



Вадим КОБИЛЬЧЕНКО

## БАЗОВІ СЦЕНАРІЇ ЗАНЯТЬ З ТРЕНІНГУ ВМІНЬ

**П**рограма тренінгу вмінь, як і програма перцептивного тренінгу, розрахована на 20 занять. Тривалість кожного — від однієї до двох годин (за потребою). Заняття проводяться двічі на тиждень. Отже, весь цикл занять триває 10 тижнів.

### Сценарій 1

**Мета заняття:** знайомство членів групи між собою.

#### Процедура проведення.

1. На початку заняття керівник групи проводить вступну бесіду, у якій має зацікавити підлітків програмою тренінгу вмінь, докладно спинається на значенні спілкування в житті людини, на труднощах знайомства і взаємодії з різними людьми, особливостях імпульсивної поведінки. Наголошує на підвищеній тривожності, яка іноді виникає під час перших контактів і заважає людям порозумітися. Для прикладу керівник має навести певні ситуації або випадки з власного життя, захопивши таким чином інших учасників бесіди висловитися з цього приводу.

Потім керівник групи озайомлює школярів з автотренінгом і релаксацією, які сприяють подоланню тривожності, що супроводжується мимовільним м'язовим напруженням, та зниженню в кінцевому підсумку напруження в емоційній сфері.

2. Виконується вправа з автотренінгу, спрямована на відпрацювання навички викликати в себе почуття важкості. У відповідній релаксаційній позі (наприклад, сидячи) необхідно говорити собі, що права (ліва) рука стає важкою. Повторити фразу потрібно шість разів, після чого треба додати: «Я цілком спокійний» (5—7 хв).

3. Керівник групи продовжує розпочату бесіду. Слід звернути увагу учасників заняття на ті внутрішні якості особистості, які безпосередньо впливають на взаємодію людей з іншими людьми (10—15 хв).

4. Усі сідають у коло. Керівник групи роздає учасникам заняття картки з переліком п'яти якостей (симпатія, доброзичливість, ініціативність, безпосередність, відвертість), що є важливими для міжособистісних стосунків. Кожен учасник намагається визначити, які серед зазначених якостей притаманні йому (5—10 хв).

5. Протягом 10 хв члени групи мають проранжувати зазначені якості залежно від їх важливості для спілкування і з'ясувати, яка з п'яти якостей є найголовніша у стосунках між людьми. Якщо між членами Т-групи виникнуть суперечності щодо якоїсь якості, то потрібно розв'язати їх голосуванням чи вдаючись до компромісу. Спірні питання треба обговорювати, доки учні не досягнуть згоди.

6. Керівник групи підбиває підсумки заняття (5 хв).

### Сценарій 2

**Мета заняття:** створення комфортної психологічної атмосфери, настанови на взаємодію, ослаблення психологічних захистів і тривожності.

#### Процедура проведення.

1. Заняття починається з виконання психотехнічної вправи «Зустріч поглядами». Інструкція педагога: «Зараз усі станемо в коло й опустимо очі. За моїм сигналом мовчки підводимо очі і дивимось на одну людину в колі. Якщо двоє зустрінуться поглядами, вони простягають одне одному руки і виходять за коло». Завдання групи — як

найшвидше розділитися на пари (5—7 хв).

2. Малювання парами. Інструкція: «Виберіть собі до пари людину, з якою ви щойно зустрілися поглядами». Кожна пара одержує аркуш паперу, бере одну на двох ручки і малює спільний малюнок на будь-яку тему (10 хв).

Обговорення. Які почуття виникли під час спільного малювання? Чи вдалося намалювати задумане? Що допомогло у процесі малювання? Які були труднощі? (5—7 хв).

3. Автотренінг. На другому занятті відпрацьовується вміння викликати почуття тепла. Виконавши попередню вправу і відчувши, як рука (одна і друга, по черзі) стала важкою, треба додати до цього відчуття ще й відчуття тепла. Про себе проговорюється фраза: «Мої руки, ноги, все тіло стали важкими. Моя права рука важка й тепла». Ця фраза повторюється також шість разів, після чого додаємо «Я цілком спокійний» (7—10 хв).

4. Підбиття підсумків заняття. Пригадайте у зворотному порядку, що ми робили сьогодні в групі. Як змінювались у вас настрій, почуття, працездатність протягом заняття? (5—10 хв).

### Сценарій 3

**Мета заняття:** розвиток вміння знімати емоційне напруження, долати тривожність, згуртування членів групи.

#### Процедура проведення.

1. Керівник групи пропонує всім сісти в коло. Інструкція: «Уявіть, що наша група — це великий годинник (розподілити цифри). Він показує час таким чином: я називаю час, наприклад, 15 год 20 хв, і той, кому дісталася цифра, на якій стоїть годинна стрілка, плескає



в долоні, а потім той, у кого є цифра, на якій стоїть хвилинна стрілка, каже «бом». Якщо годинник показує такий час, коли обидві стрілки містяться на одній цифрі, наприклад 12 год або 13 год і 5 хв, то одна й та сама людина спочатку плескає в долоні, а потім говорить «бом» (5—10 хв).

Обговорення. Як настрої? Чи готові працювати? (3—5 хв).

2. Виконання вправи «Репетиція». Керівник разом із кожним учасником групи (по черзі) моделює певну ситуацію, яка викликає у нього тривогу. Наприклад, учня на уроці викликають до дошки, а керівник групи виконує роль прискіпливого вчителя (20—30 хв).

3. Автотренінг. На третьому занятті відпрацьовується вміння регулювати роботу серця. Важливо відчувати удари власного серця, потім викликати відчуття важкості й тепла і зосередитись на роботі серця. Формула навіювання така: «Мої руки, ноги, все тіло стали важкими й теплими, серце б'ється рівно й спокійно». Фраза повторюється шість разів, після чого додаємо: «Я цілком спокійний» (5—7 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (10 хв).

#### Сценарій 4

**Мета заняття:** розвиток симпатії та довіри між членами групи, ослаблення дії психологічних захистів, негативних емоційних станів.

#### Процедура проведення.

1. Заняття проводиться на шкільному подвір'ї. Інструкція: «Учень кидає м'яч, називаючи вголос ім'я того, кому кидає. Той, хто впіймав м'яч, має відобразити свій внутрішній стан, а всі інші повторюють його позу, намагаються відчувати стан цієї людини (нічого не коментуємо)» (10—15 хв).

Обговорення. Який, на вашу думку, стан у кожного з нас (кілька гіпотез, потім вислухати людину з м'ячем)? (10—15 хв).

2. Виконання вправи «Дзеркало». Інструкція: «Виберіть собі до пари партнера, якого ви знаєте найменше; станьте обличчям один до одного. Домовтеся, хто почне виконувати завдання, а хто його продовжуватиме. Той, хто починає, робитиме різні рухи руками, головою, очима, усім тілом. Другому учаснику треба максимально точно повторювати рухи партнера. Через деякий час, за моїм сигналом, партнери обмінюються ролями. А потім обидва намагаються виконувати однакові рухи» (15—20 хв).

Обговорення. Керівник звертається до виконавців вправи: «Чи виникало у вас відчуття передбачення дій партнера і завдяки чому?» (5—10 хв).

3. Автотренінг. На четвертому занятті відпрацьовується здатність регулювати дихання. Основне завдання — зосередження уваги на дихальних рухах. До попередньої формули навіювання додається фраза: «Мое дихання рівне». Уся формула повторюється шість разів. Завершується заняття фразою «Я цілком спокійний» (5—7 хв).

4. Підбиваються підсумки заняття (3—5 хв).

#### Сценарій 5

**Мета заняття:** формування в учасників тренінгу емпатії та взаємоповаги.

#### Процедура проведення.

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття уявити знайому ситуацію, коли, увійшовши до класу, ви побачили, що за вашою партою сидить новий учень. Які ваші дії? Двоє членів групи розігрують цю ситуацію, а інші уважно за ними спостерігають. Потім керівник пропонує іншим членам групи програти ситуацію ще раз, після чого починається обговорення (Яка з двох пар краще розіграла ситуацію? Чи правильними були дії партнерів? Хто з них був ініціативнішим? Хто, на ваш розсуд, поведився більш адекватно? Чи обидва

вони були ввічливими?) (20—25 хв).

2. Керівник групи пропонує її членам записати й запам'ятати правила спілкування в групі:

- не уникай ризику;
- намагайся бути відкритим, коли спілкуєшся з партнером;
- не змушуй інших робити те, на що вони не можуть наважитись;
- зосереджуйся на тому, що говорять і роблять інші;
- намагайся усвідомити і зрозуміти свої відчуття, які виникають у цей момент;
- вчись довіряти своїм суб'єктивним відчуттям;
- говори про те, що відбувається в групі.

3. Виконання психотехнічної вправи «Налаштування на певний емоційний стан». Кожному учасникові пропонується пов'язати стан тривожності з певною мелодією, кольором, пейзажем. Потім те саме потрібно зробити щодо стану заспокоєння та стану впевненості в собі. Після цього слід пригадати перші асоціації, потім — другі і згодом — треті, повторюючи їх кілька разів (10—15 хв).

4. Автотренінг. На п'ятому занятті потрібно навчитися регулювати роботу м'язів внутрішніх органів. Виконавши попередні чотири вправи, потрібно зосередити увагу на сонячному сплетінні. Формула навіювання така: «Мої руки, ноги, все тіло важкі й теплі, серце б'ється рівно й спокійно, дихання рівне, у сонячному сплетенні розливається тепло (шість разів), я цілком спокійний (один раз). Поступово виникає почуття «прогрівання» органів черевної порожнини (7—10 хв).

5. Завершення заняття, обговорення його результатів, вражень учасників (5—7 хв).

#### Сценарій 6

**Мета заняття:** зміщення атмосфери взаємної довіри й поваги, подолання тривожності.



**Процедура проведення.**

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття виконати вправу на подолання тривожності — «Аналіз ситуації». Ситуацію, яка викликає тривогу, потрібно уявити у всіх деталях, складних моментах, що зумовлюють тривожність, ретельно продумати поведінку, адекватну ситуації. Для наочності аналізується конкретна ситуація, запропонована кимось із учасників заняття (15—20 хв).

2. Переорієнтація симптомів тривожності. Нерідко школярів з підвищеною тривожністю можуть деморалізувати вже перші прояви тривожності (почервоніння шік, піт тощо). Керівник групи пояснює учасникам, що такі симптоми є звичайними проявами людського хвилювання і своєрідними ознаками активності людини, налаштованої діяти певним чином. Не треба розгублюватися у разі появи цих симптомів чи надавати їм великого значення (10—15 хв).

3. Автотренінг. Шосте заняття спрямоване на регуляцію судин голови. Потрібно викликати в себе відчуття прохолоди на чолі, яке асоціюється з прохолодним вітерцем. Формула навіювання така: «Мої руки, ноги, все тіло стали важкими й теплими; серце б'ється спокійно й рівно; дихання спокійне; у сонячному сплетенні розливається тепло, моє чоло приємно прохолодне» (повторюється шість разів). Додається фраза «Я цілком спокійний» (один раз) (7—10 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

**Сценарій 7**

**Мета заняття:** подолання тривожності, розвиток упевненості в собі.

**Процедура проведення.**

1. Учасникам заняття пропонується виконати вправу «Зміна мотивації». Керівник групи розповідає про те, що нерідко результативній діяльності людей заважає їх надмірна зосере-

дженість не стільки на її виконанні, скільки на тому, який вигляд вони мають в очах оточуючих. Тому потрібно виробляти в собі вміння абстрагуватися від свого «Я». Наприклад, відповідаючи на уроці, слід замінити настанову «Я повинен відповісти на відмінно» на іншу мотивацію: «Я маю розповісти про природу лісостепу». Тобто, треба навчитися зменшувати значущість ситуації, сформулювати для себе філософське розуміння понять перемоги або поразки (10 хв).

2. «Репетиція». Керівник разом з кожним учасником групи (по черзі) моделює певну ситуацію, яка викликає у нього тривогу. Наприклад, школяра на уроці викликають до дошки, а керівник групи виконує роль прискіпливого вчителя (20—30 хв).

3. Вправа «Я незадоволений...». Кожен учасник тренінгу по черзі висловлює думку, яка починається словами: «Я незадоволений...». Це незадоволення чи висловлення невдоволення може стосуватись людей, події тощо. Після цього керівник групи пропонує обговорити причини, що викликають наше невдоволення, і відшукати можливі способи запобігання негативним переживанням та емоціям.

4. Вправа на релаксацію «Веселка». Члени групи зручно сідають (краще в коло), заплющують очі і протягом 1—2 хв уявляють легку, яскраву веселку. Після виконання вправи керівник групи запитує в учасників заняття, що вони відчули, які почуття у них виникли під час виконання вправи (5—7 хв).

5. Закінчується заняття тим, що школярі встають, піднімають руки вгору і, рухаючи ними над головою, зображують веселку (5 хв).

**Сценарій 8**

**Мета:** ознайомлення членів групи з діалогом та його структурою, розвиток комунікативних умінь.

**Процедура проведення.**

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття прослухати аудіозапис, який відтворює кілька діалогів, після чого розповідає про діалог, його структуру та особливості (10—15 хв).

2. Керівник групи наводить кілька діалогів, у яких порушена структура (репліки діалогу подано хаотично). Ставиться завдання: реконструювати кожен діалог (10—15 хв).

3. Для прослуховування використовуються кілька готових діалогів, у яких немає першої репліки. Учасники заняття мають запропонувати її (10—15 хв).

Керівник групи розповідає учасникам заняття про наявність певних типів початкових реплік діалогу, наводить приклади:

- соціальний контакт (вітання, влячність, вибачення);
- запит інформації (прохання дати певну інформацію);
- вираження емоцій;
- наказ-прохання;
- коментування (констатація умов, у яких перебувають комуніканти) (5—10 хв).

4. Вправа «Перша фраза». Ви йдете шкільним коридором. На зустріч вам — приятель з іншого класу. Наблизившись один до одного, ви зупиняєтесь, щоб перекинутися двома-трьома фразами. Як ви почнете ваш діалог, якою буде ваша перша репліка?

Ситуація розігрується діалогом (в парі), після чого обговорюється (10—15 хв).

Можлива модифікація ситуації, коли змінюються певні умови. Наприклад, приятель кудись поспішає чи, навпаки, стоїть біля вікна із сумним виразом обличчям. Якою буде ваша перша фраза? (Щось сталося? У тебе неприємності?).

5. Підбиття підсумків заняття.

**Сценарій 9**

**Мета заняття:** формування у членів групи комунікативних умінь, адаптаційної поведінки.

**Процедура проведення.**

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття за наведеними словами-опорами скласти діалог. До роботи спочатку залучаються бажуючі, а згодом — усі інші члени групи (15—20 хв).

2. Школярам пропонується скласти і розіграти власні діалоги без наочних опор (10—15 хв).

3. Групі пропонується прослухати кілька незавершених діалогів і навести свій варіант кінця розмови: хто прощатиметься першим? Як саме? (Техніка прощання: потиск руки, поцілунок, помахування рукою). Якщо бесіда відбувається в кафе чи в аналогічному місці, хто платитиме, хто підніметься першим, вийде за двері? (10—15 хв)

4. Виконання психогімнастичної вправи «Заборонений плід». Учасники тренінгу по черзі показують, як вони поведуться в ситуації, якщо їхні бажання не збігатимуться із зовнішніми нормами поведінки. Роль «забороненого плоду» може виконувати будь-який предмет. Він кладеться на стілець, що стоїть у центрі кімнати. Учасник повинен підійти до стільця і вирішити, що він зробить із «забороненим плодом». Після цього проводиться обговорення (15—20 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5 хв).

**Сценарій 10**

**Мета заняття:** розвиток в учасників тренінгу комунікабельності, емпатії.

**Процедура проведення.**

1. Керівник групи розповідає учасникам заняття про ситуативну природу людського спілкування, наводить приклади окремих ситуацій, зрозумілих школярам. Розглядаються ситуації соціального та особистісного характеру, аналізуються та порівнюються. Після цього керівник групи пропонує школярам пригадати чи придумати ситуації соціального й особистісного характеру (15—20 хв).

2. Пропонується ігрова ситуація: «Уявіть, що хтось із вас їде разом із батьками у потязі до родичів. Потяг прибуває на потрібну станцію на світанку. Ви дремаєте, коли входить провідник і каже: «Швиденько збирайтесь. Ваша зупинка!». У вас багато речей, а часу обмаль. Які ваші дії?».

Ситуація розігрується членами групи. Одну з ролей (наприклад, провідника) може виконувати керівник групи. Діалог між виконавцями аналізується за такою схемою: Де відбувається розмова? Коли вона відбувається? Скільки в діалозі учасників? Хто вони? Який характер стосунків між партнерами? Хто лідер контакту? Який його характер? (15—20 хв).

3. Домашнє завдання. Вправа «Телевізор». По телебаченню демонструється вистава або фільм. Вимкніть звук, а зображення залиште. Спробуйте визначити, про що говорять герої, яка їх мета. Придивіться уважно до тих, хто говорить, зверніть увагу на їхні жести і пози. Не вмикаючи звуку, скажіть уголос те, що говорить перший співрозмовник і що відповідає йому другий. Відтворіть передбачуваний текст розмови.

Через 5—7 хв увімкніть звук. Чи правильно ви визначили предмет бесіди? Якщо помилилися, то чому?

4. Підбиття підсумків заняття (5 хв).

**Сценарій 11**

**Мета заняття:** формування комунікативних умінь, розвиток комунікабельності, емпатії.

**Процедура проведення.**

1. Усі сідають у коло. Заняття починається з обговорення домашнього завдання. Кожен член групи виходить на середину кола і ділиться своїми враженнями від виконання домашнього завдання, що обговорюється (10—15 хв).

2. Моделювання комунікативних ситуацій у діадах:

а) умови: двоє партнерів, школяр — учитель. Школяр розповідає про нову квартиру, яку нещодавно отримала його сім'я, описує її та навколишню місцевість;

б) умови: двоє партнерів — подруг. Одна з них розповідає про свою старшу сестру, описує її зовнішність, професію та уподобання;

в) умови: двоє партнерів — однокласників, які щойно познайомились. Вони розповідають один одному про свої інтереси, уподобання, захоплення.

У моделюванні першого діалогу бере участь керівник групи. До роботи по черзі залучаються всі члени групи, які спочатку спостерігають за учасниками діалогу. Можливий обмін ролями (20—25 хв).

3. Обговорення результатів та підбиття підсумків заняття (10 хв).

**Сценарій 12**

**Мета заняття:** формування комунікативних умінь, розвиток комунікабельності, емпатії.

**Процедура проведення.**

1. Бесіда «Магія слова». Керівник групи розповідає її членам про те, що мова людини є наче її візитною карткою, оскільки свідчить про внутрішню культуру людини, її вихованість. Відомо, що є нормативна лексика, жаргон або сленг, яким часто користуються підлітки. Що ви особисто думаєте з цього приводу? Як часто ви самі вдаєтесь до жаргону? Чому?

Важливим аспектом мовного спілкування є вживання слів або висловів, що мають різко виражене емоційне забарвлення, часто негативного характеру, які здатні посилити наші психологічні проблеми. Так, вислови на зразок: «Я нічого не можу», «Я нікчема», істотно обмежують нашу поведінку. Пригадайте, чи часто ви самі вживаєте ці



вислови? Проте існують і магичні слова та вислови, на яких потрібно зосереджуватись: «Я молодець», «У мене все вийде», «Я можу це зробити» (15—20 хв).

2. Моделювання комунікативних ситуацій у тріадах:

а) умови: троє однокласників. Один із них ділиться враженнями від нового фільму. Інші уважно слухають, час від часу уточнюючи для себе деякі деталі;

б) умови: у діалозі беруть участь учитель, батько та учень. Учитель розповідає батькові про погану поведінку сина на уроках, батько уважно слухає, інколи вставляючи у діалог певні репліки, а син намагається виправдовуватись;

в) умови: зустрілись у вересні три подруги-однокласниці і обмінюються враженнями про літні канікули.

До роботи поступово залучаються всі члени групи. Ті, які спочатку були лише спостерігачами, стають учасниками діалогу (20—25 хв).

3. Вправа на релаксацію «Слухаємо себе».

Учасникам заняття пропонується зручно сісти, на 1—2 хв, заплющити очі, розслабитись і прислухатись до себе, подумати, що кожен відчуває, який у нього настрій.

4. Обговорення результатів заняття. Які вправи, моменти роботи вам найбільше сподобались? Як вони вплинули на хід заняття? (5—7 хв).

### Сценарій 13

**Мета заняття:** розвиток у членів групи комунікативних умінь.

**Процедура проведення.**

1. Заняття починається з обговорення ролі запитань у діалозі, керівник групи зосереджує увагу школярів на тому, що вміння ставити запитання є основою діалогу рівноправних партнерів (7—10 хв).

2. Вправа «Запитання». Керівник групи визначає певну ситуацію (наприклад, ви потра-

пили у незнайомий район міста, де маєте відшукати квартиру однокласника, у якій до цього не були).

Перед одним із партнерів ставиться завдання зав'язати діалог з перехожими людьми, що поспішають у своїх справах, і швидко дізнатись, як дістатися до потрібного місця.

Моделювання ситуації, обговорення дій комунікантів (10—15 хв).

3. Керівник групи пропонує учасникам заняття придумати власні ситуації, які потребують багато реплік-запитань, після чого відбувається їх моделювання та аналіз (15—20 хв).

4. Бесіда «Внутрішня сила». Зіткнувшись із певним випробуванням, я можу: ухилитись від нього, покластись на інших людей, пройти його, здобувши внутрішню силу.

Докладно обговорюється кожна із запропонованих альтернатив (15—20 хв).

5. Підбиття підсумків заняття. З'ясувати, що заважало в ході заняття або, навпаки, що допомагало (7—10 хв).

### Сценарій 14

**Мета заняття:** розвиток інтерактивного спілкування, зміцнення атмосфери взаємної довіри між членами групи.

**Процедура проведення.**

1. Вправа «Бажання», що спрямована на оволодіння прийомми неявиного, недирективного впливу. Перед школярем ставиться завдання повідомити партнерові про своє бажання не «в лоб», а поступово, переходячи від загальної бесіди до конкретного прохання (10 хв).

2. Обговорення вправи учасниками заняття (наскільки успішною була обрана співрозмовником тактика, щоб досягти бажаного результату) (10—15 хв).

3. Керівник групи звертається до учасників заняття з пропозицією описати, що вони відчувають, коли висловлюють своє прохання у таких варіантах:

- очікую на певну відповідь;

- вважаю, що маю право (повністю заслужовую) на позитивну відповідь;

- почуватимуся ображеним, якщо моє прохання не буде задоволене;

- вважаю за краще взагалі не говорити про свої бажання, а тільки якимось чином натякнути;

- прошу тільки тоді, коли впевнений, що моє прохання буде виконано.

Обговорення обраних варіантів поведінки (10—15 хв).

4. Вправа «Візьми себе в руки» (на саморегуляцію).

Продовжуючи тему самоконтролю і саморегуляції поведінки, керівник групи навчає школярів такого прийому. Він говорить,

що як тільки хтось з них відчужено занепокоєння або роздратування, є дуже простий засіб довести собі свою силу: потрібно обхопити долонями лікті і сильно притиснути руки до грудей — це поза витриманої, сильної духом людини (5 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5 хв).

### Сценарій 15

**Мета заняття:** розвиток у членів групи інтерактивного спілкування, емпатії.

**Процедура проведення.**

1. Вправа «Вітання». Завдання кожного з членів групи — привітати двох-трьох партнерів у будь-якій оригінальній, незвичній формі. Після того, як усі обмінялися привітаннями, визначаються найбільш вдалі висловлювання. Мета цієї вправи — створити моделі спілкування, в яких найбільш дієвими виявляються нетрадиційні способи звертання до співрозмовника (7—10 хв).

2. Керівник групи проводить з учасниками заняття невелику бесіду на тему «Люди, які для мене є авторитетом», тактовно з'ясовує, хто для кожного з її членів є авторитетною особою. (15—20 хв).

3. Керівник групи звертається до школярів з такими слова-



ми: «Опишіть по черзі, які почуття виникають у вас до тих людей, які мають на вас вплив, класифікуючи свої переживання:

- злиття, повне єднання з ним (я розчиняюсь в іншій особі. Я існую, щоб відповідати його бажанням і сподіванням);
- учнівська залежність (я відчуваюся залежним від волі, авторитету іншого. Я не можу приймати самостійні рішення);
- психологічна залежність (я не відчуваюся вільним і не осмілююся виявляти свою самостійність, щоб не образити тих, кого поважаю);
- почуття протистояння (моя потреба в іншому значно зменшується, я відсторонююсь і навіть «нападаю» на нього, щоб бути вільним);
- почуття внутрішньої свободи та близькості без втрати «Я» (ми обидва однаковою мірою самостійні. Наші стосунки незалежні, я не втрачаю самостійності та своєї індивідуальності)» (15—20 хв).

4. Вправа «Скинь утому» (на релаксацію).

Діти стають у коло. Керівник пропонує їм широко розставити ноги, трохи зігнути їх у колінах, зігнути тіло і вільно опустити руки, розправити пальці, схилити голову до грудей, трохи відкрити рота. Після цього спочатку погойдатися зі сторони в сторону, вперед, назад, а потім різко струснути головою, руками, ногами, тілом. Керівник групи говорить, звертаючись до кожного: «Ти скинув усю втому. Щось залишилося? Тоді повтори ще раз» (5 хв).

5. Обговорення результатів та підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

#### Сценарій 16

**Мета заняття:** розвиток учасників тренінгу інтерактивного спілкування, подолання особистісної тривожності.

##### Процедура проведення.

1. Бесіда «Конфлікти». Керівник групи пропонує школярам тригадати конфліктні ситуації,

в які вони колись потрапляли, потім розповідає про природу конфліктів, їх причини, умови виникнення, вплив на діяльність та людські стосунки, способи їх розв'язування (10—15 хв).

2. Вправа «Як ми поведимось у неприємній ситуації» (виконувати можна в колі).

Інструкція. Пропонуються ситуації, в яких учні мають поводитись як груба людина (агресивний вихід); невпевнена людина (пасивний вихід); впевнена в собі людина (дипломатичний вихід).

Приклади ситуацій:

- вам несправедливо поставили двійку...;
- батьки не дозволяють вам...;
- ви поспішаєте, а бабуся щось попросила зробити...;
- ви вже повторили двічі, але дідусь не розчув...;
- ви просите батьків дозволити вам...;
- побачили свою дівчину з іншим хлопцем...;
- людина, яку ви зазвичай уникаєте, попросила їй допомогти...

На обмірковування кожної ситуації відводиться 3—4 хв. Наприкінці відбувається коротке обговорення та визначення поведінки різних типів. На завершення відзначається найкращий варіант виходу з конфлікту.

3. Вправа «Контраст» (засіб емоційної саморегуляції). Ця вправа корисна, якщо треба швидко зняти роздратування, знизити агресивність, мобілізуватися у ситуації розгубленості, сильного хвилювання. Її можна виконувати в будь-якій обстановці, непомітно для навколишніх.

Інструкція: «Сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (з максимальним зусиллям). Тримайте міцно стиснутою протягом близько 12 секунд. Розслабтесь, із закритими очима прислухайтесь до відчуття знятого напруження (це може бути тепло, жар, тягар, пульсування тощо). Те саме повторіть

лівою рукою, потім чергуйте напруження та розслабляйтесь двома руками одночасно (руки повинні тремтіти від напруження, пауза — 10 секунд)» (5—7 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

#### Сценарій 17

**Мета заняття:** розвиток інтерактивного спілкування, подолання особистісної тривожності.

##### Процедура проведення.

1. Вправа «Учитель — учень». Уявіть таку типову ситуацію: хтось із вас з якоїсь причини запізнився на урок. Оскільки це трапилось не вперше, учитель розмовляє з учнем підвищеним тоном.

Моделювання ситуації, вибір дійових осіб. Роль учителя виконує керівник групи.

Інструкція учневі. Ти намагаєшся виправдатись або перевести розмову на іншу тему, не бажаєш розкривати справжню причину постійних запізньовань (побоюєшся, що це викличе ще більший гнів учителя).

Інструкція спостерігачам. Ви всі спостерігаєте за учасниками діалогу. Як вони поводитимуться в конфліктній ситуації?

Розігрування ситуації (5—7 хв).

2. Обговорення. Як ви вважаєте, хто був справжнім винуватцем конфлікту, хто з учасників діалогу поведився не правильно? Чому? Як би ви поведились у подібній ситуації? Що в поведінці вчителя було неправильним? Як можна було уникнути неприємної розмови? (10—15 хв).

3. Виконання та обговорення учасниками заняття тематичного малюнка «Мій страх» (10—15 хв).

4. Виконання вправи «Усмішка». Вона орієнтована на розвиток довільного керування м'язами обличчя. Учасникам заняття пропонуються стандартні вправи на релаксацію м'язів обличчя і пояснюється значення



усмійки для зняття нервово-м'язевого напруження (5—10 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

### Сценарій 18

**Мета заняття:** розвиток інтерактивного спілкування, зниження емоційного напруження.

#### Процедура проведення.

1. Бесіда «Наші емоції». Керівник групи звертає увагу учасників тренінгу на те, що вони, як правило, самі настроюють себе на «страждання» чи «гнів», очікуючи від інших людей певної поведінки. Одні, відчувачи образ, не дозволяють своїм емоціям розвиватися до гніву, переживають почуття «страждання», інші, не бажаючи відчувати душевний біль, намагаються спрямувати свої емоції до гніву, таким чином захищаючи себе. Гнів виявляється як психологічна розрядка чи навіть як реакція на неприємну ситуацію, що дає змогу досягти певної мети або самоствердження. Таким чином, кожна людина сама собі створює певні правила поведінки, сама визначає, що вважати перемогою, а що поразкою; сама керує своїм життям (10 хв).

2. Вправа «Що було б, якби...». У колі обговорюються можливі наслідки деяких змін у будь-якій стабільній ситуації. Для прикладу беруться добре знайомі школярам ситуації повсякденної соціальної взаємодії. Виконання цього завдання сприяє розвитку творчого підходу до передбачення можливих наслідків подій або людських вчинків (15—20 хв).

3. Учасники тренінгу програють такі ситуації:

а) до тебе додому без попередження завітали всі учні класу. Як ти діятимеш?

б) Ти отримав двійку за контрольну роботу з алгебри. Батьки ще нічого не знають, але ти мусиш сказати їм правду.

Моделювання ситуацій та обговорення результатів (15—20 хв).

4. Виконується вправа «Дихання». Керівник групи розповідає учасникам про значення ритмічного дихання для зняття напруження, пропонує їм робити видих удвічі довшим за вдих. У разі сильного напруження — зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20—30 секунд (5 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5 хв).

### Сценарій 19

**Мета заняття:** зняття залишкових негативних емоційних станів.

#### Процедура проведення.

1. Керівник групи пропонує всім учасникам заняття виконати індивідуальні малюнки на тему «Мої поразки та успіхи» (10—15 хв)

2. Після виконання малюнків, кожен автор коментує власний малюнок. Потім розглядаються та аналізуються всі малюнки (їх передають із рук у руки, і кожен учасник групи висловлюється щодо їх змісту) (15—20 хв).

3. Керівник групи пропонує учасникам заняття записати та запам'ятати «Програму впевненості у собі», яка містить такі пункти (10 хв):

- будь-яку ситуацію можна оцінити по-різному;
- іноді поразка — це успіх;
- ви — активний рівноправний партнер у спілкуванні;
- усвідомте свої сильні й слабкі аспекти;
- ніколи не говоріть про себе погано, не приписуйте собі негативних рис характеру;
- проаналізуйте своє минуле, з'ясуйте, що призвело вас до теперішнього стану;
- більше спілкуйтеся з іншими людьми.

4. Учасникам заняття пропонується заплющити очі й пригадати недавню ситуацію, у якій вони почувалися цілком спокійними, подумки уявити собі ту ситуацію і пригадати також усі відчуття (5—7 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5 хв).

### Сценарій 20

**Мета заняття:** підбиття підсумків тренінгу.

#### Процедура проведення.

1. Проводиться заключна бесіда на тему «Що мені особисто дав тренінг». Керівник групи пропонує учасникам тренінгу пригадати якісь яскраві моменти, цікаві епізоди роботи в групі, які їм найбільше запам'ятались. Спираючись на спогади окремих учасників, керівник групи може зазначити, як по-різному учасникам запам'яталось навчання, бо кожен із них — особистість зі своїм власним світобаченням, поглядами, переконаннями. Відповідно до цього, ефективність тренінгу буде різною для його учасників. Хтось із них отримав вагоміші результати, а хтось — значно менші. Проте, головним є те, що саме тренінг дав змогу їм усім подивитись на себе по-новому, переглянути свої можливості, особистісні риси, виявити себе і самоутвердитись.

Керівник групи може запитати в учнів, хто з них став упевненішим у собі, позбувся страху в спілкуванні, тривожності (20—25 хв).

2. Керівник групи пропонує школярам оцінити за шкалою від -3 до +3: роботу у групі, відповідність очікуванням, свій інтерес до того, що відбувалося протягом циклу занять, доступність інформації, що пропонувався їм на заняттях (10 хв).

3. Обговорення загальних результатів тренінгу. Керівник групи зазначає, що закінчення навчання в групі є початком особистісного зростання, що кожен член групи має тепер самостійно керуватись у своєму житті здобутими знаннями й уміннями, ефективно будуючи свої взаємини з людьми (5—10 хв).