стилями поведінки: компроміс, уникнення, співпраця, пристосування, конкуренція.

По закінченню двох хвилин тренер зупиняє конфлікти і пропонує партнерам обговорити отриманий досвід.

Аналіз вправи що ви відчули, змінивши ролі? Чи важко було розв'язувати конфлікт згідно заданого методу? А що саме викликало ускладнення? Що ви відчували коли були у ролі працівника ДАІ і у ролі водія? Як ви думаєте потрапивши в таку ситуацію в реальному житті, ви зможете вийти з неї достойно? Ця вправа допомогла вам розібратися у шляхах вирішення конфлікту?

Вправа 6. «Групова дискусія «Відповідальність за кінцевий результат конфлікту»

Мета: актуалізація знань про характер правової відповідальності за конфлікти, вирішені силовими методами.

Інструкція: учасникам пропонується згадати ситуації зі свого досвіду, коли конфлікти вирішувалися насильницькими методами. Який був результат?

Вихованці не завжди можуть говорити про те, що їм довелося пережити. В цьому випадку можна запропонувати їм згадати те, що вони спостерігали з боку. Дуже добре в цьому випадку поговорити про почуття, які вони переживали, спостерігаючи сцени насильства.

Тренеру треба дуже обережно підходити до розкриття цих почуттів, вихованці можуть розповідати про те, що відбувалося з ними самими, говорячи про те, що вони це бачили або чули. Дуже важливо це розуміти і рефлексувати почуття учасника, тобто пояснювати, що кожна людина має право на будь-які почуття, тільки вчинки, пов'язані з цими почуттями, не повинні порушувати права інших людей. А щоб не порушити права інших людей, дуже важливо уміти управляти собою, своїми реакціями на дії оточення.

Треба підкреслити, що в деяких випадках краще відійти в сторону і не приймати на себе агресивні випадки, щоб не мати проблем, розуміючи, що це особиста сила волі і уникнення – сильна сторона особистості, а не слабкість, як багато помилково думають.

Вправа 7. «Подаруй посмішку»

Мета: формування вміння проявляти доброзичливий настрій.

Інструкція: всі учасники стають в коло. Кожний по черзі вітається з сусідом рукоштовкуванням та дарує свою посмішку товаришу зліва і справа, дивлячись один одному в очі.

Аналіз вправи: чи важко було посміхнутися сусіду? Що ви відчували дивлячись в очі сусіду? Приємно було отримати посмішку від сусіда? Чи важко дивитися в очі людині?

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

П'ятнадцяте заняття «Планування мети»

Мета:

- розвиток вміння актуалізувати свої життєві цілі;
- формування вміння ставити перед собою цілі.

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Завдання: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Необхідно звернути увагу на питання «Чому відбулися негативні події?»

Вправа 2. «Привітання на ниточці»

Мета: формування навичок рефлексії

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам висловити побажання один одному на день, за допомогою передачі клубка ниток. Перший учасник тримає початок клубка і промовивши побажання товаришу передає йому клубок. Так, кожен учасник отримує побажання на ниточці від свого товариша.

Аналіз вправи: чи сподобались вам побажання, що ви говорили один одному? Які почуття виникли у вас під час виконання цієї вправи? Який у вас зараз настрій?

Вправа 3 «Діалектика».

Мета: вироблення власного ставлення до соціальних ролей.

Інструкція: тренер пропонує учасникам вибрати будь-яку соціальну роль: це може бути батько, дитина, вчитель, учень, директор школи, продавець в магазині, працівник заводу, двірник, прибиральниця і ін. Кожен учасник по колу висловлюється: «Бути ... добре, тому, що....., а погано, тому що.....». Можна обговорити декілька соціальних ролей.

Аналіз вправи: чи було важко знайти хороше і погане в соціальних ролях? Чому? Які емоції у вас викликало виконання цієї вправи?

Інструкція: тренер пояснює учасникам групи, що немає поганих професій, і пропонує обговорити ситуацію з життя: «Коли ви говорили про професії, то такі як прибиральниця чи двірник у вас викликали посмішку. Про те я хочу вам розповісти про жінку-двірника нашого будинку, з якою вітаються всі мешканці. Вона робить дуже важливу роботу для нас всіх. Велика кількість знаменитих людей теж свою кар'єру розпочинали з двірників: Макаревич, Гальцев, Цой тощо. Моя знайома теж працювала двірником, хоча була донькою великого начальника. Її донька захворіла, і щоб бути поряд з нею, їй треба було працювати лише з ранку. Кожного ранку вона прибирала сніг в районі, де її всі знають, проте менше її не стали поважати. Головне не ким ти працюєш, а як! Потрібні і двірники, і прибиральниці, інакше всі оточуючі

потонуть у бруді. Це не робота погана, це люди погано до неї ставляться, тому що не вміють цінувати працю інших. І будь-яка гарно виконана робота може стати першою сходинкою до великих цілей!»

Вправа 4. «Чарівне дзеркало»

Мета: актуалізація життєвих цілей.

Інструкція: тренер пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть заглянути в своє майбутнє за допомогою «чарівного дзеркала». Дзеркало передається по колу, і кожен говорить в голос те, що він там «побачив». Якщо учасникам важко це зробити, тренер «заглядає» разом з учасником.

Аналіз вправи: наскільки важко вам було уявити себе в майбутньому? Ви думали про майбутнє раніше?

Вправа 5. «Постановка цілей»

Мета: формування вміння цілепокладання.

Інструкція: тренер розпочинає цю вправу з наступної пропозиції: «У кожної людини є свої бажання та цілі. Іноді ми про них не говоримо, через певні обставини. Проте, ми плануємо своє життя на майбутнє. І я вам зараз пропоную сформулювати свої основні цілі, які б ви хотіли досягнути найближчим часом. Дайте письмово відповідь на такі запитання:

- 1) Чого ви хочете досягнути найближчим часом?
- 2) Що для цього треба зробити?
- 3) Скільки часу треба витрати для досягнення вашої мети?
- 4) Чи потрібна вам для цього допомога? Якщо так, то від кого і яка?

Після того як всі учасники записали всі свої цілі, тренер пропонує бажаючим зачитати їх групі та обговорити їх з точки зору переживань та припущень учасників, їх думки про процес постановки цілей. Підсумком вправи є прийняття деяких важливих правил цілепокладання.

Всі свої цілі, всі свої бажання треба вимовляти лише в позитивній формі: «Я хочу...», «Я можу...», «Я буду....». Пам'ятайте, негативне висловлювання виражає ваші емоції і не веде до дій.

Давайте з вами спробуємо ще раз поставити перед собою певні цілі. Насправді це дуже важко зробити. Існує безліч внутрішніх бар'єрів – від простого невміння думати про себе до внутрішніх конфліктів. Існує внутрішній цензор: «Це нереально.....», «Не говори дурниць.....», «Всі будуть глузувати з мене...». Проблеми, труднощі, стреси з якими ми стикаємось майже щодня – все це викликає у нас м'язову напругу. І виникає замкнене коло: чим важче розв'язати задачу, вирішити проблему, тим більше в нас напруга (не навмисно, це виходить автоматично), чим більше напруга, тим важче вирішити проблему. Тому, дуже важливо навчитися розслаблятися (робіть так завжди, як тільки відчуваєте напругу).

Слухайте мене уважно і робіть все, що я говорю. Щосили напружте відразу усі м'язи.

Зберігайте цю напругу, повільно рахуючи до двадцяти.

Потім глибоко вдихніть та разом з дуже повільним видихом зніміть цю напругу.

Хай ваше тіло обм'якне.

Грає повільна музика.

Відкиньтесь на спинку стільця та посидьте декілька хвилин просто так, ні про що не думаючи, відчуваючи, як вам добре і спокійно. Через дві-три хвилини візьміть ручку і зверху на аркуші паперу напишіть: «Що я хочу насправді?» – і в такому ж розслабленому стані, без напруги починайте відповідати на це запитання. Пишіть все, що прийде вам в голову, влюбій формі. Ручка пише, а ви лише спостерігаєте за цим, начебто, все відбувається без вашої волі.

А тепер – увага! Повне світло. *Ритмічна музика*. Ви включили свою волю. Відчуваєте себе активною та дієвою людиною. Ви берете аркуш паперу і рішуче пишете зверху: «Хочу, щоб у найближчі півроку я....» – і за 3 хвилини (не більше, але і не менше – таймер тренер повинен виставити раніше, щоб під час виконання завдання про це не думати) знову напишіть все що прийде в голову, в будь якій формі, яким би дивним це не здавалося.

Три хвилини пройшло. Відкладіть ручки і знову розслабтесь, верніть себе в стан спокою та рівноваги. Посидьте так трошки. Відчуйте, як вам добре, як тепло розпливається по вашому тілу.

Уявіть себе в маленькому кінотеатрі, де ви переглядаєте фільм про своє минуле життя. Намагайтеся як можна краще роздивитися деталі тих подій. Часу у вас вдосталь, щоб все пригадати. Зверніть увагу в своїх уявленнях на обличчя людей, які вас оточують, події які з вами відбуваються. Намагайтеся пригадати свої відчуття. Уявіть, що раптово диск з фільмом зупинився та автоматично перемотався назад. Включіть повтор диску та промотайте фільм з вашим сценарієм, але тільки в прискореному темпі.

Припиніть відображення! Зупиніть диск!

Уявіть, що ви витягуєте цей диск через свій власний лоб. Для цього пропоную потерти лоба, а уявний диск викинути в прірву. Тепер на місце старого диску пропоную вам вставити новий диск с більш позитивним сценарієм свого майбутнього. Для цього доторкніться лоба. Включіть перегляд сценарію майбутнього. Уявіть, як ви живете? Як добиваєтесь своїх цілей? Уявіть, що ви і люди навкруги вас щасливі. Перегляньте свій сценарій. Тепер, коли ви побачили це, візьміть ручку і запишіть, що вам сподобалось у вашому майбутньому житті. Напишіть зверху «Моє майбутнє життя».

І так, на одному аркуші написано: «Що я хочу насправді?», на другому: «Хочу, щоб у найближчі півроку я....», на третьому «Моє майбутнє життя». Працюйте з ними саме в такому порядку.

Прочитайте дуже уважно, все що записали, в разі потреби допишіть ще щось. Нічого не викреслюйте. Не переходьте до наступного аркушу, не прочитавши попередній. Прошу вас, нічого не виправляйте, яким би чудернацьким вам сьогодні все це не здавалося.

Після того, як ви внесли всі доповнення, знову перегляньте свої записи і з кожного списку виберіть по три «самих бажаних» цілі. Не думайте про те, наскільки вони здійснені. Просто виберіть і повірте, що вони для вас – самі головні.

Отже, їх буде дев'ять (або менше, в залежності від того наскільки списки співпадають), дев'ять основних цілей, бажань. Але, в казках феї, золоті риби, джини виконують лише три бажання, ось і виберіть три самих-самих, а якщо важко вибрати то зробіть вибір всліпу, дотиком пальця. З досягнення цих трьох і починайте нове життя. Ви повинні зрозуміти головне правило – мета формується для

себе, а не для інших. Ви несете відповідальність за виконання або не виконання цієї мети, а не інші люди, обставини.

Досягнення мети розписується по крокам:

Крок 1: аналіз мети. Запитайте себе: «Що означає досягнути цієї мети? У чому конкретно це може проявитися?»

Крок другий: оцініть та запишіть, що ви вже знаєте, вмієте, можете для досягнення вашої мети.

Крок третій: оцініть свої можливості.

Крок четвертий: з'ясуйте, що вам потрібно зробити для досягнення своєї мети взагалі? А в першу чергу?

Крок п'ятий: точна конкретизація кожної дії в часі.

Крок шостий: почергове здійснення того, що намітили.

Крок сьомий: перевірка та контроль результатів.

Звичайно, краще всього створити таблицю, де по горизонталі ви будете записувати всі свої дії, а по вертикалі – терміни виконання, за якими ви себе будете перевіряти. Дуже добре, коли ви кожного дня будете робити запис про виконану дію і ставити собі оцінку у вигляді смайлика, або сумного обличчя.

Важливо, щоб ви самі побачили чи вдається вам щось для досягнення мети чи ні, і вчасно зрозуміли, чому нічого не виходить.

Не треба опускати руки, якщо у вас щось не виходить. Невдача, це як дорожній знак «Проїзд по цій дорозі закрито!». Але існує багато інших шляхів для досягнення мети. Проаналізуйте, з чим пов'язана ваша невдача, де помилка. Ось слово і названо. Помилка – слово майже магічне. Скільки людей з острахом перед нею завмирають, вважаючи за краще взагалі нічого не робити, аби ненароком не зробити її! «Страх зробити помилку», «орієнтація на помилку» – так називається в науці цей симптом, який є основою «комплексу невдахи».

Проте до помилок можна відноситись по-іншому. Важливо зрозуміти – помилки не уникнути на будь-якому шляху. Проблема не в тім, щоб їх не робити, а в тім, щоб відноситися до них правильно, тобто аналізувати їх та використовувати для досягнення мети, не як привід в черговий раз все кинути і обговорювати свої невдачі.

Дійте! Активні дії – головне, що відрізняє невдачу від переможця!

Вправа 6. «Гусениця»

Мета: зняття емоційної напруги

Інструкція: учасники стають в ряд. Витягують вперед руки, кладучи їх на плечі сусіда. Між спиною і животом двох учасників затискається надута повітряна кулька. Забороняється торкатися кульки руками, тільки перший учасник тримає свою кульку на витягнутих руках: це голова гусениці. А тепер, гусениця вирушає в дорогу і повертає в сторони по команді ведучого. Цікаво, скільки часу гусениця залишиться цілою?

Аналіз вправи: вам сподобалась ця вправа? Що ви відчували при виконанні цієї вправи?

Вправа 7. «Життєва лінія»

Мета: рефлексія своїх життєвих ситуацій, переосмислення цінності та важливості кожної події

Інструкція: ведучий пропонує кожному учаснику тренінгу намалювати лінію свого життя – від народження і до сьогоднішнього часу. На цій лінії необхідно відобразити головні події вашого життя. Після обговорення, ведучий пропонує намалювати продовження цієї лінії.

Аналіз вправи: Які труднощі ви відчували виконуючі цю вправу?

Домашнє завдання

Вправа «Моя мета – повернення додому»

Мета: закріпити вміння цілепокладання.

Інструкція: «На сьогоднішньому занятті ми багато говорили про бажання, цілі. Але головною метою, для вас всіх є повернення додому, тим паче що не так багато часу залишилося. Я пропоную вам до наступного заняття заповнити таблицю по досягненню самої головної мети – «Повернення додому», враховуючи все, те про що ми говорили. Що на вашу думку необхідно зробити, щоб ця мета здійснилася? Як правильно це сформулювати? Як треба говорити: «Я буду виконувати вимоги режиму» чи «Я не буду порушувати режим»? Що треба вам ще зробити для повернення додому: зробити паспорт, закінчити навчання, написати мамі, сестрі, знайти собі роботу, попросити маму підшукати вам роботу, попросити батьків знайти навчальний заклад для продовження навчання тощо. Подумайте про терміни виконання цих дій, і заплануйте їх».

МОЯ МЕТА – «ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ»			
№ з/п	термін виконання	мої дії для досягнення мети	результат

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: що сьогодні сподобалось або не сподобалось на занятті? Що нового та цінного ви дізналися з нашого сьогоднішнього заняття?

Шістнадцяте заняття «Прогнозування»

Мета:

- формування позитивних настанов на майбутнє.
- розвиток навичок побудови алгоритму конструктивного плану дій.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Моя мета – повернення додому»

Мета: перевірка основ вміння цілепокладання.

Інструкція: тренер нагадує домашнє завдання: «Ми з вами домовлялися заповнити таблицю, яка б допомогла вам приблизити вашу мрію – повернення додому». Потім за бажанням викликає учасників для обговорення кроків до здійснення власної мрії. Якщо бажаних не буде, то треба обов'язково розібратися в тому, які труднощі виникли в учасників при заповненні таблиці. Розібрати всі складні ситуації і перенести це завдання на наступний раз. А якщо бажанчі будуть то обговорити кожен крок до мрії, строки виконання і почати відмічати результати цих дій.

Аналіз вправи: що було найважче – розписати мрію по крокам чи встановити термін виконання? Які дії ви вже почали втілювати в життя? Якій у вас був настрій при виконанні домашнього завдання?

Вправа 2. «Спогади дитинства»

Мета: актуалізація позитивних емоцій.

Інструкція: тренер пропонує по черзі всім учасникам пригадати самі яскраві епізоди свого дитинства та розповісти про один з таких за бажанням або по колу.

Аналіз вправи: які почуття ви переживали, виконуючи цю вправу? Який у вас зараз настрій?

Вправа 3. «Колаж «Життя до і після колонії»

Мета: формування позитивних установок на життя після звільнення.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам тренінгу розділитися на 2-3 групи. І тут є два варіанти проведення вправи. Перший – кожна група виконує по два колажі: «Життя до колонії» та «Життя після колонії». Другий – одна група виконує колаж «Життя до колонії» інша «Життя після колонії».

Аналіз вправи: після виконання завдання пропонується групова презентація колажів, з їх подальшим обговоренням всіма учасниками тренінгу.

Поради тренеру: для проведення цієї вправи необхідна велика кількість вирізок з текстів, фотографій, картинок з журналів, газет.

Вправа 4. «Притча «Про цінність часу»

Мета: формування відчуття цінності часу.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам послухати притчу: «Один бізнесмен, заробив в своєму бізнесі три мільйона золотих доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпочинку від бізнесу і поживе в розкоші, яку міг собі дозволити, завдяки своєму багатству.

Але не встиг він прийняти це рішення, як до нього спустився Ангел Смерті.

Будучи професіоналом у сфері торгівлі, наш бізнесмен вирішив викупити у Ангела Смерті час на життя.

Багач робить пропозицію: – Дай мені три дні життя і я віддам тобі третину свого багатства, один мільйон доларів золотом. Ангел відмовився.

– Добре, залиши мені два дні життя і я віддам тобі дві третини свого багатства, два мільйона доларів золотом.

Ангел знову відмовив.

– Дай мені хоча б один день, щоб насолодитися красою землі та побути певний час зі своєю сім'єю, яку я так довго не бачив, і я віддам тобі все що маю. Три мільйона золотих доларів.

Але Ангел був неприступний.

Тоді бізнесмен попросив у Ангела трошки часу, щоб написати прощальну записку. Це бажання Ангел задовольнив.

«Правильно використовуйте свій час, що відведений вам для життя! – писав він. Я не зміг купити навіть годину життя за три мільйона золотих доларів. Перевірте, прислухайтесь до свого серця, чи всі речі, що вас оточують мають дійсну цінність».

Аналіз вправи: як ви думаєте чому ангел відмовив бізнесмену? Може він образився, що той йому давав мало грошей? А чому вчить ця притча? Що для себе ви винесли з цієї притчи? Що означає вислів «правильно використовуйте час»? А

дійсно, чи всі речі, що вас оточують, володіють цінністю для вас? А на свободі, що для вас буде цінним?

Вправа 5. «Я через 15 років»

Мета: актуалізація позитивного образу «Я», формування уявлень про майбутнє життя, вільне від правопорушень

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам по колу обмінятися роздумами про те, якими вони хотіли б себе бачити, наприклад, через 15 років

Аналіз вправи: чи важко вам було виконати цю вправу? Чому? Що ви відчували при виконанні цієї вправи?

Вправа 6. «Поетапне планування життя в перші два місяці після звільнення»

Мета: формування навичок побудови алгоритму конструктивного плану дій на прикладі перших 2-ох місяців після звільнення з місць позбавлення волі.

Інструкція: «Звичайно, кожний вирішує сам, на що він потратить своє життя. Головна відмінність життя у виховній колонії – це можливість потренуватися у виборі та прийнятті рішень. Знайти, продумати найбільш правильний, ефективний план дій – це те що ви маєте зробити перед звільненням, не відкладаючи на потім. Тому я вам зараз пропоную виконати наступну вправу».

Учасники тренінгу діляться на дві групи. Кожна з цих груп обговорює і записує план своїх дій на перші два місяці після звільнення з місць позбавлення волі. Після того, як команди дійдуть згоди, представник з кожної команди робить презентацію свого плану дій. Відбувається обговорення цих планів.

Аналіз вправи: що ви відчували при виконанні цієї вправи? Вам працювали легше в групі чи одному? Що нового ви для себе відкрили?

Домашнє завдання

Вправа «Твої дії протягом 2-ох місяців після звільнення»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: працюючи в групах ви побудували груповий алгоритм дій після звільнення. Може дехто з цим не згоден, або почув в другій групі якісь раціональні пропозиції, або сам на одинці поміркуючи, пригадає дещо суттєве. Тому, до наступного заняття, ви повинні створити свій алгоритм дій на перші 2–а місяці після звільнення.

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що ви замислились під час заняття? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Сімнадцяте заняття «Життя чудове!»

Мета:

- розвиток позитивного настрою на подальше життя;
- усвідомлення власної відповідальності за своє життя.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання «Твої дії протягом 2-ох місяців після звільнення»»

Мета: закріплення отриманого досвіду.

Інструкція: тренер нагадує домашнє завдання: «Ми з вами домовлялися зробити прогноз власних дій на два місяці після звільнення». Потім за бажанням викликає

учасників для обговорення алгоритму дій в заданий період часу. Відбувається обговорення.

Аналіз вправи: які почуття у вас виникали, коли ви планували свою діяльність на свободі? Чи важко було це зробити? Чи допомогли вам ті знання, які ви отримали під час тренінгу?

Вправа 2. «Кінотренінг за фільмом «Життя прекрасне» (Італія, 1997 рік, режисер Роберто Беніньї)

Мета: розвиток позитивних життєвих спрямувань.

Інструкція: тренер пропонує всім учасникам переглянути фільм «Життя прекрасне», який отримав неймовірну кількість нагород у різних країнах, загальна їх кількість близько сорока. У 1998 році фільм отримав Гран-прі Канського кінофестивалю. У 1999 був представлений на Оскара у семи номінаціях. Дві статуетки Оскара отримав Роберто Беніньї, як кращий актор і кращий режисер іноземного фільму

За словами кінокритиків, «Життя прекрасне» – перший фільм після геніального Чарлі Чапліна, в якому так дивовижно поєдналося комічне і трагічне. Деякі навіть порівнюють Роберто Беніньї з великим Чапліном. Актор, сценарист та режисер – в усьому він майстер.

Тренер після перегляду пропонує вихованцям дати відповідь на такі запитання: Чи сподобався вам фільм? А чим саме? Охарактеризуйте головного героя? Які він здійснював вчинки протягом всього фільму? Що допомагало Гвідо справлятися зі складними, а іноді і трагічними ситуаціями в житті? А що б ви робили в цій ситуації? Чи можна життя головного героя назвати прекрасним? А життя сина? Чи сподобався вам фінал фільму? Як ви думаєте, що цим фільмом хотів нам сказати режисер?

Сюжет фільму. Це історія про дивака Гвідо, який кожен день проживає наче свято. Він радіє дрібничкам і наповнює життя людей сміхом. Перша частина фільму розповідає про те, як Гвідо зустрів свою майбутню дружину та зачарував її. У них народився син і вони були щасливі. Але розпочинається війна, яка кардинально змінює їх життя. Гвідо з сім'єю потрапляє в німецький концтабір. Друга частина фільму розповідає про те, як може гра, сміх та фантазія дорослої людини робити перебування дитини в нелюдських умовах забавним і навіть привабливим.

Вправа 3. «Вихід є!»

Мета: актуалізація способів виходу зі складних життєвих ситуацій

Інструкція: тренер пропонує подумати і кожному учаснику по черзі записати на дошці труднощі, які можуть у них виникнути після звільнення. Порівняти їх з труднощами головних героїв фільму «Життя прекрасне». Сформулювати виходи з можливих проблем.

Аналіз вправи: що ви відчували, виконуючі цю вправу? Чи важко було передбачити проблемні ситуації на після звільнення?

Вправа 4. «Притча «Щастя»

Мета: стимулювання віри в себе, усвідомлення власної відповідальності за своє життя.

Інструкція: тренер пропонує послухати, з подальшим обговоренням, притчу:

«Бог зліпив людину з глини, і в нього залишився невикористаний кусочок.

– Що ще зліпити тобі? – попитав Бог.

– Зліпи мені щастя, – попросила людина.

Нічого не відповів Бог, тільки поклав людині в долонь той самий кусочок глини, що залишився».

Аналіз вправи: як ви думаєте, що цим хотів сказати Бог? А як цю притчу можна застосувати до вас?

Рефлексія заняття.

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: чи було сьогоднішнє заняття для вас корисним та цікавим? Про що новеньке ви сьогодні дізналися? Що вам запам'яталось? Що ви взяли для себе?

Вісімнадцяте заняття «Підведення підсумків»

Мета:

- підвищення впевненості в досягненні життєвих цілей, розвиток позитивного настрою на подальше життя;
- підведення підсумків, обговорення результатів спільної роботи.

Вправа 1. «Що приємного та поганого відбувалося в останні дні»

Мета: розвиток здатності аналізу власної поведінки та поведінки своїх друзів, знайомих.

Завдання: учасники тренінгу розповідають про те, що відбувалося з ними в останні дні, що було гарного, приємного, а що поганого та чому. Необхідно звернути увагу на питання «Чому відбулися негативні події?»

Вправа 2. «Будуємо місто»

Мета: актуалізація життєвих цілей

Інструкція: вправа проводиться під музику, для створення творчого настрою. Тренер пропонує всім учасникам разом намалювати місто, в якому б вони всі хотіли жити. Кожна будівля цього міста повинна носити назву їх мрії. Нехай в цьому місті будуть палаци та парки, стадіони та зони відпочинку – все що можна придумати і відобразити. Необхідно дати назву цьому місту. Це місто вони повинні будувати всі разом і кожний для себе. Головне йти до поставленої мети і не боятися труднощів на шляху.

Аналіз вправи: важко було малювати місто? А називати місто? Ви малювали місто для себе чи для всіх?

Вправа 3. «Сьогодні - перший день твого нового життя»

Мета: розвиток мотивацій для досягнення цілей.

Інструкція: тренер пропонує учасникам уявити, що сьогодні – перший день вашого нового життя. Учасники повинні розповісти, як вони хотіли б його провести, що зробити, побачити, відчувати.

Вихованцям, як правило, важко уявити, що сьогодні – їх перший день, адже вже стільки пережито. Потрібно допомогти їм: нагадати циферблат годинника або пісочний годинник. Секундна стрілка кожен оберт починає спочатку, пісочний годинник перевертають і пісок починає пересипатися з першої піщинки. Ось так і потрібно уявити свій перший день: я прокинувся вранці і почався мій перший день, мій новий шлях.

Аналіз вправи: що виявилось найважчим у завданні: поставити мету чи уявити, що сьогодні перший день? Для чого потрібно уявляти свій перший день? Оскільки учасники вже вибрали для себе найближчі життєві цілі, вони можуть починати рухатись вперед до їх досягнення.

Вправа 4. «Мої ресурси»

Мета: розвиток здібностей знаходження ресурсів для досягнення мети.

Інструкція: тренер пропонує учасникам подумати, що може їм допомогти в досягненні тих цілей, які вони ставили в попередній вправі. Чим вони вже володіють, щоб досягнути своїх цілей? Чи можна зобразити свої якості у вигляді символів? Це власні ресурси кожного. Учасники повинні проговорити всі можливі варіанти знаходження ресурсів. Наприклад, тренер пропонує всім учасникам пригадати найяскравіші епізоди свого дитинства і за бажанням розповісти про один з них. Тренер пояснює, що такого роду спогади також є особистісними ресурсами. Є вихованці, які внаслідок своєї інфантильності не можуть розділити свої внутрішні та зовнішні ресурси. Необхідно відмітити, що для досягнення поставленої мети можуть залучатися і інші люди, але головними виконавцями задуманого є ми самі, і багато залежить саме від нас і від наших особистих якостей.

Аналіз вправи: якого роду труднощі виникли під час пошуку ресурсів? Які почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?

Вправа 5. «Мої досягнення»

Мета: підвищення самооцінки в досягненні поставлених цілей.

Інструкція: тренер говорить, що майбутні цілі і знайдені ресурси для їх досягнення – це ще попереду. Однак вже є те, що учасники досягнули: потрібно пишатися своїми успіхами і не боятись про них говорити. Учасники по колу розказують, що вони досягли у своєму житті. Учасники з заниженою самооцінкою, як правило, соромляться говорити про свої досягнення, розповідають про них невпевнено, тихим голосом. Потрібно попросити їх повторити свою фразу голосно і впевнено.

Аналіз вправи: чи важко було пригадати свої досягнення? У вас з'явилося відчуття гордості за себе?

Вправа 6. «Обговорення підписаної угоди»

Мета: перевірка очікувань учасників тренінгу.

Інструкція: «Пам'ятаєте, на початку нашої роботи, ми підписали з кожним з вас угоду. Пригадайте, про що там йшлося.

В угоді ви написали свої очікування від тренінгу. Я пропоную вам ще раз переглянути цю угоду і обговорити, чи виправдав наш тренінг ваші очікування. (Тренер роздає кожному учаснику власний примірник). Ви не шкодуєте що протягом трьох місяців відвідували тренінг? Час проведений в групі корисно використаний чи ні?

Аналіз вправи: Що найбільш вам сподобалось? Що б ви хотіли змінити? Чи прийняли участь у тренінгу ще раз?

Вправа 7. «Валіза в дорогу».

Мета: підвищення самооцінки в досягненні поставлених цілей.

Інструкція: тренер кожному учаснику тренінгу пропонує «скласти» собі валізу в довгу життєву дорогу. В цю валізу потрібно покласти все, про що вони дізналися на заняттях, чому навчилися. Після цього валіза передається тренеру.

Вправа 8. «Лист тренеру»

Мета: отримання важливої інформації про групу, про особисті стосунки з учасниками.

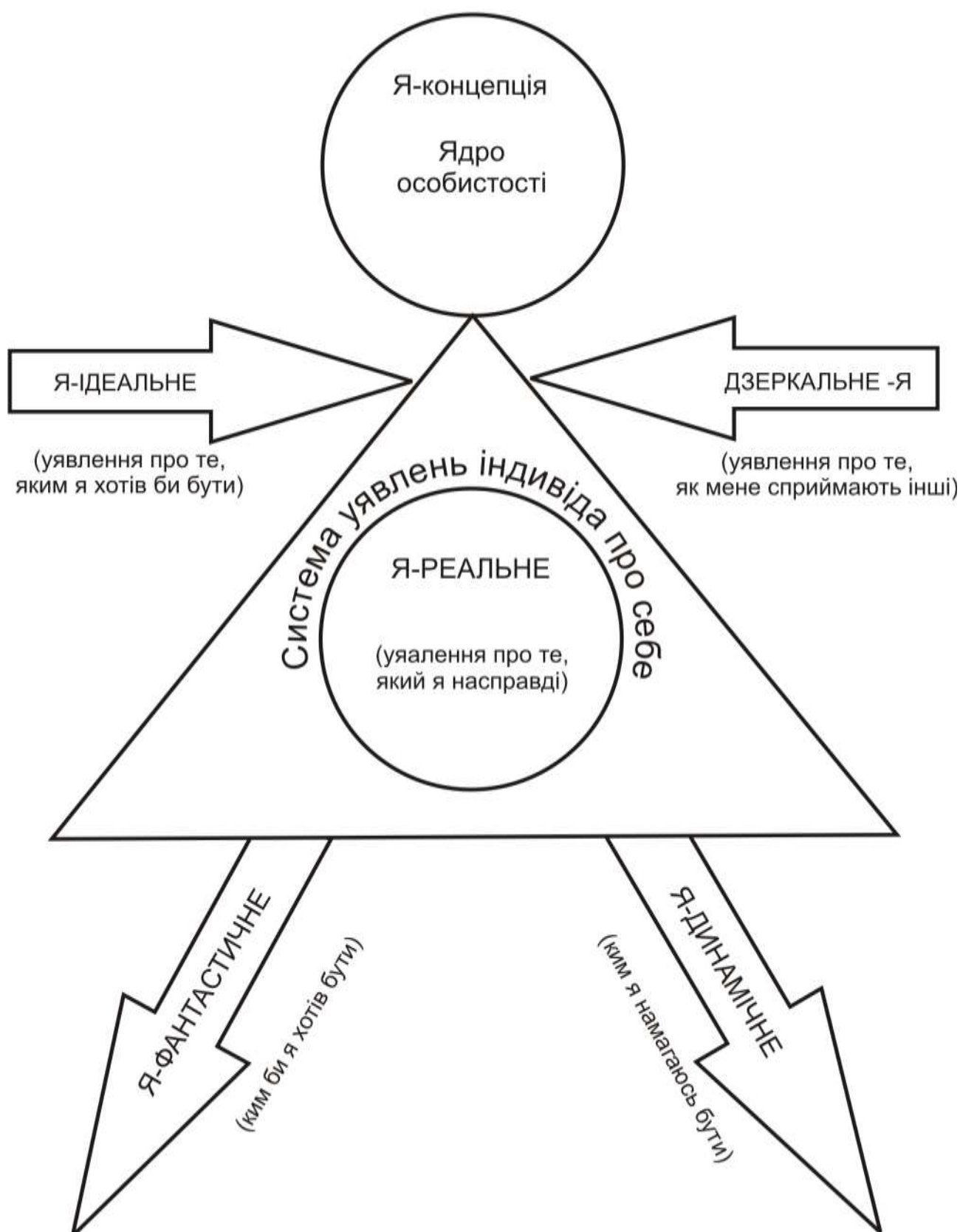
Інструкція: ведучий просить учасників написати останнього листа про роботу групи, що сподобалось під час тренінгу, що треба змінити, оцінити роботу тренера.

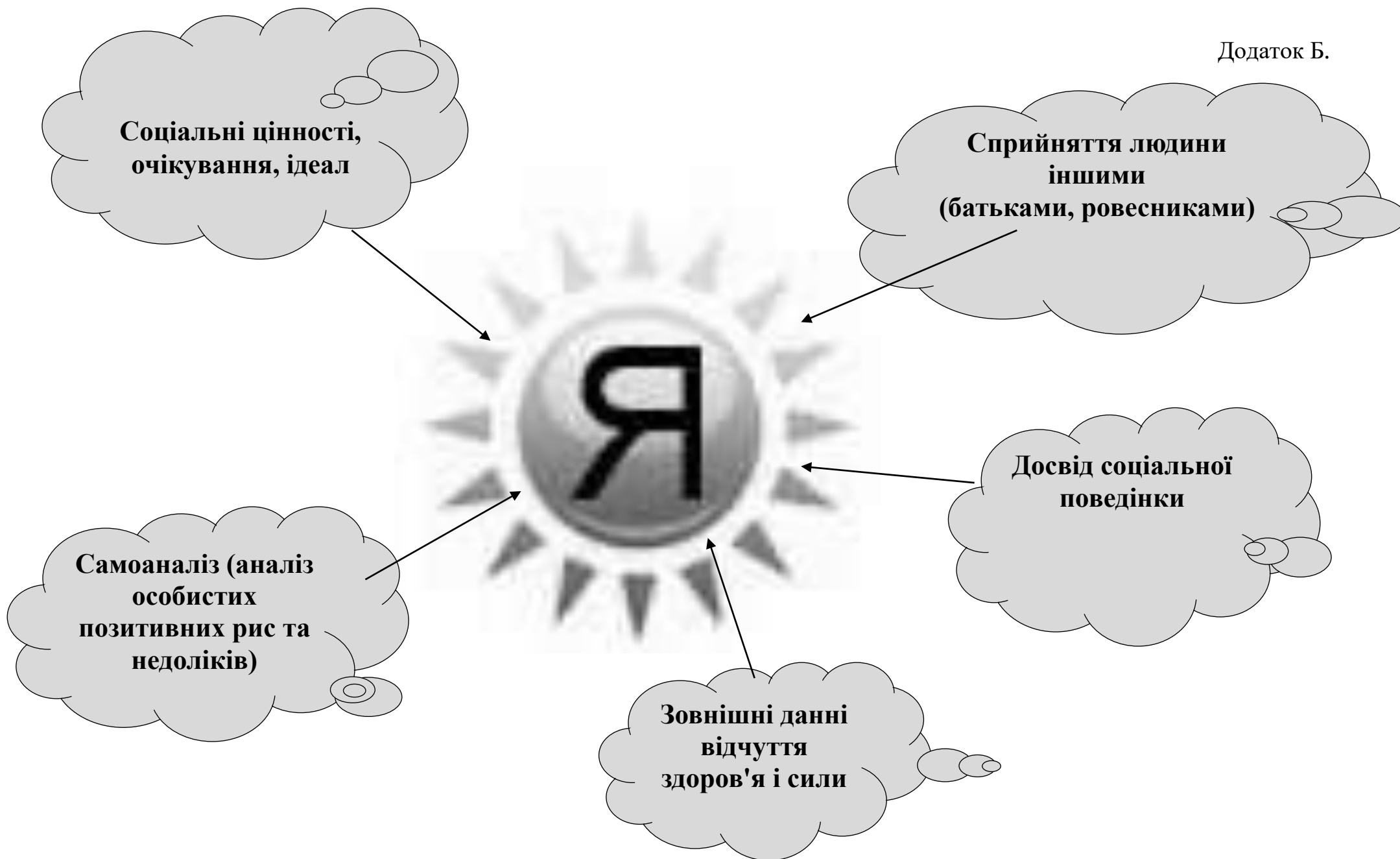
Прощання з групою

Мета: прощання з групою.

Інструкція: тренер дякує всім за продуктивну роботу і бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі в подоланні перешкод і хороших друзів, які можуть прийти на допомогу.

Структура “Я-концепції”





ЖИТТЯ БЕЗ ПРАВОПОРУШЕНЬ

ДОБРЕ	ПОГАНО

ПАМ'ЯТКА

Поради, що стануть вам у нагоді під час підготовки до телефонної розмови з роботодавцем:

- Починаючи телефонну розмову з роботодавцем, треба звернутись до нього і відрекомендуватись. Ви зменшуєте психологічну дистанцію між співрозмовником і собою, якщо будете звертатися до роботодавця на ім'я та по батькові. До того ж ви справите приємне враження, тому що, по-перше, не пошкодували свого часу і зусиль, щоб з'ясувати його ім'я; по-друге, продемонструєте, що ви ввічлива і вихована людина.
- Якщо ви телефонуйте за рекомендацією людини, яку роботодавець добре знає і поважає, то буде доцільним згадати про це.
- Під час розмови обов'язково проясніть мету вашого дзвінка: **ви шукаєте роботу.**
- Коротко розкажіть про себе, згадуючи свої сильні сторони та якості, здібності і таланти. Розповідь має бути цікавою і короткою. Для цього треба покласти перед собою аркуш паперу із записами того, що ви плануєте розповісти про себе.
- У будь-якому випадку треба сказати роботодавцю, що ви дуже цікавитесь саме цим підприємством тому, що викликає захоплення його продукція або його позитивна роль у соціальному розвитку міста чи селища. Це показує, що ви телефонуйте не випадково. **Ніколи не кажіть, що вас цікавить лише наявність вакансії на підприємстві.**
- Наприкінці розмови запропонуйте надіслати поштою своє резюме. Запитайте, чи можете ви знову зателефонувати, можливо, пізніше, коли в роботодавця вже буде ваше резюме. Ввічливо подякуйте роботодавцю за увагу.

Поради, що стануть вам у нагоді під час підготовки до зустрічі з роботодавцем:

- Будьте пунктуальними. Ви маєте вчасно прибути на співбесіду. Якщо треба, відвідайте місце зустрічі заздалегідь.
- Не слід приходити на співбесіду втомленим або роздратованим, а тим паче в алкогольному сп'янінні.
- Перевірте, чи взяли ви з собою все необхідне, наприклад, трудову книжку, якщо вона є, ручку, записну книжку, носову хусточку, окуляри, резюме, свідоцтва, дипломи, інші документи, що підтверджують вашу освіту, професію, розряд.
- Ви маєте дотримуватися певних правил поведінки (не палити, не жувати гумку тощо).
- Будьте готові вислухати співрозмовника до кінця, якщо навіть отримали негативну відповідь на початку спілкування.
- Зовнішній вигляд має бути акуратним і не крикливим. Уникайте занадто яскравого сучасного одягу, зачіски. Оскільки при зустрічі з роботодавцем зовнішність претендента має вирішальне значення, то вона має бути бездоганною. Вираз обличчя – привітно усміхнений та природний. Треба зробити крок уперед для привітання після того, як роботодавець, який проводить співбесіду, зробить перший жест (крок).

РЕЗЮМЕ

(схема-складання)

1. Прізвище, ім'я та по батькові _____**2. Основні особисті дані:**

дата народження _____

адреса проживання _____

контактні телефони _____

сімейний стан _____

3. Мета пошуку роботи (має бути зрозуміло, яку роботу людина може й бажає виконувати, інколи – на яких умовах) _____

_____**4. Освіта** (чим більше часу минуло після закінчення навчання, тим менше місця ця частина повинна займати в резюме. Випускникам і студентам рекомендується приділити освіті більше уваги, адже досвід роботи, якщо він і є, то незначний) _____

_____**5. Досвід роботи** (подається у зворотному хронологічному порядку із зазначенням дат, місць роботи, посад, основних функцій і досягнень) _____

_____**6. Додаткова інформація** (сюди слід включити відомості про навички роботи на персональному комп'ютері – бажано із зазначенням програмних засобів. У разі необхідності повідомити про наявність прав водія, знання мов, вміння грати на музичних інструментах, участь у громадській діяльності, хобі, заняття спортом, відсутність поганих звичок тощо. До цієї рубрики можна включати все, що підвищує вашу цінність в очах роботодавця) _____

_____**7. Коротка характеристика особистісних якостей** (комунікабельний, старанний, вимогливий до себе, енергійний, добрий організатор і таке інше) _____

Дата складання резюме

Підпис особи

Загальна декларація прав людини.

Загальна декларація прав людини – рішення Генеральної Асамблеї ООН, яке є найавторитетнішим джерелом міжнародних норм щодо прав людини. Загальна декларація разом з Міжнародними пактами про права людини іноді позначається як Міжнародний Білль про права людини. Загальна декларація прав людини була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН **10 грудня 1948 р.** в паризькому палаці Шайо.

Стаття 1.

Всі люди народжуються вільними і рівними у своїй гідності та правах. Вони наділені розумом і совістю і повинні діяти у відношенні один до одного в дусі братерства.

Стаття 2.

Кожна людина повинна мати всі права і всі свободи, проголошені цією Декларацією, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного чи соціального походження, майнового, станового або іншого становища.

Крім того, не повинно проводитися ніякого розрізнення на основі політичного, правового або міжнародного статусу країни або території, до якої людина належить, незалежно від того, чи є ця територія незалежною, підопічною, несамоврядуваною або як-небудь інакше обмеженою у своєму суверенітеті.

Стаття 3.

Кожна людина має право на життя, на свободу і на особисту недоторканність.

Стаття 4.

Ніхто не повинен бути в рабстві або у підневільному стані; рабство і работоргівля забороняються в усіх їх видах.

Стаття 5.

Ніхто не повинен зазнавати тортур, або жорстокого, нелюдського, або такого, що принижує його гідність, поводження і покарання.

Стаття 6.

Кожна людина, де б вона не перебувала, має право на визнання її правосуб'єктності.

Стаття 7.

Всі люди рівні перед законом і мають право, без будь-якої різниці, на рівний їх захист законом. Усі люди мають право на рівний захист від якої б то не було дискримінації, що порушує цю Декларацію, і від якого б то не було підбурювання до такої дискримінації.

Стаття 8.

Кожна людина має право на ефективне поновлення у правах компетентними національними судами в разі порушення її основних прав, наданих їй конституцією або законом.

Стаття 9.

Ніхто не може зазнавати безпідставного арешту, затримання або вигнання.

Стаття 10.

Кожна людина, для визначення її прав і обов'язків і для встановлення обґрунтованості пред'явленого їй кримінального обвинувачення, має право, на основі повної рівності, на те, щоб її справа була розглянута прилюдно і з додержанням усіх вимог справедливості незалежним і безстороннім судом.

Стаття 11.

Кожна людина обвинувачена у вчиненні злочину, має право вважатися невинною доти, поки її винність не буде встановлена в законному порядку шляхом прилюдного судового розгляду, при якому їй забезпечують усі можливості для захисту.

Ніхто не може бути засуджений за злочин на підставі вчинення будь-якого діяння або за бездіяльність, які під час їх вчинення не становили злочину за національними законами або за міжнародним правом. Не може також накладатись покарання тяжче від того, яке могло бути застосоване на час вчинення злочину.

Стаття 12.

Ніхто не може зазнавати безпідставного втручання у його особисте і сімейне життя, безпідставного посягання на недоторканність його житла, тайну його кореспонденції або на

його честь і репутацію. Кожна людина має право на захист законом від такого втручання або таких посягань.

Стаття 13.

Кожна людина має право вільно пересуватися і обирати собі місце проживання у межах кожної держави.

Кожна людина має право покинути будь-яку країну, включаючи й свою власну, і повертатися у свою країну.

Стаття 14.

Кожна людина має право шукати притулку від переслідувань в інших країнах і користуватися цим притулком.

Це право не може бути використане в разі переслідування, яке в дійсності ґрунтується на вчиненні не політичного злочину, або діяння, що суперечить цілям і принципам Організації Об'єднаних Націй.

Стаття 15.

Кожна людина має право на громадянство.

Ніхто не може бути безпідставно позбавлений громадянства або права змінити своє громадянство.

Стаття 16.

Чоловіки і жінки, які досягли повноліття, мають право без будь-яких обмежень за ознакою раси, національності або релігії одружуватися і засновувати сім'ю. Вони користуються однаковими правами щодо одруження під час шлюбу та під час його розірвання.

Шлюб може укладатися тільки при вільній і повній згоді сторін, що одружуються.

Сім'я є природним і основним осередком суспільства і має право на захист з боку суспільства та держави.

Стаття 17.

Кожна людина має право володіти майном як одноособово, так і разом з іншими.

Ніхто не може бути безпідставно позбавлений свого майна.

Стаття 18.

Кожна людина має право на свободу думки, совісті і релігії; це право включає свободу змінювати свою релігію або переконання і свободу сповідувати свою релігію або переконання як одноособово, так і разом з іншими, прилюдним або приватним порядком в ученні, богослужінні і виконанні релігійних та ритуальних обрядів.

Стаття 19.

Кожна людина має право на свободу переконань і на вільне їх виявлення; це право включає свободу безперешкодно дотримуватися своїх переконань та свободу шукати, одержувати і поширювати інформацію та ідеї будь-якими засобами і незалежно від державних кордонів.

Стаття 20.

Кожна людина має право на свободу мирних зборів і асоціацій.

Ніхто не може бути примушений вступати до будь-якої асоціації.

Стаття 21.

Кожна людина має право брати участь в управлінні своєю країною безпосередньо або через вільно обраних представників.

Кожна людина має право рівного доступу до державної служби в своїй країні.

Воля народу повинна бути основою влади уряду; ця воля повинна виявлятися у періодичних і нефальсифікованих виборах, які повинні провадитись при загальному і рівному виборчому праві шляхом таємного голосування або ж через інші рівнозначні форми, що забезпечують свободу голосування.

Стаття 22.

Кожна людина, як член суспільства, має право на соціальне забезпечення і на здійснення необхідних для підтримання її гідності і для вільного розвитку її особи прав у економічній. Соціальній і культурній галузях за допомогою національних зусиль і міжнародного співробітництва та відповідно до структури і ресурсів кожної держави.

Стаття 23.

Кожна людина має право на працю, на вільний вибір роботи, на справедливі і сприятливі умови праці та на захист від безробіття.

Кожна людина, без будь-якої дискримінації, має право на рівну оплату за рівну працю.

Кожний працюючий має право на справедливу і задовільну винагороду, яка забезпечує гідне людини існування, її самої та її сім'ї, і яка в разі необхідності доповнюється іншими засобами соціального забезпечення.

Кожна людина має право створювати професійні спілки і входити до професійних спілок для захисту своїх інтересів.

Стаття 24.

Кожна людина має право на відпочинок і дозвілля, включаючи право на розумне обмеження робочого дня та на оплачувану періодичну відпустку.

Стаття 25.

Кожна людина має право на такий життєвий рівень, включаючи їжу, житло, медичний догляд та необхідне соціальне обслуговування, який є необхідним для підтримання здоров'я і добробуту її самої та її сім'ї, і право на забезпечення в разі безробіття, хвороби, інвалідності, вдовства, старості чи іншого випадку втрати засобів до існування через незалежні від неї обставини.

Материнство і дитинство дають право на особливе піклування і допомогу. Всі діти, народжені у шлюбі або поза шлюбом, повинні користуватися однакоим соціальним захистом.

Стаття 26.

Кожна людина має право на освіту. Освіта повинна бути безплатною, хоча б початкова і загальна. Початкова освіта повинна бути обов'язковою. Технічна і професійна освіта повинна бути загальнодоступною, а вища освіта повинна бути однаково доступною для всіх на основі здібностей кожного.

Освіта повинна бути спрямована на повний розвиток людської особи і збільшення поваги до прав людини і основних свобод. Освіта повинна сприяти взаєморозумінню, терпимості і дружбі між усіма народами, расовими, або релігійними групами і повинна сприяти діяльності Організації Об'єднаних Націй по підтриманню миру.

Батьки мають право пріоритету у виборі виду освіти для своїх малолітніх дітей.

Стаття 27.

Кожна людина має право вільно брати участь у культурному житті суспільства, втішатися мистецтвом, брати участь у науковому прогресі і користуватися його благами.

Кожна людина має право на захист її моральних і матеріальних інтересів, що є результатом наукових, літературних або художніх праць, автором яких вона є.

Стаття 28.

Кожна людина має право на соціальний і міжнародний порядок, при якому права і свободи, викладені в цій Декларації, можуть бути повністю здійснені.

Стаття 29.

Кожна людина має обов'язки перед суспільством, у якому тільки й можливий вільний і повний розвиток її особи.

При здійсненні своїх прав і свобод кожна людина повинна зазнавати тільки таких обмежень, які встановлені законом виключно з метою забезпечення належного визнання і поваги прав і свобод інших та забезпечення справедливих вимог моралі, громадського порядку і загального добробуту в демократичному суспільстві.

Здійснення цих прав і свобод ні в якому разі не повинно суперечити цілям і принципам Організації Об'єднаних Націй.

Стаття 30.

Ніщо у цій Декларації не може бути витлумачено як надання будь-якій державі, групі осіб або окремим особам права займатися будь-якою діяльністю або вчиняти дії, спрямовані на знищення прав і свобод, викладених у цій Декларації.

Методика для исследования уровня предметного содержания сознания (УПС)

В качестве предмета в ней выступают права человека. Методика представляет собой бланк, где приводится подробная инструкция. Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально.

Бланк

Фамилия _____

Инструкция: «Какими качествами обладают права человека? Расставьте эти качества в порядке значимости: самое значимое для Вас – первым, менее значимое – вторым и т.п. Выберите восемь качеств из числа предложенных и выпишите их в Ваш список».

Список качеств: неотъемлемые, завоеванные, личные, неотчуждаемые, религиозные, моральные, национальные, международные, государственные, равноправные, физические, естественные, гарантированные, защищенные, присвоенные, приобретаемые, соответствующие, навязываемые, культурные, групповые, расовые, геополитические.

Ваш список:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

Обработка результатов по методике УПС проводится следующим образом: тренер группы, имея перед собой бланки с ответами конкретных участников или всей группы, заполняет следующую таблицу, в которой представлен ключ для оценки ответов.

№ п/п	Фамилия / качество	неотъемлемые	неотчуждаемые	моральные	личные	международные	равные	гарантированные	защищенные	ВСЕГО	СРЕДНЕЕ
1											
2											
3											
...											
N											
Всего											
Среднее											

Ключ к методике исследования уровня правового сознания (УПС):

1. неотъемлемые
2. неотчуждаемые
3. моральные
4. личные
5. международные
6. равные
7. гарантированные

8. защищенные

Тренер ставит знак «+» на пересечении горизонтальной линии с фамилией участника тренинга и вертикальной с названием качества, если в ответе есть (независимо от места, т.е. порядкового номера) данное качество.

Против каждого качества по вертикали считается общее число «+» и делится для заполнения графы «среднее» по горизонтали на общее число опрошенных, чьи фамилии есть в списке.

По горизонтали против каждого участника находится сумма «+», т.е. число совпадающих с ключом его личных ответов, среднее находится путем деления этой суммы на 8, т.е. на число качеств в ключе.

Как использовать полученные данные?

Прежде всего, они дают основание говорить об уровне переживания прав человека как целостного предмета. Его можно определить следующим образом:

1 – 0,6 – высокий уровень;

0,59 – 0,3 – средний уровень;

0,29 – 0 – низкий уровень.

Руководствуясь этой шкалой, тренер может определить, на каком уровне осознания разных качеств прав человека находится каждый участник и вся группа в целом, а также определить, какое качество из представленных в ключе, осознается лучше, а какое – хуже. Это позволит ему усилить акценты на необходимое качество на всех этапах тренинга.

«Визначні дати в історії України»

№	Дата	Подія
1.	IX – XII ст..	Існування Київської Русі. Київська Русь - середньовічна держава на території Східної Європи з центром в Києві. Являла собою об'єднання східнослов'янських племен під владою династії Рюриковичів. Київська Русь заклала традиції незалежної державності на території України.
2.	988 р.	Хрещення Русі - процес прийняття і поширення християнства у Київській Русі. Ключова подія — масове хрещення мешканців Києва, а згодом інших міст держави князем Володимиром, у результаті чого християнство стало провідною релігією на Русі.
3.	сер. XVI – 1775р.	Існування Запорізької Січі. Запорізька Січ — суспільно-політична та військово-адміністративна організація українського козацтва, що склалася за дніпровими порогами у районі острова Хортиця. Січ стала для українського народу могутньою підпорою в боротьбі проти феодально-кріпосницького та національного гніту і проти турецько-татарської агресії.
4.	1648—1657рр.	Національно-визвольна війна під керівництвом Богдана Хмельницького. Національно-визвольна війна українського народу на чолі з Б.Хмельницьким проти національного і соціального гноблення. Причинами війни були політика польського уряду на ліквідацію козацтва як стану, переслідування православної віри, утиски і здирства з боку магнатів, місцевої адміністрації та орендарів і у підсумку - гострий конфлікт між системою польсько-шляхетського панування і демократичними волелюбними прагненнями українського народу.
5.	1710 р.	Конституція Пилипа Орлика. Конституція Пилипа Орлика - договір гетьмана Війська Запорозького Пилипа Орлика зі старшиною та козацтвом Війська, який визначав права і обов'язки усіх членів Війська. Ця конституція стала однією з перших конституцій Європи.
6.	17 березня 1917р.	Утворення Української Центральної Ради. Українська Центральна Рада - український представницький орган політичних, громадських, культурних та професійних організацій. Після Всеукраїнського Національного Конгресу - революційний парламент України, який керував українським національним рухом.
7.	7 листопада. 1917р.	Центральна рада прийняла 3-й Універсал, яким проголосила створення Української Народної Республіки , чим було зроблено важливий крок до незалежності України. Універсал проголосив ліквідацію поміщицького землеволодіння, встановлення 8-годинного робочого дня, державний контроль на підприємствах.
8.	29 січня 1918р.	Бій під Крутами. Цей бій відбувався на залізничній станції Крути, за 130 кілометрів на північний схід від Києва. Цей бій тривав 5 годин між 4-тисячною більшовицькою армією Михайла Муравйова та загоном з київських студентів і бійців вільного козацтва, що загалом нараховував близько чотирьох сотень вояків. У перебігу військових

		дій бій вирішального значення не мав, та у свідомості багатьох особливого значення набув завдяки героїзму української молоді. Особливо вразило сучасників поховання юнаків, які потрапили після бою в полон до більшовиків і у кількості 27 людей були ними страчені.
9.	22 січня 1919р	Акт злуки УНР і ЗУНР. Урочисте оголошення на Софійському майдані в Києві універсалу про об'єднання Української Народної Республіки і Західноукраїнської Народної Республіки у соборну Україну. День соборності України.
10.	1932-1933рр.	Голодомор в Україні. Масовий, навмисно організований радянською владою голод, що призвів до багатомільйонних людських втрат у сільській місцевості на території Української СРР Викликаний свідомими і цілеспрямованими заходами вищого керівництва Радянського Союзу на чолі зі Сталіним, розрахованими на придушення українського національно-визвольного руху і фізичного знищення частини українських селян
11.	1 вересня 1939 р.	Початок Другої світової війни. Друга світова війна - наймасштабніша світова війна в історії людства. Датою початку війни прийнято вважати , коли Німеччина розпочала окупацію Польщі; Британія та Франція оголосили війну Німеччині через два дні.
12.	22 червня 1941р.	Початок Великої Вітчизняної війни радянського народу проти фашистської Німеччини.
13.	Вересень - листопад 1943р.	Битва за Дніпро. Вигнання німецьких військ із Києва (6 листопада).
14.	28 жовтня 1944р.	Визволення всієї території України від фашистів.
15.	9 травня 1945р.	День Перемоги над гітлерівською Німеччиною. Підписання Пакту про військову капітуляцію Німеччини, що знаходилась у стані війни з 54 країнами світу
16.	26 квітня 1986р.	Катастрофа на Чорнобильській АЕС. Чорнобильська катастрофа – екологічно-соціальна катастрофа, спричинена вибухом і подальшим руйнуванням четвертого енергоблоку Чорнобильської атомної електростанції. Катастрофа вважається найбільшою за всю історію ядерної енергетики.
17.	24 серпня 1991р.	Акт проголошення незалежності України - документ, прийнятий позачерговою сесією Верховної Ради УРСР , яким проголошено незалежність України та створення самостійної української держави - України . Тим самим було покладено край юридичному існуванню Української Радянської Соціалістичної Республіки. День Незалежності України.
18.	28 червня 1996р.	Прийняття нової Конституції України. Конституція України - Основний Закон держави України. Ухвалений на 5-й сесії Верховної Ради України 2-го скликання. Конституція України набула чинності з дня її прийняття. На пам'ять про прийняття Конституції в Україні щорічно святкується державне свято - День Конституції України.

«Права та обов'язки громадянина України»

Громадянин – це особа, яка належить до постійного населення певної держави, має нормативно закріплений статус, користується захистом держави як у межах її території, так і поза нею. Громадянин має певні особливості, що надають можливість бути суб'єктом не лише економічних та соціальних, а й політичних відносин:

1. Це особа, яка належить до постійного населення певної держави.
2. Це особа, що користується правами, наданими державою, та виконує обов'язки, покладені на неї.
3. Це особа, котра користується захистом з боку держави, як правовим, так і судовим.
4. Це особа, яка несе законодавчо закріплену відповідальність у разі порушення чи невиконання певних рішень, а також у випадку порушення суб'єктивних прав інших осіб або невиконання власних юридичних обов'язків.

Громадянство України регулюється Законом про громадянство України та Конституцією України.

Документами, що підтверджують громадянство України, є:

1. паспорт громадянина України;
2. свідоцтво про належність до громадянства України;
3. паспорт громадянина України для виїзду за кордон;
4. тимчасове посвідчення громадянина України;
5. проїзний документ дитини.
6. посвідчення особи на повернення в Україну

Громадянство України набувається:

1. за народженням;
2. за територіальним походженням;
3. внаслідок прийняття до громадянства;
4. внаслідок поновлення у громадянстві;
5. внаслідок усиновлення.

Кожен громадянин України має певні права та обов'язки, що закріплені основним законом України – Конституцією.

У Конституції України визначено такі групи основних прав: *громадянські, політичні, економічні, соціальні, екологічні, культурні, сімейні.*

Громадянські права – можливості людей, що характеризують їхнє фізичне та біологічне існування, задоволення матеріальних, духовних та деяких інших потреб. Сюди відносять такі суб'єктивні права: на життя; на недоторканність особи, житла, на таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції; на вибір місця проживання, свободу пересування, на вільне залишення території України та повернення будь-коли в Україну; на свободу власної думки і слова, на вільне виявлення своїх поглядів і переконань; вільно збирати, зберігати, використовувати й поширювати інформацію усно, письмово та в інший спосіб на свій вибір; на свободу світогляду, віросповідання та ін.

Політичні права – можливості людини і громадянина брати участь у громадському та державному житті, вносити пропозиції про поліпшення роботи державних органів, їхніх службових осіб та об'єднань громадян, критикувати вади в роботі, безпосередньо брати участь у різних об'єднаннях громадян. До цієї групи відносять такі права: брати участь в управлінні державними та громадськими справами, користуватися рівним правом доступу до державної служби, а також служби в органах місцевого самоврядування; обговорювати, приймати закони й виносити рішення загальнодержавного та місцевого значення, беручи участь у всеукраїнському та місцевих референдумах; надсилати індивідуальні або колективні письмові звернення чи особисто звертатися до державних органів, органів місцевого самоврядування та їхніх посадових осіб; утворювати об'єднання громадян (політичні партії, громадські організації) та брати участь у їхній роботі; збиратися мирно, без зброї та проводити збори, мітинги, походи й демонстрації, про що завчасно сповіщати органи виконавчої влади чи органи місцевого

самоврядування; вибирати й бути обраним до державних органів та органів місцевого самоврядування; мати громадянство.

Економічні права – можливості людини і громадянина, що характеризують їхню участь у виробництві матеріальних благ.

Соціальні права – можливості людини і громадянина із забезпечення належних соціальних умов життя. Це є: право на охорону здоров'я; право на житло; право на матеріальне забезпечення у старості, в разі хвороби, повної або часткової втрати працездатності, втрати годувальника та ін.; право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї (харчування, одяг, житло)

Екологічні права – права людини і громадянина на безпечне екологічне середовище. Тобто, це право, на безпечне для життя і здоров'я довкілля; на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди та ін.

Культурні права – можливості доступу людини до духовних цінностей свого народу (нації) та всього людства. Це – право на освіту; право на користування досягненнями вітчизняної та світової культури; право на свободу наукової, технічної та художньої творчості; право на захист інтелектуальної власності; право на використання результатів інтелектуальної, творчої діяльності тощо.

Сімейні права – можливості людини і громадянина вільно розпоряджатися собою в сімейних правовідносинах. Це означає: право на невтручання в особисте й сімейне життя; право на добровільне одруження, рівні права та обов'язки у шлюбі та сім'ї; право на державну охорону сім'ї, материнства, батьківства і дитинства; право на рівність дітей незалежно від походження чи народження у шлюбі або поза шлюбом.

Права людини поширюються на всіх осіб, які проживають в Україні, а права громадянина лише на тих осіб, які є громадянами цієї держави. Наприклад, право брати участь в управлінні державними справами, у всенародному та місцевих референдумах, вільно обирати і бути обраними до органів державної влади та органів місцевого самоврядування (стаття 38) визнається лише за громадянами, а іноземні громадяни та особи без громадянства таких прав не мають.

Держава покладає на себе відповідальність забезпечувати реалізацію прав і свобод людини і громадянина, охороняти і захищати права та свободи. Основні права громадян нерозривно пов'язані з їхніми обов'язками.

Основний обов'язок громадянина – встановлені Конституцією держави вид і міра його необхідної обов'язкової поведінки. Щоб людина могла успішно реалізувати свої права, отримувати від суспільства певні матеріальні й духовні блага, вона повинна виконувати покладені на неї обов'язки, віддавати суспільству свою працю, свої зусилля, піклуватися про державні та громадські справи.

Конституційні права, свободи та обов'язки разом із конституційними принципами й гарантіями утворюють основи *правового становища громадян*, або конституційний статус особистості в Україні. Становище, статус громадян України відзначається не лише його правами, а й тими обов'язками, що їх він несе перед державою, перед іншими громадянами, перед організаціями.

Основні обов'язки громадян закріплює Конституція України. Умовно їх можна кваліфікувати по групах.

У сфері економічного й соціального життя – це обов'язки сплачувати податки і збори, подавати декларації про свій майновий стан і доходи, зберігати природу і охороняти її багатства.

У царині культурної діяльності громадяни несуть обов'язки з охорони історичних пам'яток та інших культурних цінностей, повинні відшкодовувати завдані ними збитки.

До обов'язків у сфері суспільно-політичного життя належать обов'язки додержуватися Конституції та законів України; оберігати інтереси держави і сприяти зміцненню її могутності й авторитету; захищати Батьківщину, служити у Збройних Силах України; поважати національну гідність інших громадян.

У царині особистої та індивідуальної свободи серед обов'язків громадян України – необхідність поважати права та законні інтереси інших осіб.

Конституція України, визнаючи людину - її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпеку - найвищою соціальною цінністю, проголошуючи і гарантуючи систему її прав і свобод, покладає на неї обов'язок неухильно додержуватись Конституції та законів України, не посягати на права і свободи, честь і гідність ін. людей (ст. 68).

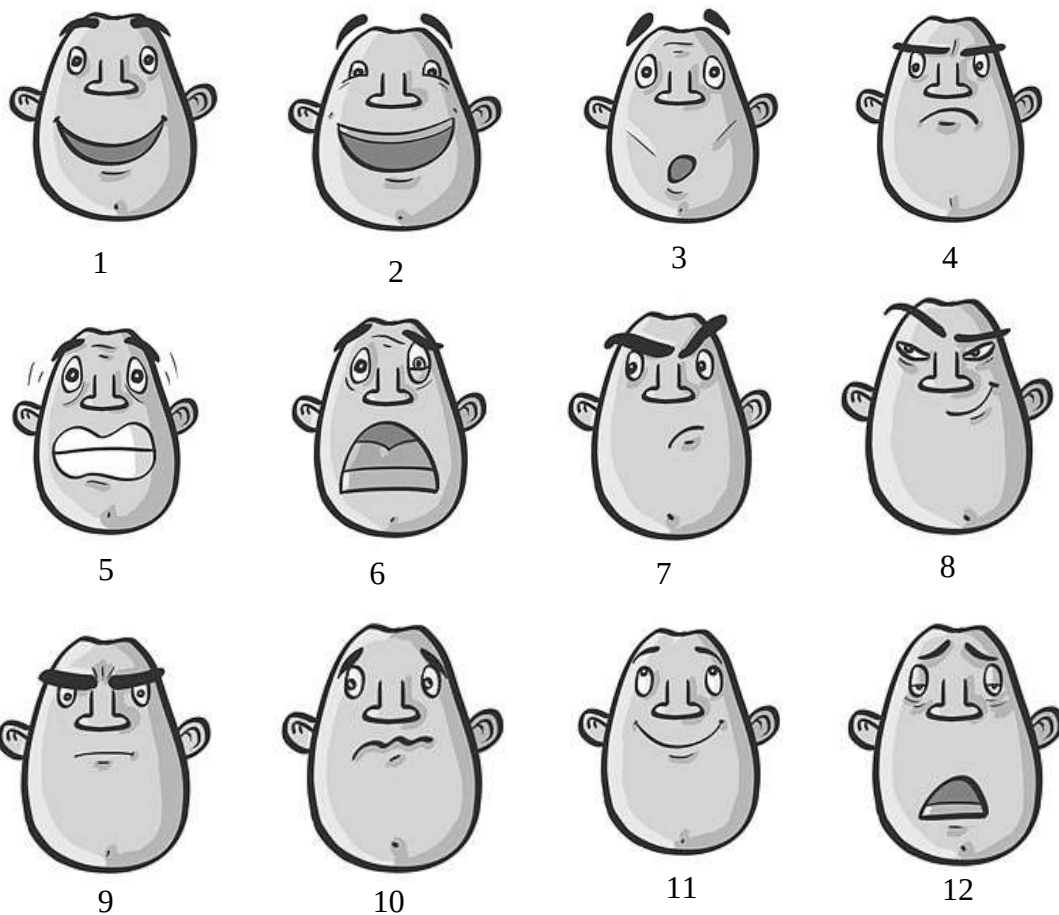
«Видатні люди України»

№	Постать	Опис діяльності
1.		Микола Амóсов - видатний український лікар, вчений у сфері серцево-судинної хірургії
2.		Володимир Великий - великий князь Київський, котрий сприяв прийняттю християнства на Русі
3.		Ярослав Мудрий - великий князь Київський, видатний державний діяч, завдяки якому Київська Русь перетворилася на могутню європейську державу
4.		Пилип Орлик - Гетьман Правобережної України, гетьман України в еміграції. Автор однієї з перших у світі демократичних конституцій - "Конституція Пилипа Орлика"
5.		Тарас Шевченко - видатний поет та художник, чия літературна спадщина вважається основою української літератури й сучасної української мови
6.		Степан Бандера - видатний український політичний діяч, ідеолог і теоретик українського націоналістичного руху XX століття, після розколу Організації українських націоналістів голова Проводу ОУН-Б.

7.		Богдан Хмельницький - український військовий, політичний і державний діяч. Гетьман Війська Запорозького, голова козацької держави в Наддніпрянській Україні
8.		Валерій Лобановський - радянський та український футболіст і тренер. Багаторічний наставник «Динамо» (Київ), на чолі якого двічі вигравав Кубок володарів кубків. Тричі був наставником збірної СРСР, з якою став віце-чемпіоном Європи 1988. Тренер збірної України у 2000—2001 роках. Майстер спорту СРСР.
9.		Григорій Сковорода - педагог, поет, просвітитель, філософ, автор трактатів, байок, пісень.
10.		В'ячеслав Чорновіл - український політик, публіцист, літературний критик, діяч руху опору проти русифікації та національної дискримінації українського народу, політичний в'язень СРСР; Герой України.
11.		Леся Українка - видатна письменниця, поетеса, фолклористка, активістка українського національного руху
12.		Іван Мазепа - український військовий, політичний і державний діяч. Гетьман Війська Запорозького, голова козацької держави на Лівобережній

13.		Михайло Грушевський - професор історії, організатор української науки, політичний діяч і публіцист, голова Центральної Ради
14.	 	Віталій та Володимир Клички . Віталій Кличко – український боксер, політик, громадський діяч, меценат, учений-педагог, член громадської ради журналу «ЄвроАтлантика», Герой України. Шестиразовий чемпіон світу з кікбоксінгу. Чемпіон світу з боксу у важкій ваговій категорії за версіями WBO, WBC, The Ring. Лідер партії УДАР (Український Демократичний Альянс за Реформи). Володимир Кличко - український професійний боксер. Олімпійський чемпіон з боксу у надважкій ваговій категорії (1996 рік). Чемпіон світу з боксу у важкій ваговій категорії за версіями WBO, IBF, IBO, The Ring, WBA.
15.		Микола Гоголь - російський та український прозаїк, драматург, поет, критик, публіцист, визнаний класик української та російської літератури. Найвідоміші його твори: «Вечори на хуторі біля Диканьки», «Миргород», «Ревізор», «Мертві душі».
16.		Руслана Лижичко - українська співачка, піаністка, диригент, танцюристка, продюсер, экс-депутат, громадський діяч. Переможниця «Євробачення-2004».
17.		Олександр Довженко - класик світового кінематографу, режисер, сценарист, державний діяч. Автор твору „Зачарована Десна”, режисер фільму „Земля”.

18.		Богдан Ступка - народний артист України, народний артист СРСР, лауреат Національної премії України ім. Тараса Шевченка. Актор театру і кіно. Найвідоміші фільми: «Вогнем і мечем», «Тарас Бульба», «Платон Ангел», «Водій для Віри» тощо.
19.		Андрій Шевченко - Герой України, Заслужений майстер спорту України, володар «Золотого м'яча» 2004 – найкращий футболіст Європи; у 2003 році став першим українцем, який виграв Лігу чемпіонів
20.		Сергій Корольов - український вчений в СРСР у галузі ракетобудування та космонавтики. Конструктор перших штучних супутників Землі і космічних кораблів. Під його керівництвом запущено, перший штучний супутник Землі, перший політ людини в космос та вихід людини в космос.



Емоції:

1. Радість	7. Недовіра
2. Щастя	8. Хитрість
3. Здивування	9. Злість
4. Гнів	10.Образа
5. Страх	11.Мрійливість
6. Шок	12.Печаль

Ситуації та обставини, за яких доцільно або недоцільно застосовувати певний стиль поведінки у конфлікті

Стиль поведінки	Характер дій і наслідки застосування	Рекомендовано застосовувати в таких випадках	Не рекомендовано в таких ситуаціях
Конкуренція	Тиск на іншу сторону з метою нав'язати свій варіант. <i>Перемога однієї сторони є поразкою іншої.</i>	Статус і авторитет підкріплені владою. Рішення має бути швидко прийняте й реалізоване. Ваші стосунки короткотермінові.	Коли сторона, що програла, має можливості реваншу, коли доцільно дізнатися більше про її інтереси, коли ви зацікавлені у встановленні постійних стосунків.
Пристосування	Проблема замовчується. Створюється видимість гармонії. Ви йдете на поступки. <i>Інша сторона виграє.</i>	Коли важливо зберегти стосунки, а спірне питання для вас малозначуще. Коли ви не маєте шансів виграти. Коли і це може стати корисним уроком для іншої сторони.	Коли питання для вас важливе й вимагає прийняття рішення. Поступка не буде оцінена або інтерпретуватиметься як вияв слабкості.
Уникнення	Проблема ігнорується або демонструється байдужість. Відповідальність за рішення перекладається на іншу сторону. <i>Інша сторона виграє.</i>	Коли ви не маєте потрібної інформації. Коли надто велика напруженість у стосунках, небезпечно вирішувати проблему в цей момент, слід виграти час.	Коли питання для вас важливе, коли з часом імовірно ускладнення ситуації, виникнення додаткових проблем.
Компроміс	Кожна сторона йде на поступки в окремих питаннях. <i>Ніхто не здобуває перемоги.</i>	Сторони мають ресурси для обміну поступками. Перемога однієї зі сторін небажана. Ви потребуєте швидкого рішення, можете отримати коротко-термінову вигоду. Аби не втратити все, ви згодні отримати хоча б щось.	Сторони сумніваються у виконанні угод іншою стороною, компроміс неможливий. Спроба догодити всім робить сумнівною його реалізацію.
Співробітництво	Визнаються здібності й система цінностей всіх учасників. Інтереси обговорюються. Домовленість оцінюється як вигідна за наявної ситуації.	Сторони мають час для пошуку оптимального рішення, мають бажання, кваліфікацію та повноваження для знаходження 'додаткової вигоди.	Дефіцит часу, одна зі сторін не налаштована на співробітництво або не має достатніх повноважень.