

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГІВ З СОЦІАЛЬНО- ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ



ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГІВ З СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ

Авторський колектив:

Примачок Юлія
Процько Катерина
Кузьменко Оксана
Борискіна Єлизавета
Сивак Анастасія
Смелянцева Катерина
Бордусенко Ірина
Семка Ростислав

Цей матеріал розроблено командою ГО "Освіта 360" в межах реалізації проєкту "Free and Brave" – програми психологічної підтримки та розширення прав і можливостей молоді ВПО в Київській області" за підтримки Європейського молодіжного фонду Ради Європи.

Його зміст є відповідальністю ГО "Освіта 360" та не обов'язково відображає позицію Європейського молодіжного фонду Ради Європи.

Передмова

Вітаємо, шановний читачу посібника “Інструментарій практичних вправ для організації тренінгів з соціально-емоційної підтримки та розширення можливостей молоді”!

Цей посібник створений для молодіжних працівників, волонтерів і представників громадських організацій, які прагнуть підтримати молодь, особливо у складних життєвих обставинах, допомогти їй розкрити свій потенціал і стати більш впевненими у власних силах. Він стане вашим надійним помічником у підготовці тренінгів, що надихають, розвивають і сприяють гармонійному розвитку підлітків та молоді.

Метою посібника є передати практичний досвід Академії “Free and Brave” — програми психологічної підтримки та розширення можливостей для молоді ВПО, що була успішно реалізована нашою командою ГО “Освіта 360”. Ми зібрали найкращі вправи, поради та методики, які допомогли учасникам подолати труднощі, знайти мотивацію до саморозвитку й інтегруватися в нові спільноти.

Чому це важливо?

Сучасна молодь стикається з численними викликами: адаптацією до змін, психологічним тиском, невизначеністю майбутнього. Цей посібник допоможе створити безпечний простір для молоді, де вона зможе не лише отримати необхідну підтримку, а й розвивати свої навички, реалізовувати ідеї та будувати довіру до світу.

Що ви знайдете у цьому посібнику?

Посібник складається з трьох розділів:

1. Соціально-емоційна підтримка. Тут ви знайдете вправи для розвитку емоційного інтелекту, зниження стресу та покращення психологічного стану.
2. Профорієнтація та проєктна діяльність. Розділ містить активності, які допомагають учасникам зрозуміти власні сильні сторони, визначити професійні інтереси та реалізовувати власні ініціативи.
3. Творчість для покращення емоційного стану. У цьому розділі містяться завдання, які сприятимуть вираженню емоцій, розвитку уяви й натхнення.

Кожна вправа в посібнику представлена у форматі “рецепту” з чітким описом очікуваних результатів, тривалості, необхідних матеріалів та покрокової інструкції. Окрім того, у вступі до кожного розділу ви знайдете теоретичні рекомендації, що допоможуть краще зрозуміти ціль та специфіку вправ.

Історії успіху

Серед учасників Академії “Free and Brave” були підлітки з різних регіонів України, які пережили вимушений переїзд. Завдяки програмі вони не лише отримали емоційну підтримку, а й відкрили для себе нові горизонти.

Хочу сказати, що досвід, який я отримала в проєкті «Free and Brave» від ГО «Освіта 360» – безцінний. Цей проєкт допоміг мені розвинути свої особисті і лідерські якості, а саме: рішучість, сміливість, здатність відстоювати власну позицію та брати відповідальність за свої рішення. У рамках проєкту я мала змогу долучитися до різноманітних заходів, які сприяли розвитку мого психологічного і соціального стану. Нас, молодь, підтримували кожен раз на шляху до прагнення до самовираження і розвитку наших знань”, – так про свій досвід розповіла Софія – одна із учасниць проєкту.

Не менш задоволеними результатами Академії залишилися батьки наших учасників.

“Хочу подякувати команді ГО «Освіта 360» за організацію табору для підлітків, який надихнув мою дитину на подальший розвиток soft skills та здібностей, з’явилися нові ідеї та відкрилися нові можливості. Дякую за мотивацію, підтримку і те, що у доньки горять очі”, – поділилася мама однієї з учасниць.

Позитивні зміни та отримання учасниками нових важливих навичок підтверджують й інші опитування, які були проведені після завершення Академії “Free and Brave”. Згідно з ними 87,5% учасників оцінили свій загальний досвід в Академії на найвищий бал. Понад 60% учасників зазначили, що програма допомогла їм стати більш впевненими у собі, а 81,3% підлітків завдяки їй знайшли нових друзів або поліпшили комунікаційні навички. Всі вправи наведені в цьому посібнику були апробовані під час Академії “Free and Brave”. Тож наша команда щиро вірить, що цей досвід допоможе вам в організації власних ініціатив.

Рекомендації для майбутніх організаторів

На основі нашого досвіду ми рекомендуємо:

- ✓ Завжди адаптувати програму під потреби вашої цільової аудиторії.
- ✓ Створювати безпечну атмосферу, де учасники можуть відкрито ділитися думками.
- ✓ Залучати до організації тренінгів досвідчених менторів і волонтерів.

**Сподіваємось цей посібник стане для вас джерелом ідей,
натхнення та підтримки у вашій роботі**



Розділ I – Соціально-емоційна підтримка	6
Ice breakers & Warm up	7
Ігри та вправи на знайомство	9
Командотворчі ігри та вправи	11
“Ігри-енерджайзери”	13
Вправи на розвиток soft-skills	15
Емоційний інтелект	15
Креативність	16
Комунікативні навички	19
Навички самопрезентації	20
Вправи для психоемоційної стабілізації	21
Вправи, направлені на розвиток емоційного інтелекту та самосвідомості	23
Вправи на розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії	28
Вправи на покращення психоемоційного стану	38
Перша психологічна підтримка	55
Розділ II. Профорієнтація та проєктна діяльність	58
Що вас очікує у цьому розділі?	58
Чому це важливо?	58
Як використовувати матеріали розділу?	58
Проектна діяльність	59
Що таке проєкт?	59
Візія, місія, мета та стратегія проєкту	61
Вступ до ризик-менеджменту	62
Ідея проєкту	68
Як ставити цілі?	71
Побудова команди	77
Лідерство та робота в команді	79
Вертикальна структура	80
Горизонтальна структура	81
Пітчінг проєкту	82
Готові лекції з профорієнтації	85
Пізнання себе	85

Дослідження професій	89
Професійний лабіринт	93
Пазли особистості	95
Зважений старт	98
Як обрати професію мрії	104

Розділ III. Творчість для покращення емоційного стану

Про метод правопівкульного малювання	109
Основні техніки правопівкульного малювання	113
Про Метафоричні асоціативні карти	121
Пластичні матеріали	123

Заклучна частина

Загальні поради з організації тренінгів для підлітків та молоді	127
Ваша роль як тренера	128

Література



Розділ I – Соціально-емоційна підтримка

Перший розділ посібника присвячений найважливішому аспекту роботи з молоддю – створенню емоційно комфортного середовища, яке сприяє довірі, відкритості та ефективній взаємодії. Емоційна підтримка та розвиток соціальних навичок є фундаментом для формування згуртованих груп, де кожен учасник почуватиметься почутим і важливим.

Цей розділ допоможе вам:

- ✓ Розтопити лід між учасниками, залучити їх до процесу взаємодії.
- ✓ Закласти основи довіри через ігри на знайомство та вправи на розвиток командної роботи.
- ✓ Активізувати групову динаміку за допомогою енерджайзерів і вправ для розвитку комунікативних навичок.
- ✓ Розвивати емоційний інтелект, що є ключовим для розуміння своїх емоцій та взаємодії з іншими.

Що включає цей розділ?

- 1. Ice breakers & Warm up.** Це вправи, які допоможуть учасникам відчувати себе більш комфортно, налаштуватися на активну роботу та створити позитивну атмосферу з перших хвилин тренінгу.
- 2. Ігри та вправи на знайомство.** Знайомство — важливий крок для формування групи. Ці вправи допоможуть учасникам дізнатися більше один про одного, встановити перші контакти й подолати бар'єр спілкування.
- 3. Командотворчі ігри та вправи.** Щоб група ефективно працювала, важливо сформувати відчуття єдності. Ці активності спрямовані на згуртування учасників та покращення їхньої здатності співпрацювати.
- 4. Ігри-енерджайзери.** Іноді під час тренінгу потрібна додаткова “доза енергії”. Енерджайзери допоможуть активізувати учасників, підвищити концентрацію та створити веселу атмосферу.
- 5. Вправи на розвиток soft-skills.** Успіх у сучасному світі залежить не лише від технічних знань, а й від м'яких навичок, таких як креативність, адаптивність і вміння працювати в команді. Ця секція допоможе розвивати такі навички.
- 6. Вправи на розвиток емоційного інтелекту та самосвідомості.** Розуміння власних емоцій і вміння їх висловлювати – це важливий аспект особистісного розвитку. Вправи цієї секції допоможуть учасникам краще пізнати себе та навчитися керувати своїми емоціями.
- 7. Вправи на розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії.** Ефективна комунікація є основою будь-якої співпраці. Ці вправи спрямовані на розвиток навичок активного слухання, аргументованого висловлювання думок та побудови здорових взаємовідносин.

Як працювати з цим розділом?

Вибирайте вправи відповідно до потреб вашої групи та цілей тренінгу. Наприклад:

- ✓ На початку тренінгу підійдуть Ice breakers і вправи на знайомство.
- ✓ Для формування команди використовуйте командотворчі ігри.
- ✓ Якщо група втомилася або втратила концентрацію, скористайтеся енерджайзерами.
- ✓ Для поглибленої роботи над особистісним розвитком зверніть увагу на вправи для розвитку soft-skills та емоційного інтелекту.

Ми впевнені, що вправи цього розділу допоможуть вам створити теплу, довірливу атмосферу та закласти основу для ефективної взаємодії у вашій групі.

Ice breakers & Warm up

Техніки «Криголамів» та «Ворм апів» допомагають налаштувати атмосферу всередині колективу та задати позитивний тон взаємодії. Також за допомогою даних технік можна відслідкувати «градус» настрою та емоційного налаштування як кожного учасника, так і всього колективу; виявити потреби та запити команди.



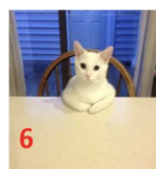
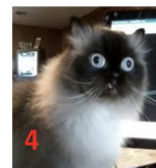
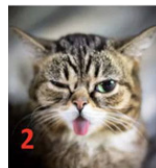
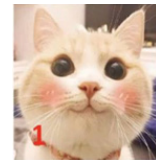
Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: роздруковані картинки або в електронному форматі.



Опис: кожному учаснику потрібно розглянути різні варіації тематичних картинок (це можуть бути різні персонажі, тварини, предмети і так далі) і обрати ту, яка відгукується настрою та емоційному стану.



*Ресурс: Телеграм-канал "Криголами на сьогодні"



Інтерактивний криголам

(потрібен ноутбук або телефони учасників)

За цим покликанням ви знайдете сайт, що допоможе вам провести вправу за допомогою гаджетів. Це підійде, якщо ви робите тренінг онлайн.



Ігри та вправи на знайомство

Гра «Дошифровщик»



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: роздруковані літери алфавіту.



Опис: кожен учасник по черзі обирає собі будь-яку зашифровану літеру (перевернуту записом донизу), відкриває та озвучує ту букву, яка йому дісталася. Задача кожного учасника підібрати якомога більше слів, які описують його і починаються на обрану літеру.

Наприклад: мене звати Катерина й моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна.

Гра «Збери ім'я»



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: стікери та ручки.



Опис: кожен учасник приклеює на себе стікер і в довільному порядку підходить до інших гравців із питанням «як тебе звати?». Якщо будь-яка літера в іменах учасників співпадає, вони пишуть цю літеру на своїх стікерах. Завдання кожного гравця – повністю зібрати своє ім'я на стікері з окремих літер від окремих учасників.

Гра «Вітровій»



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для настрою.



Опис: гравці утворюють коло. Ведучий дає команду, щоб помінялися місцями ті, хто має щось спільне. Наприклад, футболка синього кольору, карі очі, зріст 150 см. Завдання можна ускладнити, наприклад, дати команду на зміну місць тим, хто має старшу сестру, або тих, чиє ім'я починається з літери «С». Учасники команди змінюються місцями, виконуючи задані умови. За командою «Вітровій» всі стають на свої місця.

Гра «За ширмою»



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ширма або килимок.



Опис: формуємо 2 команди, які знаходяться одна навпроти одної, посередині двоє ведучих, які тримають килимок. З різних боків сідає по 1 людині від команди. Коли килимок опускається, потрібно швидко назвати ім'я учасника навпроти, хто перший назвав ім'я, той забирає людину у свою команду. Виграє та команда, де більше людей.

Гра “Колесо цікавинок”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ноутбук/мультимедійна дошка.



Опис: відкриваємо гру у застосунку «Wordwall», де підготовлено колесо рандомних цікавих питань, які розкривають креативну сторону особистості. Ведучий прокручує колесо для кожного учасника, учасник отримує рандомне запитання, на яке має відповісти. Після кожної відповіді видаляємо опрацьоване питання, аби воно не повторювалося по декілька разів.



Гра “Дві правди, одна брехня”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для настрою.



Опис: завдання учасників розказати колективу про себе три факти, при чому два факти мають бути правдиві, а один – вигаданий, проте правдоподібний. Решта гравців у колі мають здогадатись, де правда, а де вигадка.

Гра “Ритміка імен”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для настрою.



Опис: усі учасники стають в коло. Спочатку кожен по черзі називає своє ім'я, потім всі починають набивати ритм: 2 плески руками по ногах і 2 хлопки руками. Коли є спільний ритм, один з учасників починає гру: на плески по ногам називає своє ім'я, на хлопки руками називає чиєсь ім'я з учасників кола (Зіна, Зіна – хлопаючи по ногам – Вася, Вася – тим самим передаючи хід). Так в динаміці мають запам'ятатися усі імена.

Гра “Мій острів”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: папір, ручки/фломастери.



Опис: кожен гравець отримує завдання намалювати на аркуші паперу предмет, який би він взяв з собою на безлюдний острів. Назва предмета має починатись на ту ж саму літеру, що й ім'я учасника. Далі учасники одне за одним називають своє ім'я та предмет, а потім повторюють імена та предмети попередніх гравців.

Командотворчі ігри та вправи

Гра “Руки інтересів”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для настрою.



Опис: один з учасників розпочинає гру і каже щось на кшталт: «З одного боку, я люблю зелений чай, а з іншого – люблю малювати». Той, хто також любить чай, підходить і бере першу людину за руку. Відтак, говорить, до прикладу: «З одного боку, я люблю чай, а з іншого – слухати рок». Таким чином, ланцюжок збільшується, поки всі не стануть у коло, тримаючись за руки.

Гра “Капелюх загадок”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: капелюх, стікери, ручки.



Опис: кожен учасник пише про себе якийсь маловідомий факт і відправляє до капелюха. Потім учасники по черзі дістають по одному випадковому стікеру з капелюха і зачитують вголос. Завдання команди відгадати, про кого з присутніх може бути наведений факт.

Гра “Бінго”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: бланки з прописаними твердженнями та ручки.



Опис: кожен учасник отримує бланк, розділений на 15 клітинок, у кожній з яких вписане певне твердження (наприклад: володію трьома мовами, катаюся на скейті, колекціоную магнітики тощо). Завдання: хаотично рухаючись по кімнаті та спілкуючись з іншими учасниками, заповнити всі клітинки за принципом: одна клітинка — ім'я одного учасника, якого стосується написаний у ній факт (факти потрібно попередньо підбирати так, щоб вони були близькі саме вашій аудиторії). Той, хто заповнив усі клітинки першим, вигукує: «Бінго!» і тоді гра завершується. Всі стають в одне коло і переможець озвучує імена людей та відповідники тверджень до них в клітинках.

Гра “Командний сторітелінг”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: у кожної команди має бути один телефон для використання гейміфікованого застосунку.



Опис: кожна команда за допомогою гейміфікованого застосунку отримує певний набір картинок, які змінюються одним кліком. Учасники команди ланцюжком по одному реченні продовжують історію один одного, задіюючи в кожному реченні предмет зі згенерованих картинок.



Гра “Архітектори”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: спагетті, маршмеллоу, скотч, ножиці (“будматеріали” можна змінювати на інші).



Опис: учасники об’єднуються у команди. Кожна команда отримує 20 макаронин, 4 маршмеллоу, скотч і ножиці. Завдання гравців — побудувати якомога вищу конструкцію з цих матеріалів за 20 хвилин. Обов’язкова умова – на горі має бути одна зефірка. По завершенню вправи учасники обговорюють свою командну роботу.

Гра “Казкар”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: мобільний телефон (або будь-який гаджет) для кожної команди.



Опис: кожній команді потрібно створити два формати казок, один за допомогою ШІ, а інший на основі власної фантазії на задану тематику від тренерів. Задача команди супротивника, відгадати, яка з казок згенерована нейромережею, а яка є авторською.



Гра “Фото-виклик”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: шаблони картинок для фото-викликів, різнокольорова крейда (якщо завдання буде з малюнками), один телефон на одну команду.



Опис: формуємо учасників у декілька команд, кожна з яких отримує конверт з роздрукованими зображеннями різних викликів, які потрібно почергово відтворити на різних локаціях і зафіксувати на фото (можна навіть на кожному фото вказати локацію, а для ще більшої інтриги зашифрувати їх у вигляді ребуса чи загадки).



Гра “Карусель обговорень”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для хорошого настрою.



Опис: для того, щоб краще познайомитись та пізнати один одного, учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє. Тоді кожна людина із зовнішнього кола спілкується з людиною із внутрішнього, розповідаючи про себе. На кожен рух кола тренер задає нову тему для обговорення.

“Ігри-енерджайзери”

“Міксер, тостер, пральна машинка”



Кількість учасників: від 8 учасників.



Матеріали: музичний супровід для хорошого настрою.



Опис: учасники формують коло, один з них стає посередині і вказує на будь-якого гравця в колі, вигукуючи “міксер”, “тостер” або “пральна машинка”. Учасник-“міксер” підіймає руки вгору над головами сусідніх гравців, а вони, у свою чергу, крутяться, імітуючи міксер. Сусіди учасника- “тостера” беруться за руки таким чином, щоб цей учасник був між ними, а він стрибає, імітуючи тост. Учасник, на якого вказує тренер з вигуком “пральна машинка” крутить головою, в той час як сусідні гравці складають свої руки у формі кола таким чином, щоб його голова опинилась всередині цього кола. Той, хто неправильно виконав свою роль, стає в центр кола, і гра продовжується.

Гра “Еволюція”



Кількість учасників: від 8 учасників.



Матеріали: музичний супровід для хорошого настрою.



Опис: кожен учасник починає гру з риби. Шукаючи собі відповідного по виду учасника (себто, риба-риба), він грає з ним у “камінь-ножиці-папір”. Виграючи гру, учасник переходить на один еволюційний щабель вище і стає рептилією та шукає собі наступного учасника на такому ж еволюційному щаблі. А у разі програшу повертається на попередній рівень. Після рептилії йде мавпа, а після мавпи — людина. Коли учасник переходить на рівень “людина” — він виграє гру. Решта учасників продовжують “еволюціонувати”, допоки передостанній з них не виграє. Для більшої цікавості рекомендується супроводжувати гру звуками чи рухами, які притаманні кожному з видів.

Гра “Кошик”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: жолуді, шишки, камінчики (або будь-які інші дрібнички).



Опис: учасників об'єднують у 2 команди і формують два кола, у центрі яких ставлять ємність (пустий казанок/рюкзак/інше). За сигналом гравці, не сходячи з місця, одночасно кидають у “кошик” шишки (або інші мілкі однакові предмети). Виграє команда, у якій більше шишок потрапило у ціль.

Гра “Розсипай & збирай”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: обручі, коробки з тенісними м'ячиками (м'ячики для пінг-понгу).



Опис: команди шикуються на старті. У руках перші гравці тримають по коробці, де знаходяться 10-12 тенісних м'ячів. За сигналом перший учасник підбігає до обруча, що лежить на підлозі на відстані 5-6 м від старту, висипає всередину вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи другому гравцеві. Той біжить до обруча і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному гравцеві, який знову висипає м'ячі в обручі.

Гра “Світлорух”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: обручі, коробки з тенісними м'ячиками (м'ячики для пінг-понгу).



Опис: учасники хаотично рухаються по простору. Коли тренер називає відповідний колір — учасники миттєво роблять рух, який цьому кольору відповідає. Зелений колір означає, що учасники просто ходять простором, червоний — учасники починають стрибати, жовтий — учасники ходять навприсядки, білий — учасники повинні завмерти у вигляді цікавої фігури, синій — учасники рухаючись повинні привітатись із зустрічним учасником, фіолетовий — учасник повинен обійняти того, хто проходить повз.

Гра “Застигла картина”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: музичний супровід для гарного настрою.



Опис: учасники групуються у 2 команди. Ведучий говорить якесь абстрактне поняття (радість, успіх, захопленість), учасникам необхідно протягом 5 хв створити застиглу картинку – “слайд”, потім пояснити його значення: чому так, що відчували всередині картинки, чия ідея, звідки вона взялася. Також можна використовувати будь-яку тематику та термінологію для відтворення групової картини.

Гра “Заборонене число”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: м'яч середнього розміру.



Опис: гравці перекидають один одному м'яч (можна по колу, а можна хаотично), рахують до 10 (можна до 20-100), при цьому називаючи вголос усі числа, крім заборонених. Тобто, м'яч на заборонені числа потрібно перекидати, але самі числа при цьому називати не можна. При помилці гра починається заново. Заборонені числа встановлює ведучий.

Гра “Сонце світить на...”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: м'яч середнього розміру.



Опис: учасники сидять або стоять у тісному колі. Ведучий знаходиться всередині кола і кричить: «Сонце світить на...», а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в кого-то з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кого шкарпетки». Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним. Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщуються. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

Вправи на розвиток soft-skills

Емоційний інтелект

Вправа “Емоційна показуха”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: стікери з базовими емоціями.



Опис: граємо в показуху, завдання кожного учасника показати/пояснити базові емоції, які написані на витягнутому з коробки стікері.

Емоції

для показухи:

✓ злість;
✓ печаль;

✓ відраза;
✓ презирство;

✓ страх;
✓ здивування;

✓ радість;
✓ агресія.

Вправа “Рецепт емоцій”



Кількість учасників: відповідно кількості шаблонів з емоціями.



Матеріали: стікери з базовими емоціями.



Опис: тренер просить кожного учасника обрати по одній емоції і написати з чого вона складається, тобто її “рецепт”. Наприклад, якщо взяти емоцію “презирство”, вона на 30% складається з відрази, на 15% зі злісті і т.д.

Гра “Авторська емоція”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: у кожного учасника має бути гаджет для роботи з онлайн-застосунком.



Опис: кожному учаснику потрібно створити свою авторську емоцію в онлайн-застосунку, дати їй назву та пояснити, що вона виражає.



Гра “Портрет емоцій”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: у кожного учасника має бути гаджет для роботи з онлайн-застосунком.



Опис: тренер називає будь-яку емоцію, а задача учнів створити у онлайн-застосунку портрет людини, який відображає цю емоцію.



Вправа “Лінії емоцій”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: у кожного учасника має бути гаджет для роботи з онлайн-застосунком.



Опис: запропонуйте учасникам у довільному форматі намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу і так далі. Намалюйте, як ви бачите лінії з різними емоціями. Порівняйте малюнки. Ця вправа не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям різних емоцій.

Креативність

Вправа "Генератор зв'язків"



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: листки та ручки.



Опис: ведучий дає завдання командам за 3 хвилин вигадати, що спільного у не пов'язаних між собою речей, наприклад, у кави та ведмедя (кожен з них може дати тобі заряд енергії та адреналін, вони теплі, вони коричневого кольору і тд.); палички Гаррі Поттера та мобільного телефону; давньоєгипетської піраміди та сучасного хмарочосу.

Загадані предмети можуть бути пов'язані з тематикою табору/дня/інтерактиву.

Опісля, команди презентують по черзі по одній спільній рисі.

Вправа "Арт-інтуїція"



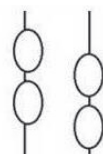
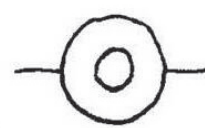
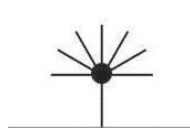
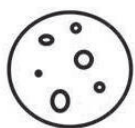
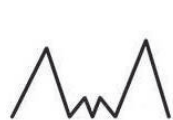
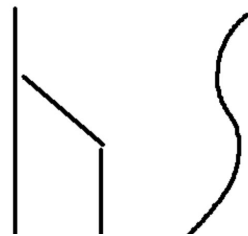
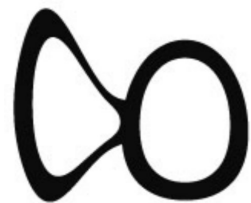
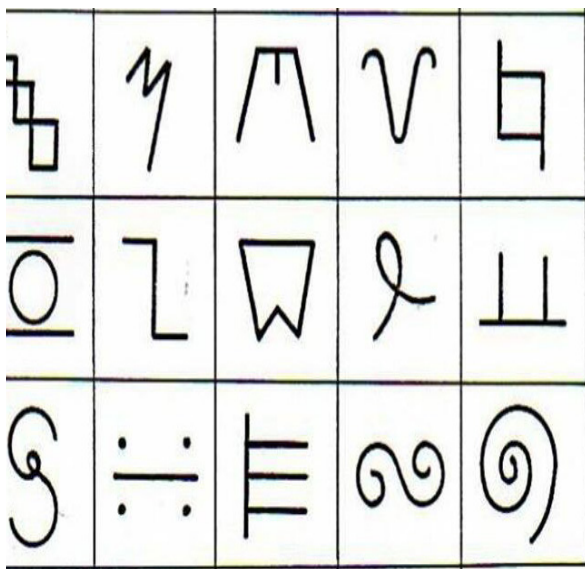
Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: шаблони різних арт-фігур та ручки/олівці/фломастери.



Опис: за шаблонами учасникам потрібно домалювати зображені елементи так, аби з'явився предмет. Предмет можна пов'язати з певною тематикою, а можна дати простір для вільної фантазії.



Гра “Поділися фальшивим спогадом”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків.



Опис: об'єднуємо учасників у пари. Двоє людей вдають, що знають одне одного все своє життя, вони все робили разом. Гра починається зі слів: «А пам'ятаєш, як ми...» і далі може бути що завгодно: рибалили, полетіли на Місяць, з'їли мамонта. Це може бути будь-що реалістичне чи химерне, веселе чи нудне, тільки не те, що ми справді робили разом. Наступний гравець підхоплює спогад, але не погоджується з деталями подій.

Наприклад:

- ✓ Пам'ятаєш, ми ходили збирати яблука в саду?
- ✓ Так, але здається, то були не яблука, а чорниця. Там були кущі чорниці.
- ✓ Там були кущі, але то таки були яблука — дивні сині яблука. І пригадуєш, ми втрапили в халепу, бо ті яблука не можна було збирати?
- ✓ Я пригадую це трохи інакше: нас дуже гостинно зустріли господарі того саду.
- ✓ Так, але вони лише вдавали, що приязні. Насправді вони були агентами під прикриттям.

І так далі: гравці по черзі будують свої ідеї на репліках партнера і не погоджуються в дрібних подіях. Виходить, ми не заперечуємо ідею партнера, не блокуємо її, а даємо свій варіант щодо деталей події. Щоб розкрити свою креативність, ми не повинні блокувати творчість іншої людини, ми маємо приймати всі ідеї.

Гра “Так і...”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків.



Опис: це другий варіант гри у фальшиві спогади, але тепер гравець погоджується з усім, що каже партнер, і додає свої подробиці. Тут є важливе правило: якщо в грі маєте можливість показати людину з хорошого або поганого боку, покажіть вашого партнера героєм. Пам'ятайте, імпрровізація — простір без критики і злих висміювань.

- ✓ Пам'ятаєш, як ми разом полетіли в Нью-Йорк?
- ✓ Так, здається це було в 2008 році.
- ✓ Так, у 2008, якраз напередодні нового року.
- ✓ Так, усе місто сяяло вогнями.
- ✓ Так, і ти зробив такі класні фото.
- ✓ Так, я пригадую, як знімав тебе на камеру навпроти Таймс Сквер.
- ✓ Так, і я тоді виглядав, як справжня зірка, бо ти мене фотографував і довкола зібрався натовп людей.
- ✓ Так, усі зібралися подивитися, як ти класно позував.
- ✓ Так, усі плескали і хотіли, щоб ти їх сфотографував — тоді в тебе додався мільйон фоловерів у соцмережах.

Вправа “Скрижалі уяви”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків.



Опис: оберіть об’єкт, який символізує ваше бачення успіху. Створіть візуальний або словесний образ цього об’єкта та розкажіть про нього. Як цей образ впливає на ваш погляд на досягнення мети та перешкоди на шляху?”

Ця вправа розкриває внутрішні резерви учасників та допомагає відкрити нові способи вираження думок та бажань через образи та метафори.

Вправа Гра “Репортер”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків.



Опис: кожному учаснику потрібно уявити себе репортером, обрати одну з запропонованих картинок і створити новину за сюжетом зображення, яка зможе приголомшити читачів.



Тг Сильні крила



Тг Сильні крила



Тг Сильні крила

*Ресурс: Телеграм-канал “Сильні крила”

Комунікативні навички

Вправа “Знайди вихід”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків, картки з різними ситуаціями.



Опис: учасники отримують картку з нестандартною ситуацією, де потрібно прокачати свої комунікативні навички та знайти вихід завдяки ефективній комунікації.

Ситуації:

1. Ви опинилися в іншій країні, мову якої не знаєте, ваша англійська початкового рівня, та й місцеві не дуже розуміють англійську. Вам терміново потрібно знайти аптеку, але роумінг в цій країні не підтримується і до вай-фаю під'єднатися не вдається. Ваші дії?
2. Ви замовили в інтернеті кросівки, про які давно мріяли, але розмір, на жаль, не підійшов. Інтернет-магазин не має опції обміну чи повернення, тож повернути кошти не вдається. Ваші дії?
3. Вам потрібно поїздом повернутися додому, але на самому вокзалі помічаєте, що загубили квиток. Наступний потяг лише завтра в обідній час, бюджет коштів досить обмежений. Ваші дії?
4. Ви запізнюєтеся на співбесіду в компанію, заявку до якої подавали 5 разів, очікуючи позитивну відповідь. Ця вакансія дуже важлива для вас і ви не можете пропустити зустріч, проте часові рамки для кожного кандидата заздалегідь розписані. Ваші дії?
5. Ваш найкращий друг/подруга проспав/проспала іспит і просять вас “прикрити” його/її перед викладачем. Ваші дії?

Гра “Аналоджик”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ноутбук або будь-який інший гаджет для онлайн-гри.



Опис: у цій онлайн-грі зашифрована низка різних персонажів з мультфільмів/фільмів та казок. Завдання кожного учасника вгадати розповідь про інтереси/сферу діяльності рандомно обраного персонажу.



*Ресурс: Телеграм-канал “Сильні крила”

Вправа “Абсурдні переконання”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків, картки з “абсурдними переконаннями”.



Опис: ведучий формує учасників у команди, кожна з яких отримує “абсурдне переконання”. Завдання кожної команди прописати якомога більше аргументів аби переконання спрацювало.

1. Керівництво компаній зобов'язане дозволяти працівникам брати «особистий день» від роботи без пояснення причини і попередження.
2. Керівництво компаній повинно дозволяти “дрімати” на робочому місці своїм підлеглим.
3. Керівництво компаній зобов'язане проводити один раз в місяць змагання з поїдання пиріжків

Навички самопрезентації

Вправа “Самопрезентація з викликом”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ноутбук або інший гаджет для запуску онлайн-застосунку.



Опис: кожному учаснику потрібно презентувати себе, використовуючи рандомний слот картинок, який згенерував онлайн-застосунок. Гравці мають задіяти усі зображення, презентуючи свою особистість.



Гра “Уявна співбесіда”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: ручки, листочки для нотатків, картки з професіями.



Опис: учасникам потрібно уявити, що вони телепортувалися у часі на десяток років вперед і прийшли влаштовуватися на роботу. Перелік професій досить незвичний, але потрібно пройти співбесіду і переконати роботодавця, чому саме цей учасник має отримати цю посаду.

Учасники витягують наосліп картку з професією та готуються до співбесіди.

Варіанти професій:

1. Молекулярний дієтолог;
2. Цифровий лінгвіст;
3. Оцінювач інтелектуальної власності;
4. Менеджер космотуризму;
5. Консультант зі здорової старості.

Вправа “Спробуй не придбати”



Кількість учасників: необмежена.



Матеріали: коробка з різноманітними предметами.



Опис: Кожен з учасників дістає з коробки рандомний предмет наосліп (ручка, іграшка, зубна щітка, ложка і т.д.). Потрібно продумати презентацію для цього предмету, аби якомога більше учасників захотіло його придбати собі в користування.



Вправи для психоемоційної стабілізації

Техніка “Зміна ролі”*

При взаємодії з дітьми та підлітками ВПО важливо починати з перевірки власного стану. Усі діти потребують увагу та підтримку. Проте, що може дати дорослий, який сам не в ресурсі? Для налаштування на роботу можна використати техніку, яка допоможе переключити стан з однієї ролі на іншу.

Для цього необхідно:

1. Уявити собі людину, яка працює з дітьми та підлітками ВПО.
 - ✓ Які якості така людина має?
 - ✓ Що в її діях є корисним для дітей з таким досвідом?
 - ✓ Який у неї голос/вираз обличчя/постава/рухи?
1. Який предмет або річ уособлює цю роль? (це можуть бути певні кольори, дрібні аксесуари тощо)
2. Знайдіть цю річ/колір в реальному житті та тримайте на собі, коли починаєте роботу. Це найперший етап, що допоможе у підготовці до взаємодії з аудиторією.

Наступний етап – це вибір мети, якої ви хочете досягти при взаємодії. Вдалий вибір вправ або технік роботи залежить від конкретизації вашої мети. Будь-яка вправа чи техніка буде містити в собі певні орієнтовні запитання, щоб допомогти молоді розкритись. Пропонуємо наступні універсальні запитання, які можна варіювати залежно від віку учасників, їх емоційного стану, а також контексту розмови. Важливо бути чуйним і уважно слухати, щоб створити безпечну атмосферу для обговорення складних переживань.



**Порада для тренерів*

Запитання для початку розмови:

1. Як ти зараз почуваєшся?
2. Що тебе найбільше турбує на цей момент?
3. Чи є щось, що ти хотів би/хотіла б поділитися, але вагаєшся?
4. Що для тебе було найцікавішим останнім часом?

Запитання для розуміння переживань:

1. Як ти себе відчуваєш у новому місці?
2. Що для тебе означає "дім"? (використовувати лише за наявності довіри)
3. Як ти справляєшся зі своїми думками?
4. Що допомагає тобі відчувати себе в безпеці?

Запитання для роботи з емоціями:

1. Що робить тебе щасливим/щасливою у важкі моменти?
2. Які емоції ти відчуваєш найчастіше?
3. Як ти зазвичай справляєшся з гнівом або сумом?
4. Чи є хтось, з ким ти можеш говорити про свої почуття?

Запитання для розвитку внутрішніх ресурсів:

1. Які твої сильні сторони допомогли тобі пережити цей період?
2. Що ти робиш, щоб підтримати свій настрій?
3. Які речі ти міг/могла б робити для себе, щоб почуватися краще?

Запитання для роботи з майбутнім:

1. Що ти думаєш про своє майбутнє?
2. Чого б ти хотів/хотіла досягти в найближчі кілька років?
3. Чи є якісь плани або мрії, які допомагають тобі залишатися мотивованим/мотивованою?

Запитання для роботи з підтримкою:

1. Хто в твоєму житті допомагає тобі почуватись краще?
2. Якою підтримкою ти хотів/хотіла б скористатися?
3. Чи є щось, що я або інші дорослі можемо зробити для тебе, щоб допомогти?

Вправи, направлені на розвиток емоційного інтелекту та самосвідомості

“Суперсила групи”



Мета – навчити підлітків цінувати свою унікальність і розуміти важливість різноманітності через самовираження та спільну творчість.



Кількість учасників: 10-15 осіб.



Час проведення: 60-90 хвилин.



Матеріали: кольоровий папір (різні кольори), маркери, кольорові олівці, ручки, ножиці, клей, листи А4 або більший формат (наприклад, А3) для індивідуальних малюнків, великий аркуш паперу (наприклад, ватман) для колажу, наклейки або інші декоративні елементи для оформлення колажу, магніти або кнопки для прикріплення колажу на видне місце.



Опис вправи:

Вступ (10 хвилин)

Обговоріть з дітьми, що кожен з них має особливі риси, таланти або якості, які роблять їх унікальними.

Індивідуальна робота (20-30 хвилин)

1. Дайте кожному учаснику аркуш паперу та запитайте: “У чому твоя унікальність? Яка твоя суперсила?”
2. Запропонуйте підліткам подумати, як візуально можна зобразити цю суперсилу. Це може бути малюнок, абстракція або символ. Дайте їм час, щоб зобразити свою суперсилу.

Спільний колаж (20-30 хвилин)

1. Після того, як усі завершать свої роботи, зберіть їх і почніть створювати спільний колаж.
2. Обговоріть із групою, як кожна “суперсила” доповнює інші та як разом ці сили створюють потужну команду.
3. Приклейте всі зображення на великий аркуш паперу, створюючи колаж. Додайте декоративні елементи для спільного оформлення.
4. Назвіть колаж “Суперсила класу” та попросіть групу знайти видне місце, де його можна розмістити.

Заключне обговорення (10-15 хвилин)

Задайте питання для рефлексії:

1. “Що ви відчуваєте, коли бачите свою суперсилу в колажі?”
2. “Чому важливо цінувати унікальність кожного?”
3. “Як різноманітність допомагає класу або команді бути сильнішою?”



Інструкція для ведучого

1. Заздалегідь підготуйте матеріали, перевірте, чи вистачає аркушів паперу та інструментів для кожного учасника.
2. Слідкуйте за тим, щоб усі учасники були залучені до процесу та мали можливість висловити свої думки.
3. Якщо хтось з учасників вагається щодо того, яка їх суперсила, допоможіть їм подумати над своїми сильними сторонами або тим, що вони люблять робити.
4. Наприкінці вправи переконайтеся, що колаж розміщено на видному місці, і діти можуть пишатися своїм досягненням.

“Я можу”



Мета – допомогти підліткам навчитися усвідомлювати свої емоції (злість, сум) і використовувати корисні стратегії (копінг-механізми) для повернення до спокою.



Кількість учасників: 10-12 осіб.



Час проведення: 45-60 хвилин.



Матеріали: великий аркуш паперу або плакат (А1 або ватман), маркери, фломастери, кольорові олівці, наліпки (смайлики, символи емоцій), клей, ножиці, кольорові стікери або картки для написання інструментів, зображення або піктограми, що символізують емоції.



Опис вправи:

Вступ (10-15 хвилин)

1. Розпочніть обговорення емоцій, пояснивши, що всі емоції нормальні та мають право на існування.
2. Запропонуйте підліткам назвати три основні деструктивні емоційні стани: злість, сум і спокій. Обговоріть, які ситуації можуть викликати ці емоції, і як вони відчуються в тілі.

Створення копінг-плаката (20-25 хвилин)

1. Поділіть плакат на три зони: злість, сум, спокій. Використайте різні кольори для кожної зони (наприклад, червоний для злості, синій для суму, зелений для спокою).
2. У кожній зоні учасники можуть написати або намалювати ситуації, в яких вони відчують ці емоції.
3. Далі запропонуйте підліткам придумати або обговорити разом корисні стратегії для кожної емоції, щоб повернутися в зону спокою.

Для злості (червона зона) можуть бути стратегії: дихальні вправи, фізичні вправи, малювання, лічба до 10.

Для суму (синя зона): розмова з другом або дорослим, прослуховування музики, письмо про свої почуття, обійми.

У зеленій зоні (спокій): учасники можуть записати або намалювати, що вони роблять, коли почуваться спокійними (наприклад, читання, слухання музики, прогулянки на природі).

Підлітки можуть використовувати різні символи, смайлики, або піктограми для вираження своїх емоцій та стратегії копіngu.

Обговорення (10-15 хвилин)

1. Після створення плаката, запропонуйте дітям поділитися своїми думками щодо того, які копінг-механізми працюють для них найкраще.
2. Запитайте: “Як ви думаєте, чи є ситуації, коли ви не змогли контролювати свої емоції? Що можна було б зробити інакше?”
3. Підкресліть важливість того, що кожна людина має свої унікальні стратегії для управління емоціями, і це нормально.

Заклучна частина (5-10 хвилин)

Повісьте копінг-плакат на видному місці. Поясніть, що учасники можуть користуватися цим плакатом як нагадуванням про свої стратегії, коли вони відчують злість або сум.

Залиште місце на плакаті для додаткових ідей, які можна буде додавати в процесі.



Інструкція для ведучого

1. Перед початком заняття підготуйте матеріали та розділіть плакат на три зони (злість, сум, спокій).
2. Важливо заохочувати учасників до активного обговорення, але будьте чутливими до їхніх емоцій. Не змушуйте їх говорити, якщо вони не готові.
3. Під час створення плаката допомагайте дітям знаходити стратегії копіngu, давайте приклади, якщо їм важко придумати власні.
4. Зробіть акцент на тому, що вправи на управління емоціями можуть бути корисними у багатьох ситуаціях і допоможуть їм у житті.

“Фільмотерапія”



Мета – через обговорення емоцій героїв мультфільму “Думками навиворіт” або “Хлопчик, кріт, лис та кінь” допомогти учасникам усвідомити власні емоції, зрозуміти їхній вплив на вибір і поведінку, розвинути емоційну грамотність та емпатію.



Кількість учасників: 10-15 осіб.



Час проведення: 90-120 хвилин (залежно від тривалості перегляду фрагменту та обговорення).



Матеріали: мультфільм “Думками навиворіт” або “Хлопчик, кріт, лис та кінь”, проектор або екран для перегляду, папір та ручки для запису думок, картки з емоджі або піктограмами емоцій для допомоги в обговоренні (якщо є учні, яким важко вербалізувати емоції), маркери для малювання емоційних карт.



Опис вправи:

Перегляд мультфільму або фрагменту (30-60 хвилин)

1. Виберіть ключовий фрагмент мультфільму, який показує важливі моменти, пов'язані з емоціями героїв (наприклад, сцени з гнівом, сумом, радістю). Можна також переглянути весь мультфільм, якщо є час.
2. Поясніть учасникам, що в цьому мультфільмі показані емоції, які керують діями головних героїв, і що ми спробуємо проаналізувати, як ці емоції впливають на вибір героїв.

Обговорення емоцій (30-40 хвилин)

Після перегляду розпочніть обговорення емоційних аспектів за допомогою таких запитань

1. Проаналізуйте емоції героїв:

- ✓ Які емоції відчував/відчувала герой/героїня під час певної ситуації?
- ✓ Які емоції ви відчували особисто під час перегляду цієї сцени?
- ✓ Чи змінилося ваше ставлення до героїв протягом мультфільму? Чому?

2. Персоналізація ситуацій:

- ✓ Якби ти був/була на місці головної героїні, який би вибір зробив/зробила? Чому?
- ✓ Кому з героїв ти найбільше співчуваєш? Чому?
- ✓ Кому відчуваєш злість або відразу? Що саме викликає такі почуття?

3. Емпатія та поради:

- ✓ За кого з героїв ти найбільше радієш? Чому?
- ✓ Що б ти порадив/порадила герою в моменті, коли він не міг контролювати свої емоції?
- ✓ Як думаєш, який вчинок героя міг би змінити перебіг подій?

Візуалізація емоцій (15-20 хвилин)

1. Запропонуйте дітям намалювати “емоційну карту” своїх відчуттів під час перегляду мультфільму. Вони можуть вибрати кілька сцен і відобразити, які емоції переживали в той момент (використовуючи кольори або символи).
2. Якщо учасникам важко висловлювати свої емоції словами, можна використовувати картки з емоджі або піктограмами, щоб полегшити обговорення.

Заклучне обговорення (10-15 хвилин)

1. Підсумуйте, що кожна емоція має своє значення і важлива для нас. Поясніть, що управління емоціями не означає придушення їх, а вміння розуміти та виражати їх відповідно до ситуації.
2. Задайте питання: “Чому важливо не тільки розуміти свої емоції, але й емоції інших людей?”



Інструкція для ведучого

1. Перед заняттям перегляньте самостійно мультфільм та виберіть відповідні фрагменти, які добре ілюструють різні емоції.
2. Під час обговорення заохочуйте учнів висловлювати свої думки, але дайте їм можливість не відповідати на запитання, якщо вони не готові.
3. Використовуйте приклади з мультфільму для демонстрації, як емоції можуть впливати на наші рішення і поведінку, і як важливо навчитися їх контролювати.

“Сюжет життя”



Мета – допомогти дітям усвідомити своє життєве минуле та майбутнє через створення власної історії. Вправа сприяє саморефлексії, розвитку самоусвідомлення та підвищенню емоційної стійкості.



Кількість учасників: 8-12 осіб.



Час проведення: 60-90 хвилин.



Матеріали: папір формату А4 або А3, маркери, ручки, олівці, клей та ножиці, старі журнали або газети (для вирізок), наклейки, стікери для додавання елементів декору, смайлики або піктограми для вираження емоцій, аркуш ватману або великий папір для створення колективного “колеса життя”, декоративні елементи: блискітки, стрічки (за бажанням).



Опис вправи:

Вступ (10-15 хвилин)

1. Поясніть мету заняття: створити “сюжет життя”, де кожен учасник зможе розглянути свої важливі життєві події та мрії на майбутнє, виразивши це в символічній формі через малюнки, колажі та описи.
2. Поясніть, що життя можна уявити як книгу з розділами або як шлях з подіями, що змінюються.
3. Запитайте: “Як би виглядала твоя історія життя? Що було б у минулому, а що ти хочеш бачити в майбутньому?”

Створення “сюжету життя” (30-40 хвилин)

Запропонуйте дітям подумати про декілька ключових моментів свого життя, які їм запам’яталися, а також про свої майбутні цілі.

Крок 1. Історія минулого.

Запропонуйте учасникам подумати про свої значущі події в минулому (переїзд, знайомства, досягнення) і зобразити їх через малюнки або вирізки з журналів. Вони можуть малювати символи або важливі елементи, які представляють ці події.

Крок 2. Сюжет майбутнього.

Попросіть учнів зобразити свої мрії та цілі. Це можуть бути речі, яких вони хочуть досягти або те, якими вони бачать себе через 5-10 років.

Крок 3. Емоції.

Запропонуйте використовувати смайлики або символи для того, щоб відобразити емоції, які вони відчували в певних моментах свого життя (наприклад, щастя, страх, надія, тощо).

Учасники можуть робити колажі з вирізок з журналів або малювати на папері. Додайте можливість прикрашати “сценарій” декоративними елементами.

Колективне обговорення та створення “колеса життя” (20-30 хвилин)

1. Після того, як всі учасники завершать свою індивідуальну роботу, зберіть їх для спільного обговорення.
2. Попросіть кожного учасника коротко презентувати свій “сюжет життя” і розповісти про найважливіші моменти.
3. Створіть колективний “колаж життя” або “колесо життя” на ватмані. Учасники можуть вибрати один або два важливих символи з їхньої історії та прикріпити їх до колективного плаката.
4. Поясніть, що разом вони створюють частину більшого колективного “життєвого шляху”, і кожна історія унікальна, але водночас взаємопов’язана.

Заклучна рефлексія (10-15 хвилин)

Рефлексія – що учасникам було найскладніше або найлегше в процесі створення своєї історії.

Поставте запитання:

1. Як ви себе почували, коли думали про своє минуле?
2. Що вас надихає в майбутньому?

Заохочуйте висловлювати думки про те, як вони бачать своє життя далі, як події їхнього минулого можуть вплинути на майбутнє.



Інструкція для ведучого

1. Заздалегідь підготуйте всі матеріали та переконайтеся, що підлітки мають достатньо простору для творчої роботи.
2. Допомогайте учасникам формулювати свої думки та почуття, заохочуйте висловлювати їх у творчій формі. Якщо хтось вагається, дайте приклади або ідеї для натхнення.
3. Під час обговорення будьте чутливими до емоцій учасників, адже деякі з них можуть відчувати емоційне напруження, згадуючи минулі події.
4. Підкресліть, що майбутнє кожного учасника може бути сповнене можливостей, і що кожен з них має силу створювати свій “сюжет життя”.

“Маски в спілкуванні”



Мета – допомогти підліткам усвідомити свої способи уникання відкритого спілкування, через які “маски” вони захищаються в комунікації, і як ці маски можуть заважати або допомагати у взаємодії з іншими.



Кількість учасників: 8-12 осіб.



Час проведення: 60-90 хвилин.



Матеріали: набір карток з описами “масок” (байдужості, прохолодної ввічливості, зарозумілої неприступності, агресивності, слухняності або догідливості, удаваної доброзичливості або співчуття, простодушно-дивакуватої веселості), чистий аркуш для запису індивідуальних роздумів, годинник або таймер для відстеження часу.



Опис вправи:

Вступ (10-15 хвилин)

1. Ведучий пояснює, що під час спілкування ми часто використовуємо емоційні “маски”, щоб захистити себе або приховати справжні почуття. Мета вправи – дослідити ці маски і зрозуміти, як вони впливають на наші взаємини.
2. Поясніть учасникам, що кожен отримує одну або кілька карток з описом “маски”.
3. Оголосіть, що вони мають подумати, як ця маска проявляється в реальному житті, і як її можна було б показати в конкретній ситуації.

Вибір масок та інсценування (25-35 хвилин)

Варіант 1 (індивідуальний виступ)

Кожен учасник вибирає собі картку з “маскою” і придумує ситуацію (з власного життя або вигадану), в якій він міг би використати цю маску.

Учасник демонструє свою маску перед групою, при цьому не називаючи, яку саме маску він використовує. Решта учасників повинні здогадатися, що це за “маска”.

Варіант 2 (гра в парах або групах)

1. Учасники вибирають собі партнерів для гри. Разом вони мають зіграти коротку сценку, відповідну масці, яку обрали.
2. Сценка може бути вербальною або невербальною, головне – передати емоцію, яка приховується за маскою.
3. Гра закінчується “живою фотографією”, коли учасники на кілька хвилин завмирають у сценічній позі, відображаючи маску на обличчі.

Обговорення (15-20 хвилин)

Після кожної гри проведіть обговорення:

- ✓ Що ви відчували під час демонстрації своєї маски?
- ✓ Які емоції було легко чи складно передати? Чому?
- ✓ Чи помічали ви, як інші учасники використовують маски у повсякденному спілкуванні?
- ✓ Як ці маски впливають на взаємодію з іншими?

Поясніть, що “маски” можуть служити як засобом захисту, так і бар’єром для щирого спілкування.

Рефлексія (10-15 хвилин)

Учасники отримують завдання написати на листочках про те, якими масками вони найчастіше користуються в житті.

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було передавати емоції через маски? Чому?
2. Які емоції були найважчими для відтворення? Чому?



Інструкція для ведучого

1. Підготуйте картки з описами масок і переконайтеся, що всі учасники розуміють завдання.
2. Якщо ви помічаєте, що хтось із учасників почувається напружено, намагайтеся підтримати їх у процесі. Варіант гри в парах зазвичай знижує тривожність.
3. Деякі маски можуть викликати сильні емоційні реакції у підлітків, тому важливо дати їм час на рефлексію і не змушувати відповідати, якщо вони почуваються дискомфортно.

Вправи на розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії

“Грім”



Мета – підвищити групову згуртованість і взаємодію.



Кількість учасників: до 20 осіб.



Час проведення: 10-15 хвилин.



Матеріали: простір для сидіння у колі (класна кімната або відкрита територія).



Опис вправи:

Вступ (2-3 хвилини)

Поясніть учасникам, що вони братимуть участь у грі, яка імітує грозу через звуки та рухи. Нехай кожен підготується до участі.

Засвоєння звуків (5-7 хвилин)

Продовжуйте вправу поетапно.

Кожен звук/рух представляє певний етап грози:

1. Перші краплі дощу – клацання пальцями (всі учасники по черзі клацають пальцями).
2. Дощ – плескання в долоні (всі учасники одночасно плескають в долоні).
3. Сильний дощ – ляскання долонями по тілу (учасники ляскають долонями по стегнах, животі або по плечах).
4. Грім – тупання ногами по підлозі (учасники тупають ногами).

Імітація грози:

✓ Після того, як всі учасники освоїли звуки, ведучий починає грати грозу, поступово нарощуючи інтенсивність.

✓ Ведучий може почати з клацання пальцями, а потім переходити до хлопків, ляскань та тупання.

✓ Коли ведучий скаже “грім”, учасники повинні відразу перейти до тупання, підкреслюючи зростання сили грози.

Зворотний процес:

Після того як учасники пройдуть всі етапи, ведучий запрошує їх повторити в зворотному порядку:

✓ тупання ногами

✓ ляскання долонями по тілу

✓ хлопки в долоні

✓ клацання пальцями.

Рефлексія

1. Які емоції ви відчули під час виконання вправи?
2. Як вам було працювати в команді?
3. Чи спостерігали ви за змінами в енергії групи?



“Передавання руху по колу”



Мета – розвиток уяви та емпатії через невербальну комунікацію і спільну діяльність.



Кількість учасників: 8-15 осіб.



Час проведення: 15-30 хвилин.



Матеріали: простір для сидіння у колі (класна кімната або відкрита територія).



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює, що мета вправи – розвивати здатність передавати дії та працювати разом у команді.

Інструкція:

Учасники сідають у коло. Один із них починає рух із уявним предметом, так щоб цей рух можна було легко передати далі. Наступний учасник повторює рух і додає свій варіант продовження. Так уявний предмет “передається” по колу до всіх учасників.

Основна частина (10-15 хвилин)

Етап 1. Передавання руху

1. Один із учасників починає з простої дії (наприклад, тримання уявного м'яча або кидання кубика).
2. Сусід по колу повторює рух і додає своє продовження. Це може бути новий спосіб утримання предмета або інший рух, який логічно слідує за попереднім.
3. Уявний предмет передається по колу, кожен учасник робить власний варіант руху, доки предмет не повертається до першого учасника.

Етап 2. Називання предмета

1. Коли предмет “обійде” коло і повернеться до першого гравця, він називає, який саме предмет він уявляв спочатку.
2. Після цього кожен із учасників називає, яким предметом він уявляв той, що передавав, коли робив свій рух.

Повторення вправи (5-10 хвилин)

Ведучий пропонує повторити вправу ще раз, але з іншим предметом, який гравці будуть передавати по колу. Це дає можливість урізноманітнити рухи та розширити уяву учасників.

Обговорення (5-10 хвилин)

1. Чи було складно повторювати рухи і уявляти предмет?
2. Як ви почувалися, коли намагалися передати рух? Чи вдалося вам додати щось нове?
3. Чому важливо вміти сприймати дії інших людей і адаптувати їх під свої власні?



Інструкція для ведучого

1. Переконайтеся, що є достатньо місця для всіх учасників у колі, щоб вони могли бачити один одного і комфортно виконувати рухи.
2. Нагадуйте учасникам, що важливо не просто повторювати рухи, але й намагатися уявляти предмет і додавати щось від себе.

“Кіносюжет”



Мета – розвиток навичок невербального спілкування, сприяння командній роботі та творчості.



Кількість учасників: 10-15 осіб.



Час проведення: 30-45 хвилин.



Матеріали: просторий майданчик для інсценування, листки паперу та ручки (для запису ідей сюжету), таймер або годинник для обмеження часу на підготовку.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам суть вправи. Кожна підгрупа буде вигадувати короткий сюжет, але інсценувати його вони будуть без слів. Учасники мають використовувати лише міміку, жести і рухи для передачі свого задуму.

Інструкція:

1. Усі учасники діляться на кілька підгруп по 3-5 осіб.
2. Кожна підгрупа має 5-10 хвилин на створення свого сюжету. Це може бути сцена з повсякденного життя, емоційний момент або вигаданий сюжет. Головна умова – дія має бути зрозумілою через невербальну комунікацію (жести, рухи, міміка)

Підготовка (5-10 хвилин)

1. Учасники в підгрупах обговорюють ідею сюжету, обирають ролі та репетирують, як вони будуть передавати події без слів.
2. Важливо використовувати виразну міміку та жести для того, щоб глядачі могли зрозуміти суть сценки.

Виконання (15-20 хвилин)

Етап 1. Виступи підгруп

1. Підгрупи по черзі виконують свої сценки перед глядачами (іншими учасниками), без використання слів чи звуків.
2. Глядачі уважно спостерігають за невербальними сигналами, намагаючись зрозуміти, що відбувається в сценці.

Етап 2. Обговорення сценки

1. Після кожного виступу глядачі мають визначити сюжет, а також описати, які емоції та взаємодії вони побачили через міміку і жести.
2. Потім сама підгрупа розкриває свій задум і обговорює, наскільки глядачі були близькі до правильної інтерпретації.

Обговорення та рефлексія (10-15 хвилин)

1. Чи було легко зрозуміти сюжет без слів? Чому?
2. Які мімічні показники були найчіткішими для розуміння?
3. Якими жестами або рухами можна було ще краще передати емоції та події?
4. Як жести допомагають нам у повсякденному житті?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте простір, де учасники можуть вільно рухатися і інсценувати свої сюжети.
2. Заохочуйте учасників до активної взаємодії і використання виразних мімічних та жестових елементів, щоб зробити свої сценки якомога зрозумілими.
3. Стежте за тим, як кожен учасник проявляє свої емоції через невербальні засоби, та допомагайте їм краще зрозуміти, як використовувати тіло для спілкування.

“Нитки дружби”



Мета – познайомитися з групою та дізнатися більше про інтереси кожного учасник.



Кількість учасників: 8-15 осіб.



Час проведення: 20-30 хвилин.



Матеріали: один великий клубок ниток або мотузки, простір, де учасники можуть сісти або стати в коло.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам, що метою вправи є краще пізнати одне одного і показати, як кожен є частиною великої спільноти, яка об'єднана невидимими «нитками дружби».

Інструкція

1. Учасники сидять або стоять у колі.
2. Перший учасник тримає клубок ниток, намотує нитку на свій палець і розповідає групі, що він найбільше любить (або відповідає на інше питання, яке ведучий запропонує).
3. Після цього цей учасник кидає клубок наступній людині по колу, але не відпускає свою частину нитки. Наступний учасник повторює процес: намотує нитку на палець, відповідає на питання і кидає клубок далі.
4. У центрі групи поступово формується «павутина», яка символізує зв'язок між усіма учасниками.

Основна частина (10-15 хвилин)

1. Учасники продовжують передавати клубок, поки кожен не візьме участь.
2. Після того, як всі учасники відповіли на запитання і передали клубок, у центрі утворюється «мережа» з ниток, що об'єднує всіх.

Зворотний етап (5-10 хвилин)

Тепер процес відбувається у зворотному порядку:

1. Останній учасник змотує нитку і задає питання людині, від якої він отримав нитку (питання може бути будь-яким, наприклад: “Яка твоя улюблена книга?” або “Чим ти любиш займатися у вільний час?”).
2. Всі учасники змотують нитку, по черзі задаючи питання людині на іншому кінці нитки.
3. Поступово нитка змотується назад у клубок, і знову всі учасники діляться своїми думками.

Заклучна частина (5 хвилин)

1. Як ви думаєте, що символізує наша мережа ниток?
2. Як ви відчували себе, коли розповідали про себе і слухали інших?
3. Чому важливо підтримувати зв'язки з людьми навколо нас?



Інструкція для ведучого

1. Переконайтеся, що у вас є достатньо простору для учасників, щоб вони могли стояти або сидіти в колі.
2. Виберіть питання для обговорення, які будуть цікавими для групи, наприклад:
 - ✓ Що ви найбільше любите робити?
 - ✓ Як зазвичай проводите свій вільний час?
 - ✓ Що для вас важливо в дружбі?

Допомагайте учасникам відчувати себе комфортно, підтримуйте позитивну атмосферу і заохочуйте відкритість у відповідях.

“Компліменти”



Мета – створення позитивних емоційних зв'язків між учасниками.



Кількість учасників: 8-15 осіб.



Час проведення: 15-25 хвилин.



Матеріали: можливе використання стільців, якщо учасники будуть сидіти у колі.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам, що метою гри є навчитися говорити приємні слова один одному, а також приймати компліменти з вдячністю. Компліменти мають бути щирими і різними, тому повторюватися не можна.

Інструкція

1. Учасники сидять або стоять у колі.
2. Один учасник починає, дивлячись у вічі сусіду праворуч, і говорить йому комплімент. Це має бути щось позитивне про зовнішність, поведінку, характер або дії тієї людини.
3. Той, хто отримав комплімент, дякує і передає комплімент наступному учаснику (також сусіду праворуч).
4. Важливо, щоб під час промовляння компліменту учасники дивилися одне одному у вічі. Це допомагає встановити більш глибокий емоційний контакт.
5. Гра продовжується, поки кожен учасник не отримає і не скаже комплімент.

Основна частина (10-15 хвилин)

1. Компліменти мають бути різноманітними, тому повторювати сказане іншим не можна.
2. Учасники можуть робити компліменти, зважаючи на те, що їм подобається у співрозмовнику, або щось, що вони помітили під час вправи чи взаємодії.
3. Ведучий може підтримувати динаміку гри, спонукаючи учасників говорити щиро та впевнено.

Обговорення (5-10 хвилин)

1. Як ви почувалися, отримуючи компліменти?
2. Чи було вам легко або складно сказати комплімент?
3. Чи помітили ви щось нове про себе або інших під час гри?
4. Як компліменти впливають на наші відносини з іншими?

Завершення

Ведучий підкреслює важливість вміння щиро висловлювати позитивні думки та цінувати інших. Можна зазначити, як така проста практика може зміцнити стосунки в групі та поліпшити атмосферу.

“Фотогалерея”



Мета – покращення командної взаємодії.



Кількість учасників: 6-12 осіб.



Час проведення: 15-20 хвилин.



Матеріали: досить вільного простору для того, щоб учасники могли змінювати позиції та пересуватися.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам мету гри та її правила. Кожен гравець на певний момент стає «фотографією» в галереї, а один із учасників – ведучий, який виступає у ролі спостерігача.

Інструкція:

1. Учасники стають у ряд або коло, і кожен обирає позу, ніби вони «портрети» у фотогалереї. Ці пози потрібно запам'ятати.
2. Один із учасників виходить з кімнати (ведучий).
3. Поки ведучого немає, інші гравці роблять не більше трьох змін. Наприклад, хтось змінює свою позу, хтось міняється місцями з іншим гравцем.
4. Коли ведучий повертається, його завдання — уважно оглянути «фотогалерею» і визначити, які зміни сталися.

Основна частина (10-15 хвилин)

1. Гра починається з того, що перший учасник (ведучий) виходить з кімнати.
2. Решта гравців тихо домовляються, які зміни вони зроблять (максимум три зміни).
3. Коли ведучий повертається, він має назвати всі зміни, які помітив. Якщо ведучий правильно вказує зміни, він отримує позитивні відгуки від групи, а якщо ні — інші гравці можуть допомогти знайти відповідь.
4. Кожен учасник по черзі стає ведучим.

Обговорення (5 хвилин)

1. Що було найважчим під час гри?
2. Як швидко ви могли помітити зміни?
3. Що допомагає краще зосередитися і помічати деталі?



Інструкція для ведучого

1. Слідкуйте, щоб гра проходила у спокійній, дружній атмосфері. Заохочуйте гравців до взаємної підтримки та співпраці.
2. Стежте, щоб зміни були досить помітними для ведучого, але не надто простими. Це може бути як зміна пози, так і зміна місць.
3. Заохочуйте учасників розвивати свою уважність, не поспішати, спокійно оглядати групу і звертати увагу на деталі.

“Малювання самого себе”



Мета – розкриття внутрішнього «Я» через творчий процес.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу (формат А4 або більше), фарби, фломастери, олівці. дзеркала (як варіант, невеликі дзеркала для особистого спостереження), серветки та вода для миття пензлів (якщо використовуються фарби).



Опис вправи:

Вступ (5-7 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам мету вправи: через малювання відкрити для себе різні аспекти свого «Я» і краще зрозуміти, як вони бачать себе і як їх бачать інші. Учасники будуть створювати три малюнки самих себе, відображаючи свої уявлення про себе в трьох дзеркалах різних кольорів.

Інструкція:

Учасникам пропонується три аркуші паперу (або один аркуш, розділений на три частини) і різні художні матеріали.

Кожне «дзеркало» має свій колір, який символізує певне бачення:

Зелене дзеркало – намалюйте себе такими, якими ви уявляєте себе зараз.

Блакитне дзеркало – намалюйте себе такими, якими ви хочете бути.

Червоне дзеркало – намалюйте себе такими, якими вас бачать ваші друзі.

Учасники малюють, використовуючи кольори та форми, щоб відобразити свої почуття, бажання та уявлення про себе в кожному дзеркалі.

Основна частина (15-20 хвилин)

1. Учасники самостійно малюють у кожному «дзеркалі», працюючи за власним відчуттям.
2. Ведучий може допомагати тим, хто сумнівається, спонукати до роздумів, запитуючи:
 - ✓ Якими ви себе бачите?
 - ✓ Якими хочете стати?
 - ✓ Як ви думаєте, як вас бачать інші?
3. Під час малювання важливо зберігати спокійну, підтримуючу атмосферу, щоб учасники могли відкрито і щиро відобразити свої думки.

Обговорення (10-15 хвилин)

Після завершення малювання кожен учасник може, за бажанням, поділитися своїми думками про свої малюнки:

1. Що ви побачили в зеленому дзеркалі? Як ви бачите себе?
2. Що вам допомагає рухатися до образу в блакитному дзеркалі?
3. Чи було складно уявити, як вас бачать друзі в червоному дзеркалі?
4. Чим ці три образи відрізняються або схожі між собою?



Інструкція для ведучого

1. Допомогайте учасникам, які можуть сумніватися або відчувати труднощі під час створення малюнків, запитаннями або заохоченням.
2. Не змушуйте учасників ділитися своїми малюнками, якщо вони не хочуть. Головне — це особистий процес роздумів і самопізнання.
3. Під час обговорення створюйте простір, де учасники можуть відчувати себе безпечно, висловлюючи свої почуття та думки.

“Загальна історія”



Мета – формування навичок взаєморозуміння та адекватних способів взаємодії, допомогти підліткам висловити свою індивідуальність.



Кількість учасників: 6-12 осіб.



Час проведення: 20-30 хвилин.



Матеріали: столи та стільці, розставлені по колу, папір і ручки для запису підсумкової історії.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам мету вправи. Суть гри полягає в тому, що кожен учасник по черзі додає по одному реченню, створюючи загальну історію. Усі слухають попередні речення і доповнюють історію своєю частиною, щоб створити завершену оповідь.

Інструкція:

1. Усі учасники сидять у колі.
2. Перший учасник починає історію, говорячи перше речення. Наприклад, “Одного разу в лісі жило маленьке звірятко...”
3. Другий учасник продовжує, додаючи своє речення, яке логічно розвиває попереднє.
4. Так по черзі всі учасники додають до історії нові речення, поки кожен не зробить свій внесок.
5. Після того, як історія завершена, можна її зачитати або коротко обговорити.

Основна частина (15-20 хвилин)

1. Учасники по черзі додають речення до історії.
2. Важливо, щоб кожен слухав уважно, щоб продовжувати логічну послідовність історії, додаючи нові деталі, персонажів або події.
3. Якщо хтось відчуває бажання виправити іншого або не погоджується з розвитком сюжету, його завдання — спокійно вислухати та прийняти версію іншого учасника, а свою ідею висловити в наступному реченні.
4. Ведучий спостерігає за процесом, заохочуючи всіх до участі, і може допомогти, якщо хтось відчуває труднощі або не знає, що сказати.

Обговорення (5-10 хвилин)

1. Чи сподобалася вам історія, яку ми склали разом?
2. Як ви відчували себе під час створення історії?
3. Чи було складно придумати своє речення?
4. Що ви робили, якщо хотілося виправити іншого учасника?
5. Чи навчилися ви слухати інших під час цієї вправи?

Підсумки

Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості вміння слухати інших, приймати їхні ідеї та співпрацювати для досягнення спільної мети. Підліткам також можна запропонувати задуматися про те, як важливо приймати різні думки в житті і як співпраця може привести до несподіваних і цікавих результатів.



Інструкція для ведучого

1. Слідкуйте за тим, щоб усі учасники мали можливість висловити свої думки. Заохочуйте навіть найсором'язливіших брати участь у грі.
2. Якщо хтось з учасників намагається виправити інших або має власну версію подій, наголошуйте на важливості поваги до чужих ідей і терпіння під час прослуховування.
3. Стежте за тим, щоб історія зберігала логічну послідовність і всі мали можливість додати свій унікальний внесок.

“Відтворення ситуацій”



Мета – формування адекватних моделей поведінки у складних ситуаціях, розвиток навичок співчуття, розуміння та вирішення конфліктів.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 20-30 хвилин.



Матеріали: простір для виконання рольових ігор (достатньо місця для вільного пересування), картки із ситуаціями (описані нижче), папір та ручки для запису думок під час обговорення.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам мету вправи. У вправі вони будуть відтворювати ситуації, що трапляються в реальному житті, і намагатимуться знаходити адекватні шляхи вирішення конфліктів. Головне завдання – навчитися підтримувати друзів у важкі моменти та вибачитися за свої помилки.

Основна частина (15-20 хвилин)

Учасникам пропонуються різні сценарії ситуацій. Кожна ситуація демонструє певний конфлікт або неприємність у спілкуванні з іншими людьми. Діти будуть розігрувати ці ситуації в парах або групах, знаходячи оптимальні шляхи вирішення.

Ситуації для відтворення

Ситуація 1

“Ти брав участь у змаганні і посів перше місце, а твій друг був майже останнім. Він дуже засмутився. Допоможи йому заспокоїтися.”

Інструкція: один учасник грає переможця, інший – засмученого друга. Завдання полягає в тому, щоб переможець підтримав друга, який відчуває невдачу. Обговоріть, як правильно проявити співчуття і підтримку в цій ситуації.

Ситуація 2

“Твій друг попросив у тебе твою іграшку, а віддав її зламану.”

Інструкція: один учасник грає того, хто позичив іграшку, інший – друга, який її зламав. Завдання полягає в тому, щоб спробувати вирішити конфлікт мирно, знайти спільне рішення і вибачитися за шкоду.

Ситуація 3

“Ти дуже скривдив свого друга. Спробуй помиритися з ним.”

Інструкція: один учасник грає кривдника, інший – друга, якого скривдили. Завдання кривдника – вибачитися і відновити дружні стосунки.

Обговорення (5-10 хвилин)

Після кожного виконання ситуації проводиться обговорення:

1. Як ви відчували себе в кожній ситуації?
2. Що було найскладнішим у вирішенні конфлікту?
3. Чи було легко підтримати друга або вибачитися? Чому?
4. Чи є інші способи, якими можна було вирішити цю ситуацію?

Підсумки

Ведучий підсумовує вплив вправи на групу, наголошуючи на важливості вміння підтримувати один одного, проявляти співчуття та відповідальність за свої дії. Підлітки мають усвідомити, що кожна конфліктна ситуація може бути вирішена шляхом діалогу та взаємоповаги.



Інструкція для ведучого

1. Ведучий має уважно слідкувати за емоційним станом учасників, щоб уникнути ситуацій, коли хтось може почуватися некомфортно.
2. Важливо залучати всіх учасників до виконання ролей, а також підтримувати тих, кому важко приймати активну участь.
3. Після кожної інсценізації проводьте обговорення, щоб учасники могли поділитися своїми думками та емоціями, що допоможе краще засвоїти нові навички.

“Я-повідомлення”



Мета – навчити учасників висловлювати свої почуття без звинувачень.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: папір та ручки для запису, фліпчарт або дошка для запису основних пунктів (опційно), приклади “я-повідомлень” (для демонстрації).



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам, що “я-повідомлення” – це спосіб висловлення своїх почуттів та потреб, не звинувачуючи інших. Цей метод допомагає уникнути конфліктів та покращує спілкування.

Основна структура “я-повідомлення”:

- ✓ Я відчуваю... (емоція)
- ✓ Коли... (ситуація)
- ✓ Тому що... (пояснення)

Наприклад: “Я відчуваю розчарування, коли ти запізнюєшся на зустріч, тому що я чекаю на тебе і це заважає нашим планам.”

Практична частина (20-25 хвилин)

Індивідуальне завдання

Учасники отримують завдання написати кілька “я-повідомлень” на основі своїх реальних почуттів. Ведучий може запропонувати ситуації, з якими учасники могли б стикатися у повсякденному житті (наприклад, ситуації з друзями, батьками, однокласниками).

Приклади ситуацій:

1. Коли хтось не виконує домовленість.
2. Коли хтось з них не слухає під час розмови.
3. Коли виникає непорозуміння під час групової роботи.

Пара або групова робота

Після написання учасники можуть об'єднатися в пари або маленькі групи та поділитися своїми “я-повідомленнями”. Важливо, щоб кожен учасник висловив свої думки, а інші уважно слухали.

Обговорення (10-15 хвилин)

1. Які емоції ви відчували під час написання та висловлення “я-повідомлень”?
2. Чи було легко висловлювати свої почуття? Чому?
3. Які ситуації були найскладнішими для вас?
4. Чи змінилася ваша думка про спілкування після цієї вправи?



Інструкція для ведучого

1. Важливо забезпечити атмосферу довіри, щоб учасники відчували себе комфортно, ділячись своїми почуттями.
2. Заохочуйте учасників ділитися своїми думками, наголошуючи на тому, що кожен має право на свої емоції.
3. Будьте готові відповісти на питання або надати додаткові пояснення щодо “я-повідомлень”.

Вправи на покращення психоемоційного стану

Пам'ятайте!

Діти та молодь ВПО вразливі до реакції соціуму на їхні прояви. Поруч із внутрішнім відчуттям “відірваності”, вимушеної зміни місця життя та спостереженням за хвилюваннями батьків додається криза підліткового віку. Зовнішніми ознаками може бути радикально протилежна поведінка: від глибокого усамітнення до демонстративних проявів уваги; від сумного й апатичного стану до перезбудження та гіперактивності тощо.



Тому фінальний та не менш важливий етап підготовки - це створення сприятливого середовища. Головна Мета – досягти саморозкриття дитини за її бажанням. Тому, діти, які відмовляються говорити про себе, мають почути від дорослого: “Так, звісно ти можеш не розказувати про себе, якщо не бажаєш. Проте я тут, поруч, і готова/готовий тебе почути”. Ця фраза дає зрозуміти, що в моменти кризових думок та переживань поруч буде дорослий, який буде в контакті.

“Мій внутрішній голос”



Мета – виявити та усвідомити внутрішні критичні думки, що викликають сором і провину; сприяти емоційному зростанню та розвитку самосвідомості.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: папір та ручки для запису, маркери або фломастери (для підкреслення чи оформлення).



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам, що ця вправа спрямована на розуміння та усвідомлення власних думок про себе. Він наводить приклади критичних думок, які можуть виникати під час відчуття сорому чи провини.

Написання критичних думок (10-15 хвилин)

Учасникам пропонується написати на папері все, що вони думають про себе, коли відчувають сором або провину. Це можуть бути фрази на кшталт:

“Я недостатньо хороший.”

“Я повинен був зробити більше.”

“Я не заслуговую на щастя.”

Важливо, щоб учасники мали можливість вільно висловити свої думки, не відчуваючи тиску.

Розділення думок (10-15 хвилин)

Після написання ведучий просить учасників розділити свої думки на два стовпці:

1. Перший стовпець – Критичний внутрішній голос.
2. Другий стовпець – Підтримуючий голос, який міг би звучати на їхньому місці. Наприклад:
Критичний: “Я недостатньо хороший.”
Підтримуючий: “Ти робиш все можливе.”

Обговорення (10-15 хвилин)

1. Які критичні думки вам найбільше знайомі?
2. Як ви відчували себе, коли писали про ці думки?
3. Як можна замінити негативні думки на більш підтримуючі?
4. Яким чином ти можеш бути добрішим до себе?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники могли вільно висловлювати свої почуття без страху осуду.
2. Заохочуйте учасників ділитися своїми думками, наголошуючи на важливості самоусвідомлення та підтримки.
3. Будьте готові відповісти на питання або надати додаткові пояснення щодо вправи.

“Лист самому собі”



Мета – розвивати вміння підтримувати себе так само, як ми підтримуємо своїх друзів.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: папір та ручки для написання листів, спокійна музика (для створення затишної атмосфери).



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Ведучий пояснює учасникам, що ця вправа допоможе їм усвідомити власні почуття провини або сорому та навчитися підтримувати себе в такі моменти. Він підкреслює важливість самоприйняття і що кожен може помилятися, але це не визначає їхню цінність як особистості.

Написання листа (15-20 хвилин)

Учасникам пропонується написати листа до себе, у якому вони ставляться до себе так, як ставилися б до друга, який відчувається винним або соромиться чогось.

Ведучий може надати кілька запитань для натхнення:

1. Які почуття ти відчуваєш у цій ситуації?
2. Що б ти сказав своєму другові, щоб підтримати його?
3. Як ти можеш бути добрим до себе в цей момент?

Учасники можуть почати з фрази:

“Дорогий (ім'я), я знаю, що ти відчуваєш провину за... але...”

Читання листа (5-10 хвилин)

Після написання ведучий пропонує учасникам прочитати свій лист подумки. Він підкреслює важливість звертати увагу на почуття, що виникають під час читання.

Рефлексія (10-15 хвилин)

1. Як ти відчуваєшся після того, як написав цей лист?
2. Що це змінило у твоєму ставленні до себе?
3. Які нові думки чи почуття виникли під час написання або читання?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники могли вільно висловлювати свої почуття без страху осуду.
2. Заохочуйте учасників ділитися своїми думками, наголошуючи на важливості самоусвідомлення та підтримки.
3. Будьте готові відповісти на питання або надати додаткові пояснення щодо вправи.

“Сходи самоповаги”



Мета – розвивати самоповагу у підлітків, заохочувати позитивне ставлення до себе.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: листи паперу (кожному учаснику), ручки або маркери, кольорові олівці або фломастери для прикрашання.



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Ведучий розпочинає з пояснення мети вправи, підкреслюючи важливість самоповаги та того, як усвідомлення власних досягнень може допомогти у подоланні негативних емоцій.

Малювання сходів (10-15 хвилин)

1. Ведучий пропонує учасникам намалювати на аркуші “сходи”, де кожна сходинка символізує позитивний вчинок, успіх або рису характеру.
2. Учасники повинні написати на кожній сходинці щось, чим вони можуть пишатися, навіть маленькі досягнення, такі як:

“Допоміг другу з домашнім завданням.”

“Навчився новій навичці.”

“Провів час із родиною.”

Ведучий може заохочувати учасників думати про різні аспекти свого життя, включаючи навчання, дружбу, хобі тощо.

Обговорення (10-15 хвилин)

Після завершення малювання ведучий пропонує обговорити, як ці досягнення можуть допомогти у зменшенні негативних емоцій.

Запитання для обговорення можуть включати:

1. Які з досягнень є найважливішими для тебе? Чому?
2. Як ти відчуваєшся, коли згадуєш про свої успіхи?
3. Як ці досягнення можуть допомогти тобі впоратися з почуттям провини?

Рефлексія (5-10 хвилин)

1. Що ти дізнався про себе, коли складав ці сходи?
2. Як це допомагає впоратися із почуттям провини?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники могли вільно висловлювати свої думки без страху осуду.
2. Заохочуйте учасників ділитися своїми досягненнями та підкреслюйте їхню значущість, навіть якщо вони здаються маленькими.

“Чи дійсно це моя відповідальність?”



Мета — заохотити учасників усвідомлювати, що не всі ситуації, в яких вони відчують провину, є результатом їхніх дій.



Кількість учасників: 6-10 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: листи паперу (кожному учаснику), ручки або маркери.



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Ведучий пояснює мету вправи, підкреслюючи важливість розуміння відповідальності та провини. Він наводить приклади ситуацій, коли підлітки можуть відчувати провину, навіть якщо вони не є єдиною причиною події.

Роздуми над ситуацією (10-15 хвилин)

1. Попросіть учасників пригадати ситуацію, де вони відчують провину. Це може бути нещодавня ситуація або спогад з минулого.
2. Учасники записують цю ситуацію на папері.

Питання для аналізу (10-15 хвилин)

Після того, як учасники записали ситуацію, запитайте їх, щоб вони написали відповіді на три питання:

1. Чи могла ця ситуація залежати тільки від мене?
2. Чи міг хтось інший вплинути на те, що сталося?
3. Що я насправді міг/могла зробити по-іншому?

Заохочуйте учасників бути чесними в своїх відповідях і вказувати на зовнішні фактори, які могли вплинути на ситуацію.

Обговорення (10-15 хвилин)

Запитання для дискусії можуть включати:

1. Як ваше сприйняття провини змінилося після аналізу ситуації?
2. Чи відчуваєте ви, що відповідальність дійсно лежить на вас? Чому?
3. Які уроки ви можете винести з цієї ситуації?

Рефлексія (5-10 хвилин)

1. Що ти зрозумів про свої відчуття провини?
2. Чи всі ці ситуації насправді були твоєю відповідальністю?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники могли вільно ділитися своїми переживаннями.
2. Надавайте підтримку, якщо учасники відчують труднощі при обговоренні своїх почуттів провини.
3. Будьте готові відповісти на питання або надати додаткові пояснення щодо вправи.

“Злий малюнок”



Мета – допомогти дітям усвідомити та виразити свої почуття злості, агресії та гніву.



Кількість учасників: один учасник або 3-6 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу (бажано великого формату), кольорові олівці, фломастери, або фарби, ілюстрації з журналів та газет (для колажу), смітник або коробка для сміття.



Опис вправи:

Підготовка (10-15 хвилин)

Разом із дитиною (або дітьми) підготуйте малюнок, що зображає злість, агресію чи гнів. Це може бути образний малюнок, абстрактне зображення або колаж із вирізаних ілюстрацій.

Важливо обговорити, які емоції викликає цей малюнок, і що саме він символізує. Діти можуть висловити свої думки про те, чому вони обрали саме такі образи.

Перетворення емоцій у гру (5-10 хвилин)

Поясніть дітям, що під час спалаху гніву або злості вони можуть використовувати цей малюнок як засіб вивільнення своїх емоцій.

Напередодні запропонуйте дітям розглянути можливість перетворення негативних емоцій у гру, використовуючи почуття гумору, щоб зменшити напругу.

Використання малюнка (10-15 хвилин)

Коли дитина відчуває агресію або гнів, запропонуйте їй вжити «шедевр» – зім'яти, порвати, покусати або потоптати малюнок. Якщо учасників кілька, вони можуть зіграти у футбол з зім'ятим малюнком.

Під час цього процесу заохочуйте дітей висловлювати свої почуття: що вони відчувають, коли знищують малюнок? Які емоції в них викликає ця дія?

Завершення вправи (5-10 хвилин)

Попросіть дітей прибрати шмаття від малюнка та викинути його в смітник. Під час цього обговоріть, які емоції вони відчували під час активності.

Обговоріть, як вони можуть впоратися з гнівом у майбутньому, використовуючи творчість або фізичну активність.



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри та підтримки, щоб діти відчували себе вільно, виражаючи свої емоції.
2. Будьте готові підтримати дітей у моменті, коли вони можуть відчувати сильні емоції. Надайте їм можливість висловити свої почуття без осуду.
3. Наприкінці вправи ставте відкриті запитання, щоб заохотити дітей ділитися своїми переживаннями та враженнями.

“Карта емоцій”



Мета – допомогти підліткам розпізнавати та називати свої емоції, зокрема страх.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: великий аркуш паперу або ватман, фломастери, олівці або кольорові маркери (різних кольорів), простір для малювання (стіни, стіл).



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Поясніть учасникам, що сьогодні вони будуть досліджувати свої емоції через малювання. Зокрема зосередьтеся на емоції страху та на тому, як вона відображається в їхньому тілі.

Малювання карти емоцій (15-20 хвилин)

Попросіть підлітків на великому аркуші паперу намалювати силует свого тіла.

Після цього запропонуйте їм використати різні кольори або символи, щоб позначити частини тіла, де вони відчувають страх. Наприклад, жовтий для легкої тривоги, червоний для сильного страху, синій для напруги в грудях тощо.

Заохочуйте їх висловлювати, що вони відчувають у кожній частині тіла (жирними буквами або описовими словами).

Обговорення (10-15 хвилин)

Запросіть учасників поділитися своїми малюнками та описати, які емоції вони вказали та де їх відчувають у тілі.

Поговоріть про те, як тіло реагує на страх. Наприклад, чи відчувають вони напругу, серцебиття або інші фізичні симптоми.

Запропонуйте обговорити, які методи можуть допомогти зняти цю напругу, такі як глибоке дихання, фізична активність, медитація або розслаблюючі вправи.

Рефлексія (5-10 хвилин)

1. Як ти відчуваєш страх у своєму тілі?
2. Що можна зробити, щоб полегшити ці відчуття?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники відчували себе вільно, висловлюючи свої емоції.
2. Будьте готові слухати учасників, які можуть відкриватися про свої переживання та емоції. Слухайте без осуду та підтримуйте їх.
3. Ставте відкриті запитання, щоб заохотити дискусію і допомогти учасникам глибше зрозуміти свої почуття.

“Я сильний, тому що...”



Мета – розвинути впевненість у собі через усвідомлення власних сильних сторін.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: папір та ручки, простір для обговорення (класна кімната або групова кімната).



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Поясніть учасникам, що сьогодні ми будемо говорити про свої сильні сторони та внутрішні ресурси. Це важливо для впевненості в собі, особливо у важкі часи.

Записування (10-15 хвилин)

Запропонуйте підліткам записати або подумки сформулювати, чому вони сильні. Вони можуть вказати конкретні якості, досягнення, ситуації, де вони виявили силу, або ресурси, які допомогли їм у складні часи.

Заохочуйте їх бути щирими і конкретними, наприклад: “Я сильний, тому що я підтримую друзів у складні часи” або “Я сильний, тому що вмію справлятися зі стресом.”

Групове обговорення (15-20 хвилин)

Попросіть учасників поділитися своїми думками, чому вони сильні. Це може бути вільне обговорення, де кожен може висловитися.

Заохочуйте підтримувати один одного, визнавати і схвалювати сильні сторони кожного. Це створює атмосферу довіри та взаємопідтримки.

Рефлексія (5-10 хвилин)

1. Що ти дізнався про свою силу?
2. Як ти можеш використовувати свою силу, коли тобі страшно?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу довіри, щоб учасники могли вільно ділитися своїми думками без осуду.
2. Слухайте їх уважно, ставте запитання для глибшого розуміння і підтримуйте активну участь у групі.
3. Заохочуйте учасників не лише ділитися своїми сильними сторонами, а й коментувати, як вони можуть допомогти їм у майбутньому.

“Три позитивні речі”



Мета – підтримувати позитивне мислення, розвивати вдячність у підлітків.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 10-15 хвилин щодня (можна проводити протягом тижня або більше).



Матеріали: зошити або аркуші паперу для записів, ручки або олівці.



Опис вправи:

Вступ (2-3 хвилини)

Поясніть учасникам, що сьогодні ми будемо зосереджуватися на позитивних аспектах нашого життя. Важливо помічати хороші речі, навіть коли все йде не так, як хотілося б.

Записування (5 хвилин)

Наприкінці кожного дня попросіть підлітків записати три позитивні речі, які трапилися протягом дня. Це можуть бути прості речі, такі як:

1. Приємна розмова з другом.
2. Смачна їжа на обід.
3. Успішно виконане завдання або домашнє завдання.

Заохочуйте їх бути конкретними та детально описувати ці моменти.

Обговорення (5-7 хвилин)

Наприкінці тижня або під час наступної зустрічі проведіть обговорення, запитуючи учасників:

1. Які позитивні речі ви записували?
2. Як ці маленькі позитивні моменти допомагали вам почуватися краще, навіть у важкі часи?
3. Чи помітили ви, як вони змінюють ваш настрій чи сприйняття ситуацій?

Рефлексія

1. Чи було щось несподіване, що сталося під час практики цієї вправи?
2. Чи хочете ви продовжити цю практику в майбутньому?



Інструкція для ведучого

1. Створіть атмосферу, в якій учасники можуть вільно ділитися своїми думками без осуду.
2. Заохочуйте учасників ділитися своїми записами і зауваженнями про позитивні речі, щоб розвивати групову динаміку.
3. Підкресліть важливість вдячності та позитивного мислення у повсякденному житті, особливо в складні часи.

“Малювання страху”



Мета – сприяти розумінню та переосмисленню страхів.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу (краще великого формату), фарби, олівці, фломастери, крейди, можливі додаткові матеріали: колажні елементи (наприклад, вирізані картинки), клей, блискітки.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Поясніть учасникам, що сьогодні вони зможуть виразити свої страхи через мистецтво. Важливо, щоб кожен відчував себе вільно і безпечно під час виконання вправи.

Малювання страху (15-20 хвилин)

Попросіть учасників намалювати свій страх, уявляючи, як він виглядає: якою має форму, кольори та текстуру.

Заохочуйте учасників бути відкритими і чесними у своїх малюнках. Нехай вони не переживають про те, як їхні роботи виглядають в художньому сенсі, важливіше виразити свої почуття.

Перетворення образу (10-15 хвилин)

Після завершення малювання запитайте учасників, як би вони хотіли змінити свої образи страху, щоб зробити їх менш страшними. Наприклад, можна додати смішні елементи, зробити страх яскравим та веселим або перетворити його на щось безпечне.

Попросіть їх внести зміни у свої малюнки, використовуючи кольори, які асоціюються у них з безпекою та позитивом.

Рефлексія

1. Як ти відчуваєшся після того, як побачив свій страх на папері?
2. Як ти можеш перетворити цей образ у щось менш загрозливе?
3. Що ти дізнався про свій страх завдяки цій вправі?



Інструкція для ведучого

1. Забезпечте атмосферу, в якій учасники можуть вільно ділитися своїми думками та переживаннями без осуду.
2. Під час малювання обійдіть учасників, запитуючи, як йдуть справи, і заохочуйте їх ділитися своїми думками про те, що вони малюють.
3. Заохочуйте учасників розповідати про свої відчуття та зміни в малюнках, які вони зробили.



“Контрольовані думки”



Мета – навчити підлітків контролювати потік негативних думок, які викликають тривогу.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу та ручки або олівці, можливо, маркери або фломастери для обговорення.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Поясніть учасникам, що вони сьогодні працюватимуть над контролем своїх тривожних думок. Наголосіть на важливості розуміння своїх емоцій і думок для покращення психічного благополуччя.

Запис тривожних думок (10-15 хвилин)

Попросіть учасників написати на аркуші паперу всі тривожні думки, які їх найбільше хвилюють. Це можуть бути побоювання щодо навчання, стосунків, майбутнього тощо.

Заохочуйте їх бути відкритими і чесними під час запису своїх думок.

Аналіз думок (15-20 хвилин)

Після того, як учасники завершать запис, запросіть їх обговорити свої думки в групі (можна в парах або малих групах).

Разом з ними проаналізуйте кожную думку, задаючи такі питання:

1. Наскільки це реально?
2. Запитайте, чи є реальні підстави для цієї тривоги, чи це просто уявлення.
3. Що я можу зробити, щоб змінити цю ситуацію?

Допоможіть учасникам знайти можливі рішення або дії, які можуть зменшити їхні тривоги.

Як би я порадив/ла іншому підлітку діяти у такій ситуації?

Нехай вони поділяться думками, як би вони підтримали друга, який відчуває подібну тривогу.

Обговорення (5-10 хвилин)

Обговоріть разом, як тривожні думки можуть бути менш загрозливими, коли їх ретельно аналізують. Нехай кожен учасник поділиться своїми висновками з аналізу.

Рефлексія

1. Що ти дізнався про свої тривожні думки завдяки цій вправі?
2. Які нові стратегії ти можеш застосувати, щоб контролювати свої тривожні думки в майбутньому?
3. Як змінилося твоє сприйняття тривожних думок після аналізу?



“Скринька турбот”



Мета – допомогти підліткам зрозуміти, як управляти своїми тривогами.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу та ручки або олівці, коробка або реальна скринька (може бути декоративна або звичайна), можливо, кольорові маркери для оформлення.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

Поясніть учасникам, що сьогодні вони працюватимуть над усвідомленням своїх турбот і тривог. Наголосіть на важливості відокремлення контрольованих турбот від тих, які не підлягають контролю.

Створення “скриньки турбот” (5 хвилин)

Попросіть підлітків уявити або створити реальну скриньку, яка буде символом для їхніх турбот.

Якщо є можливість, дайте їм прикрасити коробку кольоровими маркерами або малюнками, щоб зробити її унікальною.

Запис тривожних думок (10-15 хвилин)

Попросіть учасників записати свої тривожні думки на окремих аркушах паперу. Це можуть бути думки про навчання, стосунки, майбутнє тощо.

Нехай вони будуть відкритими і чесними під час запису.

Кидання думок у “скриньку” (5-10 хвилин)

Після того, як учасники завершать запис, попросіть їх вкинути ці аркуші в “скриньку турбот”.

Це символізує відпущення тривоги, які вони можуть не контролювати.

Обговорення (10-15 хвилин)

Обговоріть з учасниками, які з цих думок вони можуть реально контролювати та вирішити, а які слід відпустити.

Запитайте, як вони можуть впоратися з контрольованими турботами та які стратегії можуть допомогти їм зменшити тривогу.

Рефлексія

1. Як ви почуваєтеся після того, як вкинули свої думки у скриньку?
2. Чи стало легше усвідомити, які турботи ви можете контролювати, а які ні?
3. Як це допомагає відокремити тривогу, яку можна контролювати, від тієї, що ні?



“Списки позитивного майбутнього”



Мета – зменшити страх перед невизначеністю, зосереджуючи увагу на позитивних очікуваннях.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-40 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу та ручки або олівці, можливо, кольорові маркери для оформлення списків.



Опис вправи:

Вступ (5 хвилин)

- Поясніть учасникам, що сьогодні вони працюватимуть над формуванням позитивного мислення, створюючи списки речей, на які вони можуть сподіватися в майбутньому.

Написання списків (10-15 хвилин)

- Попросіть підлітків написати список позитивних речей, які вони очікують у майбутньому. Нехай це будуть як великі, так і маленькі речі — від зустрічі з друзями до запланованих подій або досягнень у хобі.

Заохочуйте їх думати творчо та відкрито.

Поділитися списками (10-15 хвилин)

Запропонуйте учасникам поділитися своїми списками з групою (за бажанням).

Заохочуйте обговорення та позитивні відгуки один про одного.

Обговорення (5-10 хвилин)

Обговоріть, як ці позитивні очікування можуть допомогти зменшити тривогу щодо невизначеності.

Запитайте учасників, як вони можуть зосередитися на цих очікуваннях у повсякденному житті.

Рефлексія

1. Як цей список допомагає вам поглянути на майбутнє з більшою впевненістю?
2. Які позитивні очікування найбільше надихають вас?



“Дерево втрат і надій”



Мета – зосередитися на позитивних можливостях та надіях на майбутнє.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу (великі або ватмани) та кольорові олівці або маркери, можливо, клей та журнали для колажу (для ілюстрацій).



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Поясніть учасникам, що сьогодні вони створять “дерево”, яке символізуватиме їхні втрати та надії на майбутнє.

Підкресліть важливість визнання своїх почуттів та пошуку позитивних можливостей.

Малювання дерева (20-30 хвилин)

Попросіть підлітків намалювати велике дерево на аркуші паперу.

На гілках нехай напишуть або намалюють свої втрати (місця, людей, події), які викликають сум або печаль.

Потім запропонуйте їм намалювати листя або нові паростки, які символізують надії, можливості або те, що вони змогли знайти позитивного у своїй новій ситуації.

Поділитися результатами (10-15 хвилин)

Запропонуйте учасникам поділитися своїми деревами з групою (за бажанням).

Обговорення (10-15 хвилин)

Обговоріть, як ці надії можуть допомогти їм впоратися зі своїм сумом.

Запитайте учасників, які нові можливості вони бачать у своїх ситуаціях.

Рефлексія

1. Як це допомогло тобі побачити свою ситуацію з іншого боку?
2. Які нові надії можуть розвиватися з теперішнього досвіду?



“Лист до втрат”



Мета – забезпечити емоційне звільнення від переживань, пов’язаних із втратою.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-45 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу та ручки, можливо, конверти для листів (для особистого збереження).



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

- Поясніть учасникам мету вправи: створити листа, в якому вони зможуть висловити свої емоції, пов’язані з втратами.
- Наголосіть на важливості відкритості та чесності в процесі письма.

Написання листа (15-25 хвилин)

Запропонуйте підліткам подумати про людей або місця, які вони втратили через вимушене переміщення.

Нехай вони напишуть листа, у якому висловлять свої емоції, спогади та відчуття, пов’язані з цими втратами. Лист може містити:

1. Спогади про моменти, проведені з цими людьми чи в цих місцях.
2. Відчуття суму, ностальгії або болю, які вони переживають.
3. Висловлення вдячності за ті моменти, які вони пережили.

Обговорення (10-15 хвилин)

Після написання листа запропонуйте учасникам обговорити, як вони почуваються після цього процесу (за бажанням).

Нехай ті, хто хоче, поділяться своїми думками, емоціями та переживаннями.

Рефлексія

1. Як ти почуваєшся після написання листа?
2. Чи допомогло це полегшити твій сум?
3. Що нового ти дізнався про свої почуття під час письма?



“Коло підтримки”



Мета – допомогти підліткам відчувати підтримку і зв'язок з іншими людьми в нових обставинах.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 30-45 хвилин.



Матеріали: аркуші паперу, ручки або кольорові маркери, за потреби наклейки або інші матеріали для оформлення.



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

Поясніть учасникам мету вправи – створити візуальне зображення кола підтримки, яке допоможе їм усвідомити, хто їх оточує та підтримує в складні часи.

Наголосіть на важливості підтримки та взаємодії з іншими.

Створення кола (15-20 хвилин)

Запропонуйте підліткам намалювати велике коло на аркуші паперу. У центрі кола нехай вони напишуть своє ім'я.

Навколо свого імені учасники можуть додавати імена людей, які надають їм підтримку (друзів, родичів, учителів) або з якими вони почуваються у безпеці.

Заохочуйте учасників використовувати кольорові маркери для оформлення кола, наприклад, додаючи малюнки або символи, які асоціюються з цими людьми.

Обговорення (10-15 хвилин)

Після завершення створення кола, запитайте учасників:

1. Як ці люди допомагають тобі справлятися із сумом?
2. Як ти можеш звертатись до них за підтримкою?

Заохочуйте їх ділитися своїми думками та переживаннями.

Рефлексія

1. Які люди або стосунки допомагають тобі справлятися з важкими емоціями?
2. Чи є щось, що ти можеш зробити, щоб зміцнити ці стосунки?



“Карта бажань”



Мета — допомогти підліткам усвідомити свої мрії та цілі; розвивати навички візуалізації та планування.



Кількість учасників: 5-15 осіб.



Час проведення: 45-60 хвилин.



Матеріали: великий аркуш паперу або ватман, ножиці, клей, журнали, газети для вирізання ілюстрацій, маркери або кольорові олівці.



Опис вправи:

Вступ (5-10 хвилин)

- Поясніть учасникам, що мета вправи – створити візуальне зображення своїх бажань і мрій, яке слугуватиме нагадуванням про те, чого вони прагнуть досягти.
- Поговоріть про важливість мрій у житті та як вони можуть мотивувати.

Мозковий штурм (10-15 хвилин)

Запропонуйте учасникам подумати про різні сфери свого життя, в яких вони мають бажання (наприклад, освіта, кар'єра, особисте життя, хобі, подорожі тощо).

Нехай кожен запише кілька бажань у цих сферах на окремих аркушах або в зошитах.

Створення карти (20-25 хвилин)

Дайте кожному учаснику великий аркуш паперу або ватман.

Запропонуйте їм вирізати картинки та слова з журналів, які символізують їх бажання, і наклеїти їх на свій аркуш.

Нехай учасники також доповнюють свою карту малюнками, написами, щоб краще висловити свої думки та емоції.

Презентація карт (10-15 хвилин)

Кожен учасник може презентувати свою карту бажань групі, пояснюючи, чому саме ці бажання для них важливі.

Заохочуйте учасників ставити питання і ділитися своїми думками.

Рефлексія

1. Які з бажань тобі найбільше близькі? Чому?
2. Як ти можеш почати працювати над досягненням цих бажань?
3. Які кроки ти готовий/готова зробити, щоб наблизитися до своїх мрій?



Перша психологічна підтримка

“Відчуття тут і зараз (Майндфулнес)”



Мета — допомогти учасникам зосередитися на моменті «тут і зараз», знизити рівень тривожності та розвинути навички усвідомленості.



Кількість учасників: необмежено (вправа може виконуватися індивідуально або в групі).



Час проведення: 10-30 хвилин.



Матеріали: комфортний простір для сидіння або лежання, спокійна музика (за бажанням), таймер.



Опис вправи:

Вступ

1. Знайдіть тихе та комфортне місце для виконання вправи.
2. Переконайтеся, що дитина не відволікається та відчуває себе у безпеці.
3. Поясніть мету вправи, що ви зараз будете робити – зменшити тривогу.
4. Запевніть, що всі відчуття важливі і допустимі.

Інструкції з дихання

1. Попросіть дитину сісти зручно, спина пряма, руки на колінах.
2. Скажіть зосередитися на точці перед собою.
3. Проведіть дихальну практику.

Вдих – через ніс на 4 рахунки.

Затримка – дихання на 4 рахунки.

Видих – через рот на 6 рахунків.

Повторіть це кілька разів, щоб допомогти заспокоїтися.

Увага на п'ять відчуттів

1. Що ти бачиш навколо?
2. Що чуєш?
3. Які запахи відчуваєш?
4. Що можеш торкнутися? (Яка текстура?)
5. Чи відчуваєш смак у роті? (Які відчуття?)

Повернення до моменту

Попросіть дитину знову зосередитися на диханні, поступово повертаючись до теперішнього моменту.

Рефлексія

1. Як ти почуваєшся тепер?
2. Чи допомогло це знизити рівень емоційності/тривоги?
3. Які відчуття були найсильнішими?

“Діафрагмальне дихання”



Мета — навчити учасників техніці діафрагмального дихання для зняття напруги, покращення концентрації та підтримки емоційної стабільності.



Кількість учасників: необмежено (виконується індивідуально або в групі).



Час проведення: 7-10 хвилин



Матеріали: зручний простір для сидіння або лежання, таймер, за бажанням — спокійна музика.



Опис вправи:

Інструкція до виконання

1. Сядьте або ляжте в зручному положенні.
2. Переконайтеся, що ваше тіло розслаблене, а спина пряма.
3. Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.
4. Зробіть повільний і глибокий вдих через ніс, намагаючись, щоб рука на живіт піднімалася, як ніби ви надуваєте кульку або м'яч повітрям. Слідкуйте за тим, щоб рука на грудях залишалася нерухомою; дихайте лише животом.
5. Повільно видихайте через рот, відчуваючи, як рука на живіт опускається, як ніби кулька або м'яч здуваються. Виконуйте видих так, щоб він був трішки довшим за вдих (наприклад, вдих на 4 рахунки, видих на 6).
6. Продовжуйте дихати таким чином, доки не побачите ознаки заспокоєння у дитини.

“Обійми метелика”



Мета — допомогти учасникам заспокоїтися, знизити рівень тривоги та відчути підтримку й безпеку через просту техніку саморегуляції.



Кількість учасників: необмежено (виконується індивідуально або в групі).



Час проведення: 5-10 хвилин.



Матеріали: тихий простір, де учасники можуть зосередитися на своїх відчуттях.



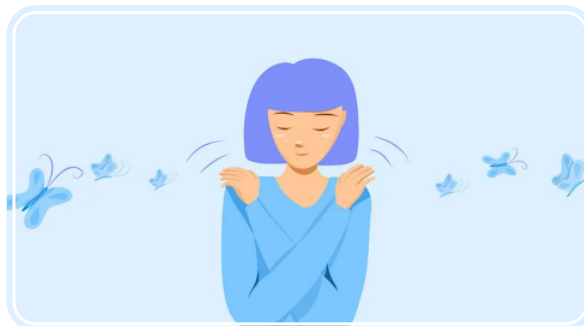
Опис вправи:

Вступ

1. Запросіть дитину сісти в комфортному, тихому місці, де його нічого не відволікатиме.
2. Запевніть підлітка, що ця вправа є безпечною і розрахована на те, щоб допомогти йому відчути спокій.
3. Поясніть, що метою вправи є зменшення тривоги через фізичну активність і концентрацію на своїх відчуттях.

Інструкція щодо виконання

1. Покажіть, як покласти ліву руку на праве плече, а праву руку на ліве.
2. Поясніть, як ритмічно поплескувати по плечах, чергуючи руки.
3. Запропонуйте виконувати це протягом 2 хвилин, зосереджуючи увагу на відчуттях у тілі. Слідкуйте за підлітком під час вправи, спостерігаючи за його емоціями та реакціями. За потреби надайте підтримку, заспокоюючи або підбадьорюючи його. Коли час вичерпається, запитайте: “Як ти відчуваєшся після виконання цієї вправи? Чи зменшилася твоя тривога?” Залишайтеся відкритими для подальших розмов та підтримки, якщо це буде необхідно.



“Прогресивна м’язова релаксація”



Мета — знизити фізичну та емоційну напругу, підвищити усвідомлення свого тіла та навчитися методам саморегуляції через поступове розслаблення м’язів.



Кількість учасників: необмежено (виконується індивідуально або в групі).



Час проведення: 15-20 хвилин.



Матеріали: комфортні місця для сидіння або лежання, аудіоінструкція (за бажанням).



Опис вправи:

Вступ

1. Запросіть підлітка сісти або лягти в зручній позі в тихому місці, де нічого не буде відволікати.
2. Поясніть, що ця вправа спрямована на те, щоб допомогти розслабити тіло і зменшити напругу.
3. Розкажіть, що ми будемо використовувати уяву, щоб напружувати і розслабляти різні частини тіла. Скажіть, що важливо зосередитися на своїх відчуттях під час вправи.

Виконання вправи

Крок 1. Уяви, що у тебе в руках два лимони. Натисни з усіх сил, щоб вичавити сік (на рахунок 10). Розслаб і відчуй тепло в долонях.

Крок 2. Уяви, що ти котик. Потягни лапки (ручки), випростай їх рівно і натягни долоньки на себе, напруживши всі м’язи рук на рахунок 10. Розслаб і відчуй приємне тепло.

Крок 3. Уяви, що ти черепашка, побачив небезпеку. Втягни голову і підними плечі. Розслаб.

Крок 4. Уяви, що на обличчя сіла муха, насуп носика, стягни рот в сопілку, щоб відігнати муху. Розслаб.

Крок 5. Уяви, що ти ступив в болото. Воно зтягнуло тебе. Напруж максимально ноги, щоб витягнути їх з болота. Розслаб.

1. Попросіть дитину кілька хвилин просто полежати або посидіти, насолоджуючись відчуттям розслаблення в тілі.
2. Запитайте, як він почувається після виконання вправи. Чи помітив він зміни в своєму стані?



Розділ II. Профорієнтація та проектна діяльність

Цей розділ присвячений одному з найважливіших аспектів розвитку молоді — пошуку свого шляху в професійному житті та формуванню практичних навичок для реалізації ідей. У сучасному світі, який швидко змінюється, молоді люди часто стикаються з невизначеністю щодо своєї майбутньої кар'єри та браком можливостей проявити ініціативу. Саме тому вправи цього розділу спрямовані на те, щоб допомогти підліткам і молоді знайти відповіді на запитання: "Ким я хочу стати?" та "Як я можу досягти своїх цілей?"

Що вас очікує у цьому розділі?

1. Вправи на самоаналіз і визначення сильних сторін.

Молодь навчиться краще розуміти себе, свої інтереси, таланти та цінності. Це допоможе зробити перші кроки до усвідомленого вибору професійного шляху.

2. Інтерактивні техніки для планування кар'єри.

Ми пропонуємо інструменти для створення "карти кар'єри", що допоможе молоді зрозуміти, як досягти бажаного, розбивши цей шлях на конкретні етапи.

3. Проектна діяльність як спосіб реалізації ідей.

Учасники тренінгу дізнаються, як перетворювати свої ідеї на реальні проекти, формувати команди, планувати дії та презентувати результати.

4. Вправи на розвиток лідерських і організаційних навичок.

Лідерство, комунікація та вміння вирішувати проблеми — це компетенції, які стануть у пригоді не лише в роботі над проектами, а й у будь-яких життєвих ситуаціях.

Чому це важливо?

Проектна діяльність і кар'єрна орієнтація не тільки допомагають молоді визначити свій професійний шлях, але й сприяють розвитку таких важливих soft-skills, як стратегічне мислення, адаптивність та співпраця. Ці навички роблять їх більш конкурентоспроможними на ринку праці та впевненими у власних силах.

Як використовувати матеріали розділу?

- ✓ Для знайомства з сильними сторонами та інтересами учасників використовуйте вправи на самоаналіз.
- ✓ Для активного залучення до проектної діяльності залучайте інтерактивні техніки й командні вправи.
- ✓ Вибирайте завдання відповідно до рівня підготовки та віку учасників, щоб тренінг був максимально ефективним.



Проектна діяльність

Що таке проект?



Мета – учні розуміють сутність проекту.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 40 хвилин.



Матеріали: крейда, дошка, ноутбук.



Опис вправи:

Основною метою проектних студій є заохочення учасників до створення соціальних проєктів, бізнесів та іновацій у обраних громадах чи соціальних групах. На цьому уроці ви отримаєте навички, необхідні для планування та реалізації власного проєкту.

**Попросіть учнів, які вже мають досвід проєктної діяльності розказати про свої проєкти у трьох реченнях та назвати три речі, які допоміг їм розвинути в собі цей досвід і що вони хотіли б розвинути надалі.*

Огляд «Проекту»

Що таке проєкт?

Намалюйте на дошці A -> B. Попросіть їх пропозицій. Скажіть учасникам, що: Проєкт - це процес переходу від точки A (місце/ситуація, де ми знаходимось) до точки B (місце/ситуація, де ми хочемо опинитися) Скажіть їм, що стрілка між A та B представляє собою проєкт. Запропонуйте учасникам навести приклади з власного досвіду і запитайте що таке точка A, що точка B.

Дайте дітям визначення проєкту:

Проект – сукупність взаємопов'язаних заходів та робіт, що спрямовані на досягнення унікального результату, який вимагає значних затрат часу та ресурсів.

Це процес, який починається від зародження ідеї аж до аналізу підсумків, оцінки результату чи переходу проєкту на новий рівень.

Проектом не можна назвати те, до чого ви не можете застосувати жодний із зазначених критеріїв. Наприклад, бажання читати книгу або малювати. Але якщо до бажання «прочитати книжку» додається умова в 15 хвилин або кількість сторінок – це вже проєкт.

У нього є три основні межі:

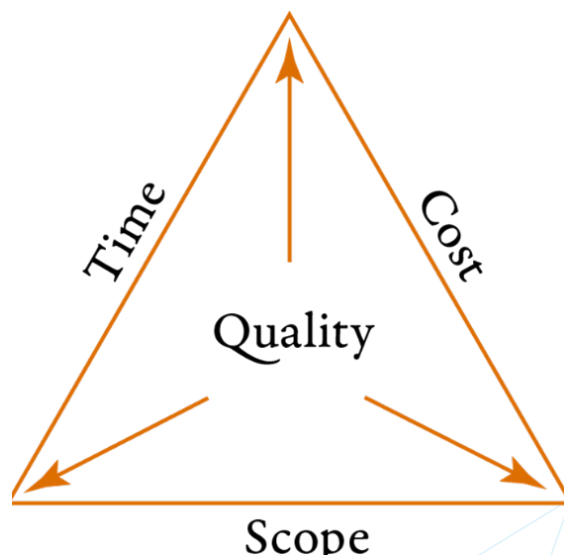
✓ Час (time), що завжди обмежений у проєкті.

✓ Зміст проєкту (scope), тобто завдання й активності проєкту, його наповнення.

✓ Вартість (cost). Сюди належать всі ресурси проєкту, в тому числі людські, оскільки вони всі мають грошовий еквівалент.

✓ Є також четверта, невидима грань – якість (quality).

Проект – це про вас, про ваше життя.



Проектне завдання №1: Заповніть таблицю

Що я люблю робити? Що мені подобається?	
Що я вмію? Що добре виходить? Чого можу навчитися? Що, з того, що я вмію, буде корисно іншим?	
Чого, з вищезазначеного, потребують люди навколо мене, природа та світ?	
За що, з вищезазначеного, платять гроші?	
Де збігаються відповіді між різними запитаннями?	

**Для кращого розуміння потреб світу, варто поглянути на ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ:*



ГЛОБАЛЬНІ ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ



Подивіться відео про Цілі сталого розвитку.

[Подивіться відео про підлітків, що змінюють світ.](#)

Візія, місія, мета та стратегія проекту



Мета — учні ознайомлені та засвоїли базові поняття проєктної діяльності.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 45 хвилин.



Матеріали: фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.



Опис вправи:

Вступ (15 хвилин)

Вступ від тренера/ки щодо теми лекції та пояснення термінології, значення:

Візія – це бачення, що описує бажаний майбутній стан організації чи бізнесу.

У ньому вказано, чого прагне досягти організація та який вплив вона хоче мати. Заява про бачення має бути надихаючою та мотивувати співробітників та зацікавлених сторін до спільної мети.

Місія описує фундаментальну мету організації чи бізнесу.

Вона пояснює, чому існує організація, кому вона служить і що вона робить для досягнення своїх цілей. Місія має бути короткою, чіткою та легкою для розуміння всіма зацікавленими сторонами.

Мета — це конкретний і вимірюваний результат, якого організація прагне досягти за певний період часу. Мета зазвичай випливає з місії та візії, але вона має бути чітко сформульованою і вимірюваною.



На відміну від місії, мета є більш конкретною та обмеженою в часі. Це конкретне завдання або результат, якого організація хоче досягти.

Мета відповідає на запитання «чого ми хочемо досягти?» і «як ми збираємося це зробити?»

Стратегія — це план дій. Коли організація має чітку мету, вона розробляє стратегію, щоб розуміти, як цієї мети досягти. Це як маршрут на карті, який ми вибираємо, щоб дістатися пункту призначення. Стратегія допомагає зорієнтуватися, визначити свій шлях і не загубитися.

Дорожня карта – деталізований план дій, як досягнути головної мети.

Дискусія. Компанія "Тесла"

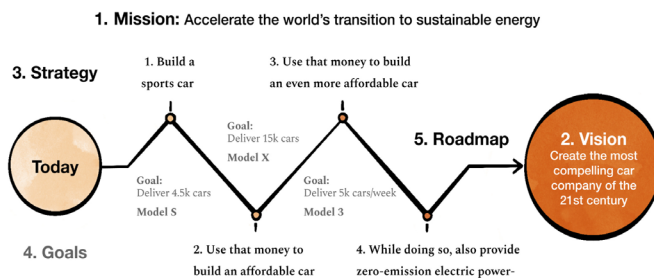
Тренер пояснює історію компанії Тесла. (1 хв)

Компанія Tesla була заснована в липні 2003 року Мартіном Еберхардом і Марком Тарпеннінгом як Tesla Motors. Її назва — данина поваги винахіднику та інженеру-електрику Ніколі Теслі. У лютому 2004 року Ілон Маск став найбільшим акціонером Tesla; у 2008 році він був призначений головним виконавчим директором. У 2008 році компанія почала виробництво своєї першої моделі автомобіля.

Тренер пояснює принципи візії, місії та мети компанії Тесла (10 хв)

Tesla: "Create the most compelling car company of the 21st century."

"Створити найбільш нездоланну автомобільну компанію 21-го століття"



Стратегія компанії Tesla: створити дорогий спортивний автомобіль → використати цей дохід, щоб створити доступний автомобіль → використати цей дохід, щоб створити ще доступніший автомобіль → забезпечити електроенергію з нульовими викидами.

Вправа. Мріємо?

Кожна команда повинна обговорити та визначитись із візією, місією, метою свого проєкту. А потім представити на загал. Представники інших груп мають проголосувати, чи вони готові долучитися до такого проєкту.

Обговорення та робота в групах (10 хв)

Представлення та рефлексія (15 хв)

Вступ до ризик-менеджменту



Мета – учні ознайомлені та засвоїли базові поняття ризик-менеджменту.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 45 хвилин.



Матеріали: фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.



Опис вправи:

Вступ

Ризик — це невизначена подія з наслідками для мети (проєкту). Управління ризиками – це те, як ми намагаємося керувати невизначеністю навколо цілей. Метою процесу управління ризиками є забезпечення досягнення цих цілей. Управління ризиками спрямоване на створення та збереження цінності через контроль ризиків і відповідальність за цей процес. Управління ризиками забезпечує прозорість всередині та за межами проєкту в короткостроковій перспективі шляхом підвищення обізнаності про можливі несподівані події. У довгостроковій перспективі управління ризиками призведе до кращої ефективності шляхом уникнення втрат, більш передбачуваної діяльності та зниження витрат на фінансування. Це зрештою призведе до вищої оцінки проєкту в цілому.

Крім усвідомлення ризиків і створення вартості, проєктна команда здатна приймати кращі управлінські рішення, що призводить до кращого функціонування. Завжди будуть існувати ризики (невідомі невідомі), що робить неможливим довести, що управління ризиками є достатньо ефективним. Неможливо все передбачити, і співвідношення між різними типами ризиків може спричинити більші проблеми. Причина цього частково полягає в тому, що рішення, які необхідно приймати, базуються на людських судженнях.

CAUSE →	ACTIVITY →	OBJECTIVE	→ EFFECT
	1.		
INTERNAL	2.		
	3.		
		...	
EXTERNAL			

Завдання (15 хвилин) 4 різних компанії наймають ваші команди оцінити ризики їх проєктів, Вам відома тільки назва та короткий опис їх ініціатив. Опишіть 3 основні ризики для кожної компанії у цих проєктах й поясніть чому визначили саме їх, який був метод визначення

Компанія 1: Проєкт “Інклюзивний простір для літніх людей”. Ми створюємо простір у місті Харків, для літніх людей, які прагнуть спілкування та оновлення свого оточення. Ми надаємо тепле приміщення з укриттям, печиво та гарячі напої безкоштовно. Вхід тільки власникам карток відвідувачів.

Компанія 2: Проєкт “Кав’ярня для людей з порушеннями зору”. Для тих, хто відчуває цей світ. Найкраща кава та найсмачніше меню для наших відвідувачів та відвідувачок. Приходьте за адресою м. Київ, вулиця Шота Руставелі, 22.

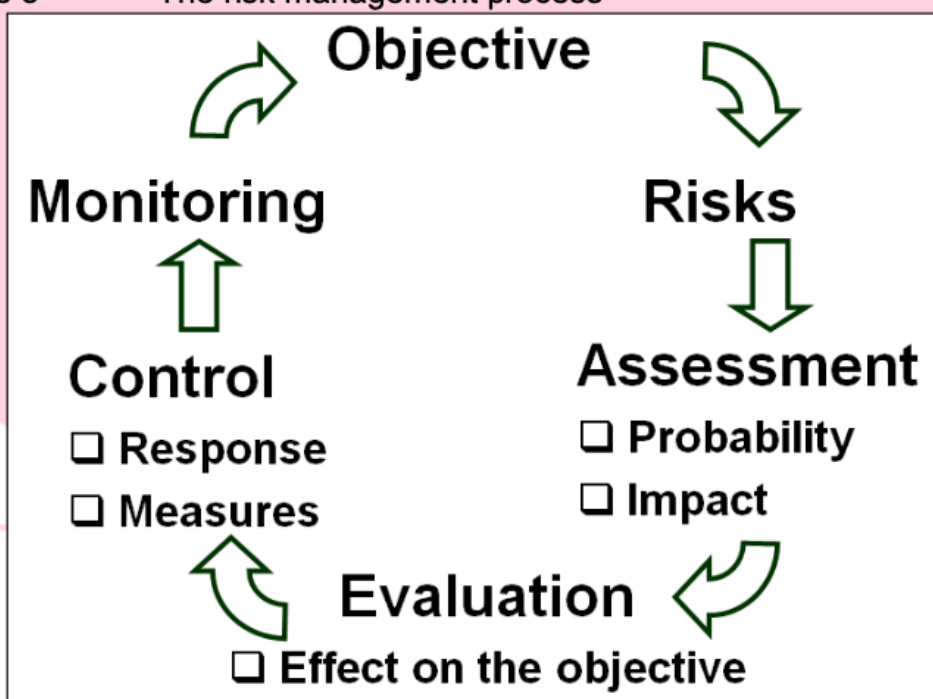
Компанія 3: Проєкт “Намет поцілунків”. У 2024 році не встиг зустріти своє кохання, ще є час! 2025 рік не розчарує своїм подарунком, у тебе є шанс познайомитися із партнером кінестетично та естетично у наметі поцілунків, який буде знаходитись з 14 лютого й до кінця року на ВДНГ.

Компанія 4: Освітній проєкт “Лідерство на 360”. Проєкт для учнів 10-11 класів з ораторського мистецтва. Постанова голоса, публічні виступи, мистецтво перемовин, якщо це те чого Ви хочете навчитись. Доєднуйтесь до нашої прогресивної спільноти.

6 кроків ризик-менеджменту

Figure 3

The risk management process



1. Визначення мети
2. Визначення ризиків
3. Оцінка (ймовірність, вплив)
4. Аналіз
5. Відповідь (контроль, прийняття, уникання, поділ)
6. Моніторинг.

Рефлексія та презентація напрацювань командами

Рекомендовані питання:

1. Чому саме визначили ці ризики?
2. На що спиралися при визначенні?
3. Чи будете використовувати ризик-менеджмент для планування власних ініціатив?

Що таке проблема?



Мета – учні ознайомлені та засвоїли поняття проблеми та побудови проєкту на основі цього поняття.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 45 хвилин.



Матеріали: фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.



Опис вправи:

Сформулюйте учасникам визначення проблеми: «Проблема – це те що має бути, але його немає чи те чого немає, але воно має бути». Запропонуйте учасникам навести приклади до цього.

Хто не зробив домашнє завдання, той робить вправу з пункту 1, а інші – починають з другого пункту.

Індивідуальна робота

1. Запропонуйте учасникам написати мінімум 20 проблем що їх турбують.
2. Запропонуйте їм визначити, які проблеми тимчасові для них, а які тривалі. Учні мають закреслити тимчасові. Скоротіть.
3. Запропонуйте учасникам поранжувати проблеми за ступенем важливості, скоротити до 5, після цього обрати одну.
4. Запропонуйте учасникам розписати корені та наслідки цієї проблеми.
5. Попросіть учнів представити результат, запропонуйте об'єднатись учасникам, яких турбує та сама проблема.

Наведіть їм приклад дерева причин та наслідків «Корені – проблема – наслідки».

Будь ласка, переконайтеся, що всі дотримуються, і кожен крок є зрозумілим для учасників. Цю концепцію важко зрозуміти, якщо один із кроків незрозумілий або пропущений. Витратьте стільки часу, скільки потрібно, і наведіть велику кількість прикладів. Ця вправа дасть більш чітке розуміння проблеми та всіх факторів, що супроводжують її. Схема буде корисною для виявлення розмаїття різних наслідків, які викликає проблема. Беручи до уваги їх всіх, ми зможемо побачити більше підходів, які можуть бути застосовані до проблеми.

Напишіть проблему у центрі дошки:

Нудно в школі

Запропонуйте їм визначити наслідки, а потім причини. Наведіть ще декілька прикладів:

Немає друзів в школі
Не подобається як вчителі
подають матеріал
Цікавлять лише
комп'ютерні ігри

Отримую низькі бали
Постійно хворію,
бо не хочу до школи
Сварюсь з вчителями
та однокласниками

Нудно в школі

Поясніть, що ідею для проєкту можна знайти саме в коренях проблеми. Наприклад «Немає друзів в школі» – як допомогти учасникам знайти друзів, як допомогти вчителям зацікавити учнів.



ВПРАВА 2: Наведіть приклади причин та наслідків 3-х проблем у прикладі.

ПРИЧИНИ	ПРОБЛЕМА	НАСЛІДКИ
	1. Мало друзів	
	2. Пластикове забруднення океанів	
	3. Погані оцінки з історії	

**Проектне завдання №2:
Обираємо проблему, яку будемо вирішувати у проєкті.**

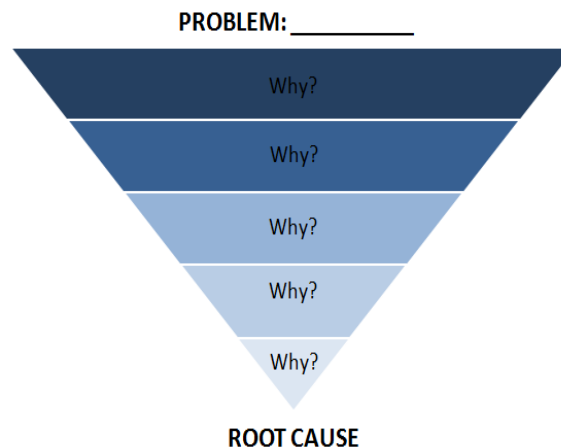
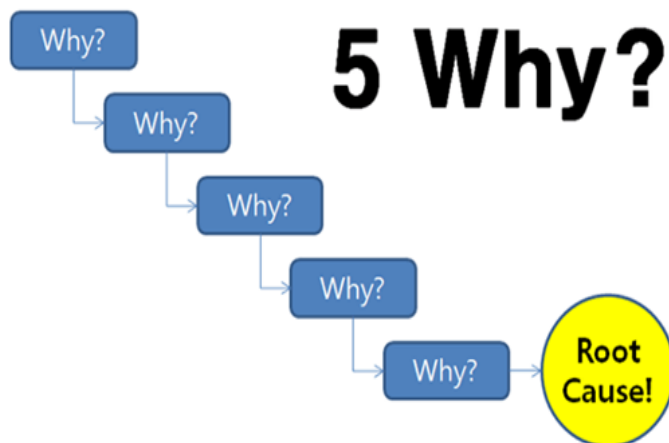
Напишіть проблему, яку ви обрали

Розбираємо причини та наслідки більшої проблеми, та обираємо, що з причин або наслідків буде вирішувати ваш проєкт.

ПРИЧИНИ	ОБРАНА ПРОБЛЕМА	НАСЛІДКИ

Техніка пошуку реальних причин та потреб: 5 “Чому”?

Ставимо запитання «Чому...?» 5 разів й наприкінці приходимо до справжньої потреби.



Проектне завдання №3

Поставте питання «Чому...?» до обраної проблеми. Потім поставте питання «Чому...?» до відповіді на минуле запитання і так ще 3 рази. Остання відповідь може допомогти зрозуміти справжні причини проблеми та способи її вирішення.

Чому ...	?
Відповідь:	
Чому...	?
Відповідь:	
Чому ...	?
Відповідь:	
Чому ...	?
Відповідь:	
Чому ...	?
Відповідь:	

Проектне завдання №4: Проаналізуйте що відомо про обрану проблему та що вже робиться для її вирішення

Чи є достатня кількість даних про важливість проблеми? Що відомо про проблему? Чи вже є доступні дані, підрахунки та публікації на цю тему? Якщо інформації бракує, проєкт може бути дослідницьким (провести дослідження).

Чи мають оточуючі достатню кількість знань про проблему та чи приділяється цій темі увага? Хто та як поширює інформацію про проблему? Якщо уваги до теми бракує, проєкт може бути просвітницьким (розповсюдити інформацію).

Що вже робиться для її вирішення у школі, на місцевому, державному або глобальному рівнях? Хто і як вирішує цю проблему сьогодні? Пошукайте організації, проєкти, стартапи, бізнеси, соціальні підприємства, що вирішують цю проблему. Якщо про проблему відомо, але треба ще багато зробити для розв'язання цієї проблеми, проєкт може бути діяльним (дія направлена на подолання проблеми).

Можна й об'єднати кілька типів проєктів і спочатку повести дослідження (дослідницький), потім поділитись його результатами (просвітницький), а потім виконати дії, направлені на подолання проблеми (діяльний). Проте варто не намагатись вирішити одразу усі проблеми, пов'язані із темою, що ви вивчаєте, а сконцентруватись на певному аспекті проблеми.

Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
1. Ефективний пошук та використання різних методів пошуку				
Коментар та план дій:				
2. Усесторонній аналіз даних				
Коментар та план дій:				

Самостійне завдання

Учасникам необхідно підготувати виступ у форматі TED на наступну лекцію (записати відео або звуком). Виступ може бути як командним (якщо учнів турбує однакова проблема) так і індивідуальним. Таймінг – від 1 до 3 хвилин.

Розкажіть про конкретну проблему, яка вас турбує, і поясніть, чому ви вважаєте її важливою.

Структура:

1. Коротко опишіть проблему.
2. Поясніть, чому ця проблема – проблема (які негативні наслідки вона має)?
3. Розкажіть, як ця проблема стосується саме вас.
4. Хто і як вирішує цю проблему сьогодні.
5. Які кроки ви можете зробити, щоб знайти рішення для цієї проблеми?

Рефлексія

Запропонуйте учасникам декілька питань:

1. Яке саме враження у вас залишилось після заняття? Що саме здивувало або зацікавило вас найбільше?
2. Які нові ідеї або знання ви отримали на занятті? Чи вони вплинуть на вашу думку про проєктну діяльність в майбутньому?

Ідея проєкту

-  **Мета** – учні розуміють процес формування ідеї проєкту та їх різноманітність.
-  **Кількість учасників:** 15-20 осіб.
-  **Час проведення:** 45 хвилин.
-  **Матеріали:** фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.
-  **Опис вправи:**

Що таке ідея? Коли до вас приходять найкращі ідеї?

1. Розгляньте логотипи. Чи знаєте ви ці бренди? Які асоціації вони викликають?



Роздайте дітям аркуші оцінювання. Поясніть, що зараз вони переглянуть кілька відео про відомі бренди. І їм потрібно буде проаналізувати ці відео за планом (заповнити таблицю).

Перегляньте відео та заповніть таблицю:

Назва бренду	Із якої ідеї виник?	Чим допомагає людям?	Які негативні прояви має?	Що вас здивувало під час перегляду?

Прочитайте матеріал. Запитайте дітей, яка історія зацікавила їх найбільше:



У 1898 році в родині кондитера Йозефа Хіппа народилася дочка, а через рік ще двоє близнюків. У його дружини почалися проблеми з грудним молоком. Однак Йозеф знайшов вихід, він спік сухі галети, змолів їх в порошок і приготував з них суміш на основі коров'ячого молока. На подив і загальну радість діти Йозефа НЕ відкинули таке частування. Вирішивши отримати вигоду зі свого винаходу Йозеф почав продавати суміш у своїй кондитерській. Сім'я Хіппа володіла нею близько чотирьох століть.



Творець Енріке Бернат був спадковим іспанським кондитером. Легенда «Chupa Chups» говорить, що Енріке побачив, як мама лає маленького хлопчика за забруднені цукерками руки. І цей епізод надихнув його на створення нової солодощі. Її упаковка буде розрахована на дітей, а не на дорослих і це було інноваційним підходом. Так і з'явився «Chupa Chups» – цукерка на дерев'яній вилочці (пізніше дизайн змінився і став просто цукеркою на паличці). Таким чином, зникла проблема забруднених карамеллю карапузів. Тепер, щоб дістати цукерку з рота, не потрібно бруднити руки.

Обговорення

Як популярні та успішні бренди знаходили свої ідеї? Який підхід видається вам цікавішим?



Творча вправа

За хвилину учні записують у стовпчик предмети, якими щоденно користуються або бачать (горщик із квітами, дзеркало, телефон тощо)

Кожен учасник називає цифру від 1 до 16. Цифра означає сферу. За 3 хвилини учню варто придумати способи, як якісь предмети можуть дати нові ідеї в цій сфері.

(Наприклад, кулінарія: квіти – створення печива у формі квітів, дзеркало – дзеркальний торт тощо)

1	2	3	4	5	6	7	8
Кулінарія	Виробництво техніки	Виробництво автомобілів	Салон краси	Виробництво одягу	Блогінг	Школа	Письменництво
9	10	11	12	13	14	15	16
Банк	Продуктовий магазин	Парк розваг	Туризм	Телебачення	Магазин іграшок	Кондитерська	Виробництво ліків

Формулювання власної ідеї

Є кілька підходів до того, щоб знайти ідею.

Запропонуйте учасникам одну з них

Японська техніка:

Підсумок: яка ідея найбільше надихає кожного учня?

Як він/вона до неї прийшов/прийшла?



Проектне завдання №5: Мозковий штурм.

1. Як можна вирішити проблему, якщо можна було б зробити що завгодно? Напишіть від 20 ідей проєктів, що допоможуть вирішити проблему.

2. Обрати ідеї, що відповідають 3 критеріям. З них обрати 1 та детально описати:



Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
Відповідність проблемі: Наскільки проєкт відповідає темі та може вирішити проблему?				
Коментар та план дій:				

Рефлексія

Проведіть рефлексію щодо засвоєного матеріалу.

Як ставити цілі?

-  **Мета** – учні засвоїли знання та вміють ставити конкретні, вимірювані цілі.
-  **Кількість учасників:** 15-20 осіб.
-  **Час проведення:** 60 хвилин.
-  **Матеріали:** фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.
-  **Опис вправи:**

Що таке цілі S.M.A.R.T?

Кожна літера цієї аббревіатури вказує на важливі характеристики нашої мети.

SPECIFIC: конкретна. Мета має бути чіткою та лаконічною, інакше ви не зможете сконцентрувати зусилля та відчувати справжній інтерес. Визначити її допоможуть наступні запитання:

Якого саме результату ви плануєте досягти?

Наприклад, замість “Я хочу вдосконалити свої математичні навички” краще сказати “Я хочу покращити мої оцінки з математики на 15%”.

ВПРАВА 4: Прочитайте опис літер аббревіатури та виправ цілі.

ВПРАВА 4.1: Неконкретна ціль: “Розвивати навички комунікацій”

SMART-варіант: _____

MEASURABLE: вимірна. Ми маємо вміти відстежувати свої цілі та зберігати мотивацію для досягнення успіху. Тож дайте відповідь на запитання:

1. Скільки?
2. За яким показником ви зрозумієте, що досягли цілі?

Наприклад, “Я хочу прочитати 5 книг за місяць” – це вимірювана ціль.

ВПРАВА 4.2: Невимірювана ціль: “Покращення знань з математики”

SMART-варіант: _____

ACHIEVABLE: досяжна. Мета має бути реалістичною. Вам потрібно кинути виклик самим собі, але при цьому лишатися в межах власних можливостей. Тож слід подумати про наступне:

1. Наскільки реально досягти мети з урахуванням обмежень?
2. Чи зможете ви досягти цієї мети?
3. Чи є у вас необхідні знання, навички, вміння та ресурси для досягнення цілі?
4. Чи інші зробили це успішно?

Наприклад, “Я хочу плавати на Місяці” – не дуже реалістична ціль, а “Я хочу вивчити нове слово в англійській мові кожен тиждень” – це досяжна мета.

ВПРАВА 4.3: Недосяжна ціль: “Очистити світовий океан від забруднення”

SMART-варіант: _____

RELEVANT: актуальна. Цей критерій дозволяє визначити важливість мети. Знайти позитивну відповідь допоможуть наступні запитання:

1. Це точно варто зусиль? Зараз вдалий час? Це вже існує?

Наприклад, якщо ви хочете вивчити нові слова, які вам допоможуть у навчанні англійської мови, це буде

релевантно для вашого навчання.

ВПРАВА 4.4: Неактуальна ціль: "Винайти папір з вторинної сировини"

SMART-варіант: _____

TIME-BOUND: обмежена терміном. Ця характеристика дозволить визначити пріоритет між повсякденними завданнями та довгостроковими цілями. Поставте собі такі запитання:

1. Коли ви плануєте дійти до мети?
2. Що ви можете зробити вже сьогодні?

Наприклад, "Я хочу покращити свої навички гри на гітарі до кінця семестру" – тут є чіткий термін.

ВПРАВА 4.5: Безчасова ціль: "Збільшення навичок розв'язання проблем за допомогою систематичного підходу"

SMART-варіант: _____

Як один з прикладів – приготування шоколадного торта:

S	SPECIFIC	КОНКРЕТНА	ВИ ХОЧЕТЕ САМЕ ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ, А НЕ ЯКИЙ-НЕБУДЬ ІНШИЙ
M	MEASURABLE	ВИМІРЮВАНА	ВАМ НЕ ТРЕБА 10 ТОРТІВ, ЛИШЕ 1 ВАГОЮ САМЕ 1 КГ
A	ATTAINABLE AMBITIOUS AGGRESSIVE ATTRACTIVE	ДОСЯЖНА АМБІТНА АГРЕСИВНА ПРИВАБЛИВА	ЙОГО МОЖНА ЗРОБИТИ ІЗ ІНГРЕДІЄНТІВ, ПРИДБАНИХ В КРАМНИЦІ, КУПИТИ ГОТОВИЙ АБО ЗАМОВИТИ В КОНДИТЕРСЬКІЙ
R	RELEVANT RESOURCEFUL	УЗГОДЖЕНА РЕСУРСНА	ВАША ЦІЛЬ ДОСЯЖНА — ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО У ВАС Є ВІЛЬНИЙ ЧАС ДЛЯ ТОГО, АБИ ЙОГО ПРИГОТУВАТИ, ІАБО ГРОШІ, АБИ СХОДИТИ ДО КРАМНИЦІ
T	TIME-BOUND	ОБМЕЖЕНА В ЧАСІ	ВАМ ХОЧЕТЬСЯ ТОРТ СЬОГОДНІ, А НЕ ЧЕРЕЗ ТИЖДЕНЬ

ВПРАВА 5: Виправити ціль відповідно до SMART методу.

Приклад цілі: Ми хочемо розпочати бізнес.

1. Зробіть ціль конкретно (приклад: ми будемо продавати листівки ручної роботи через Aliexpress.).

2. Зробіть ціль вимірюваною (приклад: ми будемо готові прийняти своє перше замовлення на Aliexpress через чотири тижнів, і ми будемо прагнути продавати мінімум п'ять листівок на тиждень).

3. Зробіть ціль досяжною (приклад: спочатку ми налаштуємо свій обліковий запис на Aliexpress. Потім ми зробимо 30 листівок для продажу. Нарешті, ми будемо просувати свій бізнес та будувати відносини з клієнтами).

4. Зробіть ціль актуальною (приклад: продаж листівок ручної роботи дозволить нам отримати фінансову вигоду від улюбленого хобі).

5. Зробіть ціль визначеною в часі (приклад: наш магазин Aliexpress запрацює протягом 4 тижнів, до цього часу у нас буде інвентар із 30 листівок, які ми зможемо продати протягом 6 тижнів).

Проектне завдання №6: Ставимо S.M.A.R.T – ціль для вирішення проблем проекту

Ціль проекту (за системою SMART):

S	конкретна	
M	вимірна	
A	досяжна	
R	актуальна	
T	обмежена терміном	

Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
Цілепокладання: Вміння поставити SMART-ціль				
Коментар та план дій:				

ПЛАНУВАННЯ ПРОЄКТУ

Проектне завдання №7: Заповнити відповіді на усі запитання

1. Оберіть метод проекту:

- ✓ Дослідницький – пошук інформації та/або проведення експерименту.
- ✓ Просвітницький – провести інформаційну кампанію, створити плакат, відео для YouTube/Tik-Tok/Reels/Shorts, макет, 3D модель, комікс, гру, картину, вебсайту, посту в соцмережах, презентацію у Power Point, провести урок/TedTalk тощо.
- ✓ Діяльнісний – волонтерство/співпраця з громадськими організаціями або благодійними фондами, збір коштів/книг/одягу/їжі/корму, акція, прибирання у парку/лісі, створення/винахід, встановлення баків для збору вторсировини тощо.

2. Оберіть тип фінансування проекту:

- ✓ Комерційний – власник отримує прибуток. Отримання прибутку може бути єдиною метою організації. Проте існують й соціальні підприємства, які витрачають частину прибутку або зусиль на добрі справи.
- ✓ Некомерційний – зарплата робітникам може платитися але, якщо такий проект має прибуток, він використовується для розвитку проекту. Такі проекти частіше можуть отримати гранти від держави або інших організацій, а також збирати пожертви.

3. Аудиторія. На кого розрахований проект?

4. Розкажіть детальніше, як саме проект допомагатиме людям, тваринам, природі, світові?

5. Як будемо моніторити та аналізувати результати та вимірювати вплив на людей та/або довкілля? Як зрозуміємо, чи досягнута SMART-ціль?

Наприклад:

- ✓ Дослідницький – аналізуємо результати експерименту, робимо висновки та пишемо звіт.
- ✓ Просвітницький – збираємо зворотний зв'язок щодо розуміння інформації (опитування до-після, завдання на засвоєння тощо), статистику, висновки, звіт.
- ✓ Діяльнісний – збираємо зворотний зв'язок від тих, на кого направлена дія/винахід, або моніторимо та рахуємо результати нашої діяльності/винаходу.

6. Приблизний список ресурсів, що необхідні для вашого проєкту:

Що потрібно для створення проєкту?	Кількість	Коли потрібно?

7. Поетапний план створення проєкту (що зробити, з ким домовитись тощо) з розподілом обов'язків між членами команда:

Термін виконання	Що потрібно зробити?	Відповідальний/на	Виконано (X/V)

8. Приблизний список ресурсів, що необхідні для ПОВНОЇ реалізації проєкту та бюджет:

Матеріали / витратні матеріали (напр., олівці, папір, іграшки, принтер)	Ціна за шт.	Кількість	Сума (грн)
Підсумок за матеріали / Витратні матеріали			
Оренда приміщення, особисті збори (наприклад, оренда аудиторії, оплата виступу музиканта)			
Підсумок за локацію/приміщення			
Дорога, проживання, харчування (напр., готель, вечеря)			

Підсумок за дорогу, проживання, харчування			
Інше			
Підсумок за інше			
Усього			

9. Календарний план ПОВНОГО виконання проєкту:

Місяць	Що потрібно зробити?

10. План сталого розвитку проєкту (що буде після завершення цього проєкту/стадії проєкту, щоб продовжувати допомагати громаді? Звідки проєкт буде брати кошти та учасників для продовження існування?):

Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
1. Організація та планування: Наскільки ефективно та послідовно була організована та спланована робота, наскільки дотримувалися терміни?				
Коментар та план дій:				
2. Вміння працювати з ресурсами: оцінка, планування та бюджет				
Коментар та план дій:				
3. Комунікаційні навички.				
Коментар та план дій:				

Вправа на SWOT-аналіз



Мета — учні засвоїли базові поняття SWOT-аналізу та навчилися їх застосовувати.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 45 хвилин.



Матеріали: фліпчарт, маркери, ноутбук, стікери.



Опис вправи:

Учасники діляться на групи. Кожній команді видається роздруківка із назвою проекту, коротким описом та фото/картинкою для візуалізації. Коли учасники поділилися на групи тренер/ка пояснює значення терміну й правила (5 хвилин). У стратегічному плануванні та управлінні SWOT-аналіз (SWOT-матриця, TOWS, WOTS, WOTS-UP та ситуаційний аналіз) — це техніка прийняття рішень, яка визначає сильні, слабкі сторони, можливості та загрози організації або проекту.

SWOT-аналіз оцінює стратегічну позицію. Його часто використовують на попередніх етапах процесів прийняття рішень для виявлення внутрішніх і зовнішніх факторів, сприятливих і несприятливих для досягнення цілей.

Учасникам дається 15 хвилин на визначення кожного компоненту аналізу та 5 хвилин на презентацію кожної команди.

Після того як усі команди презентували проводиться рефлексія (10 хвилин). Рекомендовані питання:

1. Чи було зрозуміло що таке SWOT-аналіз та як його використовувати? Чи хтось може пояснити своїми словами?
2. Чи можна цю практику використовувати не тільки для проєктів?
3. Чи будете використовувати у майбутньому?

SWOT ANALYSIS

	Helpful to achieving the objective	Harmful to achieving the objective
Internal origin (attributes of the organization)	S Strengths	W Weaknesses
External origin (attributes of the environment)	O Opportunities	T Threats

Побудова команди



Мета – учні засвоїли поняття командної роботи та ролі та ознайомилися з ними.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 30 хвилин.



Матеріали: олівці, ноутбук.



Опис вправи:

Розминка

Учасники тренінгу стають в коло, на відстані 50-60 см. Олівці зажимаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група не випускаючи олівці, виконує завдання:

- ✓ підняти руки, повернути в попереднє положення;
- ✓ нахилитися вперед;
- ✓ присісти, встати.

Обговорення

Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці в колі не падали? На що орієнтуватись при виконанні цих дій? Як встановити з оточуючими взаєморозуміння, навчитись «відчувати» іншу людину?

Тренер надає інформацію щодо ролей у команді (10 хвилин)

Деструктивні ролі:

1. «Агресор» – вибиває всіх з рівноваги намагаючись контролювати все і всіх.
2. «Монополіст» – пробує контролювати, говорячи так часто і так багато, що ніхто більше не може щось додати.
3. «Рятувальник» – не дає будь-чому піти занадто глибоко.
4. «Мояхатаскраю» – не каже взагалі нічого, відмовчується допоки це можливо.

Конструктивні ролі:

1. «Фасилітатор» – виконує роль гарного господаря, щоб люди почувалися бажаними та комфортно.
2. «Вартовий» – тримає команду в рамках задачі, і слідкує, щоб встановлені норми і домовленості працювали і дотримувались.
3. «Компромісник» – діє як посередник у конфліктах, допомагаючи або не допустити або швидко їх вирішити задля блага команди.
4. «Енергетик» – заряджає людей позитивом коли стає нудно, або додає енергії та дії, коли потрібно.
5. «Шукачі інформації» – збирають відповідні дані та допомагають обмінюватись інформацією членам команди.
6. «Оцінювач» – тримає команду в курсі того як ідуть справи, заохочуючи до коригування для більшої ефективності.

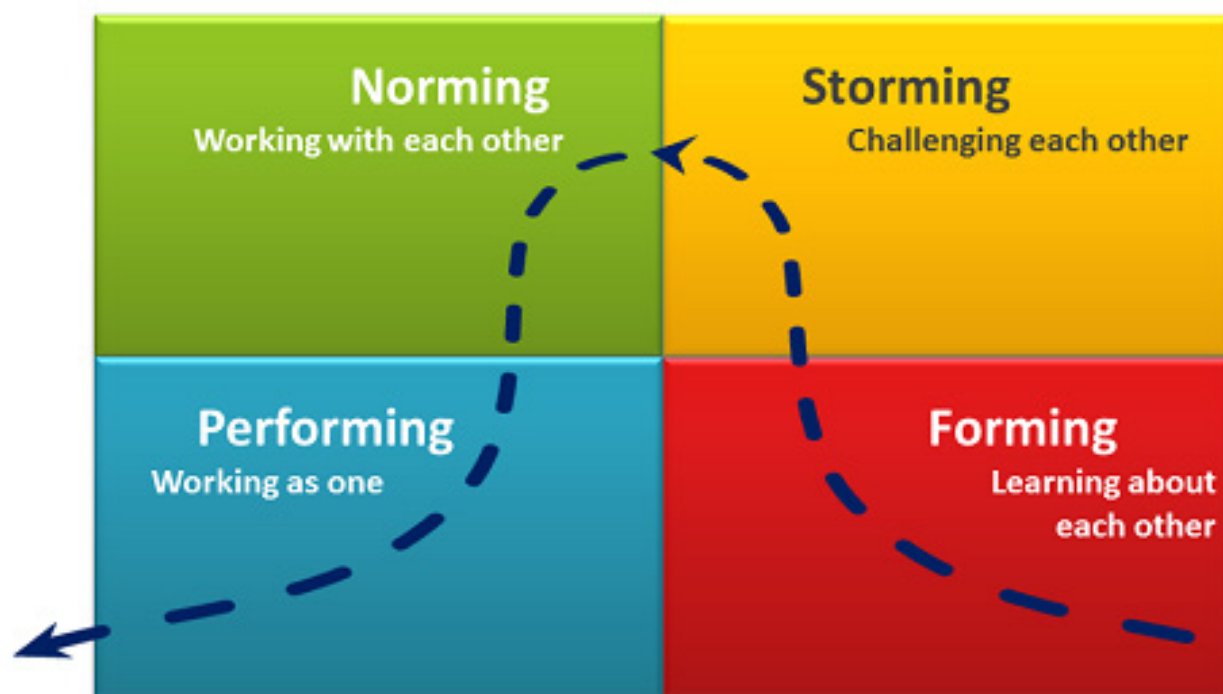
Вправа на закріплення:

Усі учасники встають у коло, кожен робить рух, але називає абсолютно іншу дію, яка повинна бути пов'язана з його/її сильною стороною/талантом. Наприклад: "Я гарно співаю" й у той самий час учасник стрибає на 1 нозі. Інші гравці повинні повторити не дію, яку було названо, а яку було показано. Таким чином формується командне розуміння.

Після виконання вправи тренер/ка пояснює через які стадії зазвичай проходить команда.

Формінг. Перша сходинка, на якій команда тільки створюється. На неї зазвичай ступають дуже обережно, і головне завдання учасників групи — причаїтися і зрозуміти, хто є хто.

Штормінг. На цьому етапі більш-менш зрозуміло, хто є хто — ролі, компетенції, особисті якості, переваги та обмеження людей як групи. Відбувається розподіл повноважень та відповідальності, встановлюється модель лідерства, роботи в команді та самостійно. І саме тут розпочинається народження істини — звичайно, через конфронтацію: дискусії, суперечки, брейнштормінги. Учасники вже мають власне бачення оптимальних шляхів досягнення цілей і більшість достатньо сміливі, щоб публічно озвучувати й захищати свої ідеї. До цього готові не всі — а тому може назрівати незадоволення або розчарування: хтось загалом не любить конфлікти, хтось не вміє вирішувати їх конструктивно.



Нормінг. На цьому етапі команда нарешті домовилася про ролі, статуси, зони відповідальності, процедури, алгоритми діяльності (або просто розбіглася). Є стратегія і зрозумілі конкретні тактичні дії. Якщо команді вдалося протриматися так довго — ймовірно, є Мета, що дійсно заряджає. І це неймовірно — але вона важить навіть більше, ніж власне еґо. На цьому етапі люди зазвичай готові поступитися своїми амбіціями на користь групи та спільного результату. Люди гуртуються, а тому готові дати відсіч зовнішнім силам антагонізму (конкуренти, зміни на ринку тощо) — разом.

Перформінг. На цій стадії команда працює узгоджено. Кожний має власну мотивацію і знає, що робити особисто йому, за планом і за непередбачуваних обставин.

Рефлексія (5 хвилин)

Лідерство та робота в команді



Мета – учні засвоїли поняття лідерства та співпраці у команді.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 45 хвилин.



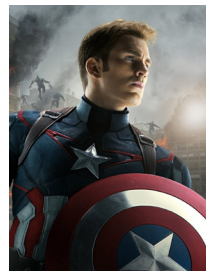
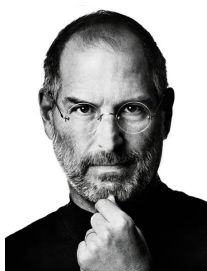
Матеріали: ноутбук.



Опис вправи:

Завдання 1

Розгляньте фото і обговоріть, що об'єднує цих людей. Як їхні риси характеру, цінності та методи лідерства допомогли їм досягти успіху?



Завдання. Оберіть постать або персонажа і визначте, які риси роблять його або її лідером. Як ці риси проявляються в роботі або книзі (фільмі)? Об'єднайтесь в групи та складіть список "10 основних рис гарного лідера". Аргументуйте. Які риси можуть заважати на дорозі до успішного лідерства?

2. Звідки беруться лідери?

Теорії лідерства можна подавати у різних форматах. Ви можете як розповісти матеріал, так і дати учасникам на опрацювання в команді.

Існує декілька теорій, які пояснюють, як і чому люди стають лідерами. Ось три основні концепції:

Теорія Великих Людей (Great Man Theory):

Ця теорія стверджує, що лідерами народжуються, а не стають. Вважається, що деякі люди мають вроджені якості, які роблять їх лідерами. Наприклад, харизма, сміливість, інтелект і здатність впливати на інших.

Приклад: Олександр Македонський, відомий своєю стратегічною геніальністю з молодого віку.

Теорія Ситуаційного Лідерства (Situational Leadership Theory):

Ця теорія припускає, що лідери виникають в результаті певних обставин або ситуацій. Будь-хто може стати лідером, якщо виявляє ініціативу в потрібний момент.

Приклад: Богдан Хмельницький, який став лідером під час національно-визвольної війни.

Біхевіористична теорія лідерства (Behavioral Theory)

Відповідно до цієї теорії, лідерство не є природженим, а його можна навчитися. Лідери характеризуються певною поведінкою, яка дозволяє успішно керувати командою та вдосконалювати лідерські якості.

Приклад: Джобс розвивав свої лідерські навички через постійне навчання, помилки і успіхи, роблячи акцент на те, як він взаємодіяв зі своїми колегами і командою, надихаючи їх.

Питання для обговорення

1. Яка з теорій походження лідера, на вашу думку, є найбільш переконливою?
2. Які обставини можуть зробити вас лідером або яких рис необхідно набути?
3. Пригадайте, коли ви проявляли лідерські якості? Як ви себе почували в цей момент?

Вправа “Список якостей, важливих для лідера”

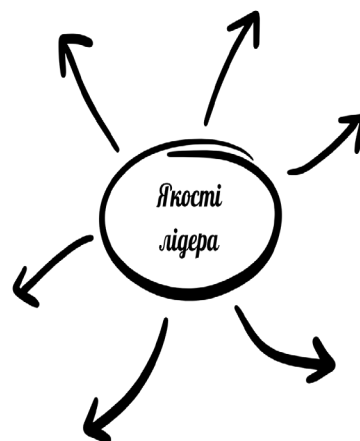
Мета — узагальнити уявлення учасників про важливі якості особистості, необхідні для лідера.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Час проведення: 40 хвилин.

Матеріали: олівці, ноутбук.

Опис вправи:



Групі пропонується протягом 5 хвилин скласти і записати список якостей людини, важливих для лідера. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожен член групи може висловити свою думку з аргументами та прикладами.

Етичне лідерство

Етичне лідерство означає, що люди поведуться згідно з принципами й цінностями, які визнаються більшістю як надійна основа для загального блага. Це порядність, повага, довіра, справедливість, прозорість і чесність.

Ознайомтесь з принципами етичного лідерства. Як дотримання кожного з них позитивно впливатиме на команду?

П'ять принципів етичного лідерства

ПРИНЦИП	ЗМІСТ
1. Повага до інших	Повага передбачає, що лідер/лідерка уважно слухає учасників та учасниць команди, проявляє емпатію й терпимо ставиться до протилежних поглядів.
2. Готовність допомагати іншим	Принцип допомоги передбачає, що лідери й лідерки мають зважати на команду. У своїй роботі вони мусять ставити інтереси спільноти на перше місце й діяти в такий спосіб, щоб приносити користь усім.
3. Справедливість	Своїм пріоритетом вони вважають однакове ставлення до всіх членів команди, за винятком випадків, коли цього вимагає певна ситуація. До того ж підстави мають бути чіткими й обґрунтованими для спільної справи, а також базуватися на моральних цінностях.
4. Чесність	Бути чесною людиною — це не лише говорити правду. Така поведінка передбачає відвертість з іншими й подання реального стану в якомога повному обсязі.
5. Громадська активність	Означає турботу про загальне благо, пропонує зміни для розвитку громади.

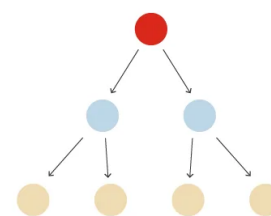
Командоутворення

Організаційна структура команди проекту — це спосіб, яким команда організовує свою роботу. Вона показує, як розподілені обов'язки і як члени команди взаємодіють один з одним.

Уявіть собі, що команда проекту — це група друзів, які працюють разом над створенням нового відеоігрового проекту. Організаційна структура — це план, як вони розподіляють завдання і приймають рішення.

Вертикальна структура

1. У вертикальній структурі є чітка ієрархія. Є лідер (керівник проекту), середні рівні (менеджери проекту), і нижчі рівні (члени команди). Керівник проекту, дає завдання менеджерам, а ті, в свою чергу, розподіляють завдання між членами команди.



Вертикальна структура

2. Переваги: Легше контролювати і планувати, добре для великих проєктів.
3. Недоліки: Може бути повільний процес прийняття рішень, мало можливостей для ініціативи.

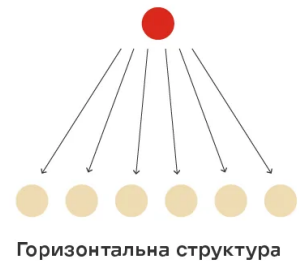
Горизонтальна структура

1. У горизонтальній структурі немає чіткої ієрархії. Члени команди працюють разом і самостійно приймають рішення. Всі учасники мають однакову роль і разом вирішують, як реалізувати проєкт. Немає єдиного керівника, всі працюють на рівних.

2. Переваги: Швидке прийняття рішень, більше можливостей для ініціативи, менше бюрократії.

3. Недоліки: Може бути важко координувати дії, потрібно, щоб усі учасники були самостійними і відповідальними.

Завдання: Подумайте про проєкт, над яким ви працюєте або хочете працювати. Яка структура вам здається більш підходящою: вертикальна чи горизонтальна? Чому?



Я і команда

Пройдіть тест Белбіна.
Проаналізуйте результати, чим ви можете допомогти при роботі в команді, а з чим самі потребуєте допомоги.
Можна взяти конкретний проєкт.

[Посилання на тест.](#) Необхідно роздрукувати.

Чи погоджуєтесь ви з результатом тесту? Чи хотіли б мати іншу роль в команді?

Робота в групах

Використовуючи результати тесту, розподіліть ролі в команді так, щоб використовувати максимальний потенціал кожного учасника при виконанні одного з проєктів представлених нижче.

1. Розподіляючи ролі важливо дати відповіді на питання – що я вмію, чим хочу займатись в команді, чого потрібно навчитись.

Проєкт з організації шкільного заходу

1. Опис: Організуйте шкільний фестиваль або свято, включаючи планування розваг, декорацій, реклами та харчування.

2. Ролі: Координатор заходу, дизайнер декорацій, маркетолог, відповідальний за харчування, організатор ігор.

Проєкт з створення шкільного журналу

1. Опис: Розробіть і опублікуйте шкільний журнал, включаючи статті, фотографії та графіку.

2. Ролі: Журналіст, фотограф, дизайнер макету, редактор, коректор.

Проєкт з екологічної ініціативи

1. Опис: Розробіть план для покращення екологічної ситуації в школі, наприклад, організацію збору вторинних сировин або акції по озелененню.

2. Ролі: Керівник проєкту, аналітик екологічних проблем, організатор волонтерів, спеціаліст з комунікацій, дизайнер інформаційних матеріалів.

Проєкт з розробки настільної гри

1. Опис: Створіть настільну гру, включаючи правила, дизайн і виготовлення прототипів.

2. Ролі: Розробник ігрових правил, дизайнер карт і фішок, тестувальник гри, маркетолог, відповідальний за виготовлення прототипів.

Проєкт з проведення соціального опитування

1. Опис: Проведіть соціальне опитування серед учнів школи про актуальні питання і підготуйте звіт з результатами.

2. Ролі: Автор питань, аналітик даних, дизайнер звіту, організатор збору даних, представник результатів.

Самостійне завдання

Розподіліть ролі між учасниками у вашому проєкті.

Розподіляючи ролі важливо дати відповіді на питання – що я вмію, чим хочу займатись в команді, чого потрібно навчитись.

Пітчінг проєкту



Мета – учні засвоїли навички представлення проєкту та ознайомлені з ними.



Кількість учасників: 15-20 осіб.



Час проведення: 60 хвилин.



Матеріали: ноутбук, фліпчарт, маркери, папір, блокноти, ручки.

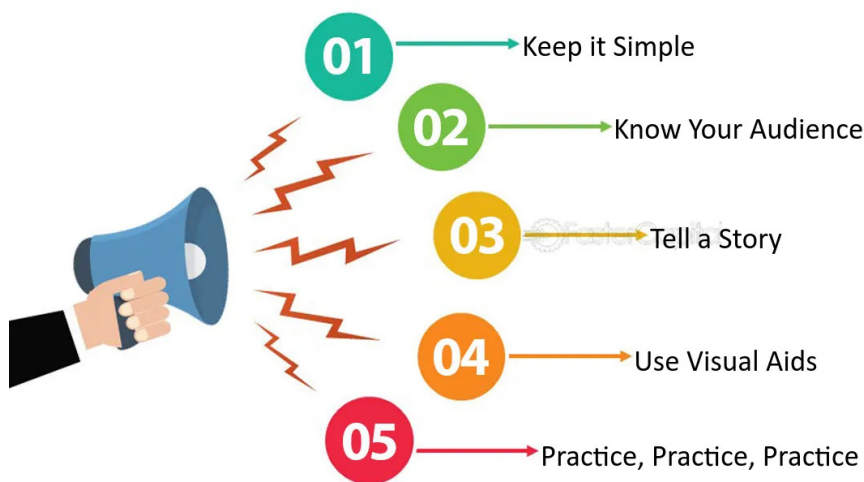


Опис вправи:

7 правил вдалої презентації проєкту

1. Послідовно та зрозуміло пояснити ідею проєкту. Від проблеми до рішення.
2. Не перевантажувати презентацію текстом та не читати.
3. Таймінг – пам'ятати про обмеження у часі та прописати, скільки часу іде на кожну частину презентації.
1. Підготуватись до можливих запитань. Знати проєкт, подумати та запросити сторонню думку іншої людини.
2. Прорепетирувати презентацію кілька разів, бажано перед іншими людьми.
3. Красивий візуал, що чіпляє. Але пам'ятаємо про авторські права. Використовуємо власні малюнки, шаблони в Canva, стокові сайти (Unsplash, Pexels, Pixabay, Flaticon), ШІ тощо.
4. Креативність презентації та гумор + Демонстрація прототипу у дії (за можливості).

The Importance of a Good Pitch



Запропонуйте учасникам розробити презентацію власної ідеї і дати відповідь на питання

1. Яку проблему вони досліджували. Які її корені?
2. Чому ця проблема – проблема (Які негативні наслідки вона викликає)?
3. Чому ця проблема важлива для людей і конкретно для вас?
4. Яке рішення ви пропонуєте?
5. Яких результатів очікуєте?

Важливо дати учасникам можливість виступити і отримати критику від однокласників. Враховуйте, що критика має бути конкретною та конструктивною. Для цього можна використати бланк для оцінювання виступу.

КРИТЕРІЇ	КОМЕНТАРІ
1. Проблема 1. Є короткий опис 2. Перераховані корені проблеми 3. Перераховані негативні наслідки	
2. Рішення (Проект) 1. Рішення спирається на дослідження проблеми 2. Рішення реалістичне, учні зможуть його зробити	
3. Результати 1. Чіткі, відповідають цілям SMART 2. Можуть бути реалізовані протягом року	
4. Загальний виступ 1. Команда підготувала візуальну презентацію 2. Всі учасники команди мають слово, перераховані всі ролі учасників 3. Виступ має чітку структуру та послідовність 4. Учасники команди відповідають на запитання	

Рефлексія

Проектне завдання №10

Рефлексія відбувається постійно. Для детальної письмової рефлексії можна взяти весь процес роботи над проектом або над певною його частиною (наприклад, підготовча робота, робота в команді, презентація проекту або інше).

ЩО? Що відбулося? Що думаєте і що відчуваєте? Що і навщо вивчали та робили? Які сильні і які слабкі сторони цього досвіду? Що в цьому досвіді було добре, а що не дуже?

Приклад: Я вперше у житті презентував проект перед аудиторією людей і я дуже пишаюся собою. Проте, під час презентації я подекуди запинався, не міг відповісти на певні запитання аудиторії та не міг показати приклади.

ЧОМУ? Яке значення має цей досвід? Чому цей досвід був таким? Що потрібно покращити? Що можна було б зробити по-іншому?

Приклад: Цей досвід надав мені впевненість і бажання пробувати знову. Проте, наступного разу потрібно краще підготуватись, підібрати ілюстрації прикладів для слайдів та підготувати відповіді на можливі запитання.

ЩО ДАЛІ? Як ви будете покращувати? Що робити далі? План дій/цілі –  **S.M.A.R.T.** (Конкретні, Вимірні, Досяжні, Актуальні, Обмежені часом)

1. _____
2. _____
3. _____

Приклад: Перед презентацією наступного проєкту я:

1. *Порепетую презентацію декілька разів зі вчителем/однокласниками/батьками.*
2. *Я підготую ілюстровані приклади для кожної концепції, що буду презентувати та додам їх на слайди.*
3. *Я зберу варіанти можливих запитань від людей, з якими буду репетувати та підготую на них відповіді*

Базується на Моделі рефлексії Бортон (1970) та Рефлексивному циклі Гіббса: Gibbs G., Britain G., Unit F. E. Learning by doing: a guide to teaching and learning methods. FEU, 1988. 129 p.

Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
1. Навички рефлексії. Наскільки послідовна рефлексія, наскільки план дій та цілі SMART? Чи були виконані дії з плану (не обов'язково)?				
Коментар та план дій:				

**ОТРИМАТИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПІСЛЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ,
ЩОБ НАДАЛІ ВИХОДИЛО ЩЕ КРАЩЕ (після загальної презентації проєкту).**

Наскільки досягнуто критерій:	Зовсім ні - 0	Частково - 1	Здебільшого - 2	Повністю - 3
1. 11. Зміст та повнота виконання проєкту. Наскільки глибоко та повно виконано завдання проєкту?				
Коментар та план дій:				
1. 12. Навички презентації та громадського виступу. Наскільки вдало та зрозуміло була представлена інформація, наскільки якісно була підготовлена презентація проєкту?				
Коментар та план дій:				
1. Вплив (impact) проєкту. Наскільки проєкт допоміг або може допомогти у подоланні проблеми. Чи можливо масштабувати проєкт та, чи були вжиті заходи для цього?				
Коментар та план дій:				
1. Time-management. Чи встигли повністю презентувати проєкт у відведений час?				
Коментар та план дій:				
Загальний коментар та SMART план дій:				

Пізнання себе



Мета — допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: ватмани 2 шт., стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери.



Опис лекції:

Вступ

Тренер: Чому кар'єра сьогодні – зовсім не те, що кар'єра вчора? Наше інформаційне поле перенасичене стереотипним уявленням про кар'єру та “правильними” вказівками, як її будувати. Наші намагання, будь-що їм відповідати коштують нам величезної кількості нервових клітин та дарма згаяного часу. А от чого дуже мало в інформаційному полі – це дозволу чинити у професійному виборі так, як ми вважаємо за потрібне і як для нас краще. Бо насправді в тому, як робити вибір, а потім будувати кар'єру, немає ані правильних відповідей, ані готових рецептів. Напрошується питання: “То на що нам курс профорієнтації?” Ми не будемо вас навчати як треба, як правильно, робити за вас вибір. Ми розповімо про різні варіанти як можна. Покажемо, як шукати себе, які професії можна обрати, як рухатись вперед, але вибір робити вам.

Наше завдання розширити професійні горизонти кожного з вас.

Завдання 1. Знайомство

Всі учасники по черзі називають своє ім'я та говорять, ким вони працюють, що роблять через 10 років.

Правила групи:

1. бути позитивними;
2. бути «тут» і «тепер»;
3. цінувати час;
4. бути толерантними;
5. правило піднятої руки;
6. всі питання важливі (не буває поганих питань);
7. правило “стоп”: той, хто промовляє слово “стоп”, може не брати участь у вправі.

Завдання 2. Вгадай професію

Група ділиться на дві команди. Перша команда загадує професію і потім за допомогою іменників та прикметників характеризує її. Задача другої команди відгадати. Потім команди міняються місцями.

Хочу звернути вашу увагу, що ви намагалися вгадати професію, аналізуючи певні її ознаки. У світі існує більше 50000 тис. професій в Україні налічується 9000. У такому різноманітті складно орієнтуватись, тому існує багато класифікацій професій, найвідоміші це за предметом праці (класифікація Клімова), але сьогодні ми розглянемо іншу. Виділяють 15 професійних сфер.

Перелік професійних сфер

Переглянь сфери та познач від 1 до 15 в порядку найбільш цікавих до найменш цікавих.

1. здоров'я та медицина
2. спорт, відпочинок і туризм
3. мистецтво, творчість і дизайн
4. сценічне мистецтво, медіа та журналістика
5. продаж, маркетинг і реклама
6. адміністрування та управління бізнесом
7. фінанси, право та політика
8. комп'ютерні та інформаційні технології
9. наука та дослідження
10. тварини, фермерство та довкілля
11. інженерія та виробництво
12. будівництво
13. транспорт
14. безпека та рятувальні служби
15. соціальний захист і освіта

Наше завдання полягає не в обранні професії із запропонованого списку, а в пізнанні актуальності та перспектив ринку праці. Які професійні сфери будуть актуальні в найближчому майбутньому? Чому варто обирати спосіб життя, а не професію?

Давайте розглянемо креативний сектор професій, адже зараз найбільше запитів абітурієнтів пов'язані саме з IT, дизайном, маркетингом і т.д.

Що таке креативні індустрії?

Термін «креативні індустрії» вживають для позначення видів економічної діяльності, у сфері продукування та реалізації ідей, знань та інформації, де оригінальні ідеї мають виняткове значення, наприклад, діяльність у сфері мистецтва або ЗМІ, в IT-сфері тощо. Ми з вами розглянемо такі блоки креативних професій:

Культура, мистецтво, дизайн.		
1. Актор	11. Композитор	19. Оператор кіно та телебачення
2. Дизайнер інтер'єрів	12. Критик	20. Письменник
3. Дизайнер-модельєр	13. Ландшафтний дизайнер	21. Режисер
4. Дизайнер реклами	14. Літературознавець	22. Реставратор
5. Закрійник	15. Манекенниця	23. Сценограф
6. Карикатурист	16. Мистецтвознавець	24. Ткач
7. Кіноактор	17. Мультиплікатор	25. Фотограф
8. Кінодраматург	18. Настроювач музичних інструментів	26. Хореограф
9. Кіномеханік		
10. Кінооператор		
Менеджмент, маркетинг, реклама та піар		
1. Діджитал-маркетолог	10. Бренд-менеджер	19. Менеджер з реклами
2. Маркетолог-аналітик	11. Кліпмейкер	20. Мерчендайзер
3. Директор маркетингу	12. Копірайтер	21. Регіональний менеджер
4. BTL-менеджер	13. Креативний директор	22. Соціолог
5. P.O.S.- спеціаліст	14. Маркетолог	23. Спічрайтер
6. Product-менеджер	15. Медіабайер	24. Супервайзер
7. PR-спеціаліст	16. Медіапланер	25. ТВ-байер
8. Агент рекламний	17. Менеджер з PR	26. Трейд-маркетинг менеджер
9. Арт-директор	18. Клієнт-менеджер	

Креативний світ в ІТ

1. Адміністратор бази даних	8. Консультант з ERP-систем	15. Системний адміністратор
2. Адміністратор сайту	9. Контент-менеджер	16. Системний аналітик
3. Аналітик	10. Менеджер з продажу	17. Спеціаліст з інформаційної безпеки
4. Бізнес-аналітик	11. Менеджер інтернет-проектів	18. Сценарист комп'ютерних ігор
5. Веб-дизайнер	12. Програміст	19. Тестувальник ПЗ
6. Веб-програміст	13. Програміст 1С	20. ERP-програміст
7. Верстальник	14. Редактор сайтів	21. HTML-верстальник

Чи розглядали ви для себе професії із креативного сектору?
Давайте спробуємо окреслити професії, що вам подобаються.

Завдання 3.

Занотуйте ці професії до наступного бланку:

Бланк попереднього професійного вибору

Професія, що цікавить	Що свідчить на користь цієї професії	Що непокоїть, заважає зупинитись на цій професії

Завдання 4.

Давайте проаналізуємо, що допомагає, а що заважає вашому професійному самовизначенню. Прочитайте перелік факторів, які на вашу думку, виконують позитивну роль (позначаючи знаком +) та негативну роль (позначаючи знаком -).

Фактори	“+”	“-”
Зацікавлення (Що мені подобається?)		
Здібності (Що я вмію робити?)		
Переваги (чого б я хотів?)		
Знання про професії (Які бувають професії? Чим займаються спеціалісти?)		
Думка вчителів, сподівання, їхні погляди на мою майбутню професію		
Думка друзів, сподівання і погляди друзів		
Думка родини про майбутню професію		
Особисті плани (А чого ж хочу я?)		

Зверни увагу, що одні і ті ж фактори можуть впливати, як позитивно так і негативно.

Завдання 5. Професія майбутнього

Поділіться на команди. Потрібно вигадати та намалювати професію, що буде існувати в майбутньому:

- яка буде назва;
- чим буде займатися спеціаліст цієї професії;
- які потреби суспільства вона задовольнятиме;
- чому ця професія буде затребуваною, у чому її особливість.

Представлення професії.

Обговорення:

Чи складно було виконувати вправу в команді та чи складно було вигадати?

Завдання 6. Притча «Розсудливий ослик».

Голодний ослик опинився на однаковій відстані від двох однакових оберемків сіна. Один зліва, інший справа, обидва однаково гарні і обидва на однаковій відстані. Ослик ніяк не міг визначитись до якого оберемка підійти, так і помер з голоду. Отже, щоб зробити вибір потрібно діяти і ми з вами розпочнемо.

Завдання 7.

Поділитися на трійки. Один учасник клієнт, секретар, керівник. Задача клієнта будь-якими шляхами потрапити до керівника, задача секретаря не допустити цього. Задача керівника спостерігати аналізувати і зупинити на стадії початку конфлікту.

Вправа 8. тест Айзенка.



**Інформація про давні та сучасні, престижні, високооплачувані, модні і дуже модні професії. А також, що потрібно знати й уміти, щоб бути фахівцем у певній галузі.

<https://www.education.ua/professions/art/>



Дослідження професій



Мета – допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: ватмани 2 шт., стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери.



Опис лекції:

Вступ

Тренер: Існує 5 принципів розвитку кар'єри. 1. Обирайте не професію, а спосіб життя. 2. Не плануйте далі, ніж на 2-5 років. 3. Якщо не знаєте, що робити, – робіть те, що допоможе дізнатися. 4. Знайте, де ви і чого прагнете. 5. Швидкі рішення – погані рішення. Чи згодні ви з цими принципами? Чи маєте власні? Давайте спробуємо проаналізувати перший принцип (вправа 1).

Завдання 1. "Принцип 1"

Саша 10 років працювала в редакції жіночого друкованого видання, зокрема й головним редактором. Вона отримувала задоволення від спілкування з авторами й затвердження обкладинок, від можливості крок за кроком складати номер. Журнал виходив раз на місяць, і Саша обожнювала цей момент – тримати в руках щойно надрукований результат своєї роботи. Усе було чудово поки...

Якось Саша вирішила, що засиділась на одному місці, звільнилась і влаштувалась на роботу в онлайн-видання. Та сама посада – головна редакторка. Схожа тема – лайфстайл і саморозвиток. Але решта відрізнялось кардинально. Статті мали виходити щодня, потрібно було відстежувати перегляди кожної, часто доводилось вносити зміни в уже опубліковані матеріали. І все це – в режимі "все горить і я палаю", без можливості зупинитися і побачити комплексний результат своєї роботи. Саша нічого не встигала, почала сумніватися у своїй компетентності як редакторки і навіть думала змінити професію. Усе склалося інакше, якби під час вибору місця роботи вона орієнтувалась не на посаду, а на те, що конкретно їй хотілося б робити, в яких умовах та з якою командою. Зрештою Саші знадобився рік, аби зрозуміти, що справа не в професії.

Обирайте не професію, а спосіб життя. Відштовхуйтесь не від назв, а від того, якими процесами, людьми та історіями ви хочете наповнити свій робочий день. І завжди будьте готові до нових форматів, позицій і напрямків.

Обговорення. Які висновки можна зробити з цієї історії?



Завдання 2. "Дослідник"

Скориставшись QR-кодом, кожен з вас повинен підготувати інформацію про 2 будь-які професії (обов'язки, необхідні знання та риси характеру, заклади, де можна отримати цю спеціальність). *Приклад* професії сфери мистецтва, технічні професії, виробничі професії, інтелектуальні професії, нові та маловідомі професії.

Завдання 3. "Профконсультація"

Інструкції. Зараз у нашій країні розвивається служба професійної консультації. До фахівців приходять діти з батьками, щоб порадитись про вибір професії. Мета нашої гри подивитися на професійний вибір під іншим кутом, спробувати допомогти друзям дізнатися більше про світ професій, тим самим навчитися краще вирішувати свої власні проблеми. Тож розподілимо ролі: профорієнтолог, учень (потрібно сформулювати профорієнтаційну проблему, уточнити інтереси, уподобання, критерії вибору, уявлення про майбутню роботу, про шляхи отримання професії). Потім міняємось ролями.

Обговорення: чи легко бути в ролі профорієнтолога? Чи сподобалась учасникам консультація? Що сподобалось, а що ні?

Завдання 4. Мої критерії вибору професії

Інструкція. Перед тобою перелік критеріїв, які впливають на вибір професії. Подивись на критерії з точки зору того, що важливо для тебе в майбутній роботі. Познач кольоровим маркером ті варіанти, які для тебе важливі, а також доповнив своїми критеріями. Познач зі списку три найважливіші критерії та пронумеруй їх у порядку важливості.

Критерії:

1. задоволення від роботи;
2. самореалізація;
3. гарна оплата;
4. визнання;
5. затребуваність на ринку праці;
6. творча робота;
7. гнучкий графік;
8. престижність.

Допиши свої варіанти.

Завдання 5. «Гра в лотерею»



Матеріали: картки, ручки, чарівний мішечок.



Інструкція. Вам потрібно на маленьких аркушах записати професію, яку ви б хотіли отримати. Потім ми перемішуємо всі картки і кожен витягує випадково одну (як лотерейний квиток).

Обговорення:

Що ви відчували, коли витягнули те, що не записували?

Що відчували, коли витягли те, що вам до вподоби?

Завдання 6. Методика професійної спрямованості



Методика
професійної
спрямованості

Професійний колаж



Мета – допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: ватман з намальованою валізою, стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери, аркуші з назвами професій.



Опис лекції:

Вступ

Тренер: Часті питання оточуючих “Ну і що ти думаєш робити далі в житті?” вбили нам в голову, що якщо в нас не розплановано решту життя, це означає, що ми несерйозні, ненадійні, без амбіцій. Чи можливо в сучасному світі планувати щось довгострокове? І чи потрібно? Давайте розглянемо 2 принцип будування кар’єри “Не плануйте далі, ніж на 2-5 років”.

Завдання 1 “Принцип: Не плануйте далі, ніж на 2-5 років”

Двадцять років тому для створення сайтів активно використовували технологію flash, що дозволяла робити їх супер красивими, анімованими й з різними ефектами. Антон умів робити реально круті сайти, заробляв на цьому купу грошей і почувався на гребені хвилі. Він вважав, що за цією технологією – майбутнє, й збирався непогано в ньому влаштуватися: створити власний магазин шаблонів flash-сайтів і вийти з ним на міжнародний рівень. Ця ідея поглинула його настільки, що він і не помітив, як почали з’являтися нові технології, які відсунули flash на задвірки. Він не переглядав своїх планів і не звиряв їх з реальністю, через що прогавив момент коли потрібно було терміново змінювати спеціалізацію. Flash сконав, і сайти, розроблені на ньому, припинили працювати. Кілька Антонових друзів, оцінивши перспективи мобільної розробки, першими заскочили в цей вагон і вже заробляли чималі статки, поки Антон, не перевчившись вчасно, утратив частину доходу й змушений був починати все з нуля.

Світ змінюється так швидко, що краще рухатися короткими відрізками й тримати руку на пульсі, ніж наполегливо прагнути того, чого через 10 років може взагалі не існувати.

Хоч би як нам хотілось одноосібно керувати своїм життям, потрібно визнати, що зовнішні фактори неабияк впливають на наш розвиток, і для того, щоб бути успішним в майбутньому треба про це пам’ятати.

Обговорення. Які висновки можна зробити з цієї історії?

Завдання 2. Тест, яка професія мені підходить.



«Яка професія мені підходить?»

Завдання 3. Подорож у майбутнє. 5 років вперед...

1. З чого починається твій день?
2. Де ти знаходишся?
3. Що ти бачиш навколо себе?
4. Які люди тебе оточують?
5. Як і над чим ти працюєш?
6. Як ти відпочиваєш?

Завдання 4. Маркетолог

На цей час, професія маркетолога є затребуваною та високооплачуваною, спробуймо себе в цій ролі. Придумай концепцію і просування нового продукту/послуги у твоєму місті:

1. Назва.
2. Слоган.
3. Цільова аудиторія (вік, стать, рівень доходів, інтереси).
4. Як рекламуватимеш цей продукт?

Завдання 5. Гра «Заселення».

Мета: закріпити знання про важливість професій.

Хід гри. Тренер: «Людство поставило перед собою завдання частково переселитися у зв'язку з перенаселенням планети Земля на іншу планету, яку назвали «Каталея». Вона знаходиться на відстані, яку можна подолати за 1 рік на космічному кораблі. Ця планета має такі ж кліматичні умови, як і матінка-Земля, але необхідно підготувати «Каталея». Для цього зібрали найкращих представників всіх існуючих професій. Космічний корабель може вмістити тільки 10 чоловік (не враховуючи членів екіпажу). Кожен спеціаліст може взяти з собою обладнання, необхідне для його роботи (станки, матеріали, інструменти, портативні лабораторії)».

Порадьтеся кожен в своїй групі і вирішіть, кого на вашу думку в першу чергу необхідно відправити на «Каталею». Кожна підгрупа отримує ватман, на якому необхідно намалювати представників професій з обладнанням. На виконання завдання дається 20 хвилин. Після чого кожна група презентує свої малюнки та обґрунтовує відповіді. Тренер запитує: «Чи важко було зробити вибір?»

Завдання 6. Методика вивчення мотивів вибору професії.

Методика вивчення мотивів вибору професії

Завдання 7. «Східний базар»

На початку тренер повідомляє, що зараз всі вирушають на «Східний базар», але він незвичайний. Особливість його полягає в тому, що там «торгують» незвичним крамом — «особистісними якостями».

Кожен учасник отримує 7–10 різнокольорових маленьких аркушів, на яких необхідно написати свої якості (по одній якості на аркуш), що можна продати, купити або обміняти, наприклад: доброта, мужність, творчість, цілеспрямованість, любов, агресивність, невпевненість. Також кожен учасник отримує маленьку торбинку з камінцями, горіхами або квасолею. Це так звані «гроші». Кількість їх розраховано, орієнтуючись на ціну кожної якості (наприклад: творчість однієї людини може коштувати 10 камінців, а іншої — лише 2, але доброта цієї людини коштує 8 камінців, а попередньої — 5, і так далі).

Коли підготовку закінчено, починається сама вправа. Учасники ходять по «базару», придивляються до «товару», здійснюють «купівлю–продаж» якостей або обмінюють їх. Учасники самі визначають «ціну» своєї якості або якості свого партнера.

Можна «віддати» або «продати» тільки частину будь-якої якості. Наприклад: хтось дуже активний і хоче трохи віддати або обміняти активність на іншу якість. Необхідно знайти того, хто зможе задовольнити таку потребу.

Увага! Будь-яку якість не можна віддавати задарма!

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було знайти якості, які ви хотіли би придбати або яких хотіли позбутися?
2. Що вдалося «продати» або «обміняти» на «базарі», а що не вдалося?
3. Які почуття виникали під час виконання вправи? Які почуття зараз? Чи змінилося щось?
4. Що нам дало виконання цієї вправи?

Необхідно підвести учасників до висновку, що всі люди різні: у когось більше одних якостей, а в когось — інших.

Завдання 8. Тест особистості.

Тест особистості



Професійний лабіринт



Мета – допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: ватман з намальованою валізою, стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери.



Опис лекції:

Вступ

Тренер: “На попередніх заняттях, ми проаналізували: чому потрібно обирати не професію, а спосіб життя; чому короткострокові плани більш надійніші чим довгострокові.”

Завдання 1.

Сьогодні розглянемо принцип 3 “Якщо не знаєте, що робити, – робіть те, що допоможе дізнатися”. Як ви розумієте цей принцип?

В книзі “Як ви збудуєте своє життя?” авторів Клейтон Крістенсен, Джеймс Олворт і Карен Діллон розглядають дві стратегії:

1. якщо ви знаєте, що робити, – робіть і посилайте решту під три чорти;
2. якщо ви не знаєте, що робити, – хапайтеся за будь яку можливість, яка допоможе дізнатися.

Ще з цього приводу Ейнштейн, сказав: “Жодну проблему неможливо розв’язати на тому самому рівні, на якому вона виникла. Якщо у вас є питання без відповіді, сісти в позу лотоса і чекати на осяяння навряд чи допоможе. А от зробити бодай щось, отримати нову інформацію чи досвід, аби стати на рівень вище і знайти відповідь – цілком”.

Цей принцип – про маленькі й зрозумілі кроки. Якщо ви відчуваєте бажання вибрати ту чи іншу сферу діяльності, але не знаєте, з чого почати, ваша найближча Мета – зрозуміти, що вам цікаво і зробити вибір на користь власного інтересу.

Завдання 2. “Асоціації”

На дошці потрібно записати назву гри і обирають 3 головних гравці.

Інструкції. Зараз 3 учні вийдуть із приміщення, а інші загадають яку-небудь професію. Потім гравці повертаються і пробують відгадати її за допомогою асоціативних запитань (якого кольору ця професія, які меблі використовуються, чи має кабінет спеціаліст цієї професії). Якщо вгадати не вдається кожен із трьох може поставити по 2 запитання до решти учнів (асоціації та питання можна занотувати на дошці).

Питання для подорожі до себе.

1. Ким ти мріяв стати коли виростеш?
2. Якби тобі не потрібно було вчитися в школі, яким справам ти присвятив би увесь вільний час?
3. Що на думку інших людей, у тебе виходить добре?
4. Що тобі подобається дізнаватися і що ти любиш вивчати?
5. Ти любиш читати? Чи є книга, яка тебе вразила, про яку ти можеш розповідати годинами?
6. Якби ти знав, що досягнеш успіху, чим би ти займався?
7. Що ти любиш робити?
8. Що ти вмієш робити добре?
9. Чого хочеш навчитися?
10. Чи є у тебе в житті людина, яка тебе надихає, до якої прислухаєшся?
11. Чим ти найбільше пишаєшся? Розкажи про свої успіхи та перемоги?
12. Яким професіям надаєш перевагу на цей час?

Завдання 3. «Вдалий чи невдалий»

Навіщо обирати професію? Ми постійно говоримо треба робити вибір, а навіщо? Активізувати інтерес до вивчення професій, сформувати навички самостійного аналізу професій.

Матеріали: фліпчарт, маркери, папір формат A0.

Вправа проводиться у 2 етапи. Аркуш паперу розділений на дві частини вертикальною лінією, що складається з двох колонок: «Вдалий вибір професії», «Невдалий вибір професії».

I етап. Тренер пропонує визначити наслідки вдалого для людини вибору професії та як цей вибір впливає на людину. (Відповіді учнів записуються у ліву колонку таблиці)

II етап: Тренер пропонує визначити наслідки невдалого для людини вибору професії та як цей вибір впливає на людину. (Відповіді записуються у праву колонку таблиці)

I колонка Вдалий вибір професії - інтерес та зацікавленість у роботі; - моральне задоволення професійною діяльністю; - фізичне та психологічне здоров'я; - вдосконалення професійних знань; - кар'єрне зростання; - авторитет.

II колонка Невдалий вибір професії - втрачається інтерес; - незадоволеність професійною діяльністю; - перенапруження; - пасивна адаптація в колективі; - безробіття; - витрати коштів на здобуття нової професії; - стрес; - депресія; - занижена самооцінка; - людина не може себе реалізувати як особистість на ринку праці.

Рефлексія: Тренер підводить підсумки цієї вправи, вказуючи на те, що треба при виборі професії враховувати індивідуальні інтереси людини та її психофізіологічні здібності до професії.

Завдання 4. "Створення світу"

Мета: творче саморозкриття учасників та підвищення їх компетентності в області соціальної адаптації в процесі пошуку роботи.

Матеріали: лист ватману, ножиці, клей, кольорові фломастери.

Після того, як «світ створений», тренер розрізає аркуш ватману на кількість частин, яка дорівнює кількості працюючих підгрупа. Далі тасує і плутає розрізані частини, після чого роздає кожній підгрупі по одній частині «створеного світу» з наступним завданням:

1. Описати частину створеного світу;
2. Дати всьому необхідні назви;
3. Підкреслити характерні особливості;
4. Державний лад;
5. Сфери діяльності;
6. Предмети імпорту та експорту;
7. Приблизна чисельність населення;
8. Чим населення займається, найбільш затребувані професії;
9. Чи є безробіття, перспективи розвитку ринку праці;
10. Культурні традиції (гімн, прапор, сленг, міфи, легенди, норми, правила, стандарти життя і поведінки, що потрібно знати і вміти іноземцю, щоб потрапити в державу, і т.д.).

Час виконання завдання – 30 хвилин.

Презентація учасників кожної з підгруп відбувається за такою схемою: розповідь про свою державу, реальні перспективи державного розвитку з позиції карти затребуваних професій, готовність до співпраці, реальність проникнення в країну емігрантів і т.д.

Після закінчення презентації відбувається обговорення аспектів «спільного створення» та спільної відповідальності за існування і розвиток світу, оцінка динаміки і перспектив подальшого світового розвитку.

Завдання 5. "Я - особливий"

Я особливий тому що...

- | | |
|--|---|
| 1. У мене є близькі люди ... | 9. У мене є обов'язки й відповідальність за... |
| 2. У мене є таланти та здібності... | 10. Я знаю, що для мене важливе в житті... |
| 3. У мене є улюблені заняття... | 11. Я маю якості та риси характеру, які мені подобаються... |
| 4. У мене є пам'ятки, які є дорогі для мене... | 12. У мене є друзі та хороші знайомі серед дорослих... |
| 5. У мене є успіхи та перемоги, якими я пишаюсь... | 13. Мене люблять у школі, тому що... |
| 6. Я маю плани та цілі, яких я хочу досягти... | 14. Почуваюся добре, коли... |
| 7. У мене є друзі.. | |
| 8. Я маю до кого звернутися по допомогу.. | |

Пазли особистості



Мета — допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 60-80 хвилин.



Матеріали: ватман з намальованою валізою, стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери, аркуші з назвами професій.



Опис лекції:

Вступ

Тренер. Продовжуємо пізнавати себе, свої здібності, сильні сторони, точки росту та принципи побудови кар'єри. Сьогодні розглянемо принцип "Знайте, де ви і чого прагнете".

В одному інтерв'ю кухаря запитали, як навчитися смачно готувати. Він відповів, що для початку варто навчитися смачно їсти. З кар'єрою так само. Щоб знайти місце роботи, сферу, професію, що буде в кайф, потрібно зрозуміти, що вам цей кайф приносить. Часто ми так зосереджуємося на тому, куди нам потрібно дістатися, що забуваємо позначити старт. Тобто проаналізувати свій досвід, знання та навички, наявні ресурси та, зрештою, бажання – усе, з чого ви складаєтесь, як особистість та майбутній професіонал. Неможливо прокласти маршрут без вихідної точки. А чи знаєте ви, чого прагнете?

Завдання 1. Аудит власних навичок.

Оцінка розвитку власних навичок

Навички	Обведіть одну цифру, де 1 погано розвинута навичка, а 5 супер розвинута	План моїх дій, як буду тренувати навички
Комунікативні навички Ти вмєєш: знайомитись із незнайомими людьми висловлювати власну думку слухати інших переконувати інших вирішувати конфлікти	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
Критичне мислення Ти вмєєш: вигадувати та реалізовувати ідеї, ігри шукати інший, невідомий варіант виходу із ситуації вигадувати різні історії	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
Робота в команді Ти вмєєш: працювати над завданням в команді полюблюєш брати участь у командних іграх полюблюєш навчатися з однокласниками	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
Організаторські навички та лідерство Ти вмєєш: переконати команду прислухатися до тебе організувати однокласників, наприклад, виконати спільно завдання взяти відповідальність за вчинок команди	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	
Емоційний інтелект вміння визначати свої і чужі емоції, знаходити відмінності між ними співпереживати людям у біді контролювати власні емоції	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	

Завдання 2. Гра “Спляче місто”

Ця ігрова вправа (а швидше – гра) призначена для підвищення в учасників рівня усвідомлення особливостей трудової діяльності в найбільш престижних в наш час сферах діяльності з урахуванням специфіки пережитого країною періоду. Спочатку гра була розроблена для допомоги старшокласникам у більш обґрунтованому виборі профілю подальшого професійного навчання в одному приватному міжнародному університеті під назвою “МУСП”.

Гра може бути проведена як з групою в 12-15 осіб, так і з цілим класом. Досвід показав, що ця ігрова процедура може виявитися ефективною і при роботі з дорослими людьми, і навіть в роботі з професійними психологами та профконсультантами. За часом методика займає зазвичай близько години, хоча нерідко учасники готові грати і півтори години.

Ігрова процедура побудована за принципом традиційних ділових ігор і включає такі основні етапи:

1. Загальна інструкція: в деякому місті (якщо гра проходить в якомусь конкретному українському місті, то краще сказати: приблизно в такому місті, як ваше) деякі злі сили зачарували всіх жителів, перетворивши їх в млявих, майже сплячих істот. Щоб розбудити людей, необхідно якось запалити в них іскру життя. Для цього необхідно запропонувати жителям прості й зрозумілі, але при цьому реалістичні програми поліпшення їхнього життя. За умовою гри, наш клас (або група) повинен протягом уроку розробити такі програми за наступними напрямками: 1 – порядок і спокій в місті, зниження кількості злочинів і правопорушень (юридичні аспекти); 2 – більш досконале управління містом (влада, управління), 3 – поживлення економічного життя, підвищення добробуту і зайнятості жителів (економіка в широкому сенсі); 4 – щастя жителів, допомога у вирішенні сімейних, особистісних проблем, допомога в пошуку сенсу життя (психологічні аспекти); 5 – здоров'я жителів, профілактика захворювань, вирішення екологічних проблем (медицина).

В залежності від конкретної ситуації, ведучий гри може змінити чи доповнити перелік програм. Наприклад, можна розглянути й такі програми, як суцільна комп'ютеризація жителів, розвиток туристичного бізнесу, розвиток торгівлі та сфери послуг, наука і освіта та ін. Важливо, щоб таких програм не виявилось занадто багато (не більше 5-7 штук), інакше гра стане дуже громіздкою). Зараз ми об'єднаємось у команди відповідно до перерахованих програм, спробуємо скласти їх і подивимось далі, що у нас вийде, тобто чи зможемо ми розбудити мешканців міста. Але при цьому, ми повинні виконати важливу умову: якщо хоча б одна з програм взагалі ніким не розроблятиметься, то сплячі жителі навіть слухати нас не захочуть, не те, щоб прокидатися.

2. Ведучий коротко виписує на дошці назви програм (порядок, управління, економіка, щастя людей, здоров'я). Далі він пропонує підняти руки тим учасникам, які хотіли б попрацювати над першою програмою (порядок), і виписує кількість бажаючих на дошці. Після цього – охочих попрацювати над другою програмою і т.д. Коли виявиться, що для якоїсь програми бажаючих взагалі не знайдеться, то потрібно буде нагадати про те, що в цьому випадку гра не відбудеться.

3. Далі ведучий розсаджує всі команди за окремі столи і дає наступне завдання: протягом 10-15 хвилин кожна група повинна на листочку визначити 5 основних справ для реалізації своєї програми. Спочатку можна виписати більше таких справ, але потім в процесі групового обговорення необхідно залишити тільки 5 найбільш важливих напрямів роботи. При цьому всі виділені справи (напрямки роботи) обов'язково повинні бути реалістичними, тобто необхідно враховувати реальну ситуацію (приблизно таку ж, як у вашому місті на цей момент). Бажано, щоб пропоновані програми менше нагадували те, що пропонують зазвичай так звані економічні та політичні “лідери”, тобто намагайтеся запропонувати більш розумні програми. Після цього кожна група повинна буде визначити, хто з її учасників виступить від імені цієї групи (презентує розроблену програму) і відповідь на питання інших учасників гри.

4. Учасники приступають до роботи. Деякий час ведучий не втручається в обговорення і лише відповідає на уточнюючі запитання, а далі все частіше і частіше нагадує учасникам про те що минає час і про те, що в кожній групі повинен бути обраний доповідач (або два доповідача), які представили б свій проєкт програми.

5. Нарешті, доповідачі від кожної групи представляють свої програми і відповідають на питання. Щоб цей етап проходив цікавіше, ведучий також повинен бути готовий ставити питання у випадках, якщо учні раптом розгубляться і перестануть задавати свої питання до доповідачів. Тому ведучому заздалегідь слід заготовити невеликий перелік гострих питань для кожної групи. На цьому етапі особливо важливо підтримувати високу динаміку обговорення. Досвід проведення гри показав, що учні проводять обговорення досить серйозно і зацікавлено. Наприклад, багато програм часто виявляються мало реалістичними через “проблеми з фінансування” або через “слабку підготовку кадрів”.

6. При підведенні загального підсумку всі учасники самі повинні визначити, по кожній групі, наскільки запропоновані програми були продуманими, реалістичними, цікавими і наскільки вдалося зробити їх такими щоб вони не суперечили одна одній. Якщо більшість програм задовольняють цим умовам, то можна сказати, що жителі міста якщо і не прокинуться остаточно, то хоча б привідкриють очі і “потягнуться”.

Завдання 3. "Топ професії"

Вкажіть декілька професій, яким ви надаєте перевагу на цей час.

А тепер, назвіть найбільш цікаві сучасному молодому поколінню професії.

1. професії пов'язані зі спортом.
2. творчі професії.
3. виробничі професії.
4. пов'язані з точними науками.
5. професії, які потребують винятково вищої освіти.

Завдання 4. Психотип по Сатірі.

Психотип по Сатірі



Зважений старт



Мета – допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 60-80 хвилин.



Матеріали: ватман з намальованою валізою, стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери, аркуші з назвами професій.



Опис лекції:

Вступ

Тренер. Є дещо, притаманне більшості з нас – приймати швидкі рішення. Це 5-й принцип побудови кар'єри.

Елвіра довгий час працювала маркетологом у компанії, що займалася виробництвом і дистрибуцією сантехніки. Сумлінно працювала, зростала кар'єрно, але в душі мріяла потрапити на український креативний Олімп, до будь кого зі списку Effie Awards Ukraine. Створювати сценарії для реклами, знімати рекламу. Тож одного ранку вона прокинулася з чітким бажанням звільнитися – і звільнитися.

Елвіра пройшла курси аккаунт-менеджера, сценариста, копірайтера. Почала ходити на фестивалі реклами і вже майже вирішила, що хоче займатися неймінгом, як у неї закінчилися гроші. Елвіра хаотично почала розсилати резюме, але без досвіду й конкретних кейсів її запросили лише на стажування, на низьку зарплату. Зрештою вона влаштувалася маркетологом у банк.

Швидкі рішення – погані рішення. Ми не закликаємо навчатися там, де ви не хочете чи працювати на нецікавій для вас роботі. Навпаки – радимо діяти, але спочатку зважити всі кроки. Здобути додатковий досвід під час навчання в школі, прокачати скіли, відвідати стажування, екскурсії до тих вузів, компаній, що вам цікаві, поспілкуватися з людьми, які працюють за вашою омріяною спеціальністю і тоді приймати рішення.

Завдання 1. План вибору професії.

План вибору професії

Професія, яка тобі подобається/цікава	
В яких галузях/напрямах працює ця людина (освіта, наука, сектор бізнесу, державна служба)	
Що робить цей спеціаліст (функціональні обов'язки)	
Які навички є необхідними для реалізації у цій професії	
Що приваблює тебе у цій професії	
Що викликає сумніви з приводу вибору цієї професії	
Яких представників цієї професії ти знаєш	
Які перспективи цієї професії в майбутньому	
Який розмір зарплати (пошукай у вакансіях на сайтах працевлаштування)	
В яких ЗВО навчають цієї професії в Україні та закордоном	
Знайди людей, які успішно реалізувалися у цій професії	
Запитай про таких людей у своїх батьків, друзів, родичів	
Пошукай їх у соціальних мережах, на конференціях або інших заходах	
Запиши їхні ПІБ і контакти	

Завдання 2. Гра "Суд над безробітним"

Мета гри – допомогти учасникам виробити конструктивне ставлення до безробіття, створити умови для активного пошуку виходу з негативної ситуації, а також створити передумови для формування адекватної самооцінки. Як показує досвід, ігровий процес з подальшим обговоренням результатів сприяє подоланню безробітною людиною наявних суб'єктивних перепон на шляху до успіху і допомагає поставитися більш реалістично до себе і своєї конкурентоспроможності на ринку праці.

Тема дискусійного обговорення – Успіх. Групі пропонується обговорити:

Що таке «успіх»?

Що таке «успіх» для людини, що втратила роботу?

Чи можна вважати успішним пройдений трудовий шлях, якщо в цей час людина залишилася без роботи?

1. Чи є перешкодою для людини на шляху до успіху його стан безробітного?
2. Чи пов'язане відчуття власної неуспішності з втратою професійної значимості?
3. Що заважає безробітній людині бути успішною у житті?
4. І т.д.

Далі групі пропонується придумати якусь легенду, тобто життєпис типового безробітного за наступною схемою: сім'я, освіта, етапи трудового життя, втрата роботи, пошук нового місця роботи, ставлення до суспільства, служби зайнятості і т.д.

Після цього група об'єднується в команди: вибирається учасник, який зіграє роль «підсудного», формулюються групи «захисту», «звинувачення», «суд присяжних».

«Звинуваченню» доведеться придумати якомога більше доказів, які доводять що саме «підсудний» винен у тому, що на певному етапі став неуспішним в житті (згідно з придуманою легендою).

«Захист», як і годиться, наводить докази на користь «підсудного», вважаючи, що «підсудний» не може повною мірою нести відповідальність за свій неуспіх. Об'єктивні процеси в суспільстві створюють несприятливі умови для стабільного та успішного трудового життя.

Кожна зі сторін судового процесу може «запрошувати свідків» для «давання свідчень» на захист або проти підсудного.

«Суд присяжних» по ходу справи мають право ставити будь-які уточнюючі питання сторонам «звинувачення» і «захисту».

Слухання справи включає і так зване «останнє слово підсудного», у якому йому пропонується сформулювати і пред'явити суду нову оцінку проблеми, більш об'єктивно поставитися до позитивних і негативних сторін ситуації безробіття, реально оцінити можливості та перспективи свого працевлаштування та подальшого професійного розвитку.

Далі суд виносить свій вердикт – «винен» або «не винен» «підсудний» в тому, що він сьогодні безробітний. Якщо «винен», то вирок виноситься у формі обов'язкових практичних заходів, що пропонуються «підсудному» для успішного працевлаштування. Якщо «не винен», то вирок може носити рекомендаційний характер у вигляді системи заходів, які допоможуть безробітній людині на шляху до його працевлаштування.

У висновку слід обговорити в групі результати і підбити підсумки гри. Варто відзначити, що така групова форма роботи з учасниками дозволяє комплексно вирішувати вузлові проблеми, що перешкоджають успішному працевлаштуванню.

Завдання 3. Тест Голанда.



Тест Голанда

Завдання 4. Гра «Пантоміма»

(Тренер говорить дію, один учасник показує, а інші відгадують).

- | | |
|---|--|
| 1. Пожежник (гасить пожежі). | 5. Листоноша (приносить людям газети, журнали, листи). |
| 2. Художник (малює картини). | 6. Двірник (прибирає вулиці, двори). |
| 3. Продавець (продає продукти, різні товари). | 7. Машиніст (водить поїзди). |
| 4. Перукар (робить стрижки людям). | 8. Чоботар (ремонтую взуття). |

Завдання 5. Тест Говарда Гарднера.

Інструкція. Прочитай твердження і постав позначки «так» біля кожного, з яким ти погоджуєшся. Дали порахуй кількість «так» у кожному блоці й запиши в таблиці під назвою інтелекту.

Якщо ти відповіси «так» хоча б на одне із запитань – у тебе проявлений цей тип інтелекту певною мірою.

Вербальний/ лінгвістичний інтелект Кількість «так» 	1. Любиш читати? 2. Любиш вигадувати/розказувати/писати різні історії? 3. Виходить складати вірші та слогани? 4. Писати в соціальних мережах? - Вивчати іноземні мови? 5. У тебе великий словниковий запас? 6. Пишеш без помилок? 7. Тобі подобається обговорювати різні поняття? 8. Добре запам'ятовуєш імена та факти? 9. Полюбляєш ігри зі словами – анаграми, шифри, скрабл, кросворди? 10. Коли цікавишся якоюсь темою, шукаєш більше інформації про неї?
Музичний інтелект Кількість «так» 	1. Любиш співати? 2. Слухати музику? 3. Граєш на якомусь інструменті? 4. Вмієш читати ноти? 5. Легко запам'ятовуєш мелодії та пісні? 6. Можеш за першими нотами розпізнати пісню? 7. Можеш на слух відрізнити гру різних музичних інструментів в оркестрі? 8. Коли займаєшся різними справами, наспівуєш собі мелодії? 9. Відчуваєш ритм в оточуючих тебе звуках? 10. Складаєш власні пісні, читаєш реп? 11. Краще запам'ятовуєш факти, коли придумуєш пісні про них?
Логічний інтелект Кількість «так» 	1. Тобі цікаві цифри? 2. Захоплюєшся наукою? 3. Легко розв'язуєш математичні завдання? 4. Любиш розгадувати головоломки? 5. Тобі подобається рахувати? 6. Цікавишся, як працюють комп'ютери, технічні пристрої? 7. Любиш вгадувати кількість предметів (наприклад, цукерок в упаковці)? 8. Легко запам'ятовуєш числа й статичні дані (футбольний рахунок, висоту найбільших будівель у світі)? 9. Тобі подобаються логічні ігри та ігри-стратегії? 10. Помічаєш зв'язок між діями та їх результатами (причинно-наслідкові зв'язки)? 11. Уявляєш інформацію у вигляді графіків і таблиць?
Образний інтелект Кількість «так» 	1. Багато малюєш? 2. Запам'ятовуєш обличчя краще ніж імена? 3. Любиш дивитися кіно та відеоролики? 4. Помічаєш візерунки та малюнки в приміщеннях, на вулиці? 5. Любиш фантазувати? 6. Любиш візуалізувати події, місця? 7. Замальовуєш свої ідеї? 8. Звертаєш увагу на стиль одягу й зачіску оточуючих, їхні машини, велосипеди та інші повсякденні речі? 9. Мислиш образами і легко «зображуєш» предмети у своїй уяві? 10. Любиш розбирати і збирати різні технічні пристрої? 11. Часто користуєшся: папером, фарбами, маркерами?
Тілесний інтелект Кількість «так» 	1. Ти рухаєшся в кімнаті, коли думаєш? 2. Добре танцюєш? 3. Пародіюєш оточення? У тебе виходить копіювати їхні жести та міміку? 4. Любиш рухатися на перервах? 5. Рухи допомагають тобі краще запам'ятовувати інформацію? 6. У тебе хороша координація і реакція? 7. Любиш грати у виставах, брати участь у шкільних подіях? 8. Подобаються активні ігри? 9. Легко освоюєш нові фізичні рухи? 10. Любиш збирати конструктор, пазл? 11. Займаєшся різними видами спорту. Можливо, вже досяг успіху в одному з них?

Соціальний інтелект Кількість «так» 	1. Любиш спостерігати за людьми? 2. Легко заводив друзів? 3. Охоче допомагаєш іншим, якщо вони цього потребують? 4. Відчуваєш себе впевнено, знайомлячись з новими людьми? 5. Вмієш вгадати настрій людини з погляду? 6. Подобається переконувати людей? 7. Любиш групові заняття та жваві дискусії? 8. Часто буваєш посередником у відносинах з друзями та рідними? 9. Любиш вигадувати різні заняття для себе та друзів? 10. Знаєш, як надихнути оточуючих на спільну взаємодію або зацікавити тим, що цікаво тобі самому? 11. Волієш вчитися та працювати в команді, а не наодинці?
Внутрішній інтелект Кількість «так» 	1. Більше любиш займатися наодинці, ніж у групі? 2. Відстоюєш свої переконання, навіть якщо вони не популярні серед інших? 3. Як правило, усвідомлюєш свої почуття, розумієш їх причину? 4. Тобі подобається вести щоденник і описувати в ньому свої думки, спогади, емоції? 5. Добре розумієш свій характер? 6. Любиш ставити цілі та досягати їх? 7. Не дуже переймаєшся через те, що про тебе думають інші люди? 8. Тебе можна назвати нонконформістом (готовність індивіда відстоювати свою особисту позицію в тих випадках, коли вона суперечить позиції більшості.)? 9. Подовгу розмірковуєш про важливі для тебе теми? 10. Знаєш, що у тебе добре виходить, а що – не дуже? 11. Думаєш про майбутнє і про те, ким хотів би стати?
Природний інтелект Кількість «так» 	1. Любиш тварин? 2. Любиш проводити час на природі, ходити в походи? 3. Любиш доглядати за свійськими тваринами (вдома або у родичів, друзів)? 4. Ти легко пристосовуєшся до різних місць та подій? 5. У тебе є рослини вдома або сад у дворі? 6. Ти любиш доглядати за рослинами? 7. Ти добре запам'ятовуєш інформацію про місця, де побував, імена людей і назви тварин, рослин, явищ? 8. Ти легко можеш зорієнтуватися у незнайомій ситуації або на новому місці? 9. Ти намагаєшся дізнатися більше про місця та явища, які помічаєш навколо? 10. Ти любиш визначати назви дерев, квіток, птахів, що побачив на вулиці? 11. Часто спостерігаєш за природою?
Філософський інтелект Кількість «так» 	1. Часто розмірковуєш про життя? 2. Вступаєш у дискусії про релігію, духовність і філософські поняття – істини, сенсу життя, про те, що правильне і неправильне? 3. У твоєму житті сталися події, які змусили тебе поглянути на життя інакше? 4. Ти думаєш про сенс життя на самоті? 5. Тобі цікаво, чому у людей такі різні погляди і вірування? 6. Тебе цікавлять книги про філософію і духовність, вони змушують тебе глибше замислитися над сенсом життя? 7. У тебе є рідна людина, наставник, друг, з яким ти любиш говорити про сенс життя? 8. Тобі сняться сні на духовні, релігійні теми або сні про Всесвіт? 9. Ти замислюєшся про те, наскільки великий та дивовижний Всесвіт? 10. Розмірковуєш, чи зможемо ми коли-небудь подорожувати в часі? 11. Замислюєшся над тим, чи існує життя на інших планетах?

Порахуй скільки «так» у тебе з кожного виду інтелекту. Визнач кількість ствердних відповідей. Визнач три види інтелекту з найбільшими оцінками. Із таблиці Професії до видів інтелекту обери 5, які подобаються найбільше.

Професії до типів інтелекту

Підкресли із запропонованого списку ті професії, які тобі подобаються

Вербальний/лінгвістичний інтелект	
- Копірайтер в рекламній, маркетинговій агенції - Адвокат, юрист - Журналіст - Редактор - Коректор - Лобіст - Політик - Вчитель будь-якої мови - Логопед	- Фахівець зі зв'язків з громадкістю (PR) - Директор радіо чи телебачення - Сценарист - Спічрайтер (пише промови для політиків) - Перекладач - Редактор сайтів - Письменник, поет - Науковий співробітник
Музичний інтелект	
- Фахівець з музичної терапії - Фахівець з історії музики - Вчитель музики - Музикант, співак - Фахівець з налаштування фортепіано - Автор пісень - Редактор звукових ефектів у кіно - Звукорежисер	- Музичний продюсер, редактор - Фахівець з акустики - Диригент - Композитор - Діджей - Музичний етнограф - Виробник музичних інструментів - Аранжувальник - Директор/менеджер студії звукозапису або групи оркестру
Логічний інтелект	
- Програміст - Розробник відеоігор - Вчений (біолог, хімік, фізик, астроном, геолог, ботанік, океанолог) - Астронавт - Криптоаналітик/фахівець із підбирання шифрів - Інженер - Епідеміолог - Кліматолог - Лікар-судмедексперт	- Страховий агент - Інвестиційний аналітик - Кредитний фахівець - Статист - Метеоролог - Кредитний брокер - Соціолог - Фінансовий консультант - Аудитор - Банкір - Економіст - Біржовий брокер - Викладач наукових дисциплін
Образний інтелект	
- Дизайнер - Декоратор - Винахідник - Художник зі спецефектів у кіно - Фотограф, фотожурналіст - Пілот - Моряк - Кадастровий інженер - Інженер будівельник - Вчитель малювання - Художник	- Фахівець з екологічного проектування - Урбаніст - Архітектор - Картограф - Ілюстратор - Кінооператор - Режисер документальних фільмів - Кінорежисер - Фахівець з реклами - Фахівець зі створення анімаційних фільмів
Філософський інтелект	
- Підприємець у сфері здорового способу життя - Масажист - Іглорефлексотерапевт - Коуч - Викладач медитації - Письменник - Парапсихолог - Філософ	- Психолог - Поет - Інструктор з йоги - Фахівець з проведення духовних ретритів - Викладач історії та релігії - Теолог - Пастор, священник

Тілесний інтелект	
- Майстер бойових мистецтв - Механік - Музикант - Диригент - Спортивний тренер - Фізioterпевт - Професійний спортсмен - Скульптор - Каскадер - Хірург - Кравець	- Акробат - Актор - Реставратор - Майстер-ремісник - Хореограф, танцюрист - Гімнаст, артист, мім - Ювелір - Стоматолог - Перукар - Косметолог - Масажист
Соціальний інтелект	
- Фахівець зі зв'язків з громадкістю - Фахівець по роботі з персоналом - Антрополог - Криміналіст - Адвокат - Медпрацівник - Поліцейський - Політик - Спеціаліст по рекламі - Соціолог	- Психолог. Психотерапевт - Журналіст - Громадський активіст. Керівник громадської організації - Соціальний працівник - Ведучий ток-шоу - Вчитель - Турагент - Тренер
Внутрішній інтелект	
- Психолог - Коуч - Психіатр - Соціальний працівник - Вчитель - Письменник - Актор, кінорежисер - Художник - Комік	- Поет - Слідчий - Винахідник - Підприємець - Керівник (у бізнесі, політиці) - Бізнес-консультант - Інвестор - Ремісник
Природний інтелект	
- Агроном - Іхтіолог - Ландшафтний дизайнер - Морський біолог - Метеоролог - Альпініст - Гід - Фотограф живої природи - Орнітолог - Палеонтолог - Біолог-антрополог - Моряк - Ветеринар - Вулканолог	- Дресирувальник - Археолог - Астроном - Біолог - Ботанік - Шеф-кухар - Еколог. Екологічний інспектор - Зоолог - Юрист, який спеціалізується на екології - Фермер - Рибалка - Садівник - Геолог - Герпетолог

Завдання 6. Озеро.

Кожному з вас потрібно на чистому аркуші паперу намалювати озеро і підписати його своїм ім'ям та передати сусіду. Завдання: написати в озері кожного побажання, характеристики про власника аркуша.

Як обрати професію мрії



Мета – допомогти учасникам краще пізнати себе та свої здібності, а також наблизитися до вибору професії.



Кількість учасників: 10-20 осіб.



Час проведення: 40-60 хвилин.



Матеріали: ватман з намальованою валізою, стікери 2-х кольорів, олівці, фломастери, листи А3 10 шт., маркери, аркуші з назвами професій.



Опис лекції:

Вступ

Тренер. Якщо ви й досі не можете визначитись з вибором професії, пропоную ще одну модель професійного вибору.

Завдання 1. “Схема вибору професії”

Суть схеми, у тому, щоб знайти найбільш підходящий для себе кар’єрний шлях на перетині трьох сфер:

1. **Чого хочу я?** (проаналізувати власні мрії, бажання, те, що у вас виходить добре. Якщо все ж таки не вдається відповісти на питання, спробуйте виокремити чого точно ви не хочете. Також дієвим є вправа “100 бажань”. А також, що ви хочете отримувати від роботи та, що їй готові віддати?).
2. **Що я можу?** (аудит власних навичок, вмінь та здібностей. Вправа “прохання про відгук (попросить, щоб рідні та вчителі дали відгук про вас, що найкраще у вас виходить). профорієнтаційні тести”).
3. **Що потрібно ринку?** (дослідження та аналітика ринку, сайтів з пошуку роботи, консультація кар’єрних консультантів, профорієнтологів).

Для цього слід дати відповіді на три, здавалося б, простих питання. Але зачекайте, ми з вами вже маємо багато інформації, відповідей на ці питання. Тож давайте спробуємо підсумувати. Кожен з вас у своїх робочих зошитах дайте відповіді на ці 3 питання, аналізуючи все, що ми з вами пройшли протягом курсу.

Завдання 2. “5 кроків”

Сенс вправи – підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, а також готовність співвідносити свої професійні цілі і можливості.

Гра може проводитись як в колі (для 6-12 учасників), так і при роботі з класом. Середній час на гру – 30-40 хвилин. Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити яку-небудь цікаву професійну мету, наприклад, вступити в якийсь навчальний заклад, оформитися на цікаву роботу, а може навіть – зробити в перспективі щось видатне на роботі. Ця Мета, так як її сформулювала група, випишується на дошці (або на листочку).
2. Ведучий пропонує групі визначити, яка уявна людина повинна досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком граючих), успішність в навчальному закладі, матеріальне становище і соціальний статус батьків і близьких людей. Це все також коротко випишується на дошці.
3. Кожен учасник на окремому листочку повинен виділити п’ять основних етапів (п’ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.
4. Далі все діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.
5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей зазначеної вище людини). В результаті обговорення кожна група на новому листочку повинна виписати найоптимальніші п’ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.
6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п’ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Решта учасників можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якого і виділялися, п'ять етапів досягнення професійної мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші професійні та життєві мрії.

Цілком можливе проведення цієї ігрової вправи за іншими процедурними схемами. Приміром спочатку кожен виділяє п'ять етапів на своїх листочках, потім 2-3 бажаючих (добровольця) виходять до дошки і випишують свої пропозиції, після чого в загальному обговоренні розглядаються по порядку етапи, виписані цими учасниками і виділяється найбільш оптимальний варіант.

В іншому випадку можна відразу об'єднати учнів у групи і запропонувати їм (без індивідуальної попередньої роботи) скласти загальний варіант програми досягнення наміченої мети (виписати п'ять кроків-етапів) для цієї людини.

Завдання 3

Запишіть 3 професійні сфери, які вам подобаються на цей час.

Завдання 4. Сітка цілей.

Сітка цілей

1.Що я маю	2.Що я хочу мати, але не маю
3.Що я не хочу, але маю	4.Що я не хочу, але і не маю

1. те, що ви маєте
2. ціль на цей час
3. те, що заважає досягнути цілі
4. те, чого боїтесь

Завдання 5. "Зоряний час"

Мета ігрової вправи – допомогти учасникам краще усвідомити основні особистісні цілі тієї чи іншої професійної діяльності для людини і співвіднести ці цілі зі своїм власним уявленням про щастя.

Більш оптимально проводити вправу в підгрупі. За часом вона може зайняти близько 20-40 хвилин, але якщо вийде цікава дискусія, то часу буде потрібно більше.

У найбільш загальному плані учасники гри намагаються виокремити і обговорити різні "радощі" життя і роботи, найбільш характерні для представників тих чи інших професійних і соціальних груп суспільства.

Можливі різні варіанти проведення вправи. По-перше, можна розглянути "зоряні години" для типових професійних стереотипів (для типового вченого, типового продавця, типового таксиста ...), а можна розглянути і стереотипи більш широкого плану (типового "нового українця", типової "шикарної жінки", типового "супермена", типового "п'яниці", типової "простої людини" і т.п.).

По-друге, варіанти проведення вправи можуть бути різними за формою і процедурою.

1 варіант

1. Учасники розсаджуються в коло і спільно визначають, який професійний стереотип (або соціальний стереотип) вони будуть обговорювати. Наприклад, всі зійшлися на професійному стереотипі типового "бармена".
2. Далі ведучий дасть учасникам наступне завдання: "Зараз кожен з нас спробує уявити, які найбільш приємні, радісні хвилини в житті типового бармена (у кожного може бути своє власне уявлення про це). Далі всі ми по черзі коротко висловимо свої припущення, після чого обговоримо, чиї ж подання виявились най-

більш реалістичні, тобто найбільшою мірою відповідають “щастю” більшості барменів ...”.

3. Учасники по черзі говорять про свої уявлення, про “зіркову годину” бармена. Ведучий при цьому не повинен якось критикувати ці уявлення. У підліткових (а часто і у дорослих) аудиторіях досить можливі жарти і деяка іронія по відношенню до “щастя” стереотипів, особливо, стереотипів неординарних, але перебувають у всіх на виду. Ми вважаємо, що це нормально, адже нерідко за допомогою жартів можна зрозуміти набагато більше, ніж у серйозних обговореннях. Висловлювання учасників можуть повторюватися, хоча було б цікавіше називати різноманітні прояви радощів для цього професіонала, що дозволило більш повно зрозуміти цю професію. Природно, ведучий не повинен допускати переростання жартів у відверту грубість та “зубоскальство”.

4. Далі організовується обговорення, чиї ж уявлення про найбільше щастя для бармена виявилися найбільш характерними і правдивими. Оскільки такі подання носять в основному суб’єктивний тон і характер, то не слід прагнути до повної “об’єктивності” обговорення. Ведучий повинен бути готовий погодитися навіть з тими думками, які сам не поділяє. Сенс вправи – не стільки в тому, щоб познайомити учасників з голою “правдою”, скільки в тому, щоб актуалізувати їх уявлення про “радощі” тієї чи іншої праці і, лише по можливості, в тактовній і ненав’язливій формі, відкоригувати ці уявлення.

2 варіант

1. Учасники об’єднуються в групи по 3-5 чоловік (мікрокоманди).

2. Визначаються найбільш цікаві для всіх професійні (або соціальні) стереотипи по числу ігрових мікрокоманд.

3. Кожна група бере для розгляду якийсь один стереотип. Необхідно приблизно за 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для цього стереотипу радощів (заради чого представники цієї професії або соціальної групи взагалі живуть, що для них найголовніше в житті...). Бажано, виписати все це на листочку і визначити людину, яка змогла б коротко розповісти про те, до чого прийшла мікрогрупам.

4. Далі по черзі представники мікрогруп виступають (зачитують свої варіанти професійного щастя) і після кожного виступу організовується невелике обговорення. Хтось задає уточнюючі запитання, хтось висловлює свою думку. Якщо виявиться, що уявлення про щастя будуть діаметрально протилежні – помилкові, то дивуватися цьому не слід, але учасникам, для загострення дискусії все ж можна запропонувати визначити щось найбільш характерне і, отже, менш суперечливе.

Різновидом 2-го варіанту вправи є така її організація, коли мікрокоманди обговорюють тільки один професійний (або соціальний) стереотип і в ході загальної дискусії визначають, чиє уявлення про радощі цього стереотипу є найбільш повним і правильним. Нерідко виявляється, що в різних мікрогрупах деякі уявлення сильно збігаються.

3 варіант

1. Учасники об’єднуються в мікрогрупи. У кожній мікрогрупі самі учасники визначають найбільш цікавий для себе професійний або соціальний стереотип, але так, щоб ніхто поки про це не знав (випадково не почув).

2. Завдання кожній мікрогрупі: “Протягом 10 хвилин спільними зусиллями необхідно придумати, а потім коротко представити сценку з життя (або з професійної діяльності) загаданого стереотипу, яка відображала б найпрекрасніші миті його існування”.

3. По черзі мікрокоманди програють щасливі миті з життя стереотипів (час на одне програвання – не більше 5-7 хвилин). А інші намагаються відгадати, про який стереотип йдеться. Відгадування відбувається в невеликій загальній дискусії, яку організує ведучий відразу після програвання сценки. Головні гравці (тільки що програли цю сценку) в дискусії не беруть участь і, найчастіше, з цікавістю спостерігають за висловлюваннями своїх товаришів, ведучий виписує на дошці найбільш “озвучені” (прийняті багатьма) варіанти відгадок. Ви можете обмежити число таких варіантів, наприклад, двома-трьома.

4. Після цього називається задуманий стереотип, і дискусія може знову оновитися, наприклад, хтось може не погодитися з тим, як представила цей стереотип мікрокоманда.

4 варіант – “Хвалько”:

1. Кожному гравцеві дається завдання: Придумати найбільш цікавий для себе професійний або життєвий стереотип. На окремому листочку протягом 5-7 хвилин написати назву цього стереотипу і виписати 2-3 найбільш характерних щасливих миттєвостей з життя цього стереотипу (це своєрідна розминка перед основною вправою). Пропонується кожному уявити себе на місці цього стереотипу для того, щоб в ігровій ситуації розповісти комусь про те, як у нього все прекрасно, тобто похвалитися, який він молодець і як у нього все здорово. Важливо подумати і про те, як (за допомогою яких слів і типових манер поведінки) переконливіше представити задуманий стереотип.

2. Далі вибираються два гравці-добровольці і розіграють невелику сценку протягом 5-10 хвилин, в якій

по черзі, а може навіть і заважаючи один одному (як в житті), починають хвалитися своїм прекрасним життям і роботою, але називаючи не саму роботу, а найбільш характерні радощі з цією роботою пов'язані. В цьому своєрідному змаганні необхідно зіграти більш щасливу людину.

3. Після цього кожен намагається з двох спроб назвати (вгадати) той стереотип, який зображувався його напарником, а далі організовується невелике загальне обговорення того, наскільки вірогідно вдалося кожному зобразити свій задуманий стереотип. При цьому важливо врахувати не тільки слова і факти, що підтверджують "щастя" того чи іншого стереотипу, а й саму манеру розмови, інтонації та інші характерні для різних стереотипів прояви (якщо ведучий нагадає і про це, то обговорення відбудеться набагато корисніше і цікавіше).

Завдання 6. "Незакінчені речення"

1. я вдячний за _____
2. на день народження хочу отримати _____
3. на безлюдний острів візьму _____
4. золоту рибку попрошу _____
5. понад усе хочу _____
6. завтра хочу змінити _____
7. прошу вибачення за _____
8. відчуваю гордість, коли _____
9. комплімент, який найчастіше чую _____
10. напевно, мені ніхто не повірить, але _____
11. зовсім маленьким я мріяв _____
12. ніколи не забуду _____
13. щастя для мене _____
14. є таке місце _____
15. ніколи не відмовляюсь _____
16. розумію, що потрібно _____

Завдання 7. "Вгадай професію"

Всі учасники пишуть по дві професії на стікерах. Тренер збирає всі стікери. Учасники розподіляються по парах. Кожному учаснику на спину прикріплюється листок паперу з професією. Після цього група отримує таку інструкцію:

У вас на спині прикріплений аркуш паперу з назвою професії.

Вам потрібно, не знімаючи і не читаючи, що у вас там написано, вгадати, про що йде мова. Ви не можете самі подивитися на надпис, але це може зробити ваш партнер. Ваше завдання — дізнатися у нього цю професію, задаючи йому питання, на які можна відповісти «так» або «ні», наприклад «Це робоча професія?», «Це сфера мистецтва?» і т.д.

Не можна ставити ніяких інших питань, крім питань, на які можна відповісти «так» і «ні».

Розділ III. Творчість для покращення емоційного стану

Арттерапія — це терапія мистецтвом. Це метод психотерапії, який дозволяє за допомогою творчості пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують людину. Арттерапія підходить не лише дітям, а й дорослим. Перевага цього методу у роботі з дітьми є такою, що цей метод є достатньо екологічним.

Під час арттерапії можна лише малювати? Ні, можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. Будь-яка творча діяльність, що допомагає проявити та висловити свої емоції. Потрібно створити умови, у яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для самозцілення.

Чим арттерапія відрізняється від уроку малювання?

На уроці малювання важливий результат. Дитина виконує певне завдання, яке їй дає викладач. Натомість в арттерапії важливий сам процес. За допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через тип фарби, кольори, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.

Чому арттерапія ефективніша у роботі з дітьми, ніж бесіда?

Діти проявляють себе через творчість (або гру). У такий спосіб вони самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Якщо з дорослими ми можемо проговорити якісь моменти, то з дітьми все інакше. Ми комунікуємо з ними невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм.

Якщо це груповий процес, то можуть бути певні ритуали початку та завершення заняття. Наприклад, перед тим, як почати, ми ділимося нашим настроєм. Але основна частина заняття — це коли дитина творить. І вона інтуїтивно обирає той інструмент, який їй підходить. Правильне рішення в такій роботі — це довіритися дитині, її несвідомому.

Чи може арттерапія зашкодити дитині при неправильному підході?

Загалом будь-який метод терапії може зашкодити, навіть арттерапія. Тому є певні правила в роботі. У груповому процесі також є обов'язкові правила. Наприклад, не заважати один одному. Психолог/тренер допомагає створити атмосферу, де є тиша, де всім комфортно, щоби не відволікати від процесу творчості. Також групи мають бути невеличкі — до 8 людей однієї вікової категорії. Це ті рамки, які саме дозволяють не нашкодити, а створити ті умови, у яких дитина почувається комфортно і розслаблено. І зрештою на першому або на другому, або на третьому занятті вона почне також проявляти свій творчий потенціал.

Чи оцінюється робота дитини?

Ні. Ми фокусуємося на процесі. Зцілює процес, а не результат. На початку кожного заняття ми говоримо дітям, що вони можуть малювати так, як забажають. Немає правильного чи не правильного результату. І якщо їм раптом щось не сподобається у процесі, вони завжди можуть відкласти аркуш та почати все спочатку.

Що потрібно для арттерапії?

Простір. Фахівець. Доречно мати різні творчі інструменти: фарби гуаш, олівці, фломастери, природні матеріали, камінчики, ракушки, багато паперу тощо.

Арттерапія допомагає одразу чи це про довготермінові результати?

Чим більше занять, тим триваліший ефект. Але вже після кількох занять батьки помічають, що діти стають спокійніші, більш розслаблені, менше тривожаться, краще сплять.

Чи можна говорити, що арттерапія — це корисний інструмент для роботи з дітьми під час війни? Однозначно так. Складно зараз назвати більш ефективний інструмент, ніж арттерапія. Діти приходять з різними симптомами: страх, тривога, агресія тощо. І арттерапія допомагає дитині самостійно зцілитися, адже вона створює ту історію, яку їй треба прожити. І тому дорослим важливо не втручатися у цей процес, адже так ми можемо порушити баланс. А невтручання, підтримка допомагають дитині прожити якусь конфліктну внутрішню ситуацію.



Історія виникнення

У наш час правопівкульний метод став науково обґрунтований завдяки дослідженням психобіології Роджера Сперрі, що отримав за свої досягнення в області роботи головного мозку у 1981 році Нобелівську премію. Він відкрив для науки двері у внутрішній світ людини.

Наприкінці 70-х років його теорія лягла в основу методу доктора Бетті Едвардс. Саме вона сьогодні вважається матір'ю правопівкульного живопису. Її ідея була описана в книзі "Художник всередині вас". За її словами, діти з легкістю вимикають ліву зону мислення за нестачею великого обсягу знань і досвіду та цілком захоплюються процесом творіння. У дорослому ж віці важливо вміти робити це зусиллям волі. Лише таким чином можна поглянути на світ під нетривіальним кутом і зобразити його по-особливому. У такому ключі кожен з нас вміє малювати не гірше, ніж писати та читати, головне — дати цьому вмінню розкритися.

Про метод правопівкульного малювання

Правопівкульне малювання — це методика, спрямована на те, щоб відключити раціональність і з головою поринути у витвір.

Практику правопівкульного малювання можна віднести до психотерапії. Вона підвищує продуктивність мозкової активності та врівноважує емоційний стан. Ви вчитеся керувати своїми переживаннями, регулювати рівень стресу та розслабляти розум, коли це необхідно.

Навчитися малювати, вимикаючи ліву півкулю мозку, може кожен, незалежно від наявних навичок малювання. Спробуйте — і переконаєтеся, що у Вас є творчі здібності. Прості вправи можна виконувати вдома. Головне — не думайте про результат і цілком пориньте у потік творчості. Розглядайте цю практику як спосіб розкрити себе, покращити сприйняття навколишнього світу та вийти на новий рівень творіння.

Правопівкульне малювання дуже позитивно допомагає розвитку в дітях гармонійності, уважності до навколишнього світу і чуйності до себе і людей. Я насамперед акцентую увагу на індивідуальності дитини, її важливо підтримати, щоб вона знала, що вона хоче, і вміла бути щасливою.

Діти дошкільного віку вчать висловлювати в малюнках те, що поки не можуть за допомогою слів, розширюється їх кругозір та вміння, з'являється інтерес до нових знань, легше проходить адаптація в незнайомій обстановці, зміцнюється емоційна стабільність.

У школярів заняття правопівкульним малюванням підвищують інтерес до навчання, вони стають спокійні-

шими, менше отримують стресів, легше починають реагувати на труднощі та перепони.

Підлітки починають бачити багатоваріантність рішень, творчо підходити до життєвих завдань, навчаються володіти і вірно направляти свої емоції.

Інструменти та матеріали необхідні для інтуїтивного (правопівкульного) малювання

1. Гуаш – різновид водорозчинних фарб.

Гуаші виготовляють з суміші кольорових пігментів і клею з додаванням білил. Гуаш зручна в роботі тим, що дає можливість вносити виправлення в процесі роботи. Шар фарби середньої товщини сохне від 30 хвилин до 3 годин в залежності від вологості повітря. Домішки білил надають гуаші матову бархатистість, але при висиханні кольору дещо вибілюється (висвітлюється). За допомогою гуашевих фарб можна перекривати темні тони світлими. Основа також може бути чутливою до утворення тріщин, якщо накладена занадто товсто.

Одна з переваг гуаші для початківців в тому, що має здатність перекривати попередній колір, і це дає можливість легко виправляти те, що не подобається на малюнку.

Для початку роботи потрібно купити набір фарб з 12 кольорів і краще, щоб це були фарби не в тюбиках, а в баночках.

Крім того необхідно мати окремо білу гуаш, яка використовується для обґрунтування аркушу перед створенням фону. Зазвичай це титанові білила, які бувають від 50 мл. Для малювання гуаш має бути по консистенції приблизно, як сметана 25% жирності.

2. Папір.

Для правопівкульного малювання найбільш підходить папір «для акварелі», ще можна використовувати папір товщиною 200 мг. Якщо вибирати нерівну поверхню паперу під час малювання, то фарба буде краще триматися на поверхні і рівніше лягати. Потрібно враховувати, що занадто рідка гуаш може сильно зволожити папір і це, як наслідок, може привести до деформації паперу. Щоб цього уникнути потрібно зафіксувати лист паперу «для акварелі» на звичайному білому листі розміром А4 малярним скотчем. Малярний скотч буде надійно тримати лист, а потім його легко, без пошкодження роботи, можна зняти і від нього залишиться тільки гарна рамочка.

3. Пензлики

Гуашню можна працювати за допомогою різноманітних пензликів. Для малювання в техніці сухого пензлика (не розводячи фарбу водою) краще за все підійдуть «щетина плоска» та «щетина кругла». Для нанесення більш тонких ліній найкраще підійде синтетика № 1,2.

Розміри і форма пензликів залежать від формату роботи і техніки. Для початку потрібно мати, як мінімум, три пензлики «щетина плоска», шириною від 4 до 15 мм. Для роботи з фоном краще використовувати плоского широкого пензлика від 10 мм і більше. Для деяких технік потрібно мати два, три пензлики «щетина кругла». Ще в роботі можна використовувати пензлики-віяла, але тільки зі щетини, з синтетики не підходять.

При закупівлі пензликів потрібно приділити звернути увагу на якість: ворс пензлика має бути надійно прикріплене, щоб при роботі не ворсинки не залишалися на папері з фарбою, цоколь на ручці пензлика не має хитатися і не має злітати з основи пензлика. Торкніться ворсу пензлика, подивіться, як щетина «розпушується».

4. Планшет

Планшет для малювання не є необхідним атрибутом, але для зручності його можна використовувати. Коли не має змоги малювати на столі або, якщо, наприклад, малювання проходить десь на природі.

5. Що ще потрібно?

Сухі серветки або суха тканина, щоб витирати пензлики від фарб. Стакан з водою, щоб мити пензлики від фарби.

ВАЖЛИВО!

Догляд за інструментами

Щоб матеріали і інструменти слугували довго за ними потрібно доглядати:

Гуаш зберігати в щільно закритих баночках при кімнатній температурі, щоб запобігти висиханню. Не

допускати їх охолодження нижче нуля градусів. Перед початком роботи гуаш потрібно **перемішувати** поскільки пігменти осідають на дно, а зверху виділяється клей і вода. Щоб фарби були однорідної і потрібної для малювання консистенції час від часу в них потрібно додавати трішки води, щоб вони не були густими. Якщо фарби засохли їх можна відновити, наливши в них невелику кількість води і залишивши так на деякий час, а потім ретельно перемішати.

Пензлики потрібно ретельно промивати теплою водою з милом, щоб між ворсом не залишалася фарба. Не варто залишати пензлики у воді. Не можна зберігати пензлики ворсом вниз, адже так вони деформуються.

Отже, для малювання вам потрібно:

1. гуаш біла (білила титанові, 100 мл);
2. гуаш 12-16 кольорів;
3. пензлики: «синтетика кругла» №1, №2, «щетина плоска» № 8, №16; «щетина кругла» №5, «щетина віялом» №6, №8
4. альбом для креслення, або папір «для акварелі», або листи щільністю 250мг, формату А4. Папір потрібно буде порізати в формат А5;
5. папір А4 або чорновики в якості підкладинок;
6. малярний скотч шириною в 1,5 см;
7. ємність для води;
8. тканина або сухі серветки для витирання пензликів.

Створення фонів

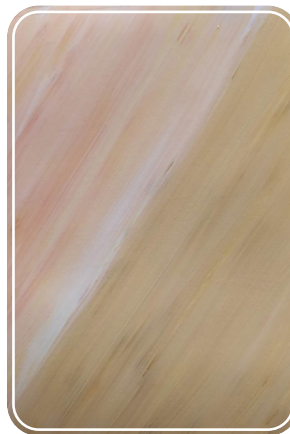
Основою в інтуїтивному живописі є створення фону, на який потім накладаються решта технік. Фон є підсвідомим поштовхом для створення майбутнього малюнку. Не маючи ніяких навичок в малюванні, можна легко і швидко створити кольорову палітру і за допомогою її, розвивати уяву, навчитися відчувати своє тіло, дарувати радість собі і оточуючим.

Для створення фонів використовуємо пензлик «щетина плоска» №16. Перед початком роботи всі фарби відкрити та перевірити їх консистенцію. Малюємо фони на акварельному папері. Папір формату А5 малярним скотчем прикріплюємо на звичайний папір-підкладинку формату А4.

Є декілька способів створення фонів: **горизонтальний, вертикальний, діагональний, по колу, веселковий.**



горизонтальний



діагональний



вертикальний



по колу



веселковий

При промальовуванні фонів важливо це робити різкими відривистими рухами, щоб в результаті, дивлячись на отриманий результат, можна було назвати кольори, які були вибрані. Навіщо це потрібно? Справа в тому, що людина – це єдина особа на Землі, у якої працює і ліва, і права півкулі головного мозку. Ліва – це аналітична, послідовна, символічна, а права – образно-чуттєва. Навіть при недостатній кількості інформації права півкуля може миттєво видати цілісну картинку. Відчуття простору, форми, кольору, інтуїції – це робота правої півкулі. Якщо включити «ліниву» частину мозку в робочий режим, то рішення виникає як відкриття, інсайт, інтуїтивний спалах. Створюючи фони ми тренуємо свою праву півкулю головного мозку.

У кожному з вищеперерахованих способів створення фонів 1 етап однаковий:

Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила (білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтовуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу. Ґрунтуючи, важливо виходити за краї листа, таким чином розширюючи свої кордони, щоб інтуїтивне малювання було корисним не тільки для розвитку правої півкулі головного мозку, а й в цілому для організму. Корисно працювати всією рукою, щоб прибрати зажими та розслабити м'язи. Не притискайте лікоть до тулуба, нехай рух вашої руки буде подібний руху скрипалю, який віртуозно володіє смичком. Ґрунтуючи лист, дозвольте собі зробити це, як вам хочеться. Перед тим, як продовжити, дослухайтеся до себе, що народжується у вас всередині, який настрій чи, яке почуття хочеться висловити.

Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який подобається більше за інші і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрунтований лист паперу, довільно декілька цяток, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо максимум п'ять видів кольору. Хай підбір кольорів вас не турбує тут важливо довіритися своїй інтуїції. Головне робити це з задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.

2 ЕТАП

На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок.

1. Горизонтальний спосіб: різкими, відривистими рухами виконуємо горизонтальні мазки.
2. Вертикальний спосіб: різкими, відривистими рухами виконуємо мазки зверху вниз, знизу вверху, ніби фарбуємо паркан.
3. Діагональний спосіб: різкими, відривистими рухами виконуємо мазки навкіс, від одного кута до іншого.
4. Веселка: рух пензлика нагадує веселку, наприклад, від лівого нижнього кута до правого нижнього, поступово піднімаючись вгору. При цьому плямки на папері можуть бути будь-якого кольору.
5. По колу: різкими, відривистими рухами пензлик починає рухатися в центрі листа і далі по спіралі рухається до краю листа.

Якщо є бажання додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висохла на папері.

Спостерігаючи, як фарби змішуються і перетворюються в невизначену, зовсім нелогічну палітру, та, подивившись на отриманий результат, ви зможете вирішити, якої деталі не вистачає і достатньо буде додати декілька мазків, щоб завершити цей процес. Це і буде якраз робота правої півкулі. Це і буде ключ до творчого початку в житті і розвитку інтуїції.

Дозвольте собі поекспериментувати, придумати нові поєднання кольорів, які, можливо, на вашу думку, не підходять, ви здивуєтесь результату. Це буде новий погляд, нові ідеї. Немає хороших чи поганих кольорів.

Основні техніки правопівкульного малювання

Малювання пальцем

В інтуїтивному малюванні одна з перших, найпростіших технік – малювання пальцем. Цей метод, зазвичай, використовується, коли потрібно намалювати щось кругле: сонце, місяць, планети, повітряні кульки, м'яч, сніговика, новорічне конфетті, намисто, гроно винограду, калину тощо. Малюючи пальцем, можна швидко вивчити з дітьми форму кола.

Малюючи пальцем, важливо розслабити руку і максимально «покласти» палець на папір. Фарбу набираємо на центр фаланги пальця. Палець мокаємо в баночку з фарбою. Не важливо, як ви будете малювати за годинниковою стрілкою чи навпаки, важливо, дослухатися до себе. У певний період виникає всередині відчуття, що коло має бути такого розміру. Іноді буває так, що намальовані абстрактні плями складаються в образи, які може розпізнати і зрозуміти тільки автор. Також пальцем можна намалювати красиве небо, романтичний захід сонця, мальовничі хмаринки. Змішувати фарби можна прямо на малюнку круговими, петлеподібними рухами пальців.

Баранці хмаринок можна малювати довільно, згадуючи їх химерні форми, розміри і якого кольору вони іноді бувають. Розтягуючи білила пальцем по попередньо створеному фону, можна створити дивовижний природний відтінок. Малюючи хмаринки, звертаємо увагу, що з однієї сторони вони завжди освітлені променями сонця, а з іншої у них буде тінь. Для промальовки світлішої сторони хмаринок потрібно палець мокати в білила і при бажанні змішувати з гуашу жовтого, оранжевого, червоного кольорів. Чим сильніше хмаринка висвітлена, тим більше потрібно використовувати суміш фарб. Відтінок синього, фіолетового, сірого допоможе зобразити тінь хмаринки. Ці холодні кольори будуть знизу, де сонце не підсвічує хмари. Ми не просто малюємо, ми відчуваємо хмаринки.

Пальцями малювати швидко і цікаво вони слухняні. Навіть у початківців виходить несподіваний результат за лічені секунди.

Техніка «набризкування»



Мета – вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 25-30 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

Це не тільки дуже проста техніка малювання, а ще й цікавий і приємний спосіб пізнати себе.

За допомогою цієї техніки можна малювати зоряне небо, падаючий сніг, феєрверк, маленькі камінчики на дорозі або річкову гальку, листя, або квіти на дереві. Робити набризкування найкраще пензликом «щетина плоска». Гуаш для цієї техніки має бути більше розбавлена водою ніж для звичайного малювання. Занурюємо пензлик в фарбу і спочатку тренуємося на допоміжному аркуші паперу. Якщо гуаш занадто розведена водою то є ймовірність того, що замість маленьких бризок будуть великі ляпи.

Пензликом з фарбою рухаємося по фаланзі пальця зверху вниз, можна дерев'яною частиною пензлика постукати по пальцю, у результаті чого з ворсинок будуть спадати дрібні крапельки фарби.

Якщо потрібно застосувати цю техніку в якійсь частині малюнка, то можна закрити іншу частину чистим листом.



Техніка «Тичка»



Мета – вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 25-30 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4шт («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.

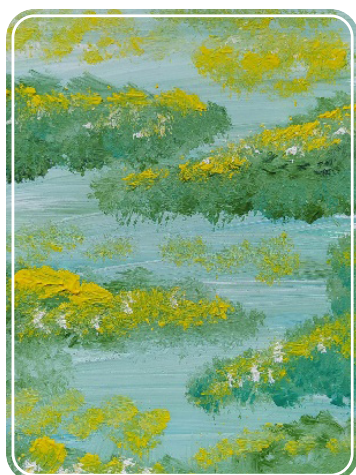
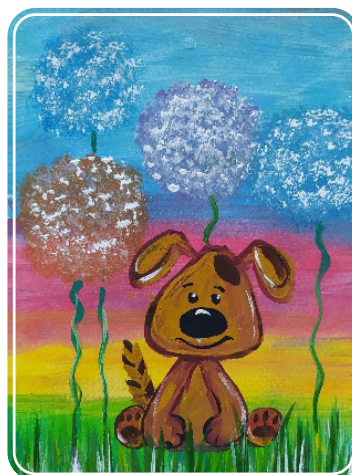


Опис техніки:

Можна сказати, що техніка «тичка» одна з основних в інтуїтивному малюванні. Ця незвичайна техніка не потребує ніяких спеціальних художніх навичок. Достатньо запам'ятати декілька простих правил:

1. Знадобляться густа гуаш і пензлики «щетина плоска» і «щетина кругла»;
2. Пензлик обов'язково має бути сухим. Воду на нього в процесі роботи не набираємо, фарбу набираємо на кінчик пензлика. Чим менше фарби на пензлику тим пухнастіші вийдуть ляпки;
3. Перед тим, як зробити тичок на малюнку, обов'язково тренуємося на допоміжному аркуші паперу;
4. Пензлик при малюванні потрібно тримати перпендикулярно до поверхні аркуша паперу і робити тичкоподібні рухи (стукати, ніби молоточком, при цьому «відчувати» пензлик), тоді виходять гарні пухнасті точки.

Цю техніку можна застосовувати при малюванні листя на деревах в різні пори року, дрібних квітів та трави на полях, в садку, на узбіччі дороги, яскраво-жовтої мімози або білих кульбабок, бризок від водоспаду або морської хвилі.



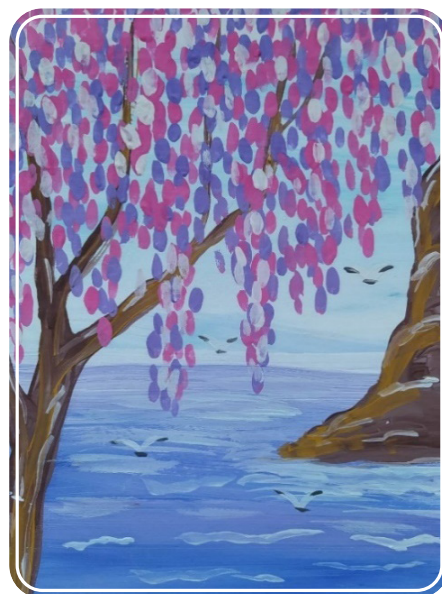
Техніка «Відбитка» (докладання пензлика)

-  **Мета** – вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.
-  **Кількість учасників:** від 10-12 дітей.
-  **Час проведення:** 25-30 хвилин.
-  **Матеріали:** папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.
-  **Опис техніки:**

Вибираємо колір гуаші, визначаємося з розміром і починаємо творити. У цьому випадку одним рухом ми малюємо одну деталь.

Отже, на пензлик набираємо багато фарби, повністю занурюємо пензлик в баночку, зайву фарбу знімаємо об край баночки, потім докладаємо пензлик до паперу і притискаємо його – утворюється відбиток.

Алгоритм такий: приклали, придавили, підняли. За допомогою «відбитку» малюються, листя на деревах, дрібні квіти, ромашки.



Техніка «Знайомство з фоном»



Мета — вправа застосовується на початку роботи групи для створення дружньої атмосфери, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 25-30 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

1. Учасники по черзі називають своє ім'я і говорять, що люблять малювати найбільше.
2. Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила (білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтовуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу. Ґрунтуючи, важливо виходити за краї листа, таким чином розширюючи свої кордони, щоб інтуїтивне малювання було корисним не тільки для розвитку правої півкулі головного мозку, а й в цілому для організму. Корисно працювати всією рукою, щоб прибрати зажими та розслабити м'язи.
Не притискайте лікоть до тулуба, нехай рух вашої руки буде подібний руху скрипалю, який віртуозно володіє смичком. Ґрунтуючи лист, дозвольте собі зробити це, як вам хочеться. Перед тим, як продовжити, дослухайтеся до себе, що народжується у вас всередині, який настрій чи, яке почуття хочеться висловити.
3. Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який подобається більше за інші і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрунтований лист паперу, довільно декілька ляпок, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо максимум п'ять видів кольору.
Хай підбір кольорів вас не турбує, тут важливо довіритися своїй інтуїції. Головне робити це з задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.
4. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок. Якщо є бажання додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висхла на папері.
5. Створений фон вставляємо в рамку і роздивляємось отримані результати. У кожного буде свій кольоровий фон, своя кольорова палітра і свої думки з цього приводу. Роздивляючись отриманий результат, можна пофантазувати. Можна роботу покрутити з рамкою і подивитися на неї з різних сторін, важливо її відчувати. У певний момент в середині з'являється імпульс – поштовх до розвитку внутрішнього відчуття, до розвитку інтуїції. Можливо в поєднанні різнокольорових ліній і плямок дитина побачить радість, ніжність, турботу, подорожі, печаль, або якісь образи людей, тварин, квітів.

Висновки: таке малювання об'єднує, згуртовує, додає позитиву, зменшує тривожність, підвищує самооцінку.

Техніка «Зоряне небо»



Мета — презентація себе, усвідомлення своєї цінності, розвиток позитивного та креативного мислення, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 20 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

Учасники групи називають своє ім'я і проговорюють, за що вони себе цінують найбільше.

1. Набираємо на пензлик «щетина плоска» №16 білила (білу гуаш, розведену до густоти сметани), і швидко ґрунтуємо лист формату А5. Стараємося це зробити максимально швидко. Лист заґрунтовуємо так, щоб на ньому не залишилося просвітів білого паперу.
2. Потім, дивлячись на фарби, вибираємо той колір, який асоціюється з небом, можливо нічним. Пензликом «щетина кругла» №5, наносимо на проґрунтований лист паперу, довільно декілька ляпок, потім пензлик витираємо, набираємо інший колір і таким чином наносимо 3 види кольорів. Головне робити це із задоволенням. Це прояв свого внутрішнього світу. Можна обійтися без пензлика, пальцями набирати фарбу і наносити її хаотично на папір.
3. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Стараємося по одному і тому ж місцю двічі не проходити. У результаті такої інтуїтивної роботи виходить абстрактний малюнок. Якщо є бажання додати якогось кольору більше, це можна зробити поки фарба ще не висохла на папері. Орієнтуємо учасників на способи розтягування фонів. Щоб фон був темніший можна на кінчик щітки набрати води, а не білої фарби.
4. Спробуємо створити картину, використовуючи метод «набризування». Давайте спробуємо уявити чого в цей момент хочеться найбільше: свята і сплеску емоцій чи тиші і спокою? Спробуйте нанести декілька відтінків брызжок. Нехай вони трішки відрізняються по тону, ніби граються світлими відблисками. Так можна отримати більш об'ємний ефект.
5. Можливо, ви візьмете різні фарби і вийде святковий салют, який своєю різнокольоровістю прикрасить нічне небо. Якщо хочеться тихого зіркового неба дослухайтеся до себе і візьміть той колір, який вам більше для цього хочеться. І зовсім не обов'язково, щоб зірки були білого кольору.
6. Можливо, ви набризкаєте фарбу по всьому аркушу, а можливо, зобразите шлейф від комети, яка летить, у вигляді дрібненьких цяток, акуратно закриваючи фон, отримуючи лише потрібну лінію шляху. А можливо, у вас вийде Чумацький Шлях, а можливо, на небосхилі буде зовсім мало книжок. А десь одна – найвідоміша, а можливо, вам захочеться зробити штрих, щоб вийшов шлейф від зірки, яка падає, і тоді є можливість загадати бажання.
7. Ще можна домалювати планети і пофантазувати на тему, як відбувається там життя.

Висновки: ця вправа дає можливість усвідомити свою цінність, підняти настрій, увімкнути творче креативне мислення, побачити себе по-новому.

Техніка «Мій внутрішній Всесвіт»



Мета – вправа застосовується для групи для кращого пізнання себе, розвиває вміння відчувати свої внутрішні процеси, зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану, розвиває креативність.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 30-45 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

1. Учасники групи називають своє ім'я та діляться соєю позитивною якістю, яка починається на першу букву імені.
2. Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.
3. Починайте малювати на чистому аркуші то швидко, то повільно, то замріяно, то граючись. Занурюємо пальці то в одну, то в іншу фарбу. Головне робити це з максимальним задоволенням. Комусь може здатися, що ви робите щось неправильно, але в інтуїтивному малюванні не існує правильного і неправильного. Тож продовжуємо «бруднити» папір. Саме в цей момент малювання стає незвичним і неповторним. Кожен створює свій Всесвіт зі своїми емоціями та своїм внутрішнім світом, малюючи свою індивідуальність.
4. Готову роботу вставляємо в рамочку і кожен ділиться своїми відчуттями, фантазіями, розглядаємо роботу з різних сторін, повертаючи її. Автор під новим кутом зору обговорює свої відчуття. Можливо, створює свою розповідь про свій Всесвіт.

Висновки: інтуїтивне малювання дає можливість наповнитися тим кольором, якого хочеться дитині, зробити свій власний вибір та відчути свої емоції. Розвивати креативне мислення та вміння довіряти своїй інтуїції.

Техніка «Весняний настрій»



Мета – вправа застосовується для зняття тривожності і напруги, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 25-30 хвилин.



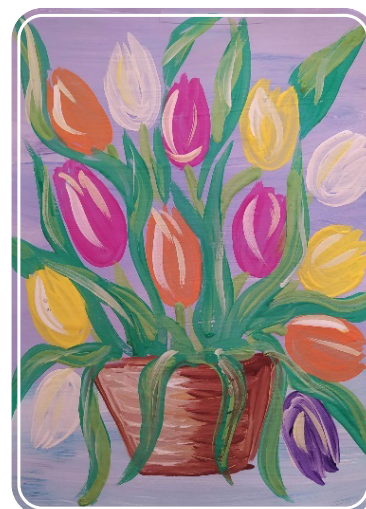
Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

Учасники по черзі називають своє ім'я і говорять, які весняні квіти вони люблять, які перші весняні квіти знають.

1. Легенда про тюльпан.
2. Існує легенда про тюльпани, яка розповідає про те, що в бутоні жовтого тюльпана закладено щастя. До щастя ніхто не міг дістатися тому, що бутон не розкривався. Коли маленький хлопчик, який гуляв з мамою, вперше побачив прекрасний жовтий бутон і з щасливою посмішкою побіг до нього – тюльпан розкрився. З тих пір вважається, що подаровані тюльпани приносять щастя та хороший настрій.
3. Сьогодні створимо хороший настрій, намалювавши тюльпани
4. Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.
5. Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на нижню частину проґрутованого листа паперу, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір у верхній частині листа. Або у верхній частині листа наносимо ляпки у вигляді кола білою або жовтою фарбою, а навкруги додаємо цятки блакитного і синього кольору.
6. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо в залежності від задуму.
7. Малюємо тюльпани, як овали і завершуємо форму овалу зубчиками. Квіти зафарбовуємо. Квіти можуть бути різного кольору за бажанням учасників. Потім домальовуємо зелене листя, набираючи зелений колір на пензлик синтетика кругла №1, зафарбовуємо його додаючи ще світло-зеленого кольору.
8. Намалювавши малюнок, додаємо ще білих та жовтих білків на квіти і на листя.



Висновки: ця вправа допомагає змити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу, розвиває уяву та творчість.

Техніка «Пухнастий позитив»



Мета – вправа застосовується для зняття тривожності, вивільнення емоційного напруження, покращення емоційного стану.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 25-30 хвилин.



Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

1. Учасники по черзі або за бажанням називають своє ім'я і говорять, які пухнасті тваринки їм подобаються і чого вони їм подобаються.
Сьогодні створимо хороший настрій, малюючи котика. Обговорюємо, якого кольору можуть бути ці пухнасті тваринки.
2. Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.
3. Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і, пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на всю частину проґрутованого листу паперу, як крапає дощик, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір по всій частині листа, витираємо пензлик беремо зелений колір і наносимо ляпки в нижній частині листа.
4. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і, таким чином, змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо горизонтально, починаючи зверху.
5. Пензликом «щетина кругла» №5, набираємо зелений колір і, методом «тичка», «застукуємо» нижню третю частину листа, це буде травичка. Також травичку можна намалювати, промальовуючи кожен травинку. Також можна намалювати квіти методом «відбитку», вибравши колір квітів за бажанням.
6. Потім, дивлячись на фарби, набираємо той колір, якого буде ваш котик. Зауважуємо, що кожен може вибрати собі свій колір, і пензликом «щетина кругла» №5, наносимо коло ляпок відповідного кольору, і, методом «тичка», «застукуємо» тулуб котика, потім таким же методом «настукуємо» вушка, лапки, хвостик.
7. Даємо можливість кольору підсохнути і білою фарбою, пензликом «синтетика кругла» №1, малюємо очі, носик і зафарбовуємо вушка.
8. Набираємо рожеву фарбу на кінчик пензлика «синтетика кругла» №1 і підфарбовуємо котику вушка і носик по білій фарбі. Домальовуємо очі, вуса.



9. Вставляємо закінчену роботу в рамочку і кожен учасник розповідає: кого він намалював;
✓ яке ім'я у його тваринки;
✓ який настрій;
✓ як називається його робота.

Висновки: ця вправа допомагає змістити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу.

Техніка «Веселі друзі»



Мета – усвідомлення такого поняття, як дружба, покращення емоційного стану, розвиток невербального спілкування.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 30-45 хвилин.



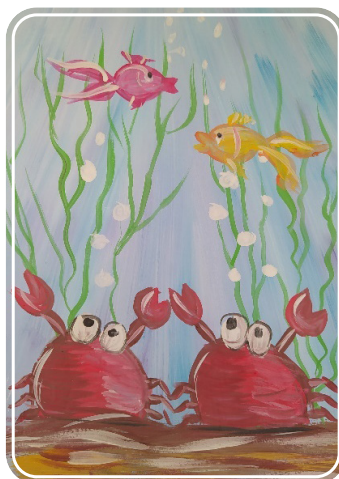
Матеріали: папір А4, папір А3, пензлики 4 шт. («щетина плоска» №8, №16, «щетина кругла» №5, синтетика кругла №1 або №2), гуаш 12-16 кольорів, білила, розведені до густоти сметани, стакан з водою, сухі серветки або тканинка для витирання пензликів, малярний скотч.



Опис техніки:

1. Учасники по черзі або за бажанням називають своє ім'я і повертаючись до наступного учасника, дарують йому уявний подарунок. Той, хто «отримує» подарунок повинен відгадати, що йому подарували. Наш малюнок про друзів. Можна намалювати сніговичків або морських крабів.
 2. Дивитися Техніка «Знайомство з фоном», пункт 2.
 3. Потім, дивлячись на фарби, набираємо блакитний колір, і пензликом «щетина кругла» №5, наносимо довільно блакитні ляпки на всю частину проґрутованого листа паперу, як крапає дощик, потім пензлик витираємо, наносимо ще синій колір по всій частині листа.
 4. На кінчик пензлика «щетина плоска» №16 набираємо рідку білу фарбу, утримуючи пензлик перпендикулярно листку аркуша, різкими відривистими рухами виконуємо рухи в певному напрямку і таким чином змішуємо всі фарби. Фон розтягуємо у вигляді веселки. За бажанням у верхній частині можна намалювати білою фарбою, пензликом «синтетика кругла» №1, місяць.
 5. На пензлик «синтетика кругла» №1 набираємо коричневий колір і, починаючи з краю середини листа, проводимо дугоподібну лінію. Так робимо з двох сторін, це будуть основи під ялинки. Далі набираємо на пензлик «щетина кругла» №5 зелену фарбу і «настукуємо» лінії, роблячи між ними відстань в 0,3 мм та скорочуючи довжину цих ліній до верху. Проміжки (0,3мм) «застукуємо» методом «тичка» іншим відтінком зеленої фарби (темнішим або світлішим). По закінченню витираємо зелену фарбу з пензлика та додаємо хаотично ще білого кольору в такий же спосіб.
 6. Починаємо малювати друзів-сніговичків. На пензлик «синтетика кругла» №1 набираємо синій колір і малюємо в нижній частині листа три незакінчених овали. Зафарбовуємо їх, не миючи пензлик, набравши білу фарбу, колір змішується на малюнку і виходять овали блакитного кольору. На кожному овалі малюємо шапочки. Колір діти вибирають за своїм бажанням. Потім оранжевим кольором промальовуємо носи-морквинки, домальовуємо очі, рот-посмішку. Коричневим кольором промальовуємо кожному сніговичку по дві ручки-гілочки.
1. За бажанням на ялинки можна намалювати новорічні іграшки-кульки або інші різних кольорів.
 2. Вставляємо закінчену роботу в рамочку і кожен учасник розповідає:
 - ✓ кого він намалював;
 - ✓ які імена у його друзів-сніговичків;
 - ✓ який настрій;
 - ✓ що вони роблять на малюнку;
 - ✓ як проводять час разом, чим займаються;
 - ✓ як називається його робота.

Висновки: ця вправа допомагає змістити фокус уваги на ресурс, допомагає зняти напругу, усвідомити цінність друзів, пофантазувати.



Про Метафоричні асоціативні карти

Метафоричні асоціативні карти – це інструмент арт-терапії для допомоги у налагодженні контакту з тією чи іншою ситуацією та пошуку виходів з неї. Колода, зазвичай, являє собою набір картинок, підібраних за певною тематикою і спрямованих на певні категорії дітей чи дорослих або на певний вид роботи.

Метафоричні карти зручні в роботі, оскільки кожен з нас бачить у картинці щось своє, а отже сам допомагає собі зрозуміти свій стан, ситуацію, в якій опинився, та відшукати ресурси для подальшого руху.

Картки обираються у відкриту або наосліп. Коли потрібно описати свій стан чи ситуацію, карта береться у відкриту (обирається карта, котра схожа на нинішній стан або на ситуацію). Коли ж необхідно знайти підказку, куди рухатися далі або, де шукати підтримки, карта береться наосліп. Важливо фіксувати найперші враження, те, що спало на думку у перші 3-5 секунд.

Техніки роботи з МАК

Техніка «Моя розповідь»



Мета – вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 20-25 хвилин.



Матеріали: Метафоричні асоціативні карти «Креатив».



Опис вправи:

1. Учасники по черзі отримують 7 карток.
2. Швидко називають першу асоціацію, яка прийшла на думку.
3. Складають історію з отриманих 7 карток. Не обов'язково використовувати попередні асоціації, які діти вже озвучили.

Обговорення:

1. Чи складно було придумати історію?
2. Що саме було складно?
3. Чому історію вам було придумувати легко?
4. На яку тему вам би хотілося ще скласти історію?

Висновки: таким чином учасники, граючись більше відкриваються і краще пізнають один одного. Навчаються складати розповіді. Проговорюють важливе для себе.



Техніка «Спільна казка»



Мета – вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 20-25 хвилин.



Матеріали: Метафоричні асоціативні карти «Казки веселкового равлика».



Опис вправи:

Той, хто тримає МАК, витягуючи першу карту говорить «Жила собі»

1. Учасники по черзі отримують по одній карті .
2. Кладуть карту на середину стола і продовжують складати казку з урахуванням попереднього речення.
3. Періодично, за потреби можна учасників зорієнтовувати як можуть розвиватися події в казці.

Обговорення:

1. Про що була наша казка?
2. Чи складно було складати казку?
3. Чи був у казці головний герой?
4. Який він був, опишіть його.
5. Які казкові герої вам найбільше сподобалися?
6. Які їх дії вам запам'яталися?

Висновки: учасники вчаться складати казки. Виокремлюють героїв казки, описують їх. Проговорюють важливе для себе. Навчаються комунікувати між собою.



Техніка «Асоціації про мене»



Мета – вправа застосовується для знайомства учасників, для покращення емоційного стану, вміння формувати і висловлювати свою думку, вміння виокремлювати головне про себе.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 10-15 хвилин.



Матеріали: Метафоричні асоціативні карти «Креатив».



Опис вправи:

1. Учасники по черзі отримують карту .
2. Потрібно швидко називають першу асоціацію, яка прийшла на думку, це має бути щось про учасника, який говорить.

Висновки: таким чином учасники, граючись відкриваються і знайомляться один з одним. Навчаються це робити лаконічно.

Пластичні матеріали

Робота з пластичними матеріалами, такими як: тісто різних видів, пластилін, пластилінова паста, моделін, самозастигаюча паста, глина, віск, тощо – це методика, яка допомагає актуалізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини, дозволяє відреагувати, усвідомити і переробити психотравматичний досвід; безпечний спосіб розрядки руйнівних тенденцій, який спирається на здорові ресурси психіки, вдається до ресурсів, сприяє навчанню новим моделям поведінки та розвитку творчості.

Тандем дитини та робота з пластичними матеріалами дає дивовижні результати:

- ✓ допомагає нормалізувати процеси збудження та гальмування;
- ✓ надає можливість навчитися керувати собою;
- ✓ позбавляє від стресу;
- ✓ позбавляє від негативних емоційних станів;
- ✓ долає важкі переживання;
- ✓ розвиває творчі здібності;
- ✓ розвиває самопізнання та розкриття внутрішнього потенціалу;
- ✓ розвиває різнобічний розвиток особистості;
- ✓ надає можливість відчути себе творцем.

Отже, пластичні матеріали передають характер і емоції людини. Є чимало дітей, яким складно контролювати свої емоції і завдяки ліпленню дитина може навчитися керувати собою, контролювати емоції, володіти ними. Самостійно дитина може виліпити своє бажання або ідею, гармонізувати свій внутрішній стан. Робота з м'яким та пластичним матеріалом заспокоює, знімає напругу та тривогу, дозволяє вести себе природньо та невимушено.

Завдяки взаємодії дитини з пластичними матеріалами створюються умови для зниження тривожності, зняття м'язових зажимів, для емоційної розрядки дітей.

Особливості використання пластичних матеріалів у роботі з дітьми

При виборі пластичних матеріалів для занять з дітьми обов'язково враховувати індивідуальні та вікові особливості дитини з метою попередження нанесення шкоди здоров'ю дитини.

Діти починаючи з 1 року можуть взаємодіяти з тістом, виготовленим мамою власноруч, пофарбованим харчовими барвниками. Дітям віком до 3-х років рекомендується давати натуральний пластичний матеріал виготовлений з продуктів харчування.

Тісто

Один із досить дешевих матеріалів, легких в освоєнні, який можна фарбувати в різні кольори. Тісто є матеріалом, який легко контролювати, тому невпевнені тривожні діти з агресивними проявами в поведінці при роботі з тістом відчують себе спокійніше та впевненіше.

Робота з тістом сприяє зняттю стресу, емоційно-психічної напруги, допомагає формувати позитивну та адекватну самооцінку, розвитку обох півкуль головного мозку дитини, завдяки рівномірним навантаженням на дії обох рук, що особливо сприятливо для гармонійного розвитку двох сфер мислення – емоційно-творчої та раціонально-логічної. Крім цього, в процесі ліплення, як ні в якій іншій діяльності, відбувається активація сенсорного розвитку дитини через тактильне сприйняття предмета та його фактури.

Слід зазначити, що в дитинстві людина пізнає світ за допомогою пропорційного використання п'яти почуттів: зору, слуху, нюху, дотику, смаку. Ступінь успішності цього процесу суттєво впливає на сформованість розумових процесів дорослого.

Інструменти та матеріали

Для роботи з тістом підійдуть:

1. дощечки для ліплення (якісні і дуже гладкі);
2. кахельна плитка;
3. пластик;
4. скло (з обробленими краями);
5. пергаментний папір;
6. картон або звичайний папір;
7. каттери або формочки для вирізання;
8. скалки, валики, штампи, гудзики з різним рельєфом, кондитерські шприци;
9. стеки, дотси;
10. допоміжні матеріали для оформлення: глітер, паєтки, вирубка з фоамірану, намистинки, дрібні гудзики, тощо;
11. контейнери, пакети-слайдери, пакети з замком zip-lok для зберігання тіста та допоміжних матеріалів.



Рецепти тіста для роботи

Міцне тісто для великих виробів:

1. 200 г борошна;
2. 400 г солі «екстра»;
3. 125 мл води.

Усі компоненти вимішуємо до однорідної маси. Зберігати в закритому посуді в холодильнику. Можна в готове тісто додати барвники або гуашеві фарби.

«Чарівне тісто»

Легко ліпиться, розтягується, приємне на дотик. За бажанням можна додавати барвники або гуашеві фарби, або розфарбовувати гуашевими фарбами вже готові вироби.

1. ½ склянки борошна;
2. ½ склянки води;
3. 1 столова ложка соняшникової олії;
4. 3 столові ложки солі «екстра»;
5. 1 чайна ложка лимонної кислоти.

Все перемішати та вилити на пательню. Помішувати на повільному вогні, доки маса не затвердіє. Отриману грудку добре розім'яти, розділити на частини та додати барвник або гуаш.

Можна додати по 1 краплі ефірних олій та для блиску тіста – краплю гліцерину. Зберігати в закритому контейнері.

Техніка «Емоційний кактус»



Мета – гармонізація емоційного стану, вираження емоцій, почуттів та бажань, корекція агресивних реакцій.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 20-25 хвилин.



Матеріали: тісто різних кольорів, картон формату А5.



Опис вправи:

1. Учасники сідають в коло тренер зачитує казку «Чудо-кактус» (Сучкова О.Н.).
На сріблястих піщаних просторах жив сердитий кактус. Він був таким похмурим та колючим, що навколо нього утворилася нова невидима перепона. Той, хто наближався до нього ближче ніж його колючки, щоразу зойкував від неприємних уколів. Тому всі у світі називали його кактус «Забіяка-Злюка». З усіх кутів тільки й чути було: «Ти не ходи цією дорогою, там Забіяка-Злюка» або «Забіяка-Злюка знову побився!», «Забіяку-Злюку треба частіше карати, ось тоді він перестане вередувати». Але потрібно сказати, що після таких слів колючки у кактуса росли ще більше, і ставали набагато гостріші ніж були. На той час, коли колючки стали зовсім величезними, а сонце дуже жарким, раптом пішов дощ. Його краплі були такими великими, що всі мешканці піщаних просторів стали бігати під дощем, стрибати через калюжі та голосно сміятися. Через якийсь час дощ закінчився. Виглянуло сонечко і стало лоскотати своїми променями мешканців піщаних просторів... ось тоді один з учасників таких веселоців зауважив, що на кактусі стали з'являтися гарні квіти. Тоді він підійшов до хулігана Злюки. О, чудо! Колючки зникли зовсім. Тепер на кактусі були замість колючок квіти, які розповсюджували дивовижний аромат. Діти насолоджувались цим незвичайним запахом, а ті, хто ображав Забіяку-Злюку, стали називати його «Диво-Кактус».
2. Після прослуховування казки всі учасники ліплять кактус з різнокольорового тіста.



3. На завершення діти демонструють свої витвори мистецтва, обговорюючи з тренером власні переживання.

Обговорення:

1. Яке ім'я у твого кактуса?
2. Де він живе (в пустелі чи вдома)?
3. Що він відчуває?
4. Який має настрій?
5. Чому саме такий у нього настрій?
6. Хто про нього піклується?
7. Чим він тобі подобається або не подобається?
8. Як гадаєш, що спільного у тебе з цим кактусом?

Висновки: учасники вчаться несвідомо відпускати негативні почуття.

Техніка «Казка по колу»



Мета – вправа застосовується для встановлення контакту між учасниками, для отримання позитивного ресурсу, вміння формувати і висловлювати свою думку, розвиток креативного мислення.



Кількість учасників: від 10-12 дітей.



Час проведення: 10-15 хвилин.



Матеріали: тісто різних кольорів.



Опис вправи:

1. Учасники обирають той колір, який їм сподобався найбільше.
2. Кожен з учасників розминає свій шматочок тіста, щоб тісто стало більш еластичним, а також, розминаючи тісто, дитина розминає і пальчики.
3. Учасникам пропонується скатати м'ячик – це буде, наприклад, колобок.
4. Колобок може перетворитися в джгутик (качаємо джгутик) – це може бути черв'ячок, змія (діти придумують і коментують).
5. Черв'ячок перетворюється в равлика (згортаємо черв'ячка у равлика), приліплюємо ріжки.
6. Перетворюючи шматочок тіста в різних героїв і в різні предмети учасники створюють казку або розповідь.

Обговорення:

1. Про що була наша казка?
2. Чи складно було складати казку?
3. Чи цікаво вам було фантазувати та створювати нові предмети з тіста?

Висновки: учасники вчаться складати казки, креативно мислити. Навчаються комунікувати між собою.

Заклучна частина

Посібник “Інструментарій практичних вправ для організації тренінгів з соціально-емоційної підтримки та розширення можливостей молоді” є результатом нашого досвіду роботи з підлітками та молоддю, які потребують підтримки та мотивації. Ми сподіваємося, що зібрані вправи, рекомендації та історії успіху допоможуть вам у створенні ефективних тренінгів, які сприятимуть розвитку молодого покоління.

Працюючи з підлітками, важливо пам'ятати, що кожна вправа, кожна дискусія, кожна хвилина тренінгу може вплинути на їхнє життя, розширити їхні можливості та допомогти повірити у свої сили.

Загальні поради з організації тренінгів для підлітків та молоді

1. Створіть безпечне середовище.

Молодь потребує простору, де можна відкрито висловлювати думки, не боячись осуду. Почніть із вправ, що сприяють довірі та комфортній атмосфері.

2. Будьте гнучкими.

Враховуйте потреби та настрої групи. Якщо учасники втомилися, використовуйте енерджайзери, якщо виникла гарна дискусія — дайте їй розвинутися.

3. Активно залучайте учасників.

Нехай молодь бере участь у виборі тем, формату чи активностей. Це підвищує їхню зацікавленість та відповідальність.

4. Застосовуйте інтерактивні методи.

Підлітки найкраще засвоюють інформацію через практичні завдання, ігри та проєктну діяльність. Залучення цифрових інструментів, таких як інтерактивні опитування або вікторини, також додає цікавості.

5. Забезпечте різноманітність активностей.

Чергуйте групову роботу, індивідуальні вправи, фізичну активність та творчі завдання. Це допомагає зберегти увагу та інтерес.

6. Враховуйте особливості вікової групи.

Для підлітків важливий особистий простір та рівноправність. Розмовляйте з ними, як із партнерами, і уникайте зверхності.

7. Давайте зворотний зв'язок.

Хваліть досягнення учасників, підкреслюйте їхні сильні сторони та давайте конструктивні поради для розвитку.

8. Пам'ятайте про гумор.

Посмішка та легкий жарт здатні розрядити напруження, зробити тренінг більш приємним і сприяти кращому взаєморозумінню.

9. Завершуйте кожну сесію рефлексією.

Запропонуйте учасникам поділитися враженнями, новими знаннями чи думками. Це допоможе закріпити отриманий досвід і створить завершений образ роботи.

10. Надихайте своїм прикладом.

Ваша енергія, зацікавленість та щирість заряджають учасників і мотивують їх відкривати нові горизонти.

Ваша роль як тренера

Тренер — це не лише викладач, але й мотиватор, радник і партнер. Пам'ятайте, що ваша місія — підтримати молодь у їхньому розвитку, допомогти їм усвідомити власний потенціал і навчити застосовувати його в житті.

Дякуємо за вашу працю та бажання робити світ кращим разом із молоддю! Ми впевнені, що цей посібник стане вам у нагоді, і ви знайдете тут нові ідеї та інструменти для успішної роботи.

**Вірте у молодь —
і вони здивують вас своїми досягненнями!**



Література

- Боренько Я. Освіта для демократичного громадянства та освіта з прав людини: Хартія Ради Європи з освіти для демократичного громадянства і освіти з прав людини та виклики для застосування європейських моделей навчання громадянству та правам людини для України // <http://www.academia.edu/2053430>. – Останнє оновлення: 30.07.2012.
- Від почуттів до шедеврів / Наталя Герасименко. - К.: Контекст Україна, 2016.
- Арт-терапія та арт-педагогіка в допомогу батькам та дітям в складних ситуаціях Під редакцією О.Тараріної, створено за ініціативи ГО «Східноукраїнська асоціація арт-терапії» некомерційне видання, Київ.
- «Легенди про квіти». Інтернет джерело, режим доступу: <http://www.dneprunat.dp.ua/ru/tsikavinki/607-legendi-pro-kviti>
- «Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни». Інтернет джерело, режим доступу: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/>
- «Що таке правопівкульне малювання: методика, техніка, вправи». Інтернет джерело, режим доступу: <https://struchaieva.art/uk/blog/chto-takoe-pravopolusharnoe-risovanie>
- «Інтуїтивний живопис - що це?». Інтернет джерело, режим доступу: <https://worldkidsart.wordpress.com/2014/12/23/%D1%96%D0%BD%D1%82%D1%83%D1%97%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81-%D1%89%D0%BE-%D1%86%D0%B5/>
- Галина Малик, казка «Чому равлик ховається». Інтернет джерело, режим доступу : <https://mala.storinka.org/%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BA-%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0-%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D0%BA-%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%94%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F.html>
- Вікторія Назаревич 2022, терапевтичні казки під час війни.
- Стреж Людмила, «Пластичні матеріали в роботі з дітьми», режим доступу - <https://liudmylastrezh.com/magazin>

Для нотаток



КИЇВ 2025

© ГО «ОСВІТА 360»
<https://osvita360.com>
ua.education360@gmail.com