

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

Журба К.О.

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ГІДНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ

Методичні рекомендації



Кіровоград - 2014

УДК 378.015.31:17.022.1
ББК 74.200.53
Ж 91

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах Комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол № 3 від 03 грудня 2013 р.; лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України № 14.1/12-Г-44 від 21 січня 2014 р.)

Рекомендовано вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 9 від 28 жовтня 2013 р.)

Рецензенти:

Хомич Л. О. — д-р пед. наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;

Петрочко Ж. В. — д-р пед. наук, старший наук. співробітник, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання НАПН України;

Барбазюк О. А. — директор науково-методичного центру управління освіти Солом'янської районної в місті Києві державної адміністрації.

Ж 91

Журба К.О.

**Виховання культури гідності молодших підлітків у взаємодії сім'ї і школи: [методичні рекомендації] / К.О. Журба. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 72 с.
ISBN 978-966-189-290-2**

Методичні рекомендації розкривають сучасні зміст, форми і методи роботи з педагогами, батьками та спрямовані на виконання та утвердження у них культури гідності (особистої, людської та національної). Особлива увага приділяється формуванню у дітей позитивного самосприйняття, адекватної самооцінки та інтерес до самопізнання.

Методичні рекомендації адресовані широкій педагогічній громадськості, студентам педагогічних вузів, батькам.

УДК 378.015.31:17.022.1
ББК 74.200.53

ISBN 978-966-189-290-2

© Журба К.О., 2014
© ТОВ «Імекс-ЛТД», 2014

Вступ

Розвиток суспільства неможливий без визнання цінності кожної людини та її гідності. Основи культури гідності людини закладаються в сім'ї. Водночас кожна людина є повноправним членом суспільства, бере активну участь у розбудові країни, користується всіма правами і свободами, а отже, має право на захист і визнання своєї гідності, що знайшло відображення у міжнародному та українському законодавстві. На культурі гідності підрастаючого покоління негативно позначаються ті кризові явища, які існують як на рівні суспільства, так і окремої сім'ї. Тому в сучасних умовах дедалі більшої актуальності набуває проблема виховання культури гідності у підрастаючого покоління у взаємодії сім'ї і школи.

Гідність — ставлення людини до себе як особистості, що гідна безперечної поваги. Почуття гідності є важливою моральною якістю, за якої людина чинить так, як належить її сутності і призначенню, як повинна чинити саме людина. Людина, яка володіє такою важливою моральною якістю, усвідомлює власну цінність для інших людей, для суспільства, незалежно від соціального статусу, багатства, професії, національності. Почуття власної гідності і повага до себе — це те, що найбільше підносить людину, сприяє самореалізації, творчому самовиявленню. Це потреба позитивної самооцінки своїх вчинків, осмислена гордість за себе. Але людина має поважати не тільки свою гідність, але й гідність інших людей. Гідна людина поводить себе гідно — не принижується сама і не принижує інших. Гідна людина чинить гуманно і справедливо, навіть якщо ніхто цього не бачить і не може оцінити. Ніколи не зробить комусь боляче, не буде говорити неправду, інтригувати проти інших, не бажаючи зраджувати людське у собі. Також почуття власної гідності нерозривно пов'язане з усвідомленням своїх прав і обов'язків на рівні сім'ї, суспільства, громадянською позицією.

На основі виявлених недоліків у вихованні культури гідності молодших підлітків у взаємодії сім'ї і школи, а також аналізу причин, помилок і упущень, які притаманні процесу виховання дітей у сім'ї і школі, розроблена нами методика передбачає проведення певної підготовчої роботи з учителями експериментальних класів (виступи на педагогічних і координаційних радах, засіданнях методичних секцій вчителів і класних керівників 5-6-х класів, співбесіди та семінари тощо). Наводимо приблизну тематику повідомлень.

1. Культура гідності як феномен демократичного суспільства.
2. Досвід виховання культури гідності дітей у вітчизняній і зарубіжній педагогіці.
3. Людська гідність в контексті правового виховання.
4. Вікові особливості виховання культури гідності у молодших підлітків.
5. Виховання особистої культури гідності у дітей в працях О. В. Сухомлинського.

6. Вплив авторитарної і гуманістичної педагогіки на виховання культури гідності.

7. Професійна етика вчителя та повага гідності дитини.

8. Роль сучасної сім'ї у вихованні культури гідності у підростаючого покоління.

9. Негативні явища і проблеми виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї.

10. Специфіка виховання культури гідності у молодших підлітків у взаємодії сім'ї і школи.

11. Організація позаурочної виховної роботи у 5-6 класах, спрямована на утвердження гуманістичних цінностей і культури гідності дітей.

12. Педагогічна допомога сім'ї у вихованні культури гідності у дітей молодшого підліткового віку.

13. Програма педагогічного спостереження за вихованням культури гідності у молодших підлітків.

14. Використання інноваційних методик і технологій у вихованні культури гідності молодших підлітків у взаємодії сім'ї і школи.

15. Організація спільної роботи з батьками, спрямованої на утвердження у школярів національної гідності.

З метою актуалізації педагогічних знань і навичок батьків вчителям рекомендується провести семінарські і практичні заняття за такою тематикою:

5 клас

– Повага дорослих до особистісної гідності молодшого підлітка.

– Особливості виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї.

– Визнання прав дітей у сім'ї.

– Виховання родинної гідності у молодших підлітків.

– Традиції української сімейної педагогіки у вихованні національної гідності у молодших підлітків у сім'ї.

6 клас

– Подолання негативних явищ у вихованні культури гідності у сім'ї (необґрунтовані звинувачення, порівняння не на користь дитини, покарання, приниження, дитячий фаворитизм).

– Ефективні методи виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї.

– Виховання у молодших підлітків поваги до людської і особистої гідності інших людей.

– Гуманізація стосунків батьків і дітей як необхідна умова виховання культури гідності молодших підлітків.

– Залучення дітей до скарбів української культури як основа виховання національної гідності у дітей.

Співпраця з батьками, як рівноправними партнерами у вихованні патріотизму у молодших підлітків, дає можливість ефективно використовувати сильні сторони кожного у вирішенні таких важливих виховних завдань, як:

- ставлення до дитини як найвищої цінності, визнання її потреб, створення умов для самореалізації;
- створення сприятливих педагогічних умов для виховання культури гідності молодших підлітків у взаємодії сім'ї і школи;
- гуманізація стосунків у сім'ї, оздоровлення і покращення психологічного клімату у сім'ї;
- вирішення проблеми «батьків і дітей» через їхню спільну діяльність, залучення до позаурочної діяльності у школі;
- подолання у дітей комплексу, меншовартості, шкідливих звичок, низької і завищеної самооцінки, невпевненості, нехтування правами інших та інших якостей, які негативно позначаються на культурі гідності особистості дитини.

Вчитель є ключовою фігурою у сучасному виховному процесі. Саме його педагогічний професіоналізм і майстерність мають важливе значення для виховання культури гідності молодших підлітків, підготовки батьків до здійснення цього процесу в умовах сім'ї та залучення їх до спільної зі школою конструктивної діяльності, створення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Демократичне суспільство зацікавлене у тому, щоб вчитель не тільки навчав дітей основам наук, а й виховував їх людьми з високим рівнем культури гідності, відповідним гуманістичним світоглядом, запитам, інтересами, впевнених у собі і своїх здібностях, здатних відстоювати свої права і свободи, особистісну, людську і національну гідність.

Діяльність вчителя спрямована на створення необхідних педагогічних умов для виховання культури гідності у школярів 5-6-х класів. У цьому плані надзвичайно важливою є методична допомога вчителям, яку надають заклади підвищення кваліфікації вчителів, методоб'єднання, ЗМІ, а також самостійна робота вчителя, його творчий пошук, що дає можливість вчителю самостійно відбирати і аналізувати інформацію, приймати рішення, втілювати їх у власній педагогічній практиці, нести відповідальність за результат перед суспільством.

Успішність виховання культури гідності підростаючого покоління великою мірою залежить від підготовки вчителя, який повинен володіти високими особистісними і моральними якостями, ґрунтовними педагогічними знаннями, виховними технологіями, інноваційними методиками, а також мати можливість самостійно отримувати додаткові знання, необхідні для практичної діяльності і власного саморозвитку.

Великий вплив на формування фахового і культурного рівня педагога має колективна думка і робота педрад у цьому напрямку. З цією метою пропонуємо технологію підготовки і проведення педагогічної ради.

Технологія підготовки і проведення педагогічної ради з проблеми виховання культури гідності у молодших підлітків

Мета: виявити педагогічні умови школи і ступінь їх впливу на розвиток особистості учнів; виховання у них культури гідності.

Задачі: розробити систему виховних заходів, спрямованих на покращення виховання культури гідності у молодших підлітків у навчальному закладі.

Методи збору інформації: спостереження за виховною діяльністю педагогів і їх взаємодією з учнями, батьками; опитування і анкетування усіх учасників виховного процесу; аналіз і узагальнення зібраної інформації.

Підготовка до проведення тематичної педради «Виховання культури гідності в учнів 5-6-х класів у взаємодії сім'ї і школи».

Підготовка до педради здійснюється творчими підгрупами у складі 5 осіб, кожна з яких має своє поле дослідження.

1 творча підгрупа висвітлює проблему «Можливості сучасної школи у вихованні культури гідності у молодших підлітків».

Питання до розгляду:

1. Виховання культури гідності у підростаючого покоління як виклик часу і необхідна умова розбудови демократичного суспільства.

2. Передовий педагогічний досвід виховання культури гідності у молодших підлітків.

3. Основні труднощі і проблеми виховання культури гідності у молодших підлітків.

4. Педагогічне спостереження та сучасні методи діагностики вихованості культури гідності у молодших підлітків.

5. Роль педагога у вихованні культури гідності молодших підлітків.

2 творча підгрупа працює над проблемою «Виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї».

Питання до розгляду:

1. Педагогічна культура батьків у вихованні культури гідності молодших підлітків.

2. Основні прорахунки та труднощі виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї.

3. Позитивний вплив бабусь і дідусів на підвищення рівня самоповаги і впевненості у собі молодших підлітків.

4. Виховання у дітей гендерної гідності засобами народної педагогіки.

5. Взаємодія сім'ї і школи у вихованні культури гідності молодших підлітків.

3 творча підгрупа вивчає «Сучасні форми і методи виховання культури гідності у молодших підлітків».

Питання до розгляду:

1. Активні та інтерактивні методи виховання культури гідності в учнів 5-6 класів.

2. Використання ігрової діяльності і проблемних ситуацій у практиці виховання культури гідності молодших підлітків.

3. Організація тренінгової роботи, спрямованої на підвищення рівня культури гідності у молодших підлітків.

4. Індивідуальна робота з молодшими підлітками як ефективний засіб коригування негативних проявів у поведінці молодших підлітків.

5. Особистий приклад дорослих як важливий чинник виховання культури гідності у молодших підлітків.

4 творча підгрупа досліджує питання «Виховання культури гідності учнів 5-6 класів у позаурочній діяльності».

Питання до розгляду:

1. Створення умов для самореалізації підростаючої особистості у позакласній роботі.

2. Формування у дітей ціннісного ставлення до себе та оточуючих у гуртках психологічного спрямування.

3. Виховання культури гідності в учнів 5-6-х класів на виховних годинах.

4. Виховання культури гідності у школярів, здатності відстоювати свої права, честь і гідність, протистояти негативним впливам у діяльності учнівського самоврядування, громадських справах, добровільній діяльності.

5. Засвоєння правил етикету у неформальному спілкуванні школярів у позаурочній діяльності.

На педраді кожна з груп розкриває свою проблему, аналізує її стан, пропонує рішення найбільш важливих питань.

Учасники педради, котрі не увійшли до творчих підгруп, розподіляються на чотири групи: група підтримки, група опонентів, радників, аналітиків. Їхні задачі визначаються назвою груп. Вони слухають, аналізують, оцінюють, порівнюють, висловлюють власну думку.

Рішенням педради визначається система заходів, запропонованих усіма робочими підгрупами, які мають використовуватись у педагогічній практиці школи.

Важливою формою роботи серед вчителів є психолого-педагогічний консиліум — колективний метод вивчення позитивних змін і відхилень у поведінці, особистісного розвитку школярів, їхньої самореалізації, вирішення конфліктних ситуацій. До роботи у консиліумі запрошуються педагоги, психолог, медсестра, лікар, батьки, які ставлять за мету допомогти дітям, батькам у вирішенні проблеми з визначенням наступної програми дій. Психолого-педагогічний консиліум має чітке практичне спрямування на вирішення виховних завдань і не розглядає чисто теоретичні питання.

Виховання культури гідності молодших підлітків неможливе без взаємодії сім'ї і школи. Суть такої взаємодії полягає у підвищенні педагогічної культури батьків до виконання виховної функції, що зумовлює вибір напрямів роботи:

- педагогічна допомога батькам у вихованні культури гідності дітей;
- повага і ціннісне ставлення до дітей у сім'ї;

- педагогічна допомога в подоланні кризових явищ у взаєминах батьків і дітей молодшого підліткового віку;
- педагогічна робота з формування гідної поведінки у молодших підлітків;
- використання педагогічної діагностики у вихованні культури гідності молодших підлітків у сім'ї;
- педагогічна допомога в організації процесу самоудосконалення і самовиховання в сім'ї.

У роботі з батьками рекомендується використовувати такі форми роботи, як лекції, семінари, практикуми, тренінги, батьківські збори, індивідуальні консультації.

Індивідуальні консультації.

Формою педагогічної допомоги батькам є індивідуальні консультації з педагогом або шкільним психологом, які допомагають зрозуміти причини і вирішити основні проблеми і труднощі виховання дітей у сім'ї. Індивідуальні консультації різнилися за тривалістю роботи (разова консультація, короткотермінове консультування, тривале консультування); зорієнтованістю (на дітей, батьків, вчителів); характером (діагностувальна, рекомендаційна, психолого-педагогічна). Проведення індивідуальних консультацій вимагає від педагога глибоких знань і підготовки, вміння діагностувати й аналізувати проблему та знаходити вірне рішення, від батьків — бажання краще зрозуміти своїх дітей, зацікавленості у виховному результаті. Індивідуальні консультації можуть проводитись як з окремими членами сім'ї, так і з усією родиною. Принципами індивідуальних консультацій є: добровільність, доброзичливість, конфіденційність, професійної вмотивованості, відмова від готових порад і рецептів.

Приблизна тематика індивідуальних консультацій для батьків молодших підлітків.

1. Визнання прав та повага гідності дитини у сім'ї.
2. Взаємозв'язок ставлення дитини до себе і ставлення до неї у сім'ї.
3. Батьківська любов і підтримка дитини у сім'ї.
4. Негативні наслідки приниження і покарання дитини у становленні її особистісної гідності.
5. Визнання заслуг дитини, її талантів в утвердженні її культури гідності.
6. Виховання у дітей дівочої і парубочої честі і гідності.
7. Виховання у дітей національної гідності засобами народної культури.
8. Конфлікти в сім'ї та їх вплив на самоставлення молодшого підлітка.
9. Фаворитизм у сім'ї та його вплив на самооцінку дітей.
10. Підлітковий максималізм у ставленні до себе і батьків.
11. Особистий приклад батьківської гідної поведінки.
12. Національна гідність в історії української сім'ї.

Враховуючи недостатню підготовленість батьків до виховання культури гідності у молодших підлітків, неабияку значимість представляє **лекційний курс**, який би забезпечував необхідний мінімум педагогічних, психологічних і етичних знань дорослих.

Загальні вимоги до проведення лекцій.

1. Визначення тематики, її зв'язок з інтересами і проблемами батьківської аудиторії.
2. Чітке окреслення питань, які розглядатимуться.
3. Виклад матеріалу, теоретичне узагальнення, доступні і зрозумілі формулювання, яскраві приклади.
4. Активізуючі моменти.
5. Список і виставка рекомендованої літератури.
6. Наочний матеріал.

Тематика лекцій для батьків.

Вступний курс.

1. Гідність як моральна цінність.
2. Роль батьків у вихованні культури гідності молодших школярів.
3. Взаємодія сім'ї і школи як запорука ефективного виховання культури гідності молодших підлітків.

Основний курс.

5 клас.

1. Вікові особливості виховання культури гідності у молодших підлітків.
2. Гендерні відмінності виховання культури гідності у молодших підлітків.
3. Поняття родинної гідності і честі сім'ї.
4. Виховання у дітей любові до рідної мови як чинник виховання національної гідності у молодших підлітків.
5. Типові помилки батьків у вихованні культури гідності в дітей молодшого підліткового віку.

6 клас.

1. Забезпечення єдності вимог сім'ї і школи у вихованні культури гідності молодших підлітків.
2. Виховання у дітей доброзичливості та поваги до старших.
3. Методи і прийоми виховання культури гідності молодших підлітків у сім'ї.
4. Спілкування у сімейному колі про людську гідність, гідні і негідні вчинки.
5. Залучення молодших підлітків до народних сімейних традицій як важлива умова виховання у них національної гідності.

З метою актуалізації педагогічних знань і навичок батьків вчителям рекомендується провести семінарські і практичні заняття за такою тематикою:

5 клас

- Що мають знати батьки про своїх дітей.
- Гідність дитини виховується у сім'ї.
- Чи вміють батьки любити всіх дітей однаково.
- Чи вміють наші діти захищати власну гідність та протистояти негативним соціальним впливам.
- Виховання у дітей національної гідності на основі демократичних цінностей.

6 клас

- Самооцінка молодших підлітків та її корекція в умовах сімейного виховання.
- Виховання у дітей молодшого підліткового віку позитивного самоприйняття та самоставлення.
- Урахування думки молодших підлітків як важливий чинник виховання у них самоповаги.
- Любов і довіра до дітей в сімейному вихованні.
- Подолання у дітей комплексів, самовідторгнення та самозвинувачень як чинників, що перешкоджають вихованню культури гідності.

На відміну від лекцій, бесіда будується на активній взаємодії і діалозі педагога з батьками і має широкі можливості для спільного вирішення проблем і пошуку ефективних шляхів виховання і розвитку дітей. Неабиякого значення у бесіді набуває ораторська майстерність педагога, його вміння викликати інтерес до проблеми, здатність імпровізувати, стимулювати до спільної творчості, уміння враховувати реакцію партнерів.

Тематика бесід з батьками.

- Як на власному прикладі навчити дитину поважати себе та інших.
- Як викликати інтерес до самовиховання.
- Як виховати дітей добрими і чуйними у повсякденній турботі про наймолодших і найстаріших членів сім'ї (дідуся, бабусі, братика і сестрички).
- Якими ми є і якими хочемо здаватися своїм дітям.
- Ситуації, в яких ми втрачаємо своє обличчя і повагу дітей.
- Життя родини як приклад гідної поведінки.
- Чи вміємо ми правильно використовувати заохочення і покарання у вихованні дітей.
- Моральні цінності і етикет — визначальні чинники гідної поведінки.
- Вплив сімейних і народних традицій на становлення національної гідності молодших підлітків.
- Відмова від моралізаторства та оволодіння новими прийомами і методами виховання власних дітей.
- Як допомогти дітям позбутися комплексів та проблем у спілкуванні з однолітками.
- Розуміння гідності різними поколіннями родини.

- Відчуття захищеності і підтримки молодшого підлітка у сім'ї.
- Створення умов для самореалізації дитини.
- Як навчити дитину визначати життєві цілі і досягати їх.

Практичні заняття спрямовані на закріплення і актуалізацію педагогічних знань і навичок у батьків, а також є однією з організаційних форм підвищення педагогічної культури батьків.

Вимоги щодо проведення практичних занять.

- Створення атмосфери довіри, творчості, натхнення.
- Створення сприятливих умов для розкриття всіх учасників заняття.
- Обмін педагогічною інформацією, життєвим досвідом щодо виховання дітей.
- Аналіз та перегляд учасниками власних стереотипів поведінки і виховання.
- Розробка та впровадження конструктивної моделі родинного партнерства.

Наводимо приклад практичного заняття для батьків.

«Як поводитися гідно батькам»

Слово вчителя. Гідна поведінка — це вміння, завдяки якому люди відкрито виражають свої думки, почуття й переконання, не принижуючи почуттів і поглядів оточуючих їх людей. Вона ґрунтується на тому, що кожна людина є цінністю, має власну гідність, права і заслуговує на повагу. У конфліктній ситуації це допоможе діяти конструктивно, без моральних втрат, принижень, відмови від власних моральних принципів, цінностей тощо. Люди, які поведуться гідно, у змозі протистояти маніпулюванню, тиску і сказати «ні». Гідна поведінка визначається:

- повагою до себе і почуттям власної гідності;
- визнанням права інших на захист власної гідності;
- умінням відстоювати власні права.

Повага власної гідності визначається позитивним ставленням людини до себе тим, що вона про себе знає, як оцінює свої сильні і слабкі сторони.

Складання пам'ятки «Люди, які поведуться гідно»:

- виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважаючи права інших;
- їхня поведінка є природною, а не продиктованою страхом;
- не перекладають свою відповідальність на інших;
- зважають на думку і права інших людей;
- не беруть на себе більше, ніж можуть зробити;
- допомагають за згодою сторін, а не нав'язують своєї допомоги;
- у разі потреби звертаються по допомогу.

Вигода від гідної поведінки:

Люди з високим рівнем культури гідності у своїх вчинках завжди керуються совістю, «золотим правилом моралі», за що їх поважають оточуючі.

Такі люди поважають себе і об'єктивно оцінюють власні здібності і можливості. Вони знають і вміють відстоювати свої права; мають власну думку, у стосунках з іншими виявляють доброзичливість, тактовність, ввічливість, толерантність. Їхні зауваження і критика — коректні і стримані. Вони мають національну гідність і дбають про майбутнє України.

Прояви гідної поведінки:

- увага до людей, вміння слухати;
- використання «Я-тверджень» у спілкуванні: «Я вважаю», «Я перекоаний», «Я не люблю»;
- налаштованість на співпрацю і партнерство: «Спробуймо разом», «Що ти про це думаєш?»;
- прагнення зрозуміти іншого: «Якщо я правильно тебе зрозумів»;
- вишукані манери, прямий контакт очей;
- виважені жести, спокійний голос.

Прийоми гідної поведінки

Заміна оцінювання на думку:

- формулювання думки з приводу чужої оцінки;
- розуміння того, чому склалася така оцінка;
- самі оцінюємо себе.

Гідна відмова (з поясненням чи без пояснення причин).

Гідна відмова потребує чітко сказати «ні», вказати, що ви не збираєтесь робити, пояснити причини свого рішення. Недопустиме вживання слів «вимушений», «мушу», «не можу».

Педагогічні ситуації.

Педагогічні ситуації мають бути пов'язані з темою заняття, містити проблему, яка потребує педагогічного втручання та вирішення на основі уже здобутих педагогічних знань.

Використання педагогічної ситуації доцільно при закріпленні матеріалу з метою активізації батьків у висловленні власної позиції щодо виховної проблеми, обміну досвідом в організації виховання.

Педагогічні ситуації дають можливість розглянути проблему з різних поглядів, проаналізувати можливі варіанти рішення і промахів, спроектувати шляхи їх уникнення, а також скоригувати виховний процес у родині.

Робота над педагогічною ситуацією включає кілька етапів: інструктаж вчителя, ознайомлення з проблемою, пошук найкращого рішення, педагогічний аналіз запропонованих варіантів розв'язання проблеми.

Педагогічні ситуації для батьків.

1. Батьки до беззастережно люблять і оберігають від усякої роботи молодшу донечку Марійку, адже вона народилася такою тендітною і хворобливою, а от старша донька Ася, то їхня помічниця: вона і в магазин піде, і на городі поратиметься, і з іншими дорученнями справиться. Тільки чомусь дівчатка не дуже люблять одна одну, весь час сперечаються. Батькам приходиться

ся втручатися і вони завжди вимагають у Асі пояснень та вибачень, тоді як Марійці можна все...

- *Як Ви вважаєте, чи постраждає в цій ситуації гідність Асі?*
- *Як можна виправити цю ситуацію?*
- *Що б Ви порадили батькам?*

2. Петрикова мама розлучилася з татом і переживає сильну депресію. Якщо у хлопця щось не виходить, мати тут же звинувачує його і порівнює з татусем, який також був таким самим нікчемом і невдахою, у якого все таке не виходило. І на кінець давала невтішні прогнози на життя усіх таких нікчем.

- *Що, на вашу думку, переживає Петрик?*
- *Як це позначається на його гідності?*
- *Яку пораду Ви б дали його мамі?*

3. Батьки Миколки хоча і живуть у шлюбі 12 років, однак завжди брутально лаються. Складається враження, що ці двоє просто ненавидять один одного. В їхній сім'ї панує культ сили. Тож не дивно, що і мама, і сам Миколка часто старанно маскують свої синці. Але недавно Миколку запросив до себе Дмитрик. І хлопця вразило те, як доброзичливо поцікавилася його справами мама Дмитрика, як ніжно її обійняв і пригорнув тато Дмитрика, звернення членів сім'ї один до одного «Моя любя», «Мій дорогий», «синочку», «дитинко». «А чому ж мої батьки так не можуть?» — промайнуло у Миколки в голові.

- *Чи впливають стосунки батьків на самоповагу і гідність дитини?*
- *До яких наслідків це може призвести?*
- *Що можуть змінити у своєму житті Миколчині батьки?*

Дуже часто батьки виховують дітей методом спроб і помилок, тому у своїй роботі ми радимо вчителям знайомити батьків з передовим педагогічним досвідом В.О. Сухомлинського, О.А. Захаренко та ін. з тим, щоб підвищити їхню педагогічну культуру. Увагу також потрібно приділяти і обміну досвідом самих батьків і старших поколінь, оскільки чимало батьків потребують підтримки і порад. У ході такої роботи доцільно також використовувати і дискусії, які знайомлять з різними підходами, загострюють увагу на важливих моментах виховання, вимагають певної обізнаності і обґрунтування своєї позиції.

Дискусії з батьками.

«Повага до батьків чи страх перед покаранням»

Питання до обговорення:

1. На чому має будуватись батьківський авторитет: беззаперечній владі над дитиною чи особистому прикладі?
2. Чи можна обійтись без покарання?
3. Чи завжди наші діти діють морально зі страху: наслідки і результати батьківського тиску?
4. Доброта у вихованні дітей: слабкість чи цінність?

«Культура гідності і подвійна мораль»

Питання до обговорення:

1. Чи можна нехтувати правилами етикету вдома?
2. Як мають батьки спілкуватися між собою при дітях: виявляти негативні емоції, вживати ненормативну лексику, обговорювати сусідів чи знайомих?
3. Чи можна виховати гідну людину, не виховуючи в неї почуття відповідальності і обов'язку вдома?
4. Чи позначається на культурі гідності молодшого підлітка подвійні стандарти і подвійна мораль дорослих?

Співпраця з батьками, як рівноправними партнерами у вихованні культури гідності у молодших підлітків, дає можливість ефективно використовувати сильні сторони кожного у вирішенні таких важливих виховних завдань, як:

- створення сприятливих педагогічних умов для виховання підлітків у соціумі і школі;
- покращення і оздоровлення морально-психологічного клімату сім'ї;
- вирішення проблеми «батьків і дітей» через їхню спільну діяльність;
- виховання культури гідності у молодших підлітків.

Різні форми роботи використовувались для поліпшення виховання культури гідності дітей у школі. Вибір форм зумовлювався кількістю вихованців. За кількістю охоплених процесом виховання школярів форми поділяються на індивідуальні, мікрогрупові, групові (колективні) і масові.

Спосіб організації кожного виду діяльності потребує творчого підходу з боку педагога. При цьому слід враховувати, що одні і ті самі форми можуть стосуватися різних напрямів діяльності школярів.

Порівняння ефективності різних форм свідчить, що у педагогічній практиці найбільш ефективними є індивідуальні і мікрогрупові форми завдяки можливості оперативно змінювати педагогічну тактику за зміни умов.

Нами розроблені виховні години для учнів 5-6-х класів з виховання культури гідності, на яких піднімаються проблеми ставлення особистості до себе, самопізнання, самооцінки, честі, особистісної, людської, національної гідності, поваги до інших тощо.

Виховні години, присвячені вихованню особистісної гідності молодших підлітків.

Виховна година для учнів 5-го класу на тему: «Чесність і гідність»

Мета: формувати уявлення про честь і гідність, гордість і пихатість як моральні категорії, виховувати почуття власної гідності, відповідальне ставлення до власної честі і репутації.

Ключові поняття: честь, гідність, гордість, пихатість, репутація.

Форми і методи роботи: пояснення, бесіда, творчі завдання, робота з картками, гра, інтерв'ю.

Обладнання: етичні щоденники, кольорові олівці, фломастери, роздатковий матеріал.

Орієнтовний зміст заняття: Честь і гідність як високі моральні категорії осмислення власного буття. Право кожного на повагу власної честі і гідності. Наші уявлення про те, що личить і не личить людині. Той, хто береже честь, не робить того, щоб принижувало його гідність. Цінуєш власну гідність, коли дбаєш про «внутрішню людину» в собі. Репутація (позитивна і негативна). Гордість і пихатість.

Хід заняття:

Мотивація. Вчитель визначає актуальність теми, що вивчається на занятті, повідомляє мету та очікувані результати і розповідає дітям притчу.

Притча.

Вогонь, Вода і Честь разом подорожують. І ось на роздоріжжі їм треба розійтись. Вогонь сказав:

— Якщо загубите мене і захочете знайти, то йдіть у той бік, де відчуєте тепло!

— Коли ж загубите мій слід, — промовила Вода, — то шукайте з тим, хто праглими вустами зве.

Честь стояла мовчки.

— А тебе як знайти, коли загубимо? — запитали Вогонь і Вода.

— Той, хто загубить мене, — тихо відповіла Честь, — уже ніколи відшукати не зможе. Я буваю тільки з тим, хто ніколи мене не втрачає!

— Чому люди так високо цінують честь?

— Що означає втратити честь?

— Чи можна її повернути?

Слово вчителя. Честь і гідність — показники моральної цінності людини, що слугують критерієм моральності як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Ці поняття настільки взаємопов'язані, що їх можна розглядати лише у взаємозв'язку.

Якщо гідність — це внутрішнє визнання, самоповага, то честь означає зовнішнє визнання, оцінка дій, діяльності особистості з боку інших. Уявлення про честь сформувалось в епоху феодалізму, де дотримання кодексу честі свідчило про належність до аристократії і визначало місце у суспільному житті того часу. Дворяни надзвичайно цінували свою честь і гідність і викликали на дуель за найменшу образу.

У подальшому розумінні честі до уваги беруться, перш за все, особисті заслуги людини, її праця, міра людяності, що і визначає міру пошани і поваги. Формування людиною моральних чеснот є утвердженням власної гідності. А коли ці моральні якості або гідність оцінюють інші люди — приходить визнання, повага, тобто те, що і називається честю.

Якщо честь потрібно відстоювати, то репутацію підтримувати. Визнання цінності особистості багато в чому залежить від її репутації у суспільстві, у колективі. Що ж таке репутація? (Діти висловлюються). Репутація

— це цілісне уявлення про людину, про її духовне багатство чи убожество, про її практичні здібності, досягнення і недоліки. Репутація може бути позитивною і негативною, що виявляється у думці колективу. Позитивна репутація викликає повагу до людини, що визначає її честь. Іноді в цілях завоювання певної репутації людина може створювати свій певний образ в очах оточуючих, або імідж (імідж комунікабельної людини, інтелектуала, модниці, радикала, консерватора і т.д.), пов'язаний із поведінкою та стосунками з оточуючими. Сприйняття іміджу у колективі, ухвалення обраного стилю поведінки визначає міру поваги та честь особистості.

Поняття честі і гідності нерозривно пов'язані з гордістю, почуттям, що дозволяє високо цінувати свої і чужі досягнення і заслуги. Гордість є результатом нашої перемоги над собою, над обставинами. Людина, якій є чим пишатися, відчуває себе сильною, вправною, впливовою, значущою. Це почуття дає можливість «тримати високу планку», відповідати моральним стандартам, прагнути до ідеалу. Окрім того, гордість дозволяє усвідомити свої можливості і перспективи, вселяє віру в себе, веде до нових вершин.

— Як ви думаєте, чим можна пишатись? (Діти висловлюються). Пишатися можна своєю країною, родиною, друзями. Але погано, коли гордість переростає в пихатість. Що таке пихатість? (Діти висловлюються). Прикладом пихатості може слугувати Світлий ангел Люцифер, який запишався, приписав собі ті чесноти, яких не мав, став претендувати на роль самого Бога і був скинутий з неба в пекло, саме він породив зло. Отже, ви зрозуміли, що пихатість заважає об'єктивно оцінювати себе. Така людина перебільшує власну значимість, вважає себе суперлюдиною, тоді як до інших ставиться як до речей. Нерідко такі люди з усіма конфліктують і в результаті залишаються ні з чим.

Практична робота.

Творча робота.

Діти записують прислів'я, яке є водночас темою міні-твору «Шукає пихатий світлого місця, мудрого видно і в затінку», в якому здійснюють спробу описати відмінності людини, з притаманною їй гідністю, і пихатою людиною.

Робота з картками

Діти отримують картки з яким-небудь словом *родина, батьківщина, людина, герой, політик, президент, громадянин, учень, артист, лікар, вчитель, інженер, науковець, космонавт*, до якого мають спочатку намалювати малюнок, а потім скласти розповідь, чим вони можуть пишатись.

Гра «Життєве кредо. Особистий герб і девіз».

(За методикою І.В. Вачкова)

Девіз і герб — ті символи, що надають можливість людині у лаконічній формі висловити життєву філософію і власне кредо. Це один із способів змусити людину задуматись, визначити і сформулювати найважливіші стрижні власної світоглядної позиції, на якій тримаються її честь і гідність.

Гра починається з виконання методики «Хто я?», де кожен учасник на вказане запитання відповідає десятьма словами чи словосполученнями, які записуються на спеціальному папері. Усі учасники гри мають можливість вільно рухатись і знайомитись із визначеннями інших учасників. Цей етап роботи є важливим у самовизначенні учасників гри. Після чого ведучий може запропонувати інтерпретацію методики, яка давала б змогу учасникам здійснити самодіагностику.

Ведучий переходить до іншого етапу гри.

— Тільки що ви переконались в існуванні багатьох способів, аби відповісти на запитання «Хто я?».

Хтось вказує на свою приналежність до людського роду — «homo-sapiens», «людина» та ін.

Хтось пропонує свої соціальні характеристики — «учень», «син», «донька», «школяр».

Хтось підкреслює найбільш цінні у собі якості — «інтелектуал», «добра душа».

Перші три відповіді відображають зовнішній поверховий шар нашого Я-образу. Тому звернемо увагу саме на перші три визначення і попрацюємо з ними. Будь ласка, підкресліть перші три відповіді «Хто я?», кожна з яких слугує характеристикою вашої особистості. Відштовхуючись від цих визначень, подумайте, яким би міг стати ваш девіз.

Девізом може стати відомий афоризм, прислів'я, рядок з вірша або пісні, ваше особисте висловлювання.

Головне, аби воно найточніше відображало б вашу сутність. Запишіть його на окремому аркуші.

Тепер зверніться до другого й третього пункту самохарактеристики, придумайте девізи й до них і запишіть на окремих аркушах.

Наступним завданням буде розроблення символів до кожного з цих девізів, котрі б втілювались у знаках і відображали внутрішній зміст самохарактеристики.

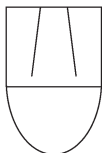
Виконана робота є підготовкою до основного етапу гри, де учасники мають визначити свої найважливіші девізи і символи життя.

А тепер давайте трохи пофантазуємо. Уявімо себе дамами і кавалерами із вельможних родин, яких запросили на бал у середньовічний королівський замок. Шляхетні рицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замку у позолочених каретах, на дверцятах яких пишаються герби і девізи, що свідчать про дворянське походження їх володарів. Так, які ж оце герби і девізи? У середньовічних дворян обов'язково хто-небудь з предків вершив великі справи або подвиги, які прославляли його і відбивались у девізі і гербі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути у спадщину і не ламали голову над тим, якою має бути їх особиста геральдика. А нам прийдеться попрацювати над створенням власних геральдичних знаків.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб чи фломастерів потрібно буде зобразити свій власний герб, наділений девізом. Але може статися, вам

вдасться придумати ще щось більш цікаве, що точно б відбивало сутність ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. Ознайомившись із символікою і прочитавши девіз, має бути зрозуміло, з ким маєш справу.

Ось приблизна форма герба.



Контур розділяє герб на декілька частин. Постарайся зрозуміти їх призначення і за допомогою символів передати необхідну інформацію.

У лівій частині вкажіть свої головні досягнення в житті, в середній — те, як ви себе сприймаєте. У правій частині — головну мету вашого життя. Внизу — життєве кредо або девіз.

На роботу відводиться півгодини. Після чого учасники представляють свої герби і девізи. Ведучий наголошує на тому, аби кожен фіксував тих людей, чий герби і девізи схожі або співзвучні з їх власними. Під час презентації учасники можуть задавати запитання, а також уточнювати ці чи інші деталі. Далі кожному пропонується підійти до тих учасників, у чий гербах і девізах прослідковується певна спорідненість і обговорити спільні моменти. Після чого кожна група має представити не тільки спільні висновки, а й представити загальний символ і девіз, котрий би всіх об'єднував.

Після представлення кожною групою висновків про загальні риси особистої геральдики і нових розроблених колективних символів і девізів проводиться обговорення всієї гри і кожного її етапу.

Завдання.

Вчитель пропонує дітям скласти «Кодекс честі». З цієї метою діти діляться на три групи. Після того, як кожна група ознайомить усіх присутніх зі своїм проектом, складається спільний «Кодекс честі», який діти записують у свої етичні щоденники.

«Кодекс честі»:

- Будь привітним.
- Підтримуй доброзичливі і дружні взаємини з усіма однокласниками.
- Не створюй конфліктних ситуацій.
- З повагою стався до вчителів, однокласників і до себе.
- Будь відповідальним у дотриманні свого слова, виконанні обов'язків.
- Дотримуйся правил гречності.
- Завжди підтримуй і виручай своїх товаришів.
- Будь готовий допомогти кожному, хто цього потребує.
- Вступайся за молодших дітей і дівчат.
- Будь охайним.

- Будь щирим.
- Бери активну участь у житті класу!

Підсумок заняття. Таким чином, поняття гідності і честі пов'язані із самоповагою особистості, а також із суспільною оцінкою і визнанням моральних заслуг і чеснот людини. Гордість є важливою моральною якістю, здатністю високо оцінювати себе і оточуючих. Тоді як пихатість є ілюзією, самообманом, який псує життя самій людині і всім, хто її оточує.

Діти відповідають на запитання:

- Що ми вкладаємо у поняття честі і гідності?
- Чи сумісні честь і зневага?
- Якими чином людина може дбати про свою честь?
- Чи цінується сьогодні добра репутація?
- Чим відрізняється гордість і пихатість?

Позакласна діяльність.

Взяти інтерв'ю у мами, тата, бабусі, дідуся про те, чим найбільше вони пишаються.

Запитання для інтерв'ю:

- Чим найбільше ви пишаєтесь?
- Чому ви вважаєте, що це має найбільше значення у вашому житті?
- Чи розповідали ви своїм дітям про те, чим ви пишаєтесь?
- Яким (ою) маю вирости я, чим маю займатись, як себе поводити, аби ви мною пишались?

Із зібраних і зачитаних на наступному занятті інтерв'ю діти роблять альбом «Якими нас хочуть бачити наші рідні».

Література:

1. Вачков И. В. Психологические игры и упражнения для ведущего тренингов / И. В. Вачков // Школьные технологии. – 2002. – № 1. – С. 210-218.
2. Етика: Навч. посіб. / [В. О. Лозовий, М. І. Панов, О. А. Стасевська та ін.]; за ред. В. О. Лозового. – К. : Юрінком Інтер, 2002. – 224 с.
3. Золотухина-Аболина Е. В. Современная этика: Учебное пособие для студентов вузов / Е. В. Золотухина-Аболина. – М. : ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д. : «МарТ», 2005. – 416 с.
4. Потапова А. Світ навколо тебе. Поради розумника Дмуха / А. Потапова. – К. : «Фенікс», 2003. – 176 с.

Виховна година для учнів 6-го класу на тему: «Прожити гідне життя, або як ставитись до труднощів і випробувань»

Мета: виховувати культуру гідності, самоповагу, ціннісне ставлення до життя, формувати волю у подоланні труднощів і випробувань та формувати відповідну життєву стратегію.

Ключові поняття: особистісна і людська гідність, подолання, труднощі, випробування, життєва стратегія, воля.

Форми і методи роботи: гра, пояснення, бесіда, читання і обговорення літературних творів, творче завдання, тест.

Обладнання: етичні щоденники.

Орієнтовний зміст заняття: Особистісна і людська гідність. Ставлення до труднощів і випробувань. Наші побоювання, страхи. Стратегія поведінки у кризових ситуаціях.

Хід заняття:

Мотивація. Вчитель мотивує дітей до заняття за допомогою гри «Так це ж чудово!»

Мета: згуртувати дітей, налаштувати на позитив.

Хід гри: учасники гри сідають у коло. Вчитель пропонує учневі, який сидить справа, назвати своє захоплення (наприклад: «Я люблю малювати», «Я люблю грати у футбол»).

У відповідь на кожну фразу всі учасники дружно вигукують: «Так це ж чудово!» і підіймають уверх великий палець.

Питання для обговорення:

— Що нового ви дізнались про учасників гри?

— Як ви почуваєтеся після гри?

Слово вчителя. У житті досить часто трапляються ситуації, які створюють для нас певні труднощі і проблеми і вимагають від нас гідної поведінки. Їх неможливо передбачити, але завжди можливо знайти вихід. Долаючи труднощі і випробування на життєвому шляху, ми стаємо дорослішими, мудрішими, духовно багатшими. Ми збагачуємо свій життєвий досвід новими знаннями, розширюємо кругозір, вчимося поважати себе і інших людей і цінувати життя. Нам може здаватись, що всі обставини проти нас і нам немає чого чекати від життя, і тоді ми ладні втекти від життя, здатися, визнати власну поразку чи, навпаки, боротися до останнього і перемагати. Кожен з нас рано чи пізно стикається з труднощами і випробуваннями, але кожен з нас бачить різні шляхи їх вирішення, головне при цьому поводити себе гідно.

Буває і так, що труднощі і випробування викликають у нас страх, а то й навіть жах. Ці неприємні відчуття супроводжуються своїми фізіологічними реакціями: у когось терпнуть окремі частини тіла, у когось блідне шкіра, в когось починає часто битися серце, а в когось воно «падає у п'яти». Можна ще продовжувати цей список, але якщо ви спостерігали за собою, то, певно, знаєте, які реакції притаманні саме вам. Спільним є те, що цей стан викликає стан напруження в організмі людини, може призвести до виснаження нервової системи людини. А там недалеко і до розладів здоров'я.

Ось чому і виникає питання: а чи потрібно боятися? Частіше всього наші страхи обумовлені ситуаціями, які нічим у певний момент не загрожують. Хоча вони є для нас неприємними, але можуть бути цілком вирішеними.

Якщо наші пращури боялись явищ, які не могли пояснити і перед якими вони були безсилим (гроза, землетрус, комета, хвороби), то у наших сучасників викликає страх недостатня інформованість. Згадайте хоча б раптову контрольну у школі: невідомо, що перевіряють, невідомо, які будуть запитання і як оцінюватимуться роботи. Які емоції у вас виникли? Певно, що страх.

Але якщо є проблема, то існують і шляхи її вирішення. Давайте спробуємо сформулювати *правила боротьби зі страхами*.

Практична робота.

Стратегія подолання страху.

- Якщо страх викликаний недостатньою інформованістю, то першим правилом боротьби з ними буде: намагатись отримати якомога більше інформації про те явище чи подію, яка вас дуже хвилює і викликає у вас жах.
- Очікування жахливої події завжди страшніше, ніж зустріч з нею (знову через те, що невідомо, чим закінчиться така зустріч). Тому краще за все спеціально змодельовати ситуацію зустрічі з такою ситуацією — малювати свої страхи, будувати моделі страхів з конструктора або паперу для того, щоб потім знищити їх, уявляти і складати історії із щасливим кінцем.
- Оскільки жах супроводжується напруженням в організмі людини, то для боротьби з ним доцільно буде використати спеціальні фізичні вправи.

Слово вчителя. Якщо ви опинилися у кризовій ситуації, то скоріше читайте світ зовсім не в рожевих тонах. Людина, яка переживає серйозний удар долі, опиняється в емоційному вирі, але пам'ятайте: ви там не самі.

Стрес, якого зазнає ваша психіка, прямо пропорційний вашому ставленню до кризи, яку ви сприймаєте як загрозу існуючому становищу, чи як виклик долі, чи як нову можливість для себе, чи як серйозне випробування з якомога меншими витратами. Тоді:

1. Сподівайтесь на краще, але готуйтеся до гіршого.
2. Спочатку оцініть ситуацію, а потім дійте.
3. Якщо ви вирішили діяти — дійте рішуче.
4. Звертайтеся по допомогу.
5. Не зациклюйтеся на деталях.
6. Як би не було погано, будьте правдивими.
7. Завжди сподівайтесь на краще.

Завдання.

Прочитайте висловлювання і поясніть, як ви їх розумієте.

«Якщо ви програєте, цей урок стане гарним досвідом. Якщо ви виграєте, це може стати найбільшою перемогою у вашому житті» (С. Розенблатт — американський психіатр).

«Генії шукають перешкоди, а перешкоди створюють геніїв» (Р. Роллан).

«Я хочу довести, що той, хто чинить гідно і шляхетно, тим самим знаходить сили переносити нещастя» (І. Бетховен).

«Быть или не быть, вот в чем вопрос.

Достойно ли смириться под ударами судьбы

Иль надо оказать сопротивление,

И в смертной схватке с целым миром бед

Покончить с ними?» (В. Шекспір).

Підсумок заняття.

Ніщо в житті не дається без зусиль, важкої праці. Людина, яка з дитинства навчилася долати труднощі і випробування, допомагати іншим, не піддаватися страхам, перемагати стреси і кризові ситуації, може стати справжньою Людиною, досягти в житті всього, чого хоче. Є такі чудові слова:

Витри піт солоний з чола,
І трудись, забувши про утому,
Бо людина ціниться по тому,
Чи вона зробила, що могла.
Скільки сил у неї вистачило,
Щоб на світі більше щастя стало?

Ми часто нарікаємо на дорогу, якою йдемо, на людей, які оточують нас. Ми забуваємо, що все починати потрібно із себе. Адже кожна людина володіє потрібними якостями, здібностями, зрештою потенціалом, які допоможуть їй гідно побороти усі труднощі і випробування, які випадають на життя, потрібно тільки не розгубитись, зосередитись, виробити стратегію, яка обов'язково допоможе.

Література:

1. Пізнай себе : Уроки для підлітків / Упоряд. Т. Гончаренко. — К. : Ред. загальнонопед. газ., 2005. — 128 с.
2. Духовність і здоров'я : Навчально-методичний посібник / В. М. Оржеховська. — К., 2004. — 168 с.
3. Виховні бесіди. 5-8 класи / Упоряд. Л. Шелестова, Ю. Царенко. — [2-ге вид., стереотипне]. — К. : Ред. загальнонопед. газета, 2005. — 128 с.

Виховні години, присвячені вихованню людської гідності у молодших підлітків.

Тема виховної години: «Моє і чуже»

Мета: виховувати відповідальність за свої дії і вчинки, формувати навички бережливого ставлення до свого майна і поваги до чужого.

Ключові поняття: моє, чуже, шкільне, позичити, вкрасти, відповідальність.

Форми і методи роботи: гра-імпровізація, пояснення, бесіда, «мозковий штурм», вікторина, тест, аналіз проблемних ситуацій, розв'язування кросворда.

Обладнання: етичні щоденники, конверти з картками, кросворд.

Орієнтовний зміст заняття: Який ти господар своїм речам? Чи бережемо ми шкільне майно і обладнання? Чи можна брати чужі речі? Про що слід пам'ятати, коли щось позичаєш? Відповідальність за крадіжку перед законом.

Хід заняття:

Мотивація. Вчитель мотивує дітей до заняття за допомогою гри-імпровізації.

Гра-імпровізація «Моє і твоє».

Хід гри. Кожен учасник отримує конверт з карткою, на якій написано п'ять опорних слів. За проханням вчителя учень відкриває свій конверт. Дістає картку і одразу складає уголос зв'язну міні-розповідь. Таким же чином працюють по черзі всі інші учасники. Обов'язковою умовою завдання є використання всіх зазначених у картці слів.

Приклади слів:

- 1) книга, читати, вчасно, забувати, бібліотека;
- 2) контрольна, зошит, ручка, товариш, вдячність;
- 3) кімната, брат, плеєр, батарейки, ображатися;
- 4) татів гаманець, гроші, взяти, покласти, вибачення;
- 5) м'яч, загубити, хлопці, гра, допомога;
- 6) магазин, собака, ковбаса, господар, бабуся.

Слово вчителя. Сьогодні ми поговоримо про ставлення до свого і чужого. Тож почнемо з бесіди про те, які ми господарі своїм речам:

— Подумайте над тим, чи часто ви вдома губите свої речі? Якщо так, то чому це трапляється саме з вами?

— Чи мають ваші речі постійне місце?

— Чи прибираєте ви у своїй кімнаті? Якщо «так», то як саме ви прибираєте в кімнаті?

— Якби ваш портфель вмів говорити, що б він розказав про вас?

Практична робота.

Завдання 1.

— А тепер давайте поміркуємо над тим, що вам не подобається у ставленні інших до шкільного майна?

— Як, по-вашому, потрібно ставитись до шкільного майна?

Після цього вчитель пропонує дітям колективно скласти пам'ятку «Як ставитись до шкільного майна»

Слово вчителя. Буває так, що ви прийшли на урок, але з якихось причин забули чи ручку, чи зошит, чи гумку, чи ще щось. Приходиться звертатись до товаришів, але потім ви забуваєте про цю, на ваш погляд, незначну подію і не можете ніяк зрозуміти звіді у ваших стосунках з'явилась відчуженість, недовіра тощо. Що потрібно пам'ятати, беручи чужі речі? (Діти відповідають).

- *Ніколи не брати чужих речей без дозволу.* Це стосується і таких дрібниць, як гумка, олівець тощо.
- *Повертати те, що ви взяли якомога швидше.* Якщо у бібліотеку можна повернути книги через 2 тижні, а прокат відеокасети — за 2-5 днів, то беручи щось у товариша, слід уточнити термін повернення.
- *Краще не брати самому чужі речі.* Можливо, ваш друг і не буде заперечувати, якщо ви щось у нього візьмете, але навряд чи йому подобається, коли ви будете ритися у його портфелі. Тому буде краще, коли ваш друг сам вам дасть те, що ви у нього просите.

- *Просити дозволу щоразу, коли ви просите у друга одну і ту ж річ.* Якщо вам друг дав один раз олівець, це ще не означає, що ви можете його брати щоразу, коли маєте у цьому потребу.
- *Замінити те, що потребує заміни.* Якщо ви користувалися чужим плеєром і посадили батарейки, то повертаючи його господарю, обов'язково слід замінити батарейки. Якщо ваш товариш пригостив цукерками, то і ви при нагоді пригостіть його. Якщо ваш друг запросив вас у кіно, то і ви при нагоді повинні запросити його кудись.
- *Якщо ви пошкодили, розбили чужу річ.* Обов'язково попросіть вибачення у батьків вашого друга, розкажіть про свою проблему своїм батькам і разом відшкодуйте пошкоджену річ.
- *Людина, яка без дозволу бере чужу річ* повинна пам'ятати про юридичну відповідальність, оскільки такі дії розглядаються як крадіжка і караються позбавленням волі.

Практична робота.

Завдання 2.

Прочитати вірш і вказати, яка в ньому дається неправильна порада.

Не бери чужого зроду
 У присутності чужих,
 Доки ті не відвернуться,
 Задивившись у вікно.
 А своїх ти не соромся!
 Це ж свої, а не чужі.
 Тож хапай чуже швиденько
 Й до своїх тягни.

Г. Остер

- Чому не можна скористатися такою порадою?
- До чого це може призвести?

Проблемні ситуації:

1. Ваша подруга Марічка просить позичити на вечір ваш найкращий костюм. Ваші дії.
2. Ваша мама завжди бере ваш мобільник, щоб погратися у свою улюблену гру «змійку», а заодно перевірити ваші sms-повідомлення, дзвінки тощо. Що ви робитимете?
3. Ваш брат завжди без попередження бере вашу вудочку на вранішню риболовлю, аргументуючи це тим, що йому було шкода вас будити, щоб попросити. Як ви діяти будете?
4. Батько завжди гнівається, коли беруть його улюблену чашку. Друг прийшов до вас в гості і захотів випити чаю саме з татової чашки. Що ви скажете?

5. Ви прийшли в гості до друга. Побачивши павутину, ви хотіли йому допомогти прибрати. Але друг образився і сказав, що це його павутина. Що ви йому на це скажете?

Вправа 1.

Як ви розумієте наведені прислів'я? У яких випадках їх доречно вживати? Коли вони можуть образити людину?

«На злодієві шапка горить» (укр. прислів'я).

«Злодій думає, що у всіх рильце в пушку» (мексиканське прислів'я).

«Там сильний народ, де сильні закони» (лат. прислів'я).

«Хороші закони виникають з поганих звичаїв» (лат. прислів'я).

«В горах не важко розбійника спіймати, спробуй його зловити у власній душі» (японське прислів'я).

«Злочин та лихо нерозлучні» (японське прислів'я).

«В борг береш чуже, а віддаєш — своє» (укр. прислів'я).

«Мозковий штурм».

Чи знаєте ви, що таке «штурм»? (Діти відповідають). Ось і зараз ви почувте завдання і маєте записати у зошитах перше, що спало вам на думку.

Отже, закінчіть речення:

1. Коли я беру чужу річ, я відчуваю...

2. Коли мені забувають повернути те, що взяли ненадовго, я відчуваю...

3. Людина, яка здатна взяти чужу річ без дозволу...

(Усі зачитують відповіді)

Висновок:

1. Коли у мене беруть речі без дозволу і коли я беру чужі речі без дозволу, то я переживаю погані відчуття;

2. Людина, яка забуває повернути чужі речі вчасно, компрометує себе в очах інших, утрачає їхню довіру, хороше ставлення.

А тепер відповідь даємо гуртом.

— Чи поважають людину, яка без дозволу бере чужі речі? (Ні)

— Чи хочемо ми, щоб нас поважали? (Так)

Тоді повторюйте за мною:

Я хочу, щоб мене поважали, і тому ніколи не братиму чужих речей. Все.

Вікторина

1. За допомогою чого регулюються ставлення громадян до власного і чужого? (за допомогою законів).

2. Взяти з дозволу власника ненадовго чуже... (позичити).

3. Де громадяни можуть довести свою правоту? (в суді)

4. Як називається той, хто щось позичив і не повернув? (боржник)

5. Як називається той, хто взяв без дозволу і без відома власника? (злодій)

6. Те, чим ми володіємо? (власність)

7. Яку відповідальність несе людина, беручи без дозволу чи в борг? (юридичну)

8. Що горить на злодієві? (шапка)

9. Яких дві з десяти заповідей присвячено саме нашому ставленню до чужого? («Не кради», «Не побажай чужого...»)

Підсумок заняття.

Література:

1. Мой мир и я. Путь к единению: Пособие для учащихся / Под ред. проф. Б.П. Битинаса. — М.: Международный Фонд Образования, 1993. — 217 с.
2. Хаткіна М.О. Веселі уроки кота Етикета / М.О. Хаткіна. — Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. — 416 с.
3. Эберли Ш. 365 главных правил этикета для детей и их родителей: Современная энциклопедия / Ш. Эберли; пер. с англ. В. В. Волкова. — М.: РИПОЛ классик, 2005. — 480 с.

Пропонуємо виховні години для молодших підлітків, на яких піднімаються питання **національної гідності**.

Тема виховної години для учнів 6-го класу:

«Україна — наша Батьківщина»

Мета: розвивати у дітей уявлення про внесок вітчизняних митців і вчених у розвиток світової культури, виховувати любов до Батьківщини і гордість за неї, почуття національної гідності, формувати у дітей потребу жити і працювати на благо Вітчизни.

Ключові поняття: національна гідність, українська культура, Батьківщина, Україна, досягнення.

Форми і методи роботи: пояснення, бесіда, інтелектуальна гра, повідомлення, творчі завдання, робота, вікторина.

Обладнання: етичні щоденники, п'ятикутні зірочки з завданнями, олівці, фломастери, чисті аркуші паперу.

Орієнтовний зміст заняття: Україна — наша Батьківщина. Наші видатні співвітчизники. Відкриття, які зробили українці. Внесок українців у розвиток світової культури, мистецтва і науки.

Хід заняття:

Слово вчителя. Кожна людина любить найбільше той край, де народилася і живе. Кожен пишається своєю рідною землею. Кожен українець має національну гідність. Завжди хоче сказати про неї найкраще:

— Чи доводилось вам бути на Полтавщині? Чи бачили її квітучі весняні сади? — захоплено запитують полтавці.

— А чи знаєте ви, що в нашому краю видобувають найбільше кам'яного вугілля! — гордо хваляться діти з Донбасу.

— А хто не бачив наших гір, полонин, не ласував солодким виноградом, то приїздіть до нас! — додають діти із Закарпаття.

— А хто з вас уже відпочивав у нашій країні і купався в теплому Чорному морі? — запитують діти з Криму.

— Але наше квітуче поле льону також схоже на синє море, — скажуть діти з Полісся.

І якби скласти до купи усе сказане дітьми, то вийшла б хвилююча розповідь про нашу квітучу Україну.

Слово вчителя. Зовсім недавно Україна відчула, що є частиною єдиного цілого. Українці — народ з багатою історією, культурою, традиціями. Це частина Європи, її головна артерія. Почуття гордості змушує нас йти вперед, дивитися в європейське майбутнє. Українці самі творять її історію. Це люди, на прикладах яких можна з повною впевненістю сказати, що українці — дужі, талановиті, самобутні. День за днем, подія за подією, перемога за перемогою — все це без сумніву вписується в історію нашої країни.

Якщо вірити «Словнику давньоукраїнської міфології» Сергія Плачинди, найважливіші винаходи на планеті зробили саме українці: «Арії (орії) — найдавніша назва українців. Перші орачі світу. Приручили коня, винайшли колесо та плуг. Першими у світі культивували жито, пшеницю, просо...» Якщо з цього приводу можна подискутувати, то варто відмітити ті винаходи, які дійсно належать українцям.

Наприклад, історики стверджують, що найдавніший прецедент виявлення кастаньєт припадає на часи палеоліту... І де б ви думали? В Україні. Українські кастаньєти мали форму браслетів, зроблених із обручів слонячої кістки, котрі при ударі видавали гармонійний звук. Подібного виду древні кастаньєти використовувались в єгипетських, китайських, грецьких та інших цивілізаціях. І в це можна повірити, знаючи генетичний потяг наших предків до танців, музики і розваг. Як стверджує історик із Дніпропетровська Григорій Івашенко-Звонковий, одна з найпопулярніших картярських ігор — «підкидний дурень» має українське походження. На його думку, цю гру виградали запорізькі козаки. Приміром, у Ягелонському університеті Кракова саме за допомогою гральних карт у XVI ст. викладали логіку.

Чи задумувались ви, відвідуючи «Макдональдс», що гамбургер також має українське походження. Виявляється, кілька тисяч років тому наші слов'янські предки смажили шматки яловичини і їли, поклавши між двома шматками хліба. А на територію США гамбургери привезли емігранти з Німеччини на початку XIX ст.

За останніми даними атомну бомбу задумали і створили саме на Україні, у Харкові. Заявка на винахід двох харківських вчених працівників Фізико-технічного науково-дослідного інституту В. Маслова, В. Шпінеля перед Другою світовою війною 1940 р. пролежала «під сукном» без всякої уваги у відкритому доступі до 1945 року. Хоча в ній вчені докладно описали не лише устрій, а й фізику і наслідки вибуху. І лише у 1945 році на ній з'явився гриф «секретно».

А ось інший історичний факт. На день народження Л. І. Брежнєва в Києві йому подарували диск із його обличчям, випаленим лазером. Пізніше американці на таких дисках почали записувати інформацію і запатентували як CD диск, за який ми тепер платимо американцям.

Скориставшись винаходами наших співвітчизників Лебедева і Глушкова, які розробили першу в континентальній Європі електронно-обчислювальну машину МЕОМ і теорію цифрових автоматів, Білл Гейтс розробив наступний комп'ютер і програму Windows.

«Нема пророка у своїй вітчизні» — цей біблійний афоризм щонайкраще ілюструє ситуацію, за якої український «інтелектуальний капітал» знайшов визнання за рубежом. Шведська королівська академія, котра щороку вшановує нобелівських лауреатів, вписала у свої скрижалі імена вчених, які народилися і працювали в Україні, але волею долі подарували свої винаходи іншим країнам.

Наприклад, відомий будь-якому школяру нобелівський лауреат Ілля Мечніков як підданий Російської імперії відзначений за теорією фагоцитозу — основи імунології. Народився Мечніков на Слобожанщині, а працював над своєю теорією в Одесі.

Зельман Абрахам Ваксман, який одержав Нобелівську премію «за відкриття стрептоміцину — першого антибіотика», народився в Прилуках.

Геній економіки Саймон Кузнецов також народився у Харкові. В 1971 р. він отримав премію за масштабне дослідження в галузі збільшення національного доходу, яке використовується у багатьох розвинених країнах.

Пам'ятаєте вислів Сократа «Я мислю, отже існую». То давайте мислити і втілювати свої ідеї в житті. Це допоможе нам зробити Україну процвітаючою.

Практична робота.

Завдання.

Діти виступають із власними повідомленнями про видатних українців. (Повідомлення повинні тривати не більше 1 хвилини. У своїх повідомленнях учні повинні розкрити внесок того чи іншого видатного діяча в українську і світову культуру).

Приблизні повідомлення.

Роксолана (1506-1558 рр.). Анастасії Лісовській, одній із найвідоміших українок світу, вдалося неможливе: перебуваючи в полоні у турецького султана, вона зуміла стати не лише улюбленою, а й єдиною дружиною Сулеймана і більше сорока років була впливовою особою імперії. У той час в османській династії не було жінки, котрій виявляли більшу увагу, ніж Роксолані.

Гоголь М. (1809-1852 рр.). Сьогодні безсмертні твори «Вечори на хуторі біля Диканьки», «Сорочинський ярмарок», «Вій», «Тарас Бульба», «Ревізор», «Мертві душі» екранізують і ставлять у театрах режисери. Чимало сюжетів йому підказав О. С. Пушкін. Гоголь багато подорожував, тривалий час жив в Німеччині, Швейцарії, Парижі, Римі, Неаполі, Палестині. Його твори читають у всьому світі. Такий відомий актор, як Депардьє страшенно любить твори Гоголя і мріє зіграти роль Тараса Бульби.

Шевченко Т. Г. (1814-1861 рр.). Роль Тараса Григоровича Шевченка в українській літературі така ж значна, як і Пушкіна — в російській чи Міцкеви-

ча — в польській. Найвідоміша особистість української літератури ХІХ ст., символ України, автор «Кобзаря» і нового художнього мислення у своїх творах звертався до соціальних, політичних, філософських, історичних і художніх тем, які до нього ніхто не наважувався порушувати. Сьогодні «Кобзар» перекладено на десятки мов світу. Його доля — надзвичайна: будучи кріпаком, він завдяки своєму таланту отримав вільну, зумів увійти у вищий світ того часу, досягти слави і успіху, попри всі незгоди і перипетії долі. Поет продовжував працювати і у засланні, створюючи у своїх творах непереможний дух українського народу. Шевченко багато працював як художник, помилуватися його роботами можна у музеях м. Києва.

Миклухо-Маклай М. (1846-1888 рр.). Внесок українського етнографа та першовідкривача у світову антропологію і етнографію велетенський: Миклухо-Маклай зібрав силу-силенну даних про народи Індонезії та Малайзії, Філіппін й Австралії, у тому числі про папуасів південно-східного берега Нової Гвінеї (сьогодні Берег Миклухо-Маклая). У статті «Чому я вибрав Нову Гвінею» Миклухо-Маклай зазначає, що саме у цьому маловивченому місці люди менш за все піддаються впливу цивілізації, а це відкриває унікальні можливості для антропологічних і етнографічних досліджень. Окрім нанесення на карту досі невідомих земель, світ зобов'язаний Миклухо-Маклаю відкриттям цінних плодових, цукрового банана і олійних рослин.

Сікорський І. (1889-1972 рр.). Все життя присвятив авіакоплекторству. Серед його заслуг — величезний внесок у створення російської авіації, перших у світі багатомоторних літаків-гігантів, розробка перших міжконтинентальних пасажирських авіалайнерів, організація серійного вертольотбудування. Ще під час навчання в Київському політехнічному інституті Сікорський спроектував і побудував кілька вертольотів і літаків-біпланів. У 1918 р. авіакоплектор емігрував до Франції, а роком пізніше переїхав до США, де розробив оригінальні конструкції вертольотів, які принесли йому світову славу.

Довженко О. (1894-1956 рр.). Відомий режисер, кінодраматург, письменник. «Перший поет кіно», як називали Довженка західні критики, створював свої шедеври «Земля», «Арсенал», «Звенигора», повісті «Зачарована Десна», «Повість полум'яних літ», надихаючись образами рідної землі. 1958 року на Всесвітній виставці в Брюсселі картину «Земля» було названо «Найкращим фільмом усіх часів і народів», а сам Довженко увійшов у десятку видатних майстрів 60-річної історії мистецтва кіно.

Віра Холодна (1893-1919 рр.). Віру Холодну вважають найпрекраснішою і найзагадковішою акторкою радянського німого кіно. Про уродженку Полтавської області часто казали: «не від світу цього» і «не така, як усі». Здавалося, вона цуралася всього земного, акторка жила у світі зйомок і сценаріїв. Віра Холодна прожила всього 26 років, з яких 4 знімалася у кіно. Акторка знялася більше, ніж у 80 фільмах. Акторці вдалось домогтися неймовірного: у розпал Першої світової війни народ натовпами ходив на її фільми, захоплюючись талантом і вродою українки Віри Холодної.

Соломія Крушельницька (1872-1952 рр.). Оперна співачка — володарка неперевершеного триоктавного сопрано, символ української оперної сцени. Її голос зачаровував країни Європи й Америки, а найвідоміші оперні співаки: Енріко Карузо, Федір Шаляпін і Тітто Руффо вважали за честь виконати з нею партії. Найчастіше С. Крушельницька виступала в Аргентині, 1910 року співачка навіть виконала гімн цієї країни на урочистому святкуванні 100-річчя незалежності країни. Сьогодні її ім'я носить Львівський оперний театр.

Казимир Малевич (1878-1935 рр.). «Чорний квадрат» Малевича, котрий уперше шокував публіку у 1913 р., і досі залишається в ряду найвідоміших картин світу. У житті відомого футуриста було всього три персональні виставки, причому остання відбулася в Києві. Навіть після смерті художник не переставав шокувати — на його могилі, знищеній під час Другої світової війни, було встановлено білий куб з чорним квадратом.

Катерина Білокур (1900-1961 рр.). Великий Пабло Пікассо, побачивши картини художниці-самоучки Катерини Білокур, вигукнув: «Якби у нас була художниця такого рівня, ми змусили б говорити про неї весь світ». Її неповторні картини «Берізка», «Польові квіти», «Георгіни» стали відомими всьому світу. На батьківщині художниці, у Яготинському районі Київської області, уже багато років діє Музей-садиба Катерини Білокур.

Марія Приймаченко (1908-1997 рр.). Художниця. Її виставки успішно проходили по всьому світу: у Франції, Канаді, Польщі, Росії, Німеччині. Золота медаль на всесвітній виставці у Парижі 1937 року змусила говорити про М. Приймаченко увесь світ. Рідні ліси Полісся надихали художницю і дарували образи картин. «Звірина серія» її останніх років — узагалі явище унікальне, якому немає аналогів ні в українському, ні світовому мистецтві.

Серж Лифар (1905-1986 рр.). Хореограф, танцівник, балетмейстер, теоретик балетного мистецтва. Під керівництвом Сержа Лифаря паризька «Гранд-Опера», солістом і педагогом якої він був більше як 30 років, стала гордістю балетного мистецтва світу та школою для багатьох зірок балету. Лифар приніс у європейський балет новий стиль — «неокласик». На могилі великого танцюриста в Парижі написано: «Серж Лифар із Києва». З 1994 року на батьківщині танцюриста, в Києві, проводиться міжнародний конкурс балету і міжнародний фестиваль «Серж Лифар де ля данс».

Енді Уорхолл (1928-1987 рр.). Мало хто знає, що справжнє ім'я всесвітньо відомого «короля поп-арту», епатажного художника і авангардного режисера — Андрій Ворхола. Батьки Енді емігрували, як і чимало волелюбних жителів Карпат. Сам Уорхолл хоч і народився в Пітсбурзі, але, за чутками, чимало знав про Україну. Його роботи, в основному шовкографії, — «зразки епатажу», як називали їх критики, сьогодні виставляються в найкращих музеях світу, викликаючи незмінний інтерес.

(Діти можуть також готувати повідомлення і про сучасників, зокрема про Андрія Шевченко, Віталія і Володимира Кличків, Руслану Лижичко, Сергія Бубку, Яну Клочкову, Оксану Баюл, Мілу Йовович, Ганну Безонову, Леоніда Каденюка та ін.).

Творче завдання 1.

Вчитель пропонує дітям написати твір на тему «З якими пам'ятками культури і мистецтва я б хотів ознайомити іноземців в Україні».

Творче завдання 2.

Намалювати малюнок на тему «Який куточок Землі я б відвідав».

ВІКТОРИНА «Моя Україна».

- Яка шоста буква українського алфавіту? (Д)
- Хто автор казки «Фарбований лис»? (І. Франко)
- Який сьогодні день, якщо позавчора була п'ятниця? (Неділя)
- Як називалась козацька держава? (Запорізька Січ)
- Якого року проголошено незалежність України? (1991)
- Найвища гора України... (Говерла)
- Що є в Дніпрі і Десні, а в річці його немає? (Буква Д)
- Назвіть автора «Тореадорів з Васюківки». (Всеволод Нестайко)
- Які річки на території України впадають у Чорне море? (Дніпро, Південний Буг, Дністер, Дунай)
- Назвіть атомні електростанції, що діють в Україні (Хмельницька, Рівненська, Запорізька, Південноукраїнська)
- Які галузі рослинництва є в Україні (Рільництво, луківництво, садівництво, овочівництво)
- У якому місті з'явився перший телефонний зв'язок в Україні? (В Одесі у 1882 р.)
- Хто є автором слів: «Світ ловив мене — і не впіймав»? (Г.С. Сковорода)
- Назвіть військове звання І. Котляревського. (Капітан)
- Яка держава, окрім України, має на прапорі жовтий і блакитний кольори і тризуб? (Барбадос)
- Як за часів Київської Русі називали Північний Льодовитий океан? (Студене море)
- Хто з київських князів, ідучи в похід, послав гінців сказати супротивникові: «Іду на ви»? (Святослав)
- Назвіть найвидатнішу жінку Київської держави. (Ольга)
- Хто заснував місто Львів? (Данило Галицький)
- Що означає слово «козак»? (Вільна людина)
- Скільки років було Т.Г. Шевченку, коли він став пансіонером гуртка російських художників? (25 років)
- Назвіть основоположника української класичної музики, який написав 11 опер, зокрема «Різдвяна ніч», «Наталка Полтавка», «Тарас Бульба» та ін. (М.В. Лисенко)
- Назвіть перших лауреатів Державної премії імені Т.Г. Шевченка. (Олесь Гончар, Павло Тичина)
- Як називалась грошова одиниця у домонгольській Русі? (Гривна)
- Назвіть українську епічну пісню, в якій розповідається про історичні або сучасні події? (Дума)

- Хто є автором гімну «Ще не вмерла Україна»? (Павло Чубинський)
- Хто в козацькому війську відав всіма документами? (Писар)
- Як раніше називалося місто Івано-Франківськ? (Станіслав)
- Яка київська князівна стала в XI ст. Королевою Франції? (Анна Ярославівна)

Позакласна робота.

Творча робота.

Намалювати малюнок на тему: «Сім чудес Світу. Україна».

Література:

1. Уроки з народознавства: Посібник / Упоряд. М. К. Дмитренко, Г. К. Дмитренко. — К.: Ред. часопису «Народознавство», 1995. — 224 с.
2. Яременко Н. Клуб інтелектуальних ігор / Н. Яременко. — К.: Шкільний світ, Вид. Л. Галіцина, 2005. — 128 с.

У процесі експериментальної роботи передбачається, що формування умінь і навичок культури гідності, об'єктивного самооцінювання, позитивного самоставлення, вироблення морально-етичних зразків поведінки, здатність до саморозвитку здійснюватиметься у процесі тренінгової роботи. Нами був розроблений тренінг для учнів 5-6-х класів «Школа шляхетності», який дозволить молодшим підліткам краще пізнати себе, сприятиме розвитку почуття власної гідності, сформує впевненість у собі, позайомить зі способами поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях, дозволить побачити себе очима інших. У тренінговій роботі досягається більша відкритість і прямота у ставленні до себе та інших, відбувається розширення усвідомлення потенціалів свого особистісного росту і розвитку. Кількість учасників варіюється від 15 до 20 осіб. Участь у тренінгу може бути лише добровільною і визначатись наступними принципами:

1. *Принцип «тут і тепер».* Чимало учасників створюють свій «Я-образ» у відриві від реального життя, що пояснюється механізмом психологічного захисту. Однак головна ідея тренінгу полягає у тому, щоб кожен член групи зміг би побачити себе у роботі тренінгу. Це досягається інтенсивним зворотним зв'язком у групі, що будується на довірливих міжособистісних контактах усіх учасників.

2. *Принцип персоніфікації висловлювань* полягає у добровільній відмові від безособових мовних форм, якими часто маскують власне ставлення стосовно когось чи чогось або ж для того, щоб уникати прямих висловлювань у різних життєвих ситуаціях. Тому замість висловлювань: «багато, хто вважає», «дехто вважає», «мені казали» та ін. у групі, як правило, говорили, використовуючи такі форми: «я вважаю, що...», «я думаю, що...»

3. *Принцип емоційного зв'язку,* відповідно до якого учасники тренінгу мали звертати увагу на власні емоційні стани, а також своїх партнерів з групи, під час зворотного зв'язку. Прикладом цього можуть слугувати висловлювання: «Твоя манера говорити на підвищених тонах викликає у мене

спротив і роздратування» чи «Твоя звичка вживати грубі слова є принизливою». Відповідно кожному учаснику ставилося завдання перебудувати свій стиль спілкування і виробити вміння чітко формулювати і адекватно висловлювати свої почуття.

4. *Принцип активності* є провідним у поведінці учасників тренінгу. Кожен учасник мав бути обов'язково задіяним у роботі тренінгу, в інтенсивній груповій взаємодії з метою цілеспрямованого спостереження та самоспостереження. Якщо у реальному житті особистість концентрується більше на власних проблемах, то у ході тренінгу ми спробуємо допомогти молодшим підліткам навчитися поєднувати «зануреність» у себе з активною включеністю в іншого та в аналіз групових процесів. На заняттях заохочується конструктивна дискусія, обговорення чи аналіз проблеми.

5. *Принцип довіри* передбачає створення атмосфери комфорту і довірливого спілкування, забезпечує групову динаміку та визначає результат та ефективність занять. Цьому сприяє звертання всіх по імені, рівність у групі, відсутність любимчиків чи «обраних», а не на прізвище чи прізвисько. Окрім цього, довіра підтримується правилами: «Говоримо правду», «У брехні немає потреби».

6. *Принцип конфіденційності* полягає у рекомендації «не виносити» зміст спілкування за межі групи, що відбувається у процесі тренінгу, що також сприяло становленню довіри і відкритості. Учасникам важливо знати, що зміст спілкування не розголошуватиметься, що дозволить легше включатися у відкрите, щире спілкування. Така конфіденційність дає змогу зберегти добрі стосунки у групі, дискусійний потенціал.

Усі заняття включають інформативну, діагностичну і розвиваючу частину. Обов'язковими для всіх занять є вітання, ознайомлення з темою заняття, очікування, емоційна розминка, вправи, ситуації взаємопідтримки, тестування, самотестування, підведення підсумків, рефлексія, домашнє завдання.

Розроблений нами тренінг складається з двох блоків.

Перший блок орієнтований на розвиток у молодших підлітків адекватного самосприйняття, позитивного самоставлення, інтересу до самопізнання та об'єктивної самооцінки.

Другий блок тренінгу спрямований на формування впевненої гідної поведінки у суспільстві, школі, сім'ї, конструктивної взаємодії, навичок самовпливу та самовиховання; розвиток умінь розуміти свій емоційний стан та інших, повага своєї гідності і оточуючих.

У роботі з учнями 5-6-х класів важливо сприймати дітей такими, якими вони є, визнавати право кожного з них на власну думку, враховувати інтереси і потреби усіх учасників тренінгу, бути виваженими, дати можливість кожному учаснику розкритись. Водночас важливо акцентувати увагу на значущості для кожного поставленої проблеми, обґрунтовано добирати зміст, форми і методи виховної діяльності, дотримуватися пошукового

характеру заняття, використовувати ігрові методики, створювати доброзичливу творчу атмосферу, дотримуватись положень гуманістичної етики і встановлених правил, ставити відкриті запитання, дякувати присутнім за участь у роботі.

У ході тренінгу, як правило, використовуються методи, які орієнтовані на акумулювання ідей («Мозковий штурм», «Мікрофон», складання списку пріоритетів, презентація); методи, які орієнтовані на розкриття проблеми (робота в групах, вправи, проєктивне малювання, ігрове моделювання, рольові ігри, психодрама), дискусійні методи (дебати, дискусії, обговорення великою і малою групою, «круглий стіл»), діагностичні методи (анкетування, тестування, опитування, незакінчене речення).

З метою унаочнення методики експериментальної роботи, наведемо приклади деяких вправ, які використовувались у ході тренінгу для учнів 5-6-х класів «Школа шляхетності» за модифікованою методикою Ю. В. Бойбіної.

Тренінг для учнів 5-6-х класів «Школа шляхетності»

Заняття 1. Тема: «Знайомий і незнайомий Я»

Мета: познайомитися, допомогти кожному учневі відчувати себе членом учнівського колективу. Стимулювати індивідуальну і групову діяльність, активність. Створити передумови для спільної роботи, формувати довірливі стосунки, атмосферу емоційного комфорту і захищеності.

Матеріали й обладнання: 2 аркуші ватману («Мішок очікувань» і «Правила класу»), маркери різних кольорів, аркуші формату А-4, зошити, ручки, формастери, стікери, дошка, крейда, листівки (6-8 шт.), ножиці.

Слово вчителя.

Дорогі друзі! Наша сьогоднішня зустріч допоможе кожному з вас краще зрозуміти себе. Який Я? Чому у мене час від часу виникають труднощі у спілкуванні з однолітками, батьками? Чому виникають непорозуміння з вчителями? Хтось переймається через сором'язливість, комусь дошкуляє невпевненість у собі. Хтось відчуває себе у класі самотнім. Хтось вже має друга, але дуже часто свариться з ним. І, мабуть, всі ви хотіли би навчитися правильно поводитись в тих чи інших ситуаціях, розуміти почуття і переживання інших людей, довідатись про секрети спілкування. Щоб навчитись усього цьому, спочатку потрібно пізнати себе. Чи замислювалися ви іноді над тим, чому ви вчинили так, а не інакше? Дорікали коли-небудь собі за необдумані чи спонтанні вчинки? Хотіли би тримати себе в руках? Щось змінити?

Саме ці питання та багато інших постануть перед нами на наших заняттях, які проходимимуть у формі тренінгу. Це дуже цікавий процес, він допомагає пізнати своє «Я». В ході тренінгу ми поступово вчитимемося розуміти себе, дізнаємося про себе багато нового за допомогою цікавих тестів, навчимося розуміти інших людей і ефективно спілкуватися, самостійно вирішувати деякі проблеми і суперечки, боротися з поганим настроєм, переключатися. Навчимося знаходити свої слабкі і сильні сторони і любити себе такими, які ми є.

Вправа «Усім доброго дня».

Мета: виробити ритуал привітання у класі, виховувати ввічливість, формувати навички етикету.

Інструкція: давайте разом придумаємо, як ми будемо з вами вітатися щодня. Чи має це бути якимось особливим привітанням?

Інформація для педагога. Важливо, щоб діти усвідомлювали значущість етикетних форм, і завжди при зустрічі і прощанні використовували відповідні слова. Ввічливість і доброзичливість є важливими у формуванні згуртованості учнів у класі. Сам процес вироблення ритуалу вітання, в ході групової дискусії, об'єднує дітей, які намагаються дійти спільного рішення.

Можливі варіанти вітання:

- Усі станьте в коло, якомога ближче один до одного. Візьміться за руки, закрийте очі і зосередьтеся на зовнішніх звуках. В цей час спробуйте побачити внутрішнім зором нашу групу в її теперішньому стані, відчуйте себе в ній і постарайтеся викликати у себе по відношенню до групи найкращі і найтепліші відчуття.
- Хай кожен по колу привітається з групою своїм способом і висловить яке-небудь побажання.
- Сидячи, візьміться за руки, утворюючи замкнуте коло. По колу передавайте слово «Добридень!» і усмішку.
- Придумайте девіз, який група вимовлятиме перед початком кожного заняття.

Вправа «Мої очікування».

Мета: допомогти дітям усвідомити важливість процесу самопізнання, сформулювати установку на самопізнання.

Інструкція: напишіть на стікерах свої очікування від роботи у тренінговій групі на сьогодні. Гарненько подумайте, як це сформулювати в декількох словах (пропозиціях). Потім озвучте свої очікування і приклейте стікери на плакат «Мішок очікувань» по контуру «мішка».

Інформація для педагога. Вже на цьому етапі можна постежити за тим, у якій частині плаката діти розташовують свої «очікування». Уважно прослідкувавши, хто повісив листок вище за всіх, у самому центрі, з самого краю, у найнижчій позиції, можна заздалегідь оцінити роль, на яку претендує та або інша дитина в групі.

Рефлексія: Чим корисна була для вас ця вправа?

Вправа «Снігова куля».

Мета: познайомити дітей, знизити емоційну напругу у класі.

Інструкція: ви всі вже знайомі. Добре знаєте один одного. Але кожна людина настільки унікальна, що на кожному занятті ми будемо відкривати в собі та в інших учнях нові сторони, цікаві якості і дивовижні риси. Встанемо в коло. Кожен назве своє ім'я і додасть якийсь рух, наступний — повторює і додає своє, і так по колу. Кожному наступному учаснику потрібно повторювати ВСІ імена і рухи. Будьте уважні! Хто перший?

Інформація для тренера. Якщо діти соромляться і пауза затягується, тренер подає приклад і починає першим, підбадьорюючи і стимулюючи активність учасників групи. Будьте артистичним і розкутим. Звичайно, учасники швидко «втягуються», активізуються, розкріпачуються і одержують від гри явне задоволення.

Рефлексія. За бажанням кожен висловлюється (по колу) про свої враження, відчуття, емоції.

Вправа «Змагання».

Мета: вийти на усвідомлення групою необхідності вироблення загальних, єдиних і справедливих правил у будь-якій діяльності.

Інструкція. Станьте у 2 шеренги один за одним і по команді передавайте назад предмети (наприклад, ручку).

Інформація для педагога. У процесі гри ведучий щоразу перериває гру і вводить якесь нове правило (наприклад, передавати тільки через праве плече, при зворотній передачі потрібно плеснути в долоні). Нові правила у ході гри вводяться декілька разів. У кінці гри оголошується команда-переможець. Мета такої поведінки педагога збити дітей з пантелику, даючи свідомо нечітку і суперечливу інформацію. Краще навіть, якщо в «командах» буде нерівна кількість гравців. Вправа абсолютно заплутує їх і приводить до висновку, що в змаганні необхідні чітко обумовлені правила. Тоді учасникам пропонується самим виробити правила проведення цієї гри.

Психолог запише на дошці все, що пропонується. Потім повторює змагання вже за новими правилами, тими, що виробили діти.

Рефлексія: Що ви відчували при першому варіанті гри? Що відчувала команда, яка програла? Переможці? Наскільки важливо діяти за правилами? Чи потрібні правила тільки в іграх?

Групова дискусія згуртовує дітей для вироблення правил групи. Педагог пояснює необхідність ухвалення таких правил, які виробляються для створення комфортної обстановки на заняттях, в ігровій діяльності, що дає можливість дітям усвідомити необхідність рівних умов для всіх, поваги один до одного, недозволеність протиправних дій.

«Мозковий штурм».

У ході «Мозкового штурму» виробляються правила групи. Діти пропонують свої правила, які записуються спочатку на дошці, потім — на великому аркуші і виконуються на кожному занятті. Запропоновані правила можна уточнювати, узагальнювати і дещо перефразувати, але не оскаржувати. Далі кожне правило обговорюється, конкретизується.

Орієнтовний список правил:

1) Добровільність участі. Будь-яка дитина може відмовитися від завдання, але при цьому подати умовний знак. (Домашнє завдання: придумати забороняючий знак).

2) Не існує правильних і неправильних відповідей. Правильна та, яка висловлює твою думку.

- 3) Анонімність ситуацій, що розповідаються.
- 4) Краще промовчати, ніж говорити не те, що думаєш.
- 5) Говорити від свого імені і про свої відчуття.
- 6) Не можна давати оцінку виступу, якщо людина сама про це не попросить.

7) Не можна по закінченні занять обговорювати те, що ми дізнаємося один про одного на заняттях.

8) Говорити по черзі, не перебивати, поважати думку співрозмовника. Один говорить — усі слухають.

9) Приймати себе і інших членів групи такими, як є.

Запропонований нами перелік є лише приблизним, у ході роботи з дітьми правила можуть бути іншими, запропонованими дітьми, за якими їм комфортно працювати.

Рефлексія: Як ви думаєте, чи корисно приймати правила? Які висновки ви для себе зробили?

Вправа «Самооцінка особистості» (за А. В. Петровським).

Мета: допомогти з'ясувати власну самооцінку.

Необхідний матеріал. Слова, що характеризують окремі якості особистості: акуратність, безпечність, вдумливість, витривалість, вишуканість, гордість, грубість, життєрадісність, емпатійність, ентузіазм, заздрісність, закомплексованість, злопам'ятство, капризність, легковір'я, повільність, мрійливість, вразливість, впертість, миловидність, мстивість, ніжність, невимушеність, нервозність, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, педантичність, презирливість, поетичність, поміркованість, поспішність, поступливість, принциповість, рішучість, розкутість, рухливість, самопожертва, сором'язливість, стриманість, терпимість, чуйність, чутливість, холодність, цілеспрямованість, щирість.

Хід виконання завдання.

Складіть із запропонованих слів два ряди (від 10 до 20 слів у кожному). У перший ряд впишіть ті слова, які на вашу думку, характеризують позитивні якості вашого суб'єктивного ідеалу (позитивні риси) — «позитивна множина», другий ряд — «негативна». Ці множини є еталонами.

Виберіть з «позитивної» і «негативної» множини ті риси, якими Ви володієте.

Обробка отриманих результатів.

Для кожної множини підраховується кількість обраних рис, ділиться на загальну кількість слів у множині, що відповідає еталонному ряду (ідеал чи антиідеал).

Якщо коефіцієнт у «позитивній» множині близький до 1, то це говорить про некритичне ставлення до себе і переоцінку себе. Коефіцієнт у «негативній» множині близький до 1 — про недооцінку особистості і підвищений рівень критичності.

Коефіцієнт з «позитивної» множини близький до 0, вказує про занижену самооцінку, з «негативної» множини близький до 0 — на завищену. Якщо

коефіцієнт наближається до 0,5 — констатується нормальна адекватна самооцінка: респондент не переоцінює себе і в той час є досить критичним.

Домашнє завдання: придумати забороняючий знак.

Заняття завершується **ритуалом прощання** (діти придумують самостійно).

Можливі варіанти прощання:

- всі встаньте в коло, візьміться за руки, закрийте очі, зосередьтесь на зовнішніх звуках, потім уявіть собі групу, всіх її членів і в думках попрощайтеся з нею, бажаючи всього доброго;
- візьміться за руки в колі, побажайте всім хором Всього Найкращого;
- помахайте рукою і посміхніться сусіду справа (зліва).

Заняття 2. Тема: «Упевнена, невпевнена і груба поведінка»

Мета: допомогти дітям усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, стимулювати до самопізнання та роботи над собою. Виховувати у дітей моральне ставлення та повагу до себе та оточуючих, формувати впевнену поведінку.

Матеріали і обладнання: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркері різних кольорів, аркуші формату А-4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, скотч або кнопки, ножиці, шпильки, декілька ляльок-рукавичок (2-3), легкий м'яч або надувні кульки, індивідуальні бланки до самодіагностики (за кількістю присутніх).

Вступ. Вчитель оголошує назву заняття та основні питання, які потрібно вирішити під час заняття.

Вправа «Я — такий».

Мета: продовжити знайомство з групою, активізувати процес позитивного самоставлення.

Інструкція: продовжуємо дізнаватися один про одного все нове і нове. Хай кожен по колу назве своє ім'я і рису характеру на першу букву власного імені.

Інформація для педагога. Слід акцентувати увагу на характері, допомагайте дітям встановити чітку різницю між зовнішніми проявами поведінки і внутрішніми якостями людини. Привертайте увагу при можливих утрудненнях, стимулюйте групову активність.

Рефлексія. Поділіться вашими враженнями: чи легко було виконувати вправу? Що вас здивувало? Розсмішило? Примусило задуматися? Хто був найбільш оригінальним?

Міні-дискусія:

- Що є необхідним для ефективного спілкування?
- Якими якостями повинні володіти хороший слухач і співбесідник?
- Що шкодить спілкуванню?

Робота над проблемними ситуаціями.

Вчитель наводить ситуацію дітям впевненої, невпевненої і грубої поведінки.

Ситуація. У школі проводилось змагання на кращого читця творів Т.Г. Шевченка. Троє друзів: Олег, Сашко та Дмитрик вирішили взяти участь у цьому змаганні. Хлопці мали досить часу, щоб підготувати свій виступ. Тож у призначений день всі троє постали перед журі. Олега дратувала велика черга бажаних взяти участь у конкурсі і він, слухаючи своїх попередників, відпускав грубі жарти на їхню адресу: «Дивіться, як він мнеться, ніби слон», «Що це за шепелявий диктор» та ін. Його репліки збивали з пантелику супротивників, які через це забували слова, червоніли, робили не там, де потрібно, паузи, але хлопця це ніскільки не хвилювало, він голосно говорив, сміявся і вважав себе на висоті. Нарешті настала і його черга. І хоча хлопець непогано виступив, глядачі чомусь йому не аплодували. Сашко добре знав вірш і гарно інтонував перед батьками та, побачивши велику аудиторію, розгубився і почав монотонно читати вірш. Олег намагався його підбадьорити реплікою: «Ти читаєш ніби дяк». Хлопець, почувши це, зовсім зніяковів і забув слова, сумно покинув сцену. І лише Дмитрик вийшов на сцену і впевнено та виразно прочитав «Мені тринадцятий минало»... Йому зрештою і дісталась нагорода.

Запитання:

- Чия поведінка вам найбільше не сподобалась? Чому?
- Чия поведінка була найбільш результативною? Чому?
- Чи міг досягти успіху Сашко? Чого йому забракло?

Вправа «Упевнені, невпевнені і грубі відповіді».

Мета: актуалізувати і навчити усвідомлювати вербальні форми упевненої, невпевненої і грубої поведінки.

Матеріали: 2-3 ляльки-рукавички.

Інструкція: зараз буде вистава лялькового театру. Цього разу і акторами, і глядачами будемо ми з вами. Розігруватимемо сценки про упевнених, невпевнених і грубих людей. Хто перший?

Інформація для педагога. Краще, якщо діти самі придумують ситуації. Добре, якщо кожен спробує себе в різних ролях. На кожен сценку виділяється 3-4 хвилини.

Психолог на руку одягає ляльку-рукавичку і пропонує ситуацію для обіграння. Дитина одягає другу, інші вгадують, яку людину зображають. (Приклад: незаслужена двійка, товариші не прийняли в гру, дорослі не дозволили щось робити, відмова у проханні тощо).

Рефлексія. Що нового для себе ви почерпнули з цієї вправи? Проводить-ся аналіз, діти роблять висновки.

Домашнє завдання: поспостерігати за людьми, відзначаючи випадки упевненої, невпевненої і грубої поведінки. Принести ножиці. Заняття завершується **ритуалом прощання**.

Заняття 3. Тема: «Що я хочу розповісти про себе»

Цілі: виховувати у дітей товариськість, колективізм, розвивати почуття власної гідності, формувати механізми подолання страху, невпевненості, хвилювання в різних ситуаціях.

Матеріали й обладнання: «Мішок очікувань» і «Правила класу», аркуші формату А-4, ножиці, зошити («Етичний щоденник»), ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат (або роздатковий матеріал) до психогометричного тесту, інтерпретаційні бланки (картки з характеристиками типів), нитки різних кольорів, декілька голок.

Ритуал привітання.

Обговорення домашнього завдання.

Вступ. Кожна людина — Всесвіт, зі своїми думками, почуттями, досягненнями. Ніхто не знає нас краще за нас самих. Але чи вміємо розповісти про себе? Чи вміємо ми презентувати себе? Як ви думаєте, чим ми будемо сьогодні займатись? Що ви очікуєте від нашого заняття?

Вправа «Загальна увага».

Мета: сприяти формуванню впевненості в собі, виробити навички ефективної взаємодії, уміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

Інструкція: станьте так, щоб всі один одного бачили. Спробуйте будь-якими способами, окрім фізичних дій (дотиків і т.п.), привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Рефлексія: Кому вдалося виконати вправу краще? Які способи він використовував? До яких висновків ви дійшли?

Вправа «Футболка з написом».

Мета: активізувати процеси самопізнання, самосприйняття і самовираження (через творчість).

Матеріали і обладнання: маркери різних кольорів, аркуші формату А-4, ножиці, ручки, фломастери.

Інформаційне повідомлення: існує три види знань про людину:

- 1) як людина презентує себе оточуючим, які ролі виконує;
- 2) те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;
- 3) що всі оточуючі бачать в ній, а вона за собою цього не помічає.

Але при цьому в кожній людині є ще потенціал якостей, дивовижних здібностей, які могли б розвинути у нових несподіваних ситуаціях. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці знання.

Інструкція: приготуйте аркуші, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. «Виготовлятимемо» футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви хочете представити себе людям?

Спробуємо себе у ролі дизайнерів. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис (чого чекаю від інших, улюблене заняття, прагнення, відчуття, життєве кредо, найважливіший моральний принцип і т.д.). Кожен зачитує свій напис.

— Про що, на вашу думку, говорить напис на футболці?

Рефлексія. Педагог пропонує подумати чи завжди думка групи співпадала з тим, що мала на увазі конкретна людина?

Вправа «Сила слова».

Мета: актуалізувати знання про особливості вияву різних стилів поведінки.

Обладнання: аркуші формату А-4, «Етичний щоденник», ручки, фломастери, дошка, крейда.

Інструкція: запишемо на дошці 3 колонки слів, які характеризують упевнену, невпевнену і грубу людину. Ви називаєте — я записую. Не забувайте про правила — говорити по черзі, не перебивати, поважати думку кожного!

Інформація для педагога. Групова робота, використовується метод «мозкового штурму». Стимулюйте активність кожного, ставте запитання. Остаточний результат діти записують у «етичні щоденники». Для чого ми це робили?

Вам, напевно, хочеться бути незалежним від інших у своїй діяльності. Ви більше цікавитесь можливістю, чим реальністю, тому ваші плани й проекти часто залишаються незавершеними. Водночас можете бути непрактичними, надмірно довірливими та нестриманими у розмові, оскільки вам бракує дипломатичності й такту.

Запитання до учнів:

- Чи була для вас цікавою ця інформація?
- Чи допомогла вона вам краще пізнати себе?

Підведення підсумків заняття. Що найбільше запам'яталося? Що сподобалося? Чи збулися очікування? У кого збулися, той переміщує стікер.

Домашнє завдання: провести самоспостереження, фіксуючи випадки упевненої, невпевненої і грубої поведінки.

Ритуал прощання.

Заняття 4. Тема: «Почуття власної гідності».

Мета: виховувати в учнів конструктивне ставлення до критики чи захоочення, розвивати уявлення у молодших підлітків про почуття власної гідності, формувати у дітей позитивне самоставлення та адекватну самооцінку.

Матеріали і обладнання: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, аркуші формату А-4, зошити («Етичний щоденник»), надувна кулька або легкий м'яч, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, нитки різних кольорів, декілька голок.

Вступ. Вчитель мотивує дітей до заняття, називаючи тему і завдання заняття, та проводить гру «Мішок очікувань».

Вправа «Я чудовий».

Мета: виховувати у дітей Я-концепцію, процес самоідентифікації, формувати і розвивати атмосферу емоційної єдності класу.

Інформаційне повідомлення. Нам всім приємно, коли люди називають нас по імені, ласкаво, дружньо, по-доброму. Для людини, яка має такий «ключик» до нашого серця, ми інколи готові багато на що. Давайте пригадаємо або подумаємо, як би ви хотіли, щоб вас називали батьки, друзі, близькі люди.

Інструкція: кожен учасник називає своє ім'я або ласкаве прізвисько, таким тоном і так, як йому це приємно. Подальший учасник повторює і називає своє, і так по колу.

Інформація для педагога. Стежте за емоційною реакцією дітей, не пускайте знущання чи образливих коментарів.

Рефлексія: Що ви відчували, коли самі вимовили своє ім'я? Коли його вимовляли інші люди?

Вправа «Хвалити або ляяти».

Мета: показати вплив інших людей на наше почуття впевненості чи не впевненості у собі, виховувати у дітей почуття власної гідності.

Матеріали і обладнання: надувна кулька або легкий м'яч.

Слово вчителя. Давайте пограємо в м'яч. Станьмо в коло. Той, хто зловить, говорить слово критики. Наступний повторює слово і додає своє («сніжна грудка»). Одночасно зображуйте мімікою і жестами, що б ви відчували, якби ці слова стосувалися вас.

2-а частина вправи проводиться аналогічно, але вже зі словами заохочення.

Висновок. Вчитель пропонує дітям поміркувати над тим, що потрібно, щоб у таких ситуаціях поводитися гідно? (Відповідь дітей)

Діти роблять висновок, що і критику, і надмірну похвалу сприймати важко.

Запитання до дітей:

— Що таке гідність?

— Якою має бути людина культури гідності?

На дошці вчитель записує усі запропоновані варіанти, після чого разом з дітьми визначає поняття власної гідності.

Базове визначення (діти записують у етичні щоденники):

«Під гідністю будемо розуміти усвідомлення і переживання особистістю себе у сукупності морально-духовних характеристик, що викликають повагу оточення» (І. Д. Бех).

— Як бути, коли внутрішні утворення як характеристики особистості не викликають поваги до неї?

У такому випадку ми говоримо про ступінь суспільної значущості цих характеристик особистості, або ж про недостатню моральну вихованість того, хто вступає у взаємодію з носієм почуття гідності. Звернемо увагу на те, що такий зворотній зв'язок як повага — ставлення об'єкта гідності до її суб'єкта — є обов'язковим у формуванні почуття гідності.

У тому випадку, коли об'єкт гідності не проявляє поваги до суб'єкта гідності, останній захищає своє право на заслужену повагу відповідними гуманними способами, тобто чинить виховний вплив на нього.

Гідність особистості має зовнішнє втілення: у поставі, ході, мові. Характер нашої ходи, рухів, мови з найперших хвилин формується під впливом нашої взаємодії з соціальним простором, який може бути або простором поваги, або зневаги.

— Отже, підсумуємо, якою має бути людина культури гідності?

«Людина культури гідності — це самодостатня особистість: вона покладається лише на себе, на свій внутрішній покликання, а не на інших, не на те, що вони думають про неї, чого від неї очікують, чим захоплюються в ній, чи що в ній зневажають, за що винагороджують чи карають. Воля такої людини вільна від спотворень залежністю від інших та їхніх намірів, вона цілісна, вільна й незалежна». (І. Д. Бех)

Вправа «Побажання».

Мета: створити на занятті атмосферу емоційного комфорту та піднесений настрій, налаштувати на позитивне сприйняття.

Слово вчителя: Привітаймося! По черзі привітайте всіх і висловіть позитивне побажання групі.

Рефлексія: Який у вас зараз настрій? Що було приємніше для вас — висловлювати чи чути добрі побажання? Наскільки це важливо чути щодня?

Самодіагностика «Неіснуюча тварина».

Матеріали і обладнання: аркуші формату А-4, кольорові олівці.

Інструкція: намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючим ім'ям, розкажіть про неї.

Інформація для ведучого. Тест має діагностичне значення: інтерпретація традиційна для всіх малюнкових методик. Зверніть увагу на рівень самооцінки та домагань, агресивність, чутливість до критики, захисні механізми тощо. Ваша задача — налаштувати дітей на діалог, навчити задавати коректні запитання, тому ви розпитуєте охочих про малюнок, дотримуючись певної схеми: Як звать тварину? Скільки їй років? Якої вона статі? Де живе? Чи є в неї друзі? Чи є вороги? Як харчується? Чим захоплюється? Чого прагне понад усе? Що для неї найважливіше у світі? тощо. Спочатку це робить ведучий, потім діти самі ставлять питання.

Рефлексія. Чи дізналися ви сьогодні про щось нове? Що вас здивувало, що сподобалося?

Підведення підсумків заняття. Що найбільше запам'яталося? Чи справилися очікування? (перемістити стікери).

Домашнє завдання: проаналізуйте свою поведінку. Які слова ви частіше використовуєте — що мають відношення до критики або похвали? Пригадаєте значущі події вашого життя — як вони впливали на ваше відчуття власної гідності?

Ритуал прощання.

Заняття 5. Тема: «Я в своїх очах і в очах інших людей»

Мета: вчити дітей ціннісному ставленню до інших, виховувати повагу до інших, розвивати навички конструктивного спілкування.

Матеріали і обладнання: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, аркуші формату А-4, зошити («Етичний щоденник»), надувна кулька або легкий м'яч, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, нитки різних кольорів, декілька голок, картки до самодіагностики.

Ритуал привітання.

Вступ. Сьогодні ми спробуємо розібратись у такій складній проблемі, як ми ставимось до себе і як ставляться до нас інші люди. Чи є взаємозв'язок між нашим ставленням до себе та ставленням до нас інших людей. І що потрібно зробити, щоб наше ставлення до себе і ставлення до нас інших людей було позитивним.

Вправа «Клумба».

Мета: формувати доброзичливу психологічну атмосферу, створити позитивну налаштованість, сприяти зняттю емоційної напруги.

Матеріали: надувна кулька або легкий м'яч.

Інструкція: давайте пограємо в м'яч. Станьмо в коло. Той, хто кидає, говорить, на яку квітку схожий той, кому він кинув. І так — всім присутнім.

Рефлексія: Що відчували, коли кидали м'яч? Коли ловили?

Гра «Батьківські збори».

Мета: виховувати почуття відповідальності, формувати адекватну самооцінку, стимулювати дітей до усвідомлення цінності дитячо-батьківських стосунків.

Слово вчителя. Уявіть собі, що ви зараз не діти, а власні батьки. Що б ви сказали про себе від їх імені? Хай кожен охочий від імені мами (тата) встане і скаже про себе хороші слова. («Я — мама (тато)... (назвати ім'я). Мій син (дочка)... (позитивні відгуки)». Наступний гравець уважно слухає, повторює все, що було сказано хорошого, і додає ще й від себе («Так, дійсно..., а ще він...»), і далі говорить про себе від імені вже своїх батьків.

Інформація для вчителя. Достатньо 5-7 гравців, інакше дітям може набриднути гра. Стимулюйте творчу активність, використовуйте театралізацію, щоб було цікавіше грати «в дорослих».

Рефлексія. Що ви відчували, коли говорили про себе від імені батьків? Чи легко говорити про себе тільки хороше? Чому?

Слово вчителя. Людині важко про себе говорити тільки добрі та гарні слова, оскільки фактично оточуючі мають право чекати і вимагати від людини тих позитивних якостей, які були названі.

Памятка зворотного зв'язку, або якою має бути конструктивна критика.

Зворотний зв'язок — повідомлення, адресоване іншій людині про те, що я про нього думаю, як я сприймаю наші відносини, які почуття у мене викликають його дії, вчинки і слова. Це інформація, яка подається іншій

людині з метою донести свою оцінку щодо його поведінки за наступними правилами:

- 1) Тільки тоді, коли про це попросять.
- 2) Кажучи про свої думки і відчуття, назви, які конкретно слова і вчинки їх викликали, можна звертати увагу на особливості поведінки, але не оцінювати особистість партнера.
- 3) Будь тактовним. Говори так, щоб не образити.
- 4) Не давай ніяких оцінок, не роби висновків. Уникай слів «завжди», «ніколи».
- 5) Зосередь увагу на конкретних вчинках у даній ситуації, а не згадуй події минулого.
- 6) Не давай порад («Ти повинен», «Яб на твоєму місці...»). Ділися власними думками й інформацією з партнером. Підкреслюй те, що важливе для нього, а не те, що принесе задоволення тобі.
- 7) Говори те, що може бути використане і виправлене партнером. Критика повинна бути конструктивною.
- 8) Пам'ятай, що зворотний зв'язок можливий лише у випадку поваги до себе і до іншої людини. Це не привід звести рахунки — у такому разі краще промовчати.

Рефлексія. Що ми сьогодні робили? Для чого? Що нового ви сьогодні дізналися про себе? Що найбільше сподобалося? Підведення підсумків заняття, зауваження, побажання. Чи збулися очікування? (перемістити стікери).

Домашнє завдання: тренувати своє вміння до зворотного зв'язку у повсякденному житті, застосовуючи нові знання на практиці.

Ритуал прощання.

Заняття 6. Тема: «Ввічливість»

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до інших людей та повагу до їхньої гідності, основи гідної поведінки у соціумі, розвивати комунікативні здібності, формувати навички рефлексії і самоаналізу.

Матеріали і устаткування: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери, стікери, аркуші формату А-4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, легкий м'яч або надувні кульки, перелік питань до самодіагностики, інтерпретаційні картки, нитки різних кольорів, декілька голок.

Вступ. Вчитель активізує дітей до заняття за допомогою запитань:

- Які ознаки ввічливості?
- Чому потрібно бути ввічливим?
- Які ви знаєте чарівні слова?

Вправа «Добрий чарівник».

Мета: виховувати у дітей бажання бути ввічливим, налаштувати дітей на подальшу роботу, створити позитивний емоційний настрій.

Інструкція: закінчіть, будь ласка, по колу речення: «Якби мені зустрівся добрий чарівник, я ввічливо попросив би...». У зворотний бік — «Якби я сам був добрим чарівником, я би...»

Рефлексія: Що ви відчували, коли виконували вправу?

Гра «Істівне — неїстівне».

Мета: активізувати групу, відпрацювати навички ввічливого спілкування.

Матеріали і устаткування: надувні кульки або легкий м'яч.

Інструкція: встаньте в коло. Ви всі знаєте гру «Істівне — неїстівне». Отже, той, хто кидає м'яч, називає слово. Якщо це — істівне, гравець повинен зловити м'ячик і подякувати, якщо неїстівне — не ловить, але при цьому потрібно ввічливо відмовитися. Хто забув про ввічливість, той вибуває з гри.

Рефлексія: Який у вас зараз настрій?

Слово вчителя. Ввічлива людина повинна вміти спілкуватись. Уміння «правильно», логічно ставити питання — важлива складова комунікативних здібностей. Комунікація — в перекладі з латинського позначає спілкування, передачу інформації, як за допомогою слів, так і жестами. Комунікабельність і товариськість — не одне й те саме. Якщо товариськість — прагнення до спілкування, пов'язана з особливостями характеру, то комунікабельність (уміння спілкуватися) у людей формується протягом життя. Важлива складова комунікативних здібностей — ввічливість — сукупність правил поведінки, пов'язана з дружельністю. Існує правило: «Стався до інших так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе».

Вправа «Ввічливість».

Мета: Розробити правила ввічливого спілкування. Відпрацювати навички ведення дискусії, уміння відстоювати свою думку. Розвивати комунікативні здібності.

Матеріали і устаткування: дошка, крейда, аркуші А-4, «Етичні щоденники», ручки.

Інструкція: хай кожен з вас впродовж 5 хвилин запише правила ввічливого спілкування, які він вважає за потрібне (на чернетці).

Інформація для ведучого. Після індивідуальної роботи правила кожного учасника записуються на дошці, обговорюються в ході групової дискусії, доповнюються, складається пам'ятка, яку учні записують до, «етичного щоденника».

Пам'ятка ввічливості:

1. Говори з повагою до співрозмовника.
2. Виразно та чітко висловлюй свої думки.
3. Дивися співрозмовнику у вічі.
4. Розмовляй з помірною гучністю, не дуже голосно.
5. Не перебивай, уміє вислухати до кінця.
6. Будь уважним, виявляй інтерес до співрозмовника.
7. Посміхайся, будь доброзичливим.

8. Умій своєчасно закінчити розмову.

9. Вживай «чарівні слова».

Рефлексія: Для чого ми це робили? Чи було для вас цікаво виконувати цю вправу? Чи дізналися ви щось нове для себе? Чи знадобиться вам ця пам'ятка у житті?

Тест «Наскільки ви комунікабельні?»

Інструкція: Відповідайте «так» (+) чи «ні» (-) на питання тесту.

ТЕКСТ МЕТОДИКИ

1. У вас багато друзів, спілкування з якими приносить вам радість?
2. Ви, зазвичай, довго переживаєте подчуття образи, заподіяної вам другом?
3. У вас є прагнення розширити коло спілкування і своїх знайомств?
4. Чи вірно, що заняття улюбленою справою для вас цікавіше за спілкування?
5. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, старшими за вас?
6. Чи важко вам увійти до нової компанії?
7. Ви легко йдете на контакт з незнайомими людьми?
8. Чи швидко ви адаптуєтесь у новому колективі?
9. Чи легко ви йдете на випадкові контакти?
10. Вам часто хочеться побути на самоті?
11. Вам подобається бути постійно на людях?
12. Ви переживаєте почуття сором'язливості чи незручності, коли доводиться звертатися до дорослого (вчителя, перехожого, продавця)?
13. Чи любите ви колективні ігри?
14. Чи швидко ви встановлюєте контакти з випадковими супутниками?
15. Чи можете ви без особливих зусиль «завести» компанію?
16. Це вірно, що ви дуже вибірково щодо власного кола знайомств?
17. У вас виникає іноді почуття єдності з глядачами (вболівальниками)?
18. Чи вірно, що ви можете спасувати перед незнайомою аудиторією?
19. Ви рідко сваритеся з друзями?
20. Ви любите домашніх тварин?

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ: ТАК: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20; НІ: 2, 4, 6, 10, 12, 16, 18. Підраховується загальна кількість балів, ділимо на 20 (число питань) і помножуємо на 100%.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

0-40 балів. *Низький рівень* комунікабельності. Вам важко контактувати з людьми. Ви не прагнете до спілкування, відчуваєте себе чужим у новій компанії, вважаєте за краще проводити час на самоті чи з книгами (комп'ютером, телевізором). Обмежуєте свої знайомства, зазнаєте труднощів при встановленні контакту з людьми чи виступом перед аудиторією, особливо незнайомою. Погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації, не захищаєте свою думку,

навіть якщо праві. Довго переживаєте образи. Прояв ініціативи у суспільній діяльності вкрай занижений, ви швидше вважатимете за краще послухати-ся інших, ніж самому прийняти відповідальне самостійне рішення.

40-70 балів. *Середній рівень* комунікативних здібностей. Ви прагнете до нових знайомств, не обмежуєте своє коло спілкування. Здатні відстоювати свою думку, проте потенціал ваших схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно і планомірно працювати над формуванням і розвитком власних комунікативних здібностей.

70-100 балів. *Високий рівень.* Швидко знаходите нових друзів, не втрачаєте самовладання у будь-якій ситуації, постійно намагаєтесь розширити коло своїх знайомств і зв'язків. Відчуваєте потребу у спілкуванні і активно прагнете до нього, часто навіть не на користь собі. Заради продовження знайомства і спілкування готові пробачити серйозну провину, навіть зраду. Невимушено відчуваєте себе у будь-якій компанії, знаходите спільну мову з різними людьми. Ви одержуєте задоволення від колективної взаємодії, ініціативні і діяльні у суспільній роботі, здатні швидко прийняти рішення у важкій ситуації. Наполегливі в діяльності, яка вас приваблює.

Підведення підсумків, рефлексія. Що сподобалося? Не сподобалося? Побажання групі і ведучому.

Домашнє завдання: пригадайте якомога більше прислів'їв і приказок про ввічливість, правил ввічливого спілкування і поведінки.

Ритуал прощання.

Заняття 7. Тема: «Мої права і права інших людей»

Мета: виховувати у дітей людську гідність, розвивати впевненість у собі.

Матеріали і устаткування: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери, стікери, аркуші формату А-4, ножиці, етичний щоденник, ручки, фло-мастери, дошка, крейда, легкий м'яч або надувні кульки, нитки різних кольорів, декілька голок.

Вступ. Говорячи про гідність інших людей, ми повинні ставитись до них як до найвищої цінності, а також знати, що вони так само, як і ви, користуються усіма громадянськими правами і свободами, які ми всі маємо поважати. Саме цій важливій темі буде присвячено наше заняття.

Ритуал вітання.

Вправа «Незакінчене речення».

Мета: познайомитися, активізувати процеси самопізнання і самоідентифікації.

Слово вчителя: Кожен учасник по колу закінчує речення:

- Кожна людина має право на...
- Людська гідність...
- На моє визнання заслуговує людина, яка...
- Людина є...

— Захист гідності людини гарантується...

Рефлексія: Що ви відчули, коли ми говорили про гідність іншої людини?

Гра «Ви поїдете на бал?»

Мета: налаштувати дітей на активну групову роботу, зарядити позитивними емоціями. Розширити спектр вербальних реакцій, розвивати винахідливість у спілкуванні.

Матеріали і устаткування: надувні кульки або легкий м'яч.

Інструкція: станьмо в коло, давайте пограємо у м'яч. Ця гра дуже давня, але ви напевно її теж знаєте. Це гра на заборонене слово. Вам потрібно бути уважними і стежити за словами, уникаючи «заборонених» слів (*так, ні, чорний, білий*). Кидаєте м'яч — питаєте, ловите — відповідаєте. За «заборонені» слова одержуєте штрафні бали. Хто отримує 3 штрафних очка, той вибуває з гри. Той хто вибув, може допомагати гравцям порадами.

Сьогодні Пані прислала
вам сто червінців і сказала:
«Чорний з білим не носити,
«Так» і «ні» не говорити.
Хто сказав — той програв!
Ви поїдете на бал?»

Інформація для ведучого. З цими словами кидаєте м'яч кому-небудь з присутніх. Якщо він «попався» і сказав «заборонене слово», штрафне очко. Нагадайте дітям про «підказки».

Рефлексія: Ви здогадалися, в чому суть гри? Як настрої?

Гра «Мої права».

Мета: виховувати провагу до людської гідності, розвивати уміння працювати в групі, навички до творчої співпраці членів групи. Навчити відстоювати свою точку зору, відпрацьовувати уміння вести дискусію.

Матеріали і устаткування: дошка, крейда, стільці, столи, зошити, аркуші формату А-4, ручки, олівці, маркери, фломастери.

Вступне слово та інструкція: Відомо, що кожна людина незалежно від віку має права, їх дотримання сприяє впевненості в собі. Зараз ми з вами разом напишемо «Декларацію про права п'ятикласника». Об'єднайтеся в команди по 3-4 учасники, займіть будь-яке зручне для вас місце за одним із столів. Кожна група працюватиме окремо. Тільки спочатку визначимось, як ми будемо це робити, і сформулюємо основні **вимоги до роботи:**

1. Права п'ятикласників не повинні обмежувати права інших людей.
 2. Реалізація прав має залежати особисто від тебе.
- Прошу вас, працюйте, у вас є 10 хвилини.

Приклад.

Ми маємо право:

- здійснювати помилки, доки не знайдемо правильний шлях;
- іноді ставити себе на перше місце;

- просити про допомогу і емоційну підтримку;
- не звертати уваги на поради тих, хто нас оточує;
- побути на самоті незалежно від бажання інших;
- відмовлятися від домовленостей, які нас не влаштовують;
- мати власну думку.

Ми не зобов'язані:

- бути бездоганними на 100%;
- іти за натовпом;
- любити людей, які нам шкодять;
- вибачатися за те, що були собою;
- миритися з неприємною ситуацією;
- робити неможливе;
- виконувати безглузді вимоги;
- відмовлятися від свого «Я» заради когось.

По завершенню роботи підводиться підсумок, вибирається «Конституційна комісія по затвердженню прав» (по одній особі від кожної команди). Далі працює «Комісія по ухваленню декларації». Прийняті права записуються на дошці.

Резюме: Необхідно, заявляючи про свої права, пам'ятати — права є і в інших людей. Треба вчитися поважати права інших людей, якщо ви хочете, щоб вони поважали ваші.

Вправа «Друкарська машинка».

Мета: зняти емоційну напругу, тренувати довільну увагу.

Інструкція: декларацію прав п'ятикласника необхідно «віддрукувати» (хоча б одну-дві фрази). Я зараз кожному «роздам» букви. Свою букву треба не пропустити і вчасно плеснути в долоні. Не забувайте про знаки пунктуації.

Інформація для ведучого: Всі знаки пунктуації можна «довірити» одному з учасників, або розділити відповідальність за них серед гравців.

Рефлексія: Чи сподобалася вправа? Чим корисно для вас було те, що ми робили? Що найбільше вразило?

Підведення підсумків заняття, рефлексія (10 хв): Що вам сподобалось? Не сподобалось? Як потрібно ставитись до себе? До інших людей? Ваші побажання групі та ведучому.

Домашнє завдання: обдумати правила, які ви виконуватимете, і скласти контракт з собою на їх виконання.

Ритуал прощання.

Заняття 8. Тема: «Мої можливості»

Мета: підвищення упевненості молодших підлітків у своїх силах. Активізація процесу самопізнання і саморозкриття. Підвищення самоцінності на основі своїх позитивних якостей.

Матеріали і обладнання: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, стікери, аркуші формату А-4, зошити, ручки, фломастери, «Чарівна скринька», картки з назвами різних відчуттів (гнів, радість, захоплення, страх, відчай, образа, розчулення і т.д.), дошка, крейда, ножиці, шпильки, легкий м'яч або надувні кульки, індивідуальні бланки до самодіагностики, нитки різних кольорів, декілька голок.

Вступ. Кожен з вас наділений різними здібностями і талантами. Але чи завжди ви використовуєте можливості, щоб розвинути свої здібності ще краще, тобто самореалізуватись?

Вправа «Уяви та передай».

Мета: зняти емоційну напругу, налаштуватися на активну роботу, сприяти розвитку уяви. Аналізувати, зарядити позитивом. Вправа для емоційної розминки.

Інструкція: по колу «передайте» уявні предмети: промінець сонця, кошеня, важку валізу, сміх тощо.

Рефлексія: Що ви відчували кожного разу при отриманні та передачі? Який у вас зараз настрій?

Гра «Я-висловлювання».

Мета: активізувати групу, тренувати навички ведіння бесіди, закріпити навички використання Я-речень у процесі спілкування.

Матеріали та обладнання: надувна кулька або легкий м'яч.

Інструкція: станьте в коло, зараз пограємо у м'ячик. Той, хто кидає, ставить будь-яке питання, той, хто ловить — відповідає. Якщо не хоче або не може відповісти — просить вибачення і пояснює своє небажання за допомогою Я-звернення.

Рефлексія: Чи важко було знаходити відповіді на запитання? Що впливає на ефективність взаємодії між людьми?

Вправа «Наші відчуття, бажання, настрій».

Мета: формувати емоційну культуру за допомогою психогімнастичних вправ.

Матеріали і обладнання: «Чарівна скринька», картки з назвами різних почуттів (гнів, радість, захоплення, страх, відчай, образа, розчулення і т.д.).

Інструкція: за допомогою попередньої вправи ви об'єднались у пари. З «Чарівної скриньки» кожна пара витягує завдання-картки, на яких написані певні почуття. Вам необхідно їх показати за допомогою міміки і жестів (тобто без слів), інші вгадують почуття. На підготовку вам дається декілька хвилин.

Інформаційне повідомлення. Гнів, страх, радість — природжені емоції, мають однаковий вираз у різних культурах. Важливим правилом спілкування є не приписувати свій стан і свій досвід іншій людині.

Рефлексія: Чи легко було вгадувати? Які емоції вгадувалися найлегше? Чи важливо розуміти стан людини? Чи легко відчувати смуток, журбу, тривогу? Що, на вашу думку, є причиною поганого настрою?

Діагностика самоставлення за методикою Лонга-Зіллера.

Матеріали та обладнання: індивідуальні бланки за кількістю присутніх, ручки або олівці.

Інструкція до процедури тестування:

Завдання 1. Перед вами 8 кружечків (діаметр 2см). Довільно впишіть у кожний себе та людей з вашого оточення.

Завдання 2. Перед вами 8 заштрихованих кружечків, під ними — ще 2. Виберіть з цих двох та позначте кружечок «Я».

Завдання 3. Перед вами «пірамідка», центром якої є «Я» (тобто ваш кружечок). В інших кружечкам розташуйте своїх близьких.

Завдання 4. Ви бачите трикутник, у верхівках якого три кружечки. Впишіть у них своїх близьких. Тепер у будь-якому місці позначте «свій» кружечок.

Завдання 5. Перед вами чотири рядки кружечків. Перші кружечки у кожному з чотирьох рядків назвіть іменами ваших близьких, у кожному з рядків довільно позначте «Я».

Завдання 6. Ви бачите велике коло. Позначте в цьому колі два кружечки — свій і близької людини з вашого оточення.

Бланк відповідей до методики Лонга-Зіллера.

Обробка та інтерпретація результатів.

Результати обробляються за таким принципом: позиція ліворуч розглядається як переживання цінності «Я», позиція вище — як сила «Я». Фізична дистанція інтерпретується як дистанція психологічна.

Завдання 1. Чим більша ліва позиція «Я», тим вища самооцінка.

Завдання 2. Досліджується індивідуалізація — суб'єкт переживає схожість або відмінність від інших.

Завдання 3. Вимірюється сила особистості — перевага, рівність або підпорядкованість у взаємовідносинах.

Завдання 4. Показує, як суб'єкт сприймає себе — часткою групи або окремо.

Завдання 5. Досліджується ідентифікація себе з іншими людьми. Що більше відстань, тим слабше ідентифікація з конкретною людиною.

Завдання 6. Виявляє егоцентричність: якщо «Я» ближче до центру кола, ніж кружечок іншого — ця особа розглядається як існуюча для реалізації власних потреб.

Рефлексія: Чи було щось таке, що вас здивувало? Чи дізналися ви про щось таке, про що раніше не замислювалися?

Ауторелаксація «Політ над лінією часу».

Мета: виховувати у молодших підлітків самоповагу, відповідальне ставлення до майбутнього, розвивати почуття впевненості у собі.

Інструкція: Сядьте якомога зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Ми зараз відправимося в подорож у часі. Уявіть собі ваш життєвий шлях у вигляді дороги. Має з'явитися почуття всієї лінії. Ви високо летите над нею і кидаєте найкрасивіші квіти і зірки на свій життєвий шлях. Зверніть увагу, як приємно знаходитися високо, відчувати себе тим, хто може рушити через час і простір, дозволити собі летіти. Дорога прямує за обрій. А над горизонтом сонце, і воно зігріває вас променями успіху.

Дозвольте собі легко пролетіти у напрямку до вашого майбутнього. Ви його бачите як на долоні і продовжуєте летіти до світла. Ваше світле майбутнє розкинулось перед вами, яскраве, благополучне. Відчуйте в собі здібності зробити його ще яскравішим, ніж зараз, посилайте і відчуйте це сяйво. Оберніться, отримайте почуття розвитку. Летіть над всіма подіями вашого життя, відзначаючи всі хороші і особливі моменти. Над неприємними подіями швидко пролітайте, не помічаючи їх.

Ваше минуле теж рухається до світла. Тепер уявіть собі відгалуження дороги — це інша лінія вашого майбутнього, ідеальна лінія життя. Побачте себе на перетині цих ліній, запитайте себе — хотіли б ви мати інше майбутнє? Якщо ви обрали іншу дорогу, подивіться, як вона почне сяяти для вас. Якщо ви не вибрали інше життя, то візьміть з другої дороги найкращі цінності, дістаньте доступ до нових шляхів руху. Використовуйте все, що вважаєте цінним для себе. Ваше майбутнє — у ваших руках. Відчуйте себе сильнішим, могутнішим та більш впевненим у собі. Тепер можете розплющити очі.

Підведення підсумків заняття, рефлексія: Що ви зараз відчуваєте? Що корисного ви дізналися та навчилися на сьогоднішньому занятті? Побажання ведучому та групі.

Домашнє завдання: намалювати свою «лінію часу», якою ви її бачили внутрішнім зором.

Ритуал прощання.

Заняття 9. Тема: «Образа. Чому ми ображаємося?»

Мета: вчити дітей вірно розуміти поняття «образа», усвідомлювати причини виникнення почуття образи, вихувати адекватну реакцію на образи, формувати навички ефективної взаємодії.

Матеріали і устаткування: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, стікери, аркуші формату А-4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, надувні кульки або легкий м'яч, нитки різних кольорів, декілька голок.

Вступ. Вчитель активізує дітей до заняття за допомогою запитань:

- Чи часто ви ображаєтесь на своїх друзів?
- Що найчастіше є причиною ваших образ?
- Чи вмієте ви прощати образи?
- А просити вибачення?

Вправа «Коли я ображаюся».

Мета: активізувати групу, створити позитивний психологічний клімат у класі.

Матеріали і устаткування: надувна кулька або легкий м'яч.

Інструкція: давайте пограємо в м'ячик. Кидатимемо його зі словами: «Мене звуть... Коли я ображаюся, я... і роблю от так (показати мімікою)».

Рефлексія: Що ви відчували під час вправи? Як виглядають ображені люди?

Тематичне малювання «Мої образи».

Мета: виховувати у дітей адекватне ставлення до образ, уміння їх прощати і забувати.

Матеріали і устаткування: аркуші формату А-4 (або етичний щоденник), олівці, фломастери.

Інструкція: Візьміть аркуш, поділіть його навпіл. Пригадайте випадок з дитинства, пов'язаний із сильною образою. Хто бажає — розповідає. Намалюйте свої переживання тоді (на першій сторіночці). Як ви зараз ставитеся до цієї образи? Намалюйте своє ставлення тепер (на другій половинці аркуша паперу).

Рефлексія: У вигляді дискусії на тему образ. Що таке образа? Як ви розумієте справедливі і несправедливі образи? Скільки образ може жити? (сприймається яскраво?) У кого ще подібні ситуації викликають образу?

Висновок: для образи є суб'єктивні причини, а є ситуації, образливі для всіх. Діти методом мозкового штурму складають визначення поняття.

Орієнтовне визначення для етичного щоденника: *Образа* — почуття розчарування і гіркоти, що виникає в результаті зіткнення міжособистісних інтересів, порушення прав людської і особистісної гідності, непорозуміння.

Вправа «Скарбничка образ».

Мета: осмислити марноту накопичення образ, навчитися «відпускати» образи.

Матеріали і обладнання: аркуші формату А-4, олівці, фломастери.

Інструкція: пропоную вам намалювати скарбничку, але не просту — в ній зберігаються ваші образи. Покладіть до неї максимальну кількість образ, які ви переживали протягом усього свого життя. Для цього вам необхідно їх просто пригадати і в думках «покласти» до скарбнички.

Інформація для ведучого. Психолог підводить дітей до думки про неприпустимість помсти і негайного жорстокого покарання кривдника, а також до того, що накопичувати образи не потрібно, з ними треба щось робити.

Групова дискусія. Чи ефективно ображатися? Що робити з поточними образами? Можна відпускати їх у небо, за течією струмочка, записувати і розривати — хто ще запропонує варіанти? Як ставитися до кривдника? Чи пробачати його? Якщо ви не вибачили, значить, образа нікуди не ділась.

Проводиться ритуал знищення образ (наприклад, розривання).

Рефлексія: Що нового і корисного ви для себе винесли з цієї вправи? Як змінилося ваше ставлення до образ?

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання: Намалюйте вираз обличчя скривдженої людини і подумайте, як реагують на образу упевнені, невпевнені і грубі люди.

Ритуал прощання.

Тренінгова робота проводилась не лише з дітьми, а й з батьками, що дозволило гуманізувати виховання дітей у сім'ї та мінімалізувати застосування авторитарного стилю виховання. Зокрема, ми радимо педагогам використати модифіковану нами методику Л.М. Журавської у доцільному використанні батьками критики у виховному процесі молодших підлітків, що передбачає повагу їхньої гідності і ставлення до них як до суб'єкта виховання.

Література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков // Психотехники : Учебное пособие. — М. : Издательство «Ось-89», 1999. — 176 с.
2. Збірник психологічних тестів для самостійної роботи студентів з дисципліни «Основы психологии та педагогика» для студентів базової вищої освіти усіх спеціальностей / Укл. Журавська Л.М. — К. : Вид-во КУТЕП, 2003. — 106 с.
3. Лактионова Г. Лидер будущего: Новое видение стратегии и практика / Г. Лактионова, И. Зверева, Л. Старикова // Практична психологія та соціальна робота. — 2002. — №3. — С. 36.
4. Немов Р.С. Практическая психология : Учеб. пособие / Р.С. Немов. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — С. 96-122.
5. Рогоулева Л.А. Искусство продаж и техника работы с клиентом : Программа психологического видеотренинга / Л.А. Рогоулева. — М. : РМАТ, 1998. — 15 с.
6. Семиченко В.А. Психология личности / В.А. Семиченко. — К. : Видавець Ешке О.М., 2001. — 427 с.
7. Семиченко В.А. Психология спілкування / В.А. Семиченко. — К. : «Магістр-3», 1998. — 152 с.
8. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму: Теоретичні і методологічні аспекти : [Монографія] / В.К. Федорченко. — К. : Вища шк., 2002. — 350 с.

Тренінг для батьків. Саморозвиток батьків і формування навичок конструктивної критики у вихованні молодших підлітків.

Мета: зорієнтувати на активну роботу на тренінгах, отримати мотивацію готовності до самозмін, готовність виховувати культуру гідності у молодших підлітків у сім'ї, використовуючи адекватні методи виховання.

Завдання:

- створити сприятливу атмосферу для подальшої роботи;
- виявити індивідуальні очікування батьків;
- ознайомитися з правилами роботи на тренінгу та специфічними принципами роботи;

- ознайомитися з прийомом самопрезентації учасників;
- здійснити самодіагностику готовності до саморозвитку і самовиховання.

Обладнання та матеріали: кодоскоп, роздатковий матеріал, блокнот фліп-чарта або аркуші паперу, невеличкі аркуші паперу, вирізані у вигляді зернят (для кожного учасника), зошити, ручки, фломастери.

Хід тренінгу

Вправа «Знайомство»

1) За 3 хвилини на аркуші паперу напишіть ім'я, яким би Ви хотіли, щоб Вас називали в групі, та будь-який символ (емблему), що відображає Вашу індивідуальну сутність, переконання, захоплення, щось інше, що Вас характеризує.

2) Упродовж 1 хвилини прокоментуйте написане ім'я, розшифруйте та презентуйте символ.

Вправа «Зернята»

Напишіть на аркуші паперу, вирізаному у вигляді зернятка, те, що Ви очікуєте від тренінгу, починаючи із слів: «Я очікую...»

«Посадіть зернятко в землю» (наклейте «зернятка» на великий аркуш паперу, в нижній частині якого схематично зображено землю).

Вправа «Інтерв'ю» (робота в парах)

Швидко розпитайте свого партнера про його життєві цілі, захоплення, інтереси, можливі досягнення. Постарайтеся привернути його увагу до себе, зберегти дружній контакт під час всієї взаємодії.

Відверто, не розкриваючи щось дуже особисте, не говорячи зайвого, дайте відповіді на запитання Вашого партнера.

Група оцінює вміння вести діалог кожного учасника.

Вправа «Чи потрібні самозміни, саморозвиток?» (робота в групі 4-6 осіб)

Розділіть аркуш по вертикалі на дві половини. Напишіть в одній колонці, щоб Ви хотіли змінити в собі, у другій — що цьому заважає.

Працюючи в групі, обговоріть результати та запишіть перелік причин, чому потрібні самозміни, саморозвиток?

Працюючи в групі, складіть узагальнений перелік бар'єрів на шляху саморозвитку, самореалізації.

Активна методика «Самооцінка та «погляд інших»

Методика «Квадрат із квадратів»

- Визначте, скільки квадратів на малюнку.
- Що заважало Вам побачити одразу усі квадрати?
- Як Ви думаєте, чому навчає «Квадрат із квадратів»?
- Чи зустрічались Вам завдання, які на перший погляд здавалися дуже простими, але насправді це було не так?

Методика «Виявлення переваг»

- Виберіть у групі людину, яка за багатьма виявленнями імпонує Вам особисто. Запишіть 5 якостей, які Вам у цій людині подобаються.
- Прочитайте свою характеристику групі, не називаючи ім'я – нехай група визначить, кому вона належить.
- Запишіть 5 якостей, які Вам найбільше не подобаються в інших людях (без адресації конкретним людям).
- У процесі обговорення визначте, які негативні якості у Вашій групі є такими, що найбільше відкидаються.

Методика «Самооцінка та враження інших осіб»

Мета: порівняти уявний та набутий імідж.

Оцініть себе:

- на кожному рядку поставте крапку, що відповідає ступеню близькості до лівого або правого критерію,
- з'єднайте усі крапки, Ви отримаєте свій особистий профіль (самооцінку).

Дайте оціночні листи іншим членам Вашої робочої групи, щоб вони виконали ту ж саму процедуру. Накресліть середній профіль групи (іншим кольором). Проаналізуйте: за якими позиціями співпадають (не співпадають). Ваші думки про себе і думки Ваших колег про Вас.

Запишіть на аркуші (зошиті) відповіді на запитання: В чому причина? Які висновки можна зробити? Як організувати самовиховання?

Оціночний лист для методики «Самооцінка та враження інших осіб»

	1	2	3	4	5	6	7	
1. оптиміст								песиміст
2. викликає довіру								викликає недовіру
3. зрозумілий								незрозумілий
4. тактовний								нетактовний
5. невимушений								скутий
6. самостійний								несамостійний
7. рішучий								нерішучий
8. сміливий								несміливий
9. товариський								замкнений
10. активний								пасивний
11. чуйний								байдужий
12. довірливий								підозрілий

13. поступливий								непоступливий
14. альтруїст								егоїст
15. ерудований								обмежений

Вправа «Інвентаризація».

Мета: навчитися бачити позитивні якості в собі.

Завдання:

1. Упродовж двох хвилин розкажіть про свої сильні сторони, про те, що любите, цінуєте й приймаєте в собі.

При цьому не просто хваліть в собі те, що користується загальною прихильністю, а позначте те, що для Вас є або може бути точкою опори у важкі хвилини життя. Говорити необхідно прямо, не соромлячись і не зменшуючи через удавану скромність своїх переваг.

2. Дайте відповідь на запитання:

— Що легше: говорити про свої проблеми чи говорити про свої переваги?

Вправа «Я поводжу себе впевнено, якщо...»

Мета:

- усвідомити, що кожна людина час від часу може поводити себе впевнено;
- обговорити випадки, коли сумніви блокують впевнену поведінку;
- побачити способи подолання бар'єрів, що заважають виявленню впевненої поведінки.

Творче завдання (робота в групах по 3-4 особи).

Упродовж 10 хвилин складіть список «Я поводжу себе впевнено, якщо...», в якому поясніть причини впевненої поведінки та опишіть моменти, коли Вам подобається бути впевненим. Наприклад: «...я відчуваю себе компетентним у цьому питанні», «...ніхто не розсердиться за це на мене» тощо.

Усією групою з тренером складіть загальний список і напишіть його на фліпчарті. Наведіть приклади, що ілюструють включені пункти. Обговоріть цей список.

Ознайомтесь з матеріалами в додатку («Я поводжу себе впевнено, якщо...»)

Додаток «Я поводжу себе впевнено, якщо...»

- Я почуваю себе найкомпетентнішим у даному питанні.
- Я почуваю себе добре.
- Я думаю, що інша людина може прийняти це.
- У справу задіяні принципи.
- Хтось інший не робить цього.
- Це відбувається за рахунок когось.
- Я впевнений у своїй правоті.
- Статус-кво може більше зберегтися.
- Я правий.
- Мене обмежують у моїх правах.

- Це те, що мені слід пережити.
- У стосунках з людьми, рівними мені.
- У стосунках з підлеглими.
- Мене не перестануть за це любити.
- Час доведе, що я правий.
- Ніхто за це не буде злитися на мене.
- Я не зачеплю нічиїх почуттів.
- Я упевнений у своїх почуттях.
- Я не заляканий іншою людиною.
- У протилежному випадку це буде дратувати мене.
- Я впевнений у результаті.
- Це частина моєї роботи.
- Ніхто більше не висловлює тієї думки, яка є у мене.
- Я можу підібрати правильні слова.
- Я впевнений, що не дуже сильно емоційно включусь у це.
- Я можу контролювати свій гнів.
- Це не вилетіть у сцену.
- Я володію повнотою інформації.
- Я упевнений, що мій голос не тремтить.
- Я вірю, що виграю.

Нижче сформулюйте Ваші власні пропозиції.

Це узагальнений список спостереження інших груп, які проходили тренінг упевненості. Додайте до нього будь-які свої твердження, які не згадуються в ньому.

1. Зверніть увагу: усі позитивні твердження, які є у списку, можна трансформувати в негативні таким чином, що вони стануть індикаторами проблемних областей. Наприклад: «Я поводжу себе невпевнено, якщо... я не відчуваю себе добре...» або «...якщо я не впевнений у результаті» тощо.

2. Усією групою складіть і запишіть на фліпчарті список «Як би було жахливо, якби...», в якому назвіть усі можливі негативні твердження, що перешкоджають Вашій впевненій поведінці. Наприклад: «...я зробив помилку», «...змінилися наші відносини» тощо.

3. Проведіть дискусію про можливі наслідки здійснення усього того, що наведено у списку групи (додаток «Як було б жахливо, якби...») Що може статися у найкращому випадку? Що може статися у найгіршому випадку? Як можна подолати ці перешкоди на шляху до впевненої поведінки?

Додаток «Було б жахливо, якби...»

- Зробив помилку.
- Я перервався і замовчав.
- Змінилися наші відносини.
- Я виявився неправим.
- Мене загнали у кут.
- Моя думка потрапила під сумнів.

- Мене виставили дурнем.
- Вони розізлилися на мене.
- Вони не схвалили мене.
- Вони перестали вважати мене «приємним».
- Вони не стали мене слухати.
- Я випав з їх кола.
- Я втратив свободу.
- Я втратив дружбу.
- Я зазнав критики.
- Я не міг знайти слів, щоб висловити свою думку.
- Я почервонів.
- Я втратив контроль над собою і серйозно розсердився.
- Я заплакав.

Нижче надайте Ваші власні пропозиції.

4. Зробіть висновки:

- Впевнена поведінка — один із можливих виборів.
- Можуть виникати ситуації, коли вибір на користь впевненості в собі буде неефективний.
- Якщо Ви вагаєтеся у виборі з причини сумнівів та негативного само-виховання, необхідно тренувати в собі саме здатність поводити себе впевнено.

Вправа «Оволодіння конструктивною критикою».

- За допомогою техніки «мозкового штурму», перерахуйте ризики, пов'язані з представленням критики і негативного зворотного зв'язку. Чому люди можуть соромитися критикувати інших людей?
- За допомогою техніки «мозкового штурму», перерахуйте наслідки відмови від представлення негативного зворотного зв'язку і критики.

Ознайомтеся з теоретичною інформацією. Невдала критика призводить до виникнення у людини, яку критикують, негативного ставлення до впливу на неї.

Причинами невдалої критики є:

— *фатальність критики*, тобто психолого-емоційна дія, яка формує у того, кого критикують, відчуття безповоротної втрати, неможливості щонебудь змінити (Приклад: «Вам потрібно було вчинити інакше»). Така критика спричиняє опір і бажання «врятувати своє обличчя»;

— *повчальність критики*, що виявляється у тоні моралістичних фраз. Наприклад: «Частіше треба прислухатися до моїх порад», «Ви зрозуміли врешті-решт як потрібно робити?» тощо. Реакція того, кого критикують, — «він до мене придирається». виправити цю ситуацію можна, якщо перейти від докорів до пропозиції про співпрацю. Наприклад: «Свої побажання я висловлюю лише для того, щоб зберегти добрі стосунки». В цьому разі реакція того, кого критикують, буде іншою: «Він хоче мені допомогти»;

— *емоційність критики*, коли той, хто критикує, не може зупинити потік докорів, «заводиться», чим придушує слабких духом співбесідників, а сильних підштовхує до активної протидії;

— *приниזливість критики*, коли вона принижує достоїнство людини, яку критикують, у власних очах та очах оточення, тому краще критикувати без свідків і не провокувати спрацювання механізмів психологічного захисту.

Критика матиме позитивний результат, якщо:

- той, хто критикує, поставить себе на місце свого опонента і будуватиме розмову, виходячи із відповідей на запитання: Що відчуває мій опонент, як він сприймає мої зауваження? Який його моральний стан?;
- критика здатна згасити опір співбесідника до сприйняття критичних зауважень;
- залучати партнера у процес критики шляхом усвідомлення важливості, необхідності та достойної оцінки роботи, яку він виконує;
- змінити ситуацію та діяльність того, кого критикують на краще;
- критикувати без зайвих свідків;
- застосовувати, за необхідності, різні варіанти критичних оцінок;
- той, кого критикують, поважає та цінує думку того, хто критикує.

Як потрібно сприймати критику:

- не виправдовуватися, не ставати у захисну позицію;
- не роздратовуватися;
- не переходити в контратаку;
- не займатися самокатуванням;
- не вибачатися;
- підтримувати контакт очей;
- зберігати впевнений тон голосу;
- зберігати відповідну мову тіла, яка повідомляє іншій людині: «Зі мною усе в порядку», «Я можу інколи робити помилки», «Ні я, ні будь-хто інший не досконали».

Завдання:

- Розділіться на пари.
- Кожен по черзі просить свого партнера представити інформацію про себе, як члена групи навчального соціально-психологічного тренінгу.
- Партнер забезпечує конструктивний зворотний зв'язок, який включає як позитивні, так і негативні елементи.

У процесі взаємодії дотримуйтеся таких вимог:

- Критика учасників має бути продуктивною, конкретною і визначеною.
- Спробуйте сформулювати критичні оцінки в різних варіантах (Табл. 1).
-

Найбільш ефективні критичні оцінки (За В. Н. Панкратовим)

Критика – похвала	<ul style="list-style-type: none"> – Робота зроблена добре, але не для цього випадку. – Непогано, але Ви здатні на більше. – Все було добре, але не зовсім вчасно. – Видно, що було старання, але його видалося недостатньо. – Ну ось так вже зовсім непогано, залишилася справа за зовсім малим. – Вже краще, але ще потрібно трішки попрацювати. – В основному все правильно, але декілька помилок доведеться виправити.
Індиферентна (байдужа) критика	<ul style="list-style-type: none"> – У нашому колективі є ще люди, які не справляються зі своїми обов'язками. Але не будемо їх називати по імені. – Доводиться констатувати, що не всі зрозуміли важливість цього питання. – Дехто з тих, хто навчається, до цих пір не розрахувався з бібліотекою. Маю надію, вони про це знають. – Серед нас є такі, хто не дотримується розпорядку дня. – Нехай буде соромно тому, хто не осмілився зізнатися.
Критика – занепокоєність	<ul style="list-style-type: none"> – Я дуже стурбований тим, як склалися справи, особливо у... – Я занепокоєний Вашим несумлінним ставленням до роботи. – Ми стурбовані тим, що Ви не підготували доповідь. – Я схвильований тим, що Ви не намагастесь аналізувати свої вчинки. – Не знаю, чи зможу я Вам довірити цю справу іншого разу. – Я дуже занепокоєний тим, що останнім часом з Вами відбувається щось неладне.
Критика – співпереживання	<ul style="list-style-type: none"> – Я прекрасно розумію Вас, стараюся увійти у Ваше положення, але й Ви увійдіть в моє. Справа-то не зроблена. – Я розумію, як Вам зараз важко, але в цьому лише Ваша провина. – Я прекрасно розумію Вас, але потрібно виправляти стан справ. – Мені близька Ваша позиція, але подумайте про підлеглих: як їм зараз?
Критика – жаль	<ul style="list-style-type: none"> – Я дуже жалкую, але маю відзначити, що робота виконана неякісно. – Дуже жаль, але Ви не впоралися із завданням. – Мені жаль, але Ви зробили помилку. – На жаль, Ви не виправдали наших надій. – Жаль, але це Ви могли зробити краще. – На жаль, ми не очікували від Вас такого рішення. – Мені відверто жаль, що Ви мене не почули. – На жаль, це не зовсім те, що потрібно. – Мені дуже жаль, що Ви не встигли виконати цю роботу.

Критика — подив	<ul style="list-style-type: none"> — Як?! Невже Ви не змогли виконати це завдання?! Не очікував... — Я шокований: Ви зробили занадто багато помилок. — Я не очікував від Вас такого результату. — Зізнаюся, я здивований, що звіт ще не готовий. — Я просто дивом дивуюся з приводу Вашої неретельності. — Ну зовсім не очікував, що Ви не зможете скопіювати малюнок. — Як, ти не бачиш тут недоліків? — Як, хіба тобі це не подобається? — Сьогодні Ви мене здивували. Хто б міг подумати, що Ви станете порушником? — Невже Ви так і не зрозуміли свою помилку?
Критика — пом'якшення	<ul style="list-style-type: none"> — Напевно, у тому, що відбулося, винні не тільки Ви. — Напевно, Вам неправильно пояснили це завдання. — Не звинувачуйте себе у тому, що відбулося. — Це просто чергова робоча помилка. — Ви запізнилися, але я знаю, що це не Ваша провина. — У Вашому життєвому досвіді ще не зустрічалося такого випадку, тому Ви не винні. — Напевно, доручаючи Вам це завдання, ми не все врахували.
Критика — попередження	<ul style="list-style-type: none"> — Якщо Ви і далі будете допускати промахи, то нарікайте на себе. — Попереджаю, що у нас з Вами буде інша розмова. — Рекомендую Вам самостійно зробити висновки з того, що сталося. — Це було моє останнє попередження.
Критика — вимога	<ul style="list-style-type: none"> — Ця робота потребує негайного виконання. — Я вимагаю, щоб... — Я вважаю, що роботу необхідно переробити. — Ця думка помилкова, її необхідно змінити. — Мені жаль, але тут Вам прийдеться поступитися. — Це питання вимагає невідкладного доопрацювання. — Я наполягаю, щоб Ви провели більш детальний аналіз.
Підбадьорувальна критика	<ul style="list-style-type: none"> — Нічого, наступного разу зробите краще. А зараз не вийшло. — Не засмучуйтеся, сьогодні зробили не дуже добре, завтра вийде краще. — З Вашим старанням наступного разу Ви досягнете кращого результату. — Не хвилюйтеся, якщо захочете, Ви обов'язково виконаєте це завдання. — Все вийде, якщо спробувати ще раз.
Критика — докір	<ul style="list-style-type: none"> — Ну що ж Ви? Я на Вас так розраховував! — Не очікував, що з Вашої вини прийдеться переробляти звіт. — Ніколи не подумав би, що Ви на таке здатні. — Як же так? Я думав, що у Вас все вийде. — Ну що ж Ви? Ви нас так підводите.

Критика — надія	<ul style="list-style-type: none"> — Маю надію, що наступного разу Ви зробите це краще. — Впевнений, що, незважаючи на допущену сьогодні помилку, Ви з цим обов'язково впораєтесь. — Сподіваюся, що наступного разу Ви сплануєте свою роботу. — Хочу сподіватися, що в майбутньому Ви не допустите таких прикрих прорахунків. — Я сподіваюся, що це не межа Ваших можливостей. — Хочеться вірити, що у майбутньому Ви станете більш уважним.
Критика — аналогія	<ul style="list-style-type: none"> — Раніше, коли я був такий же молодий, як і Ви, я допустив таку ж помилку. — Не засмучуйтесь, я теж не зміг зробити це з першого разу. — У тебе вийшло краще, ніж у будь-кого в перший раз, спробуй ще. — Раніше я теж не міг виконувати цю дію. — Зверніть увагу, Ви зробили ті ж самі помилки, що й минулого разу. — Зверніть увагу, Ваш колега вважав точно так само — і що з цього вийшло? — Коли я був молодим, як Ви, я був таким же самовпевненим.
Критика — зауваження	<ul style="list-style-type: none"> — Ви виконали це завдання неправильно, наступного разу будьте більш уважним! — Ви вчинили грубо, я вважаю, що Вам слід попросити вибачення. — Жаль, що Ви так поспішили з рішенням, надалі — радьтеся. — Ви занадто хворобливо реагуєте, не будьте таким імпульсивним! — Ви запізнилися, постарайтеся цього більше не робити! — Ви не так виконали це завдання. Наступного разу знайдіть можливість порадитися.
Конструктивна критика	<ul style="list-style-type: none"> — На жаль, робота виконана неправильно. Що збираєтесь робити? — Як Ви плануєте виправляти помилки, які допустили? — Що Ви зробите, щоб виправити положення? — Ви неправильно оцінили ситуацію. Які заходи Ви пропонуєте вжити? — Знову прорахунок. Як пропонуєте вийти з положення?
Критика — побоювання	<ul style="list-style-type: none"> — Боюся, що наступного разу робота буде виконана також неякісно. — Побоююся, що це ввійде у Вас у звичку. — Мене непокоїть те, що Ви повторно робите ті ж самі помилки. — Боюся, що надалі Вам не можна буде доручати таке відповідальне завдання. — Побоююся, що завтра буде той же результат.

Адресат критичних зауважень може застосовувати різні способи відповіді:

а) прийняття критики (можливо, техніка негативного твердження, за якою йде техніка негативного запитання);

б) непогодження з критикою (якщо вона неадекватна або висловлена занадто абстрактно, або переходить на особистість, замість того, щоб описувати, наприклад, поведінку);

в) напускання туману (погодитися, що, *можливо*, той, хто критикує, правий, *але* Ви маєте право на свою думку).

Фіксуйте, коли застосували новий варіант критичної оцінки, за допомогою фішки або запису в зошиті. Скільки фішок Ви зможете набрати?

Адресат критичної оцінки фіксує свої почуття, які виникають у результаті критики.

Обговоріть у групі:

- Що дізналися в процесі зворотного зв'язку?
- Які ключові моменти виявили у процесі роботи?
- Що Ви відчували, коли Вас критикували?
- Які варіанти критичних оцінок сприймаються легше, а які ображають?
- Що потрібно рекомендувати для впевненої взаємодії у процесі здійснення та вислуховування критики?

Оволодіння психотехнологіями «Я-твердження» та «Ви-твердження» Ознайомтеся з теоретичною інформацією.

«Я – твердження» – це спосіб вербального вираження почуттів, які виникають у напружених ситуаціях; конструктивна альтернатива «Ви-твердження».

Особливості «Я-твердження»:	Особливості «Ви-твердження»:
повідомлення комусь інформації про Ваші потреби, почуття, оцінки	висловлювання негативної оцінки на адресу іншого
- робиться в не критичній та не звинувачувальній манері, без виклику, образи, засудження;	- є звинуваченням, засудженням;
- не провокує захисну реакцію опонента;	- провокує захисну реакцію опонента, результатом може стати конфлікт;
- нейтральна форма висловлювання, допомагає встановленню продуктивного контакту;	- складає враження правоти того, хто звинувачує, і неправоти партнера;
- є способом усвідомлення своєї відповідальності за вирішення проблемної ситуації.	- є способом перекладання на іншого відповідальності за ситуацію.

Сформулюйте «Я-твердження» для таких ситуацій, що описані у вигляді «Ви-твердження».

Приклади того, як «Ви-твердження», які звинувачують, можна перевести в більш м'які «Я-твердження»
(За Д. Т. Скотт, Х. Корнеліус і Ш. Фейдер)

«Ви-твердження» (звинувачують)	Я-твердження»
Якщо щось потрібно зробити, то Ви не телефонуйте мені до останньої хвилини	Коли Ви в останню хвилину телефонуйте мені і просите скласти план, я не завжди буваю вільною, хоч і готова зробити все, що можу. Іноді мені буває прикро, що Ви не телефонуйте мені так довго. Я була б Вам дуже вдячна, якби Ви в майбутньому попереджали мене раніше.
Чому Ви завжди мене перебиваєте	Якщо Ви намагаєтесь сказати мені щось, коли говорю я, то я не можу приділити увагу тому, що Ви говорите, так як зосереджена на своїх думках і словах. Я б була Вам дуже вдячна, якби Ви потерпіли, доки я договорю, звичайно ж, виключаючи ті випадки, коли Ви вважаєте свої слова настільки важливими, що сказати їх необхідно одразу.
Ви не поважаєте мене. Ви ніколи не згадували про мій день народження	Коли Ви не згадуєте про мій день народження, мені здається, що я Вам байдужа. Мені хотілося б думати, що це не так.
Ви дістаєте мене своїми запитаннями	Якщо Ви запитуєте мене про щось, коли я зайнята іншим, я відчуваю роздратування, тому що не готова приділити Вам увагу. Я б була вдячна Вам, якби Ви задали мені ваші запитання в більш зручний час, наприклад...
Ви ніколи не робите, що хочу я. Ви завжди чините на свій розсуд	Коли Ви приймаєте рішення за нас обох, не запитуючи мою думку, я відчуваю образу і мені здається, що Вас не цікавить моя думка. Мені хотілося, щоб ми спільно обговорювали ці питання і були враховані бажання обох.
Коли Ви відчуваєте, що завалені домашньою роботою, а інші не поспішають допомагати	Коли мені здається, що я роблю більше роботи по дому, чим інші, я відчуваю себе несправедливо ображеною; мені хотілося б, щоб ми прийшли до згоди про розподіл домашніх навантажень, який би задовольнив усіх нас.
Коли людина недбало виконала якусь роботу, не виконала взятого на себе зобов'язання	Коли я знаходжу помилки в роботі, я відчуваю, що мене підвели; мені хотілося б не піддаватися почуттю гніву і створити приємнішу робочу атмосферу.

За найбільш правильне формулювання видається фішка.

1. Чому ти за моєю спиною звинувачуєш мене, у тому, що я виховую свою дитину неправильно?
2. Ти завжди критикуєш мене у присутності дітей.
3. Ти неправильно себе поводиш вдома.
4. Чому ти звинувачуєш мене у своїх невдачах?
5. Ти ображаєш мої почуття, коли приймаєш рішення за мене.
6. Для чого ти усім говориш неправду?

7. Ти не можеш виконувати якісно хатню роботу.
8. Чому ти завжди пізно повертаєшся додому?
9. Ти не виконала свої обіцянки і підвела мене.
10. Ти наді мною постійно насміхаєшся.
11. Тобі має бути соромно за деякі свої вчинки.
12. Ти не можеш впоратися з господарством.
13. Ти завжди про щось мене просиш, коли я зайнятий.
14. Ти задаєш дуже багато запитань.
15. Ти ніколи не цікавишся моїми захопленнями.

Молодші підлітки виявляють поки що нестійкий інтерес до самовиховання. Як діяльність, самовиховання знаходить своє вираження у поєднанні об'єкта і суб'єкта. Особливість цієї взаємодії пов'язана з подвійністю позиції самої особистості молодшого підлітка у самовихованні, оскільки дитина виступає одночасно і вихованцем, і вихователем, ставлячи за мету – «створення» себе через творче ставлення до самого себе.

На початку підліткового віку, в 11-13 років, у дітей спостерігається нестійкість гальмівних реакцій. Інколи збудження настільки переважає над гальмуванням, що підліток не здатний стримувати себе. Нагрубивши дорослому, він згодом шкодує про це і виправдовується, що «так вийшло». Молодші підлітки в основному дотримуються моральних правил. Однак, часто добре розуміючи ці правила, вони порушують їх. Причиною такої поведінки є формально засвоєнні моральні знання, які школярі емоційно не пережили. Діти знають, як потрібно поводитись, але не можуть себе змусити, керуючись лише власними бажаннями. Коли свідомість не підкріплюється рефлексією, негативні вчинки стають звичними.

Зустрічається чимало випадків, коли молодший підліток ще не розуміється у таких моральних поняттях, як гідність, честь, повага до себе та до інших тощо. Честь він ототожнює з пихою, ввічливість – з підлабузництвом, часто хибно розуміє гідність, доброту і т.п. Молодшому підліткові без допомоги значущих дорослих важко розібратись у сутності найважливіших гуманістичних цінностей, а також з тим, як потрібно себе поводити у різних життєвих ситуаціях. Тому на виховному занятті, присвяченому самовихованню, яке ми підготували за модифікованою методикою О. Главацької, перед дітьми ставились наступні завдання:

- Охарактеризувати властивості людини з низькою та високою самооцінкою.
- Скласти характеристику внутрішнього світу свого товариша і порівняти її з думкою інших людей.

Після чого дітям пропонувалось розкрити зміст наступних висловлювань:

- Наше себелюбство – найбільший підлесник. (*Ф. де Ларошфуко*)
- Коли хтось у себе закоханий, це початок роману, який триває все життя. (*О. Уайльд*)

- Немає більшого облесника, ніж людина сама собі, і немає кращих ліків від цих лестоців, ніж щирість друга. (*Ф. Бекон*)
- І найскромніша людина думає про себе більше, ніж її найкращий друг. (*М. Ебнер фон Енгенбах*)

Зпитання для роздумів:

Встановіть, що саме ви хочете змінити в собі або яким прагнете стати. Використайте процес створення сценарію в думках, щоб увияти себе в новій ролі. Подумайте, яким вас хочуть бачити ваші батьки.

Практичне завдання.

Складіть план процесу самопізнання, але спочатку ознайомтесь з правилами самоспостереження і самооцінювання.

Правила самоспостереження:

1. Самоспостереження найкраще починати з контролю за своєю поведінкою, потім ходом, далі — манерою говорити, розповідати, вислуховувати інших. Потім варто використовувати прийом порівняння: як інші ходять, говорять, посміхаються слухають, сперечаються і т.д.

2. Інша людина — це дзеркало: дивися, порівнюй, роби висновки, чим ти сильніший, а чим слабший за іншого.

3. Увага. Труднощі самоспостереження у тому, що треба одночасно діяти працювати і спостерігати за собою, фіксувати свої вчинки. При самоспостереженні треба навчитися переключати увагу то на подію, то на себе. Це нелегке завдання, воно вимагає тренувань,

4. Виділення головного. Знаходити і виділяти головне — основа самоспостереження. Це значить, треба постійно усвідомлювати, що зараз відбувається, де ви знаходитесь, що і навіщо робите і т.д.

5. Точність, об'єктивність. При самоспостереженні звертайте увагу насамперед на те, що потім прийдеться згадувати і записувати. Перша самооцінка в ході тих чи інших моментів найбільш суб'єктивна. Вона буде точнішою при наступному аналізі пережитого.

6. Перш за все слід відтворювати в пам'яті події, факти, які тільки відбулися. Наша увага звертається в минуле, відтворюючи живу картину реальних подій. Але повнота враження зберігається недовго — 3-4 години, потім пам'ять спотворює пережите і побачене.

7. Щоб накопичувати знання про себе, рекомендується вести особистий щоденник. Записи робити бажано щодня, у крайньому випадку раз у тиждень.

8. Відновлюючи в пам'яті прожитий день, тиждень, відзначайте основне, що відбулося, як ви реагували на події, як поводитися, що говорили. І головне: як краще можна було б зробити чи сказати.

Правила самооцінювання:

1. Оцінюйте себе тільки за діями. Успіх у роботі — це показник ваших чеснот, невдачі характеризують ваші слабкості та недоліки.

2. Порівняйте себе з іншими, але не з тими, хто гірший, а з тими, хто кращий за вас.

3. Порівняйте свою думку про себе з думкою про вас збоку. Ставтесь до себе вимогливіше, ніж до інших.

4. Прислухайтесь до критики на свою адресу: якщо критикує один — задумайтесь, якщо два — проаналізуйте свою поведінку, якщо три — переробляйте себе.

5. Будьте самокритичні, але не занадто. Прагніть до об'єктивності.

6. Лев Толстой говорив, що людина подібна дробу: чисельник — те, хто він є, а знаменник — те, що він про себе думає. Те, хто ви є, — це ваші справи, ваші гарні стосунки з людьми й усе, що приносить користь.

Робота в етичних щоденниках.

«Поради мудрих»

Прочитайте уважно висловлювання відомих людей. Запишіть у свій «етичний щоденник» три висловлювання, які вам здаються важливими у вашому самовихованні. Чому?

— Кожна людина має три характери: один — який показує, другий — який має, а третій — думає, що має. (*А. Карр*)

— Вартий жалю той, хто живе без ідеалів. (*І. Тургенєв*)

— Старість усього вірить, зрілість у всьому сумнівається, молодість усе знає. (*О. Уайльд*)

— Мудрець шукає все в собі, нерозумна людина — в іншому. (*Конфуцій*)

— Світ належить оптимістам, песимісти — тільки глядачі. (*Ф. Різо*)

— Перші кроки завжди найважчі. (*Р. Тагор*)

Творчі завдання для самовдосконалення:

Розставте подані якості у ранговому відношенні (від найбільш виражених до найменш) щодо своєї особистості.

Бережливість	Підлість
Безпосередність	Повага
Благородство	Правдивість
Вимогливість	Працьовитість
Відповідальність	Принциповість
Вірність	Ревнивість
Воля	Розчарованість
Героїзм	Самовідданість
Захопленість	Самолюбство
Зрадливість	Скромність
Ініціативність	Совісність
Легкодухість	Тактовність
Мрійливість	Терпимість
Гордість	Товариськість
Доброта	Цілеспрямованість

Допитливість	Честолюбність
Дружелюбність	Честь
Егоїзм	Чесність
Мужність	Щедрість
Почуття обов'язку	Відповідальність
Патріотизм	Вірність
Переконаність	Воля
Захопленість	Ініціативність
Зрадливість	Легкодухість

Моральні правила самовдосконалення К. Ушинського:

1. Спокій цілковитий, у крайньому разі — зовнішній.
 2. Прямота у словах і вчинках.
 3. Обдуманість дій.
 4. Рішучість.
 5. Не говорити про себе без потреби жодного слова.
 6. Не гаяти часу несвідомо; робити те, що треба, а не те, що трапиться.
 7. Витратити тільки на необхідне або приємне, а не за пристрастями витратити.
 8. Кожен вечір добросовісно давати собі звіт у вчинках.
 9. Ніколи не хвастати тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.
- Проаналізуйте їх.

Література:

1. Бойбіна Ю. В. Розвиток самопізнання і впевненості в собі у дітей 10-12 років : [програма] / Ю. В. Бойбіна. — Харків : ФОП Лотох М. Г., 2007. — 81 с.
2. Главацька О. Основи самовиховання особистості : [навчально-методичний посібник] / О. Главацька. — Київ : Кондор, 2008. — 206 с.
3. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму : [Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Л. М. Журавська. — К. : Видавничий дім «Слово», 2006. — 312 с.

Наукове видання

Журба Катерина Олександрівна

**ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ГІДНОСТІ
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ
У ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ**

Методичні рекомендації

Технічний редактор *О.М. Корнілов*
Комп'ютерна верстка *В.М. Яценко*
Редактор *О.О. Калашик*
Оформлення обкладинки *К.А. Бобровницька*

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Підп. до друку 12.09.2014. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 4,0.
Замовлення № 2480. Наклад 300 прим.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29
тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: design@imex.kr.ua