

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

Н. В. ЧИРЕНКО

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО  
СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ  
ДО СЕБЕ У ДИТЯЧОМУ  
ГРОМАДСЬКОМУ ОБ'ЄДНАННІ**

Методичний посібник

Київ  
2010

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою Інституту проблем виховання АПН України  
(Протокол № 7 від 24.09.2009 р.)*

**Рецензенти:** *Киричок В. А.*, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії морального та етичного виховання ІПВ АПН України  
*Журба К. О.*, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії морального та етичного виховання ІПВ АПН України

Ч-65

**Чиренко Н. В.**

Формування ціннісного ставлення особистості до себе у дитячому громадському об'єднанні: метод. посіб. — К. : ІПВ АПН України, 2010р. — 73 с.  
ISBN 978 966-388-260-4.

У цьому посібнику розглянуто питання формування ціннісного ставлення особистості до себе в умовах дитячого об'єднання. Представлено аналіз теоретичних підходів з даної проблематики, з'ясовано психологічне педагогічне умови формування ціннісного ставлення особистості до себе в дитячому громадському об'єднанні. У посібнику описано практичні розробки (тренінгова програма, виховні ігри, круглі столи, диспути тощо), які сприятимуть розширенню виховних можливостей дитячих об'єднань.

Розраховано на лідерів та членів дитячих громадських об'єднань, педагогів, теоретиків і практиків, які займаються проблемами виховання та розвитку дітей та молоді.

УДК 329.78-053.2  
ББК 66.7

ISBN 978-966-388-260-4

© Чиренко Н. В., 2010

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
РОЗДІЛ 1. Почуття власної гідності як основа ціннісного ставлення до себе .....	5
1.1. Почуття власної гідності: сутність поняття .....	5
1.1.1. Гідність як категорія філософії, психології та педагогіки .....	5
1.1.2. Почуття власної гідності: критерії та показники .....	18
1.2. Виховання почуття власної гідності у практиці дитячих об'єднань .....	23
1.2.1. Роль та місце дитячих об'єднань у житті сучасних дітей .....	23
1.2.2. Аналіз чинників виховання почуття власної гідності в дитячому об'єднанні .....	25
РОЗДІЛ 2. Форми і методи роботи щодо формування ціннісного ставлення особистості до себе .....	30
2.1. Рекомендації для проведення тренінгових занять «Виховання почуття власної гідності у підлітків» .....	30
2.2. Тренінгова програма «Виховання почуття власної гідності у підлітків в дитячому об'єднанні» .....	33
2.3. Організація та проведення дискусій .....	67
ПІСЛЯМОВА .....	72

## Почуття власної гідності як основа ціннісного ставлення до себе

### 1.1. ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ: СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ

#### 1.1.1. Гідність як категорія філософії, психології та педагогіки

Основою ціннісного самоставлення виступає почуття власної гідності, оскільки саме гідність особистості є тим дзеркалом, у якому відображається ставлення людини до самої себе як до цінності.

Підкреслимо апріорну природу цього феномену: гідність передбачає визнання власної цінності та розуміння цінності інших людей як безумовну — таку, що не вимагає доказів. Кожна людина є цінністю, просто тому, що вона — людина.

Поняття власної гідності розглядають у різних аспектах, воно є наскрізною категорією для різноманітних наук: філософії, психології, педагогіці, праві, соціології тощо.

Найбільш глибоке відображення категорія гідності знайшла у філософії (як пошук місця людини у світі, сенс буття), психології (як невід'ємний аспект самосвідомості, самоповаги, Я-концепції) та педагогіці (як необхідний елемент виховання, без якого неможливо говорити про повноцінну, впевнену, самодостатню, високоморальну особистість).

#### *Поняття власної гідності у філософії*

Спроба з'ясувати, що таке гідність, веде нас до глибинних основ людського буття. Кожна історична епоха пропонувала своє бачення й вирішення питань про те, що таке власна гідність, гідна поведінка або якими якостями повинна бути наділена людина, яку можна назвати гідною.

Уявлення про гідність виникли ще в епоху ранньої первісності, раніше держави і права, і сформувалося як результат звичаїв та устоїв роду, племені або общини. У родовому суспільстві ці уявлення пов'язувались, у першу чергу, з фізичними якостями, які дозволяли добувати їжу, боротися та виживати.

Починаючи з останніх років минулого століття в Україні значно активізувався процес створення дитячих та юнацьких об'єднань, а також відновлення діяльності раніше заборонених. На сучасному етапі нараховується досить велика кількість дитячих (молодіжних) громадських об'єднань: організацій, союзів, асоціацій. Вони створюються на міжнародному, загальноукраїнському, міжрегіональному, регіональному та місцевому рівнях і реалізують на території України тисячі програм та проєктів різноманітної направленості. До їх складу сьогодні входять десятки тисяч дітей.

Взаємодіючи з дітьми, дитячі об'єднання розкривають свій потенціал, який не обмежується лише педагогічним впливом на дітей, а є й соціальним, психологічним. Саме ця багатомірність дозволяє їм брати участь у становленні дитини як особистості, сприяти створенню у неї власної ієрархії цінностей. Вільні від жорсткої регламентації, обов'язковості, дитячі організації та об'єднання мають широкі можливості для виховання особистості.

В умовах сучасного соціуму особливо актуально вистає проблема виховання почуття власної гідності, розуміння себе як самоцінності. У першу чергу, це пов'язано з вимогами, які висуває до особистості сучасне суспільство — потреба у формуванні людей, які були б яскравими особистостями, розумними, діючими, тими, які вміють захистити себе та своїх близьких. Почуття власної гідності потребує від людини здатності нести відповідальність, бачити, виділяти проблеми, вчасно їх усвідомлювати, приймати відповідальні рішення, самоутверджуватися за рахунок особистісного потенціалу.

Для епохи Середньовіччя характерні показники гідності, які пов'язані, в першу чергу, із соціальним статусом людини. Взагалі ж, подальший розвиток категорії «гідність» регламентується соціальною диференціацією суспільства та виникненням держави. Так, наприклад, раби не могли бути носіями такої моральної якості, як «гідність». Для служителів релігії гідність проявлялася, в першу чергу, у приналежності до своєї касті. Для середньовічних лицарів збереження та захист «кодексу лицарської честі» був тождесний поняттю збереження власної гідності. А, наприклад, для людини часів античності необхідною умовою збереження гідності людини була свобода.

Різноманітні аспекти гідності розглядали давньогрецькі філософи. Одним із перших, хто створив символ гідності людини, був Платон, розділивши людську душу на два начала (вище та нижче). Сутність гідності полягає в тому, що вищій духовний початок у людині перемагає нижчий, пов'язаний з проявом людських пристрастей. Так, Платон вважав, що основою гідності має виступати устремління до ідеалу. Крім того, філософ ідентифікував гідність людини із правом, оскільки втрата гідності та честі тягла за собою втрату всіх прав людини.

Інший представник давньогрецької філософії Сократ пов'язує гідність людини із розвитком її самосвідомості і вважає гідність як спроможність людини розумно та гідно розпоряджатися своїм життям, керуючись моральними засадами. Здатність людини відрізняти справедливе та правильне дозволяє вчиняти відповідно до морального закону. Навчивши людей відрізняти добро та зло, звернувши їх увагу на самих себе, можна привести їх до реалізації власної гідності: «було б добре, якби людина знала, чого вона вартує для інших людей і намагалася б вартувати більше...»

Аристотель вимірює поняття «гордість» (яке використовує як синонім «гідності»), в першу чергу, ставленням людини до інших людей. За своєю доктриною «золотої середини» (згідно з якою кожна якість є децю середнім між двома крайнощами), він вважає, що гордість є «золотою серединою» між пихою та підлабузництвом. Той, хто нічим не поступається для інших, зневажає їх — той пихатий. Хто ставить себе нижче за інших — той підлабузник. А той, хто рахується з іншими, але не перед ким не принижується, той поводить себе гідно.

Крім того, філософ пов'язує гідність, у першу чергу, з хорощим вихованням у моральному сенсі. Почуття власної гідності, на думку філософа, нерозривне з «діяльністю душі»

та проявляється у гідній поведінці, виважених судженнях, правильних, розумних вчинках.

Для вчення стоїків (Зенон, Панетій, Сенека), гідність означає «мужність бути, не дивлячись ні на що». Головний моральний закон — зберегти свою сутність, свою гідність у найважчих обставинах: «...Ми не можемо обирати ні п'єси, в яку потрапили, ні ролі, яка нам призначена... Найголовніше — зберегти свою сутність, свою гідність у найважчих обставинах».

Сенека вважав, що найбільш гідне життя — це життя, в якому людина свої зусилля спрямовує на самовдосконалення та уникає участі у суспільних та політичних справах.

Загалом, для античної моральної свідомості є характерним поєднання етичних категорій із дотриманням законів. Добродійність гідної людини полягає в тому, що зовнішній закон, якому він підпорядковується в силу свого становища у суспільстві, стає внутрішньою потребою: «чим більше ми достойні, тим більше шануємо закон»[2].

Епоха Відродження піднімає людину на незрівнянну висоту в порівнянні з часами античності, коли людина майже повністю була залежною від «року», долі.

Для епохи Відродження є характерним повне неприйняття феодального розуміння гідності, основаної на знатності походження. Натомість, культивується «самість» людини, значення індивіда як такого, просто в силу його людської гідності. Ця категорія розглядається у роботах філософів Піко д. Мірандола, Руссо, Фіхте, Шиллера.

Так, за Шиллером, гідність — це вияв благородного образу мислення: «Влада моральної сили над потягом (влеченнями) складає свободу духу і проявляється в тому, що ми називаємо почуттям гідності» («Про грації та гідність», 1793).

Інший видатний італійський мислитель та філософ епохи Відродження, представник раннього гуманізму Джованні Піко делла Мірандола написав «Речь о достоинстве человека» — документ раннього Відродження, в якому відображень спосіб мислення епохи.

Піко де Мірандола вважає, що всі Божі істоти створені для того, щоб бути тим, ким вони є. Лише властивості людини не зумовлені відразу, а визначені таким чином, що вона сама ліпить свій образ згідно з наперед обраною формою.

Бог створив людину у невизначеному образі і поставив її в центр Всесвіту. «Я не зробив тебе ні небесним, ні земним, ні смертним, ні безсмертним, щоб ти сам, вільний і славний

майстер, сформував себе в образі, який ти обереш. Ти можеш переродитись у нижчі, нерозумні створіння, але можеш переродитись за велінням своєї душі і у вищі, божественні».

Загалом, у порівнянні з попередніми епохами, все більша кількість людей отримує право на повагу людської гідності, незалежно від соціального статусу чи статків.

Характерна самоцінність людини в епоху Ренесансу знаходить своє відображення в українській філософії, де питання гідності також пов'язується із цінністю людини.

Юрій Дрогобич, Павло Русин, Станіслав Оріховський, Іван Вишенський проповідували ідеї гуманізму, звеличували силу людського розуму. С. Оріховський наголошував, що людина має самодостатню цінність, а самопізнання називав однією з основних чеснот людини. Ісайя Копинський також вважав, що самопізнання є джерелом морального та духовного началу людини.

Один з найвидатніших українських філософів Г. Сковорода вважав волю й достоїнство людини вищою цінністю суспільства. Філософія, за Сковородою, є самим життям, тому головне у людині він вбачав у її серці, яке є «самодійсна у людині Людина». Серце — це центр, що з'єднує душевність і тілесність людини. Серце є безодня, через яку людина зливається з Богом. Лише самозаглиблення у власне серце... дає змогу людині пізнати Бога. Це пізнання бога в собі і себе як бога. Шлях до Бога для Сковороди — це шлях сердечного самопізнання і самотворення. Подібно до Сократа, Сковорода стверджував: «пізнай себе», «поглянь у себе».

Послдовник Г. Сковороди — Памфіл Юркевич (1827–1874) також переконаний, що таємниця людини заходить в її серці. Вчення П. Юркевича про серце — це вчення про неповторність кожної людини. Кожна людина — мікрокосм, що носить у собі тільки їй властиву безодню душевно-сердечних переживань. Таку філософію продовжує Т. Г. Шевченко, якого називають українським мислителем.

Взагалі ж, для української класичної філософії характерні: індивідуалізм і персоналізм, орієнтація на окрему особистість, а не на колектив. У центрі української філософії — людина, її внутрішній світ та сенс життя. В той час як розум виявляє загальне в діяльності людей, серце — основа неповторності й унікальності людської особистості.

Зауважимо, що різноманітність поглядів на категорію «гідність» не дає змоги дати однозначне визначення. Оскільки ця категорія пов'язується у різних вченнях з волею, свободою,

емоціями, духом і тілом, поведінкою, вчинками, ставленням до себе та ставленнями до інших тощо.

Гідність може виступати одночасно як цінність окремої особистості, так і бути атрибутом цілого народу або певної верстви.

Таким чином, ми бачимо, що різні історичні та культурні епохи, включаючи людину в систему суспільних відносин, по-своєму визначали її місце і роль у цьому світі. Та все ж дали виразніше прослідковується тенденція, що характеризує почуття власної гідності як емоційне переживання себе як цінності. Відношення до людини як до носія гідності передбачає повагу до нього та визнання його прав у цьому світі.

*Категорія «гідність» у психолого-педагогічній літературі*  
Свій вклад у розвиток даної проблематики внесли такі педагоги та психологи: Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, І. С. Кон, В. Н. Мясіщев, В. В. Столін. Серед зарубіжних науковців — Джеймс, Еріксон, Юнг, Маслоу, Франкл, Роджерс та ін.

Традиційно поняття гідності пов'язується із незмінними духовними цінностями людства: совість, честь, доброта, справедливність, які характеризують моральний ідеал, взірць для особистості.

Американський психолог, засновник біоенергетики О. Лоуен визначає гідність як цінність, що пов'язана з «Я», відзначає високоморальний характер даної цінності: «Ми закинули цінності, пов'язані з «Я» заради цінностей «ЕГО». Наприклад, сьогодні можна рідко почути про почуття власної гідності, адже гідність має відношення до «Я», а зовсім не до «ЕГО» [18].

Із категорією «цінність» пов'язує гідність і австрійський психолог та філософ В. Франкл. Він відносить гідність до групи цінностей, яка проявляється у ставленні людини до факторів, що обмежують її життя. Реакція людини на такі обмеження відкриває новий тип цінностей, які відносяться до розряду вищих цінностей. В. Франкл наголошує на значимості ставлення людини до своєї долі: те, як людина ставиться до труднощів, які рішення приймає, прояв її гідності є мірою того, наскільки вона відбулася як людина.

Крім того, гідність, на думку В. Франкла, є тим фактором, що вирізняє Людину, як таку, її людське буття. Людина, її існування, зазначає В. Франкл, являє собою «дещо, завершене в собі», те, що існує само по собі, те, що не можна порівняти з іншими предметами чи явищами: бути — означає відрізнятись. Сутність Людини як особистості означає абсолютну несхожість на інших, її не можна вести складовим елементом у жодну іншу систему вищого порядку, адже при цьому вона

втрачає особливу якість, яка вирізняє власне людське буття — почуття гідності.

До речі, думку В. Франкла, «бути» — означає відрізнятись» продовжує і А. Маслоу, який зазначає, що у людей спроба нависити на них ярлики часто викликає обурення. Це викликає не тим, що такі дії розглядаються людиною як намагання відмовити їй у індивідуальності. У психотерапії такі дії, за словами А. Маслоу, варто оцінювати як ствердження власної гідності [10].

На нашу думку, саме почуття власної гідності, що базується, за висловом В. Франкла, «на духовній основі», є тією силою, яка допомагає вибудувати внутрішній стержень особистості і керуватися моральними внутрішніми установками самотоваги та самоцінності незалежно від впливу зовнішніх факторів.

Психолог У. Джеймс, чия книга «Принципи психології» дала йому право на титул «батька психології», пов'язує гідність із вольовими зусиллями людини, її вчинками, оскільки людина постійно постає перед питаннями, які потребують відповіддей у різних життєвих ситуаціях. На думку У. Джеймса, людина на виклики життя відповідає не словами, а вчинками. «Ось чому зусилля волі складає сокровенну суть нашої духовної природи, мірило, за допомогою якого ми оцінюємо гідність людини; ось чому прояв цього зусилля є та єдина, притамана нашому духу особливість, яка не залежить від оточуючого світу [7, с. 355].

Загалом же, феномен гідності є невід'ємним від процесів самосвідомості, самотоваги, самооцінки особистості, її Я-концепції. Так, гідність є категорією, яку включено до базових потреб людини.

У ієрархії потреб А. Маслоу гідність знайшла своє відображення у четвертій групі потреб — потреби у повазі.

За словами А. Маслоу, всі люди мають потребу у стабільній, обґрунтованій високій самооцінці, в самотовазі або почутті власної гідності та в повазі оточуючих. Ці потреби Маслоу розділив на два підкласи. До першого відносяться сила, досягнення, адекватність, впевненість перед зовнішнім світом, незалежність та свобода, до другого — бажання гарної репутації та престижу, статус, визнання, увага, значимість та почуття власної гідності.

А. Маслоу наголошує, що ці потреби набувають все більшого значення, дають людині почуття впевненості в собі, своєї цінності, сили, необхідності у цьому світі. Перепопи ж у задо-

воленні цих потреб ведуть до появи почуття неповноцінності, беззахисності, слабкості [11, с. 67].

Важливість самотоваги, усвідомлення своєї цінності підкреслює також і К. Роджерс, який пов'язує гідність із позитивним ставленням особистості до себе та зазначає, що розвиток умов для почуття гідності мають дуже важливе значення для становлення особистості. Безумовне позитивне ставлення є необхідною умовою для конструктивних змін особистості. «Як тільки з'являється усвідомлення себе, виникає і потреба у позитивному ставленні...» [18].

Особливу увагу ми хочемо звернути на одне із найдетальніших досліджень даної категорії, здійснене І. Д. Бехом [5].

На думку І. Д. Беха, раніше гідність виступала як засадничача цінність особистості, де акцент робився на моральному ставленні людини до оточуючого світу. Така цінність вважалася джерелом високих вчинків людини. Гідність пов'язувалася з відповідністю складових морального образу «Я» особистості та її професійних здібностей вимогам певної суспільної діяльності. У такому сенсі, зазначає І. Д. Бех, формується судження, що людина гідна того чи іншого знання, посади, відповідно особистість переживає свою гідність у зв'язку з відповідністю конкретному соціальному становищу.

Поступово поняття гідності зі ставлення до світу людей і речей трансформується у ставлення особистості до самої себе, тобто перетворюється у самоставлення. Саме у такому статусі І. Д. Бех і пропонує подальше осмислення цієї категорії. Під гідністю розуміється усвідомлення і переживання особистістю самої себе в сукупності морально-духовних характеристик, що викликають повагу оточення.

Формулу гідності особистості складає єдність її самотоваги та поваги з боку оточення.

Почуття власної гідності нерозривно пов'язане з усвідомленням себе та інших як безумовної цінності. Ідея про людину як найвищу цінність може реалізуватися лише в практичному утвердженні культури гідності. Тобто особистісна гідність людини стає регулятором її поведінки, де гідність має виступити над цінністю як морально-духовне утворення вищого порядку... Гідність як надцінність, таким чином, причетна до формування кожної конкретної цінності, оскільки зміслом останньої пов'язується з гідністю як надмотивом [5, с. 12].

Рішуча відданість цінності гідності означає, що вона дає головні орієнтири напрямку життя для тих, хто її обрав. Особистість, для якої гідність виступає надцінністю, виносить

судження щодо себе, виходячи зі ступеня досягнення цього морально-духовного утворення [5, с. 13].

Таким чином, за словами І. Д. Беха, гідність є не просто стандартом, за яким можемо скласти судження щодо інших цінностей, але вона часто радикально змінює наше уявлення щодо них.

Людина високої культури гідності — це самодостатня особистість: вона покладається лише на себе, на свій внутрішній пошук, 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 і незалежна [5, с. 15].

Таким чином, проаналізувавши дане поняття, можемо зазначити:

— почуття власної гідності відображається у структурі особистості та нерозривно пов'язана з її самосвідомістю;

— гідність відображається у ціннісних орієнтаціях особистості та може виступати стандартом у їх оцінці та виборі;

— гідність може виступати регулятором поведінки особистості;

— гідність відображається у ставленні особистості до себе як до унікальної, безумовної цінності;

— гідність є однією з базових потреб особистості.

#### *Почуття власної гідності як категорія виховання*

Розглядаючи гідність у контексті виховання, варто зазначити, що дана проблематика є актуальною лише у гуманістичній педагогіці, де проповідуються принципи поваги, відкритості, взаєморозуміння.

Актуальність цієї проблеми була закладена ще видатним римським педагогом Марком Фабієм Квінтіліаном у античні часи. Квінтіліан проповідував принципи індивідуального підходу до своїх вихованців, наголошував на необхідності поваги та розуміння кожної дитини, був противником тілесних покарань, оскільки вони є принизливими для дитини.

Ідеї гуманізму також знаходять своє відображення у ідеях діячів епохи Відродження: Петра Вергеріуса, Леонардо Бруні, Гуріно ді Верона, Вікторіно де Фельтре.

Так, створена Вікторіно де Фельтре школа увійшла в історію педагогіки як «Будинок щастя». З погляду Вікторіно де Фельтре, учень у процесі навчання повинен мати свободу, для того щоб виявити свої природні схильності. Тоді у педагога буде можливість «йти за ним». Педагог вважає, що людина не по-

винна ігнорувати свої природні задатки в навчанні й вихованні, оскільки тоді не досягне у житті досконалості. Найтовніше призначення людини — досягти гармонії між своєю індивідуальністю й Природою.

Співзвучні ідеї були розвинуті педагогами-гуманістами Д. Локком, Ж. Ж. Руссо, І. Песталоцці, А. Дістервегом.

Принципи глибокої поваги до особистості дитини, розуміння цінності дитячої самобутності, її свободи закладені у працях Д. Локка. Почуття свободи Д. Локк вважав уродженою потребою кожної дитини, тому дуже важливо організовувати навчання так, щоб дитина не втратила це почуття: «... До навчання ... примушують: саджають насильно, змушують учитись. Це відразу відштовхує дітей, вони починають втрачати свободу. Дозможься того, щоб вони просили вихователя навчити їх ... у такому випадку, задоволені свідомістю того, що діють вільно, вони й за навчання будуть братися з меншим бажанням...» [9, с. 276].

Окремої уваги заслуговують погляди Ж. Ж. Руссо. Його педагогічна спадщина пронизана ідеями природовідповідності, поваги до особистості дитини, розумінням її самоцінності. Ж. Ж. Руссо говорить про необхідність формування у дитини прийняття себе, оскільки тільки людина, що емоційно приймає себе, може почувати себе вільною.

Педагогічні погляди Ж. Ж. Руссо одержали продовження у діяльності І. Г. Песталоцці, який розглядає розвиток і виховання дитини через взаємодію з іншими. Його трудова школа стала школою розвитку особистості, яка повернула дитину в соціальне середовище однолітків.

Таким чином, педагогічна система І. Г. Песталоцці, заснована на гуманістичних принципах, яка повернула дитину не просто в соціальне середовище однолітків, а в колективно-розподільну діяльність, стала великим кроком у розвитку педагогіки, піднесеної до особистості дитини.

В українській педагогіці гуманістичні ідеї розвиваються та поглиблюються педагогами братніх шкіл І. Вишенським, К. Ставровецьким, І. Борецьким, С. Полоцьким, І. Гізель та ін., які закликають до виховання дітей у любові, а головною метою виховання є виховання щасливої людини. Гуманістичні погляди пропагували своєю творчістю й педагогічного діяльністю П. А. Грабовський, Леся Українка, Т. Г. Шевченко, Х. Д. Алчевська й ін.

Необхідність виховання та збереження власної гідності показана педагогами-гуманістами: В. О. Сухомлинським,

А. П. Макаренко, Я. Корчаком, Ш. Амонашвілі, С. Френе та ін. Визначні педагоги підкреслюють важливість формування цієї якості та розглядають її як одне з найголовніших завдань педагогічного виховання. Почуття власної гідності виступає необхідною умовою для саморозвитку та самореалізації дитини.

Так, французький педагог Селестен Френе писав: «В основі виховання лежить гідність особистості». Взаємна повага учителя та учня є однією з головних умов оновлення школи, де виховання повинно проходити у дусі поваги до почуття власної гідності вихованців.

У своїх працях Ш. Амонашвілі продовжує думку про взаємоповагу між педагогами та учнями, наголошуючи на тому, що духом взаємної поваги повинні бути пронизані всі аспекти та нюанси виховного та навчального процесу. Наприклад, учні повинні відчувати, з якою відповідальністю та серйозністю педагоги ставляться до їхніх запитань. Відповіді учителів мають сприяти подальшому інтересу та становленню почуття власної гідності в учнів.

Видатний український педагог В. О. Сухомлинський також вважав, що одним із головних завдань у навчанні та вихованні є збереження та розвиток у дитини почуття власної гідності, самоповаги, визнання кожної дитини особистістю. Без поваги до гідності кожного вихованця розмови про гуманізм, за словами В. О. Сухомлинського, втрачають будь-який сенс.

Саме повага до людської гідності вихованців має виховний вплив, значення якого важко перебільшити: це дає можливість зберегти всі гарні людські якості, що були закладені у дитини від народження — доброту, людяність, невгамовність, і не дає змоги розвинутися поганим властивостям — покірності, безсердечності, жорстокості.

На думку педагога, повага до людської гідності та виховання самоповаги є сферою педагогічної творчості, в якій В. О. Сухомлинський підкреслював важливість використання нешаблонних форм роботи, неможливість використання одних і тих самих прийомів для всіх учнів і в усіх випадках життя.

«Навчання — не механічне перекладання знань із голови вчителя у голову дитини, а «складні моральні стосунки, в яких провідною, визначальною рисою є виховання почуття честі, гідності і на цій основі бажання бути гарним» [15].

Окремої уваги заслуговує набір правил, який В. О. Сухомлинський назвав «Дев'ять негідних речей» [15, с. 307]:

### Дев'ять негідних речей

1. Негідно добувати свої благополуччя, радіщі, втіху, спокій за рахунок утисків, невлаштованості, горя, хвилювання іншої людини. Не давай себе скривдити, але й інших не кривдь...

2. Негідно залишати товариша в біді, небезпеці, проходити байдуже повз чуже горе, страждання. Моральна глухота і сліпота, здерев'яніння серця — одна з найогидніших вад.

3. Негідно користуватися результатами праці інших, ховатися за чужу спину. Це сфера дуже тонких духовних відносин. Бути трудівником — честь, бути дармоїдом — безчестя.

4. Негідно бути боязким, розслабленим; ганебно виявляти нерішучість, відступати перед небезпекою, хникаги. Боязкість і нерішучість породжують боягузство, підлість, зрадництво. Хоробрість і відвага — джерела мудрості.

5. Негідно давати волю потребам і пристрастям, що ніби вийшли з-під контролю людського духу. Тобі хочеться їсти або пити, відпочити або погрітися біля вогнища — цього потребує твоє тіло, але не забувай, що ти — людина! Задовольняючи свої потреби, ти повинен проявляти благородство, стриманість, витримку. Це не тільки скромність. Це щось вище і значніше: владарюючи над своїми потребами і пристрастями, ти підносиш свою духовну суть.

6. Негідно мовчати, коли твоє слово — це чесність, благородство і мужність, а мовчання — легкодухість і підлість. Негідно говорити, коли твоє мовчання — чесність, благородство й мужність, а слово — легкодухість, підлість і навіть зрада. Як багато говорить про гідність людини її вміння бути мудрим володарем слова, майстром, що володіє цим тонким людським інструментом!

7. Негідно справжньої людини не тільки обманювати, лицемірити, плазувати, підлашуватися під чиюсь волю, а й не мати власного погляду, втратити своє обличчя. Огідно і гідко нашігувати. Нашігувати, обмовляти товариша — рівнозначно пострілу в спину.

8. Негідно легковажно кидатися словами, давати нездійснені обіцянки.

9. Негідна надмірна жалісливість до самого себе, як і безжальне ставлення, байдужість до іншої людини. Негідне надмірне перебільшення особистих кривд, горя, страждання. Негідна слізливість. Людину прикрашає витримка. Сльози,



розраховані на те, щоб викликати жалість близьких, не тільки принижують людину, а й послаблюють її здатність до самовиховання витримкою, благородством волі.

На нашу думку, ці правила є своєрідним моральним кодексом поведінки людини, яка наділена почуттям власної гідності: яка вміє допомогти іншим та собі, несе відповідальність за свої слова та вчинки, з відповідальністю ставиться до морального вибору засобів для досягнення мети.

Великого значення вихованню особистості, яка наділена почуттям власної гідності та честі, надавав і видатний педагог А. С. Макаренко. Цінуючи у кожному вихованці індивідуальність, А. С. Макаренко, разом з тим, не мислив виховання дитини без колективу. Розвиток дитячого колективу, на думку педагога, повинен відбуватися постійно. Спрямовувати такий колектив повинен учитель, вибудовуючи систему «перспективних ліній»: спрямовуючи дитячий колектив на досягнення певних цілей, важливо не зупинятися на досягнутому, а ставити подальшу задачу — більш широку, перспективну. На думку А. С. Макаренка, правильно вибудована система перспективних ліній пробуджує у вихованців впевненість у власних силах, піднімає їх почуття власної гідності.

Серед сучасних теорій виховання окремої уваги та осмислення потребує теорія особистісно-орієнтованого виховання, обґрунтована І. Д. Бехом. Автором викладені принципи організації виховного процесу, система особистісних цінностей як регуляторів поведінки, психолого-педагогічна основа виховних технологій, окреслено основні проблеми та труднощі. Так, на думку І. Д. Беґа, у сучасному виховному процесі не вистачає поваги до індивідуальності підростаючої особистості і, як наслідок, виникає відчуження виховання від самого вихованця. «Виховання здійснюється само по собі, а кожна окрема дитина зі своїми життєвими та духовно-моральними проблемами ми залишається сама по собі» [6]. Теоретико-технологічні основи особистісно-орієнтованого виховання базуються на «самоцінності особистості, її духовності та суверенності», а його метою є «формування людини як неповторної особистості, творця самої себе й своїх обставин» [4, с. 270].

Проаналізувавши праці та погляди видатних педагогів, зауважимо, що виховання, засноване на гуманістичних засадах, передбачає збереження та розвиток індивідуальності дитини, повагу до неї, тобто визнання її власної гідності, навіть якщо ця категорія і не означена безпосередньо. Засадові принципи, покладені в основу виховання видатних педагогів (В. О. Сухом-

линського, А. С. Макаренко, Ш. Амонашвілі, Я. Корчака та ін.), «гарантують» апріорне визнання, підтримку та виховання даного феномену.

Як підкреслив К. Роджерс, проаналізувавши досвід гуманістичного навчання та виховання різних систем освіти в різних учбових закладах: різноманітність педагогічного досвіду учителів, які різними шляхами прийшли до ідей гуманістичного виховання, засвідчує те, що таке виховання представляє собою не певний єдиний метод, а сукупність цінностей, особливу педагогічну філософію. В цю систему цінностей, на думку К. Роджерса, входять переконання в особистій гідності кожної людини, у значимості для кожної особистості вільного вибору та відповідальності за його наслідки.

Таким чином, здійснивши аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури, методологічною основою нашого дослідження стали філософські, психологічні й педагогічні ідеї і концепції розвитку особистості, сучасні знання про людину, її потреби і можливість; ідеї гуманізації суспільства; засади особистісно-орієнтованого підходу до виховання особистості тощо.

Незважаючи на різноманітність поглядів на визначення цього феномену, можемо визначити деякі спільні риси, які присутні при визначенні гідності у філософській, психолого-педагогічній, правовій літературі:

— гідність є невід'ємним правом кожної людини, яке належить їй від народження;

— гідність пов'язується із поняттям самоставлення, самоповаги;

— ставлення до людини як до носія гідності передбачає повагу до неї з боку оточуючих;

— гідність розуміється як усвідомлення своєї безумовної цінності, моральної рівності з усіма іншими і передбачає відповідне ставлення до інших;

— почуття власної гідності виступає морально-світоглядною основою вимогливості індивіда до самого себе, постає регулятором поведінки.

Тобто, як ми уже зазначили, гідність — це наскрізне поняття, феномен, на який можуть мати вплив всі сфери життя людини, безліч його нюансів та аспектів, починаючи від глибинних самопроцесів до місця проживання, виховання, соціального статусу тощо. Та, на наше переконання, ніщо так не впливає на почуття власної гідності людини, як вона сама.

### 1.1.2. Почуття власної гідності: критерій та показники

Якими ж якими, знаннями та вміннями наділена людина з почуттям власної гідності?

На основі проаналізованої літератури нами було сформульовано наступні критерії та показники почуття власної гідності:

*Реалістичний образ Я*: орієнтація у своїх чеснотах і вадах, уміння диференціювати свої позитивні та негативні риси; адекватна самооцінка; усвідомлення особистістю своєї цінності, значущості для інших (та, відповідно, уміння оцінювати та цінувати інших людей).

У критерії реалістичного Я-образу ми поєднали наявність адекватної самооцінки та усвідомлення своєї значущості, тобто ставлення до себе як до цінності.

Поряд зі специфічним для кожної дисципліни відмінностями, визначення мають загальну частину: сутність гідності визначається як особливе моральне відношення людини до самої себе... [17]. Дана категорія є невід'ємною від процесів самооцінювання, самоповаги та самоствавлення і, відповідно, від формування Я-образу.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що почуття власної гідності взаємопов'язане з процесами самоствавлення особистості та її самоповаги. На цьому етапі принципово відмінністю є те, що самоповага особистості пов'язана з її самооцінюванням, у той час як самоствавлення може бути відносно незалежним від нього.

Розглянемо поняття гідності у двох контекстах: гідність у контексті самоствавлення та гідність у контексті самооцінки і самоповаги.

Самоствавлення — одна зі складових суб'єктивного ядра особистості та структури її самосвідомості. В. Столін вважає, що макроструктуру самоствавлення складають емоційні компоненти, а саме аутосимпатія, самоповага, самоінтерес, які інтегруються у загальне почуття позитивного або негативного ставлення особистості до себе.

Безумовно, що самоствавлення як психологічне утворення пов'язане з такими поняттями, як Я-концепція, образ Я, самооцінка, установка на себе тощо. Та все ж необхідно зазначити, що самооцінка і самоствавлення мають різні параметри вимірювання, що підкреслює нетотожність цих явищ.

Принципова різниця між самооцінкою і самоствавленням, як зазначає С. Р. Пантелєєв, полягає у відмінності основи цих

видів самооцінювання. Дослідник наводить приклад самооцінне судження: «Я хороший». У випадку самооцінки оцінною основою цього судження виступають інші люди: тобто, «Я кращий, ніж інші». В разі самоставлення судження має другий зміст: «Я добре до себе ставлюсь» [12, с. 41]. Таким чином, якщо самооцінка — це відображення суб'єктивних відносин переваги, то самоставлення є відображення переваг у середині «Я» і принципово не має зовнішніх по відношенню до особистості оціночних засад.

На цьому наголошує і К. Роджерс, підкреслюючи, що самооцінювання і позитивне ставлення до себе — незалежні один від одного фактори.

Як зазначає Т. М. Титаренко, позитивне ставлення до себе відображає високу оцінку своєї життєвої стратегії, життєвих планів та можливостей їх реалізації. Таким чином, ставлення до себе «відтворює у згорнутому вигляді весь шлях світобудови, включаючи і проєкт майбутніх самозвершень» [16, с. 140].

Ми згодні з тим, що гідність передбачає ставлення до себе як до цінності. Натомість зауважимо, що ставлення до себе як до цінності повинно базуватися на адекватній оцінці власних якостей. Оскільки при апріорному визнанні позитивного самоставлення існує загроза відсутності особистісного зростання, бажання ставати кращим.

А. Маслоу у своїй ієрархії базових потреб поняття «висока самооцінка», «самоповага» та «почуття власної гідності» вживає як ідентичні або, принаймні, як рівноцінні («людина має потребу у високій самооцінці, у самоповазі або почутті власної гідності»).

Та, на відміну від самоствавлення, почуття самоповаги є наслідком високої самооцінки. У свою чергу, адекватна висока самооцінка повинна мати під собою адекватні підстави для цього.

Саме тому І. Д. Бех пропонує осмислення гідності як усвідомлення і переживання особистістю самої себе у *субкультурі морально-духовних характеристик, що викликають повагу оточення*. Оскільки, як зазначає вчений, не виключається варіант, коли внутрішні утворення як характеристики особистості не викликають повагу до неї. У такому випадку слід говорити про спунін суспільної значущості цих характеристик особистості... [5, с. 6]. Формулу гідності особистості складає єдність її самоповаги та поваги оточенням.

Тобто повага до самого себе та з боку оточуючих має бути заслуженою.

У контексті викладеного можемо зазначити, що ставлення до себе як до цінності, як це передбачає наявність почуття

власної гідності, безумовно сприяє вибудовуванню подальшої життєвої стратегії. Але саме адекватна самооцінка та почуття самоповаги та поваги з боку оточуючих стають запорукою для дотримання моральних норм. Саме ці моральні характеристики особистості являють собою внутрішній вимір гідності людини.

Таким чином, наявність реалістичного Я-образу, який поєднує в собі ціннісне самоставлення, адекватну самооцінку та почуття самоповаги, характеризує гідну людину та може слугувати одним із критеріїв почуття власної гідності.

*Мотивація досягнення особистості: впевненість у своїх можливостях; уміння реалізувати задумане; орієнтація у своїх діях на високий стандарт якості; вміння пов'язувати успіх своєї діяльності з якісно-кількісними характеристиками результату та вкладеними в нього зусиллями.*

Наступним критерієм ми виокремили *мотивацію досягнення особистості*.

Ми вже говорили про те, що гідність може виступати надцінністю особистості (за І. Д. Бехом) та давати головні орієнтири напрямку життя для тих, хто її обрав. Гідність як надцінність, якщо особистість їй рішуче віддана, є домінуючою ознакою особистості. Тому те, як підліток уміє реалізувати задумане, наскільки впевнений у своїх силах, з чим або з ким пов'язує свої здобутки та невдачі, може слугувати свідченням того, наскільки притаманне йому почуття власної гідності.

У якості однієї з характерних ілюстрацій сформованості почуття власної гідності можна назвати досвід самостійної роботи, який передбачає прийняття на себе відповідальності за справу та вироблення певного рішення.

Крім того, залежність від зовнішнього оцінювання та орієнтація у своїх діях на високий стандарт якості, на наш погляд, виступають якісними показниками наявності почуття власної гідності, оскільки, як зазначає С. Л. Рубінштейн, оцінка впливає на діяльність людини, спрямовуючи її в той чи інший бік, підвищуючи чи знижуючи її рівень... Оцінка повинна виступати результатом, а не метою діяльності. Для того, щоб прийти до позитивної оцінки, необхідно йти у напрямку до мети своїх дій. Там, де оцінка стає самостійною метою суб'єкта, до якої від прямує, ніби минаючи саму мету, де установка на оцінку зміщує мету, в діяльності наступають ті чи інші порушення та відхилення.

Характер впливу оцінки на діяльність людини зумовлена, по-перше, тим, наскільки правильне... її ставлення до справи, яку він робить [13, с. 43-47].

Особистість із почуттям власної гідності має здатність розраховувати на себе, брати до уваги свій природний потенціал, заявляти про себе іншим людям, відстоювати свої права, докласти зусиль для власного благополуччя. Як зазначає О. Л. Кононко, така особистість вміє:

— оптимістично ставиться до власних можливостей, довіряє собі; за умови відсутності поряд дорослого покладається на власні сили;

— володіє адекватними засобами допомоги та підтримки себе у складних ситуаціях, конструктивно діє у нових умовах;

— як правило, поводить себе по відношенню до себе та інших чесно і правдиво;

— цікавиться собою: спостерігає, аналізує свої дії, досягнення, вчинки; придивляється до зовнішності, запитує про внутрішнє життя;

— схвалює себе за певні здобутки, поважає за позитивні якості, вчинки, високі досягнення у певних сферах життєдіяльності;

— знає, що їй вдається краще, а що — гірше; має уявлення про те, що не може бути бездоганною й успішною в усьому;

— покладається не лише на оцінки авторитетних людей, а й на реальні кількісно-якісні показники результату своєї діяльності, довіряє власній самооцінці;

— здатна поводитися совісно за відсутності контролю дорослого та його стимулюючих впливів.

*Саморегуляція поведінки: самопідтримка; уміння зберігати свою самість під тиском зовнішніх та внутрішніх факторів; самозахист, вміння протистояти небажаному впливу; вміння утриматися від соціально неприйнятної поведінки.*

Ще одним критерієм ми виокремили *саморегуляцію поведінки*, де показниками слугують вміння особистості зберегти свою самість, відстоювати у разі потреби себе та свою позицію, тобто не дати принизити власну гідність.

Життєдіяльність людини відбувається під впливом соціокультурного середовища, в якому вона знаходиться. Адаже, на думку С. Л. Рубінштейна, реальне буття людини суттєво визначається його суспільною роллю. Глибина особистості передбачає глибину її зв'язків зі світом та іншими людьми. Разом з тим, він підкреслював важливість виокремлення людини з оточуючого світу. Відповідно, важливу роль відіграє те, як особистість вміє проявити себе в ньому та захистити себе і свою позицію.

С. Л. Рубінштейн називав власну позицію особистості однією з характерних особливостей людини, під якою розумів виокремлення себе з оточуючого світу та вибіркове ставлення особистості до нього.

Подібну думку знаходимо і у В. Франкла, який наголошує на значимості ставлення людини до своєї долі: те, як людина ставиться до труднощів, які рішення приймає, саме прояв її гідності, є мірою того, наскільки вона відбулася як людина.

До того ж, саме почуття власної гідності, на думку В. Франкла, є тією силою, яка допомагає людині протистояти собі дійсності.

Таке ж переконання є характерним і для У. Джеймса, який вважав, що людина на виклики життя відповідає не словами, а вчинками. «Ось чому зусилля волі складає сокровенну суть нашої духовної природи, мірило, за допомогою якого ми оцінюємо гідність людини...» [7, с. 355].

Тобто особистісна гідність людини стає регулятором поведінки підлітка.

Своєрідним відзеркаленням цих переконань стають погляди Е. Фрома. Кожній людині необхідно вірити в себе, бути впевненою в надійності та незмінності її основних установок, у суті її особистості. Це не означає, що людина не може змінювати свої судження, але її основні мотивації залишаються тими ж: наприклад, повага до людської гідності є частиною мого «Я» та не підлягає зміні. Якщо в нас немає віри у постійність нашого Я, ми стаємо залежними від інших людей, їх суджень. Тільки людина, яка вірить у себе, може бути впевнена в тому, що й у майбутньому буде відчувати та діяти так, як і зараз.

Особливо актуальною нам видаються переконання Е. Фрома у контексті самозахисту особистості (в першу чергу, морально-го), вміння протистояти небажаному впливу або утримання від соціально неприйнятної поведінки. Оскільки підтримувати свою самість проти зовнішніх (тиск середовища) та внутрішніх (спонтанні емоційні потяги) факторів буває дуже важко (ми певні, що чи не кожна людина поступалася своїми поглядами або рішеннями під тиском різних чинників — страху, власного бажання, раптового захоплення, примусу — а потім, безумовно, шкодувала про це). Саме у таких чи подібних обставинах і необхідний досвід самопітримки, адже коли немає впливів, відповідно немає і необхідності у захисті.

Деякі дослідники (І. С. Кон, Ф. В. Бассин, Ю. Е. Альошина) вживають поняття «сила Я», під яким розуміється здатність

індивіда підтримувати свою самість проти зовнішніх (тиск середовища) та внутрішніх (спонтанні емоційні потяги) факторів [3, 8]. Відзначають такі індикатори «сили Я»: толерантність до зовнішніх загроз та психологічного дискомфорту; свобода від паніки; боротьба з почуттям вини; здатність до ефективного погашення неприйнятних імпульсів; контроль та планування; адекватна самоповага.

Таким чином, почуття власної гідності відображається та кож і в особливостях воліової сфери, яка проявляється у «силі Я», тобто у здатності до успішної саморегуляції поведінки під тиском зовнішніх та внутрішніх факторів.

Отже, можемо говорити про те, що особистість, надлена почуттям власної гідності, має адекватну самооцінку, орієнтується у своїх чеснотах і вадах, вміє диференціювати свої позитивні та негативні риси; ставить до себе та до інших людей як до безумовної цінності; впевнена у своїх можливостях, вміє реалізувати задумане та пов'язувати успіх своєї діяльності з якісно-кількісними характеристиками результату та вкладеними в нього зусиллями; у своїх діях орієнтується на високий стандарт якості; володіє досвідом самопітримки; може зберігати свою самість під тиском зовнішніх та внутрішніх факторів та протистояти небажаному впливу, утриматися від соціально неприйнятної поведінки.

Така людина (за І. Д. Бехом) є людиною високої культури гідності — це самодостатня особистість: вона покладається лише на себе, на свій внутрішній поклик, 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 і незалежна.

## 1.2. ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ У ПРАКТИЦІ ДИТЯЧИХ ОБ'ЄДНАНЬ

### 1.2.1. Роль та місце дитячих об'єднань у житті сучасних дітей

Діяльність дитячих організацій та об'єднань регулюється законодавством, яке складається з Конституції України, Закону України «Про об'єднання громадян», Закону України «Про молодіжні та дитячі громадські організації» та інших нормативно-правових актів.

Закон України «Про молодіжні та дитячі громадські організації» визначає особливості організаційних і правових засад утворення та діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій та державні гарантії забезпечення їх діяльності. Цей закон зазначає, що такі організації утворюються і діють на засадах добровільності, рівноправності їх членів, самоврядування, законності та гласності (ст. 3).

Відповідно до цього закону, *дитячі громадські об'єднання* — об'єднання громадян віком від 6 до 18 років, метою яких є здійснення діяльності, спрямованої на реалізацію та захист своїх прав та свобод, творчих здібностей, задоволення власних інтересів, які не суперечать законодавству, та їх становлення як повноправних членів суспільства.

Загалом, важко переоцінити вплив колективу на особистість, особливо у підлітковому віці. Але в порівнянні зі шкільним колективом, дитячі об'єднання мають ширші можливості.

Різні напрямки діяльності, цілі та традиції дитячих організацій та об'єднань надають сучасним підліткам широкий спектр можливостей та дозволяють обирати напрям діяльності за своїм бажанням. Дитячі об'єднання є більш «мобільними» в реагуванні на потреби сучасних підлітків та відповідають на їх запити.

Виховання у дитячих громадських об'єднаннях доповнює виховання, здійснюване іншими соціальними інститутами. Водночас, воно має специфіку, оскільки: такі об'єднання добровільні, в них реалізується право на свободу вибору діяльності, що до впадоби; засвоєння цінностей відбувається в діяльності, спілкуванні з ровесниками в малих групах; виховний вплив на дитину здійснюється через конкретні соціально значущі справи, проекти, у ситуаціях, коли особистість усвідомлює свою відповідальність за виконання певних обов'язків та ін.

Незважаючи на різні напрямки своєї діяльності, методи та форми роботи, практично всі дитячі об'єднання спрямовують свої зусилля на виконання таких виховних завдань:

- відкривають нові можливості для спілкування з ровесниками, оволодіння навичками співробітництва та уміння працювати в одній команді;
- надають можливість отримати знання та навички, необхідні в сучасному житті;
- допомагають сформувати ціннісні орієнтації підлітків, осмислити себе і своє місце у житті;

— надають можливість набуття впевненості у своїх силах;  
— навчають брати на себе відповідальність, гідно справлятися із ситуаціями соціального неуспіху та залишатися оптимістом.

Таким чином, дитячі організації та об'єднання виступають «школою життя», де підлітки мають можливість набуття досвід різноманітної діяльності, а виховання здійснюється через конкретні справи.

Такий виховний потенціал перетворює сьогодні дитячі об'єднання на дієвий інструмент виховання підростаючої особистості.

Аналіз літератури, а також вивчення досвіду роботи та статистичних документів різноманітних організацій та об'єднань дозволило зробити висновок про те, що виховання почуття власної гідності здійснюється опосередковано та представлено, здебільшого, загальними моральними нормами та цінностями організації. Оскільки почуття власної гідності невід'ємне від ціннісних орієнтацій особистості, її моральних засад, то можна говорити про те, що виховання цих категорій безумовно впливає на формування особистості та її ставлення до себе до людей як до безумовної цінності.

Можемо зауважити, що виховання почуття власної гідності у підлітків не представлено як окреме виховне завдання. Разом з тим, майже кожне дитяче об'єднання ставить собі за мету виховувати чесну, сильну, правдиву, моральну особистість та формувати у неї таку систему цінностей, яка б відповідала загальнолюдським нормам моралі. У певному розумінні, це може виступати синонімом виховання гідності, оскільки така особистість має ставитися до себе та до інших людей як до безумовної цінності.

### 1.2.2. Аналіз чинників виховання почуття власної гідності у дитячому об'єднанні

Аналізуючи чинники виховання почуття власної гідності, ми припустили, що вони впливають на підлітка на двох рівнях: *внутрішньому* (психологічному) та *зовнішньому* (педагогічному).

Внутрішні чинники мають психологічну природу, оскільки почуття власної гідності є новоутворенням самосвідомості підлітка та пов'язане з Я-концепцією підлітка, внутрішніми процесами самопізнання, самооцінювання, ставлення до себе тощо.

### Охарактеризуємо внутрішні (психологічні) чинники.

Перший із них — *реалістична самооцінка та позитивна Я-концепція підлітка*. Як ми уже зазначали, гідність пов'язана з почуттям самоповаги. Самоповага підлітка має базуватися на обізнаності й усвідомленні відповідних особистісних якостей, умінні диференціювати свої позитивні та негативні риси і як результат — усвідомленні власної цінності як безумовної.

Крім того, ставлення до себе як до цінності має базуватися на моральних засадах. Так, за І. Д. Бехом, під гідністю розуміється усвідомлення і переживання особистістю самої себе *у сукупності морально-духовних характеристик*, що викликають повагу оточення. Цю думку продовжує і Ю. Зайцева, яка зазначає, що почуття власної гідності як феномен самосвідомості пов'язаний з динамікою морального розвитку особистості. Таким чином, наступним чинником, який впливає на виховання почуття власної гідності є *забезпечення морального розвитку особистості підлітка, формування високого стандарту якості та мотивації досягнення*.

Почуття власної гідності нерозривно пов'язане з усвідомленням себе та інших як безумовної цінності. Ідея про людину як найвищу цінність може реалізуватися лише у практичному, утвердженні культури гідності. Тому ще одним чинником, який впливає на почуття власної гідності у підлітка є *впевненість у своїх силах та можливостях, уміння зберігати свою самість під тиском зовнішніх та внутрішніх факторів*.

*Ціннісні орієнтації підлітка*. Показником особистості, яка усвідомлює своє неповторність, як зазначає В. І. Слободчиков, є її ціннісні орієнтації. Саме вони сприяють особистісній визначеності, виробленні стратегії поведінки, спілкування, взаємозв'язку із соціальним світом. Загалом, розглядаючи ціннісні орієнтації підлітка як один із чинників, які впливають на почуття власної гідності, зазначимо, що в подальшому гідність може виступати над цінністю та давати головні орієнтири напрямку життя для тих, хто її обрав.

Зовнішні (педагогічні) чинники пов'язані з процесом виховання у дитячому об'єднанні (його мети, завдань, принципів виховання, спрямованості тощо), способами взаємодії педагогів (вихователів) з підлітками — членами дитячого об'єднання, створення виховуючих ситуацій і т. п.

**Педагогічні чинники виховання такі.**

*Виховання у групі*. Становлення особистості в дитячому об'єднанні відбувається у групі, яка є і своєрідним середови-

щем спілкування і джерелом задоволення особистісних потреб дитини. Разом з тим, група виступає комплексом умов, зовнішніх сил та стимулів, який впливає на індивіда.

Виховання підлітка в дитячому об'єднанні сприяє становленню у нього почуття власної гідності (як загалом, так і його складових), оскільки визначає та регламентує мету діяльності групи, спрямована на реалізацію спільних завдань:

- засоби реалізації поставлених завдань;
- правила та норми поведінки членів групи;
- внутрішньогрупові цінності;
- систему контролю за виконанням внутрішньогрупової діяльності;
- функції членів групи по реалізації групових завдань;
- систему взаємовідносин між членами групи тощо.

Отже, дитяче об'єднання при постановці перед підлітком певних завдань регламентує і моральні норми та цінності, якими необхідно керуватися під час його виконання.

*Дитина як на цінність — головний пріоритет у вихованні*. *Утвердження підлітка як рівноправного учасника виховного процесу, надання йому права на ідентифікацію*. Визнання за кожним підлітком його цінності як безумовної, повага до його особистості безперечно впливає на виховання у нього почуття самоцінності, і відповідно, усвідомлення власної гідності. Окрім того, зауважимо, що самооцінка підлітків відбувається під певним впливом того, як їх оцінюють інші. До того ж, у підлітковому віці (особливо в 15–16 років) зростає повага до авторитетних дорослих — лідерів дитячих об'єднань, тому ставлення їх до підлітків є впливовим чинником виховання та утвердження у підлітків почуття власної гідності.

*Індивідуальний підхід у вихованні*. Дитячі об'єднання характеризуються досить гнучкою і різноманітною системою завдань та заходів і, відповідно, володіють достатніми можливостями, щоб надати кожному підлітку можливість спробувати свої сили у завданнях різного рівня складності. Впевненість у своїх можливостях та віра в успіх своїх дій сприятиме становленню віри підлітка в те, що він сам є причиною своїх досягнень.

*Ситуація вибору* (володіння достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми уявленнями та ціннісними орієнтаціями)

Опіняючись у ситуації вибору особистість трансформує їх своєю присутністю, своїм стилем, своєю поведінкою. Здатність

особистості робити вибір, який відображає її особистісні диспозиції і водночас змінює ситуацію у напрямку, сприятливому для прояву цих диспозицій, є особливо важливим (Р. Охрімчук).

Ситуація вибору вимагає від особистості прийняття рішення та взяття на себе відповідальності за те, якою є мета цієї діяльності, яким буде результат та якими будуть *способи його досягнення*.

Ситуація вибору передбачає, що рішення буде особистісним. Особистісні рішення визначають напрямки руху особистості: які потреби, інтереси, цінності мають реалізуватися, а які — ні. Через процеси прийняття рішення людина створює себе. Прийняття рішення допомагає віднаходити смисли і є одним зі способів такого пошуку. Відповідь на питання: що для мене має смисл і що я хочу реалізувати, передбачає і відповідь на питання хто я є, тобто вибір невіддільний від процесу самопізнання (О. Бондарчук).

Поставивши підлітка у ситуацію вибору, ми даємо йому можливість:

- покластися на свій досвід, розум та почуття, а не на думку більшості, традиції, умовності та позицію авторитетних людей;
- продемонструвати свою позицію, переконання, точку зору;
- готовність стати непопулярним, бути осудженим більшістю оточуючих людей, якщо власні погляди не збігаються з їх думкою;
- надавати перевагу тому, щоб брати відповідальність на себе, а не йти від неї;
- докладати максимуму зусиль для досягнення поставленої цілі.

Таким чином, ставлячи підлітка у ситуацію вибору, дитяче об'єднання спрямовує свої виховні зусилля на те, щоб зорієнтувати підлітка на чесне ставлення до вирішення проблеми, надати досвід самопідтримки та напрацювати навички чесної, гідної поведінки тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анашев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2-х томах. — М., 1980. — Т. 2. — 287 с.
2. Аписимов А. Л. Честь, достоинство, деловая репутация: гражданско-правовая защита. — М., 1994. — С. 6.
3. Бассин Ф. О. О «силе Я» и «психологической защите» // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. — Самара: БАХ-РА-М, 2000. — С. 3-13.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн., кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: наук. видання. — К.: Либідь, 2003. — 280 с.
5. Бех І. Д. Почуття гідності у духовному розвитку особистості // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді / Ін-т проблем виховання: зб. наук. праць. — Вип. 12. — К., 2008. — 481 с.
6. Бех І. Д. 100 ключів виховного успіху / Шкільний світ. — 2009. — № 21-23.
7. Джемс У. Психологія / под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991. — 368 с. — С. 355.
8. Куницяна В. Н. Сила Я и самоуважение // Психология. Ученик / под ред. А. А. Крылова. — М.: Проспект, 1998. — С. 283-286.
9. Кон І. С. В поїсках себя. — М.: Политиздат, 1978. — 368 с.
10. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения / Т. 2. — М.: МГУ, 1983. — 318 с.
11. Розов Н. С. Ценности и образование / Вехи истории европейской мысли // *Alma Mater*. — 1991. — № 12. — С. 41-42.
12. Маслоу А. Психология бытия. — М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.
13. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 352 с.
14. Пантисев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 110 с.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. II. — М.: Педагогика, 1989. — 328 с.
16. Слободчиков В. І. Развитие субъективной реальности в онтогенезе (психологические основы проектирования образования) / Автореферат дис....док.психол.наук. — М., 1994.
17. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. — Т. 4. — К., 1977.
18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. — К.: Либідь, 2003. — 376 с.
19. Шаракшане С. А. Достоинство человека: опыт философско-антропологического исследования. — Ростов-на Дону, 2007.
20. Эволюция психотерапии: Сборник статей. Т. 4. «Иные голоса» // под ред. Дж. К. Зейга / пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 320 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

## РОЗДІЛ 2

# Форми і методи роботи щодо формування ціннісного ставлення особистості до себе

### 2.1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ «ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ У ПІДЛІТКІВ»

#### Пояснювальна записка

Запропонована програма спрямована на розвиток навичок, необхідних для виховання у підлітків почуття власної гідності. Вона розрахована на підлітків (13–16 років) та може використовуватися у групах, які включають 6–15 учасників (більша кількість учасників допустима). Ведучому необхідно поділити всіх учасників на мікрогрупи, в кожній з яких має бути 4–6 осіб (кількість мікрогруп залежить від кількості всіх учасників).

Бажано, щоб у приміщенні, де будуть проводитися заняття, була можливість посадити учасників як в коло, так і у за столи (для роботи у мікрогрупах).

Вправи сформовані у 3 блоки, кожен з яких включає 5 занять. Тривалість кожного заняття становить приблизно 1–1,5 год. Наведена кількість вправ, представлених у кожному занятті є, можливо, інколи надмірною для відведеного часу, що надає ведучому можливість для їх вибору.

Вправи зорієнтовані як на групову форму роботи, так і на індивідуальну. На заняттях використовуються інтерактивні ігри, групові дискусії, короткі інформаційні блоки. Крім того, у цій програмі представлена невелика добірка діагностичних методик, які дозволяють вивчати різноманітні компоненти гідності та варіанти поведінки в певних ситуаціях (ці методику використовуються на окремих заняттях і розраховані на використання як у групах, так і індивідуально. До того ж, вони можуть використовуватися підлітками самостійно, з метою самопізнання).

Крім того, у програму включені рекомендації щодо проведення групових дискусій та їх орієнтовна тематика. Якщо вихователі дитячого об'єднання не вважають за необхідне впроваджувати тренінгові програми повністю, видається

доцільним провести один із блоків (модулів) програми за необхідністю, доповнивши заняття проведенням групових дискусій. Дискусії можна також включати у тренінгові заняття залежно від тематики.

Варто зауважити, що не всі вправи, які входять у склад кожного із занять, вузько спрямовані саме на ту тему, яка вислана у назву. Назва заняття — це лише визначення ключової ідеї, який присвячений відповідний фрагмент роботи. Зазначимо, що ключові теми впливають у різних контекстах упродовж тренінгу неодноразово.

Програма тренінгу побудована за звичними правилами, лише зазначимо, що оскільки члени дитячих об'єднань добре знайомі між собою, то немає необхідності у проведеному на початку тренінгу традиційних занять по знайомству та адаптації у групи.

Зауважимо, що для проведення тренінгу ведучому не обов'язково мати базову психологічну освіту. В цьому разі важливо мати досвід роботи з підлітками, розуміння їх психологічних особливостей та ознайомитися з рекомендаціями щодо проведення таких занять.

Заняття, які входять до складу цієї програми, включають в себе як авторські розробки, так і вправи, описані у спеціальній літературі (див. список літератури).

#### *Ведучий тренінгу*

У процесі роботи ведучий тренінгових занять може виступати в різних ролях. Так, І. Ялом виділяє дві основні позиції ведучого: технічний експерт та учасник групи, що встановлює моделі поведінки. Для виховників дитячого об'єднання природно буде виступати у ролі останнього (оскільки сама організація діяльності дитячого об'єднання передбачає саме такий підхід у вихованні).

Зупинимося на видах діяльності ведучого тренінгу.

*Організація діяльності учасників.* Щоб почати роботу, підлітків необхідно зустріти, розсадити, визначити правила роботи й контролювати їхнє виконання, управляти ходом групових дискусій. При виконанні багатьох вправ учасників варто розмістити певним чином (просторова організація), стежити за часом роботи й вчасно робити перерви (тимчасова організація) і т. д.

*Інструктування.* Щоб учасники змогли виконати яку-небудь вправу, скористатися психодіагностичною методикою і т. п., ведучому необхідно дати інструкції, як саме це робитися. Інструкції варто давати чітко, однозначно, в простих формулюваннях.



**Фасилітація.** Ведучий підвищує інтенсивність групової діяльності, підключає до неї пасивних учасників, спонукає нерішучих до того, щоб випробувати себе у складній справі.

Це може здійснюватися шляхом прямих стимулюючих висловлювань, поставлення питань, демонстрації тощо. Один із ефективних способів фасилітації, що спрацьовує в підлітків практично безвідмовно, — виклик групі шляхом констатації складності вправи й висловлення сумніву щодо можливості її виконання: «Є дуже цікава вправа, але вона доволі складна й часто викликає страх. Не знаю, чи варто її проводити...» (природно, що вправа дійсно повинна бути досить складною, інакше цей прийом надалі не буде працювати).

**Демонстрація моделей поведіння,** очікуваних від учасників. Ведучий часто виступає в ролі еталонного учасника, навчання відбувається у значній мірі шляхом спостереження й наслідування.

**Інформування.** Ведучий розкриває перед учасниками які-небудь факти, приводить приклади зі свого життєвого досвіду, викладає наукові знання з розглянутих на заняттях питань. Тренінги дуже часто включають у якості структурних елементів такі види роботи, як інформаційні блоки й міні-лекції. **Аналіз, інтерпретація** подій, що відбуваються у групі.

**Забезпечення зворотного зв'язку** на дії учасників. Варто зазначити, що зворотний зв'язок від ведучого сприймається як більш значимий, ніж від інших учасників.

#### *Загальні правила тренінгу*

Як правило, при проведенні тренінгів використовується загальноприйняті правила, які допомагають регламентувати діяльність у групі. (Механічний перенос у тренінгову групу норм, прийнятих у реальному житті, може виявитися непродуктивним. Так само, як і спроби учасників тренінгу перенести в реальне життя ті правила й норми, які були встановлені у групі.)

Перед тим, як приступати до проведення занять, ознайомте учасників із **правилами**, які будуть діяти на них.

**Правило «тут і зараз».** Важливо, щоб розглядалися процеси, думки та почуття, які виникають у групі в даний момент. Таким чином, учасників привчають концентрувати увагу на собі та на тому, що відбувається навколо них у цей час.

**Правило відвертості та відкритості.** Відкритість — це основа ефективної міжособистісної взаємодії. На початку роботи групи цього допомогтися дуже важко. Більше того, не завжди необхідно добиватися повного розкриття учасника. Кожен

учасник групи має відчувати себе захищеним та мати право розкритися в тій мірі, в якій вважає за потрібне для даного моменту.

**Правило «Я».** У групі забороняються вислови типу: «У всіх така думка...», «Ми вважаємо...» і т. п. Ці вислови перекладають відповідальність за почуття та думки конкретної людини на неіснуюче «МИ». Всі вислови мають будуватися з використанням «Я». Тим самим ми привчаємо людину брати відповідальність на себе та приймати себе таким, який він є.

**Правило активності.** У групі не повинно бути пасивних спостерігачів. Вправи включають всіх учасників у процес їх відпрацювання. Якщо учасники групи відмовляються брати участь у відпрацьованні навичок та форм поведінки, варто звернути увагу на обговорення мотивації цілей їх присутності на тренінгу.

**Правило конфіденційності.** Все, про що йде мова у групі відносно учасників, повинно залишатися всередині групи. Це природно етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки та саморозкриття. Але конкретні прийоми, знання, техніки можуть і повинні використовуватися поза групою у професійній діяльності та повсякденному житті.

## 2.2. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ У ПІДЛІТКІВ У ДИТЯЧОМУ ОБ'ЄДНАННІ»

### Зміст

Вступна бесіда «Почуття власної гідності»

Блок I. Образ «Я». Я та інші

Заняття № 1. Пізнаю себе

Заняття № 2. Мої слабкі та сильні сторони

Заняття № 3. Формула любові до себе

Заняття № 4. Я в очах інших людей

Заняття № 5. Мої права та права інших людей

Блок II. Мотивація досягнення

Заняття № 1. Мотиви моїх учинків

Заняття № 2. Підтримувати себе

Заняття № 3. Бути кращим

Заняття № 4. Життя за власним вибором

Заняття № 5. Мій стандарт якості

### Блок III. Саморегуляція поведінки

Заняття № 1. Маніпуляції та захист від них

Заняття № 2. Протистояння впливу

Заняття № 3. Техніки впевненого захисту власної позиції

Заняття № 4. Впевнена поведінка

Заняття № 5. Самоконтроль

Заключний «круглий стіл»: «Я — гідна людина»

#### Вступна бесіда «Почуття власної гідності»

*Проводячи бесіди, доречно включати підлітків у розмову, спонукати до активної участі, ставити запитання (Чи згодні ви з цим? Ні? Чому? Чи можете щось додати? тощо).*

*Таким чином ви зможете донести більше інформації, яка краше запам'ятовується і не перетворює бесіду на монолог.*

Поняття «гідність» дуже глибоке і використовується у різних сферах: у філософії, історії, етиці, соціології, юриспруденції, психології, педагогіці тощо.

У різні історичні епохи поняття «гідність» розумілося по-різному і залежало від багатьох факторів. Навіть від таких, як фізичні якості людини, її суспільне становище та рівень її матеріального забезпечення.

Античні філософи пов'язували гідність зі справедливістю, чесністю, мудрістю — тими якостями, завдяки яким душа людини може виконати своє призначення. Наприклад, Сократ вважав, що гідність людини — це здатність розумно та морально керувати своїм життям, а отже, стати успішним у ньому.

Арістотель використовував поняття «гордість» як синонім почуття власної гідності. Вважав, що найбільше воно проявляється у ставленні однієї людини до іншої: «Гордість є середньою між пихою та догідливістю. Хто в житті нічим не помагає для інших, усіх зневажає, той пихатий, хто ж гострої від усього відмовитися заради іншого і ставить себе нижче за всіх, той догідливий. А хто зважає на інших, але не перед ким не припинюється, а з людьми гідними тримається гідним чином, той гордий!».

Стоїки вважали, що гідність — це «мужність бути, незважаючи ні на що». Один із головних постулатів їхньої школи — «ми не можемо бути абсолютно вільними, оскільки живемо за законами світу, в якій потрапляємо... ми не можемо обирати ні п'єси, в яку потрапили, ні своєї ролі. Це дано фатумом і ми нічого не можемо змінити. А що ж ми можемо? Лише з гідністю грати ту роль, яку нам приготовлено. Таким чином,

найголовніший моральний закон — необхідність зберегти свою сутність, свою гідність у найважчих умовах».

Ось такий невеличкий екскурс у філософію.

Сучасна ж наука (а вірніше науки — оскільки, як ми зазначали, поняття «гідність» використовується у різних сферах) дають різні визначення, виходячи з власної специфіки. Утім, усі вони мають спільну думку: почуття власної гідності — це ставлення до себе та іншої людини як до безумовної цінності.

Нерідко з «гідністю» часто пов'язують такі поняття як «честь», «репутація», «самоповага». Але на відміну від цих близьких за змістом понять (які передачають оцінку своїх якостей чи вчинків залежно від загальноприйнятих норм у суспільстві), гідність — це перш за все відчуття своєї цінності як:

— людини загалом (людська гідність);

— конкретної особистості (власна гідність);

— представника певної соціальної групи (наприклад, професійна гідність).

Цінності необхідно захищати. У нашій країні гідність та честь кожної людини захищається законодавством. У сучасній правовій системі гідність визнається невід'ємним правом людини, яке належить їй від народження завдяки приналежності до людського роду.

До речі, захист честі та достоїнства у правовому полі існував ще у Київській Русі. У «Руській правді» зазначався розмір та характер «віри» (відшкодування збитків). «Віра» залежала не лише від розміру матеріальних ушкоджень, а й від завдання моральних збитків. Так, наприклад, удар, завданий менш небезпечним предметом (палицею, піхвами), вимагав більшої «віри», оскільки виказував презирство до постраждалого. Тоді як удар бойовою зброєю «при всій своїй небезпечі не безчесно, а, навпаки, є почесним для того, хто його отримав, оскільки так б'ються лише з рівними». Ось таке своєрідне поняття про захист честі й гідності.

Окрім прав, які юридично захищають нашу гідність, існують права «внутрішні», які ми встановлюємо та визначаємо самі для себе. За словами К. Д. Заслоффа: «...у дітей з моменту народження, як і в усіх людей, є право бути такими, які вони є. Існують особисті права, якими всі можуть користуватися як механізмом захисту під час вирішення всіляких конфліктів. Ці права відрізняються від юридичних. За захистом своїх особистих прав ми не можемо звернутися до закону, лише маємо розраховувати на себе і власні можливості. Але для цього треба знати, на що маєш право». Ми маємо право на почуття

власної гідності — апріорне право на те, щоб нас цінували. Тільки власну гідність у собі треба формувати й виховувати.

Необхідно мати бажання розібратися в собі, спробувати зрозуміти мотиви своїх учинків, чим ми керуємося, що нам допомагає, що заважає. І найголовніше — що треба зробити, щоб стати кращим.

Робота над самим собою — одна з найскладніших та найнеобхідніших.

Як сказав Поль Бріола: *«Досить миті, щоб стати героєм, але необхідне ціле життя, щоб стати гідною людиною»*.

Головне, пам'ятайте, що кожна людина — унікальна особистість і в чомусь вона абсолютно виняткова. Наостанок — притча для роздумів.

### Прийняти себе

*Якось король прийшов у сад і побачив, що квіти зів'яли, а дерева й кущі почали гинути. На запитання короля, що з ними відбувається, дуб сказав, що він гине тому, що не може бути таким високим, як сосна. Звернувшись до сосни, король почув, що вона не може давати виноград, як виноградна лоза. А лоза помирала тому, що не може цвісти, як троянда. Лише одну рослинку знайшов король, яка була квітуча та свіжа.*

— *А чому ж ти не сумуєш, як інші?*

— *Я вважаю, що якби ти хотів бачити на цьому місці дуб, виноград або троянду, ти б посадив їх. Тому я думаю, що неможу бути нічим іншим, крім того, хто я є. І я намагаюся розвинути свої найкращі якості.*

Ти на землі тому, що потрібен таким, який ти є! В іншому разі тут був би хтось інший. Ти — втілення чогось особливого, істотного, важливого. Чому тобі необхідно бути Буддою чи кимось ще? Якби Бог хотів створити іншого Будду, він би створив їх стільки, скільки забажав.

Замість цього він створив тебе!

Ти обраний — не Будда, не Христос, не Крішна. Їх справу зроблено, вони зробили свій внесок в існування цього світу. Тепер ти тут, щоб зробити свій. Подивися на себе. Ти можеш бути лише собою. Але намагайся бути кращим. Ти не можеш бути ніким іншим, а лише тим, хто ти є. Існуванню ти потрібен саме таким.

### Блок I. Образ «Я». Я та інші

*Почуття власної гідності передбачає сформованість у підлітка реальничного образу Я, адекватної самооцінки, що ґрунтується на попередньому досвіді, орієнтацію у власних чеснотах і вадах. Уміння диференціювати свої негативні*

*та позитивні риси, формувати адекватні оцінні судження, оцінювати та цінувати інших людей.*

Заняття цього блоку зорієнтовані на формування навичок самоаналізу, вміння аналізувати й характеризувати себе та інших людей. Це сприяє усвідомленню підлітком своєї моральної цінності, значущості себе для авторитетних інших, умінню розуміти цінність інших людей.

### Заняття № 1. Пізнаю себе

*Мета: напрацьовувати навички самоаналізу, саморозкриття, формувати у підлітків реальничний образ Я, адекватну самооцінку, вміння орієнтуватися у власних чеснотах і вадах, диференціювати свої негативні та позитивні риси; формувати адекватні оцінні судження, оцінювати й цінувати інших людей.*

#### I. Бесіда «Пізнати себе».

Епіграфом можна взяти уривок із вірша російського поета Євгена Євтушенка:

*Людей неинтересных в мире нет.*

*Их судьбы, как истории планет, —*

*У каждой есть свое, своё,*

*И нет планет, похожих на неё.*

Кожна людина — унікальна, не схожа ні на кого, неповторна особистість. Самі для себе ми часто здаємося добре знайомими і водночас залишаємося таємницею. На те, щоб пізнати самого себе, йде все життя. І чи можемо ми гарантувати, що знаємо все про себе, вивчили всі потаємні куточки нашої душі?

Людина багатогранна. У широкому спектрі її особистості є різні кольори: світлі, темні, напівтони, ледь помітні відтінки. Ми самі не завжди можемо визначити їх усі. Та все таки, заглиблюючись у себе, аналізуючи свої почуття, поведінку, спостерігаючи, як на нас реагують інші, ми формуємо у себе образ Я. Важливо, щоб цей образ був адекватний і реальничний.

Коли ми говоримо про своє ставлення до іншої людини (друга, брата, знайомого тощо), то, характеризуючи його, можемо сформулювати свої судження на основі своїх знань про нього. Наприклад, я його поважаю за... (розум, сміливість, упевненість, вірність...), мені не подобається в ньому... (підступність, нервовість, брехливість...).

Таке саме ставлення буде справедливим і до самих себе. В основі почуття власної гідності лежить почуття поваги та розуміння цінності себе та інших людей. А якщо ми поважаємо себе, то, принаймні, варто знати за що, чи не так?

Тому саме робота над собою, орієнтація у власних чеснотах і вадах, самоаналіз дає нам можливість реалістично оцінювати себе, виховувати до себе повагу та розуміти свою цінність. Це перший крок до боротьби з нашими недоліками та тим, що нам у собі не подобається. А якщо нам щось не подобається в собі, то легше із цим боротися, знаючи ворога в обличчя.

До того ж, пізнаючи самих себе, ми вчимося реалістично оцінювати й інших людей, ставитися до них із повагою та розумінням. А усвідомлюючи власну цінність, розуміти, що кожна людина також заслуговує на це право — бути цінністю. Як писав Борис Акунін: «Я розумію власну гідність насамперед як повагу до себе та навколишніх, але повагу апріорну, на кшталт *презумпції невинності*: до кожної людини необхідно ставитися з повагою, поки вона своїми діями не доведе, що не заслуговує на це».

## II. Вправа «Знання про себе».

*Вправа спрятиме напрацюванню навичок самоаналізу, саморозкриття, формуванню у підлітків реалістичного образу Я, адекватної самооцінки.*

*Описання вправи.* У кожної людини є власна теорія про те, що робить її унікальною, відрізняє від інших людей. При цьому виникає запитання: «Чи розділяють інші мою думку?». Підліткам пропонується розділити аркуш паперу на три графи по вертикалі: в 1-й графі відповісти на запитання «Хто я?». Для цього написати 10 слів-епітетів (писати треба в тому порядку, в якому вони спадають на думку). У 2-й графі написати, як на це ж запитання відповіли б ваші батьки, друзі (інші знайомі для вас люди). У 3-й графі на те саме запитання відповідати хтось із групи. Для цього всі кладуть свої аркуші на стіл, вони перемішуються, потім кожен, не дивлячись, бере аркуш зі столу і пише про ту людину, чий аркуш йому потрапив. Після цього аркуші знову розкладаються на стіл і кожен забирає свій.

### *Запитання для обговорення:*

- Чи повторюється якась якість, слово у всіх трьох графах? Про що це може говорити (наприклад, про відкритість підлітка у спілкуванні)?
- Наскільки добре підліток сам себе знає (кількість слів у першій графі)?
- Яке ставлення до самого себе (співвідношення позитивних і негативних епітетів)?
- Збігаються чи не збігаються уявлення про себе та уявлення інших про цього підлітка?
- Із чого складаються уявлення інших про вас (тут можливе обговорення презентації себе іншим учасникам)?

## III. Вправа «Якби я був...»

*Вправа допоможе подивитися на себе під несподіваним кутом зору.*

*Описання вправи.* Уявіть собі: що склалася така ситуація, що вам необхідно перевтілитися в якийсь об'єкт матеріального світу, тварину чи рослину. Подумайте й скажіть, який об'єкт, тварину та рослину ви б вибрали.

### *Запитання для обговорення:*

- Чому саме таку тварину (рослину) ви обрали?
- Чи є в інших учасників схожі асоціації з цією людиною?

## IV. Вправа «Змінюємо ярлики».

*Вправа дає змогу подивитися на особистісні якості з різних точок зору та краще пізнати себе.*

*Описання вправи.* Напишіть на аркушику 5 якостей, які, на вашу думку, вам притаманні. Якості можуть бути як позитивні, так і негативні. А тепер спробуємо «переклеїти ярлик».

Рису, яку підліток описує як негативну, просять назвати такими словами, щоб вона постала у позитивному світлі і навпаки.

*Обговорення.* Звернути увагу на те, що кожна риса характеру може виступати і негативною, і позитивною. Це залежить від того, як сама людина ними розпорядиться.

## V. Вправа «Асоціація».

*Вправа розкриває несподівані аспекти особистості, допомагає зрозуміти, як тебе сприймають люди, які поряд, формує реалістичний образ Я.*

*Описання вправи.* Стати в коло. Привітно подивитися одне на одного. Усміхнутися й сказати: «Привіт, індивідуальності!»». Додамо ще свої асоціації з яскравими особистостями, наприклад, із відомими діячами, кіноакторами, історичними особистостями або літературними персонажами. Отже, крім звичних слів вітання, треба сказати кожному члену групи, наприклад, «Привіт, Сергію, ти мені нагадуєш Хлестакова». «Привіт, Світлано, ти мені нагадуєш Червону Шапочку».

*Обговорення.* Кожен може запитати, чому саме із цією особою або героєм ви асоціюєтесь у вашого партнера. Це цікавий матеріал для осмислення.

## VI. Вправа «Я».

*Вправа на самоаналіз, саморозкриття.*

*Описання вправи.* Наше Я — одна із найбільших таємниць.

Іноді це Я правдиве, іноді — в ньому звучить голос образи, іноді — прояв власного самолюбства, іноді — це голос осяяння й творчої фантазії. А буває — це прояв безтурботності й нерозсудливості. Деякі ж дії ми робимо нібито всупереч своїй волі.

Як же розібратися в цій багатолікості власного Я? Цілком можливо, що Я створюється шарами так само, як земля кора. Проведемо екскурсію углиб власного Я. Для цього зобразимо його у вигляді дерева з різними гілочками й глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок — «Зовнішнє Я». Намалюйте її, придумайте символ для цього Я. Це може бути й графічний символ або якесь слово.

Інша гілочка — «Я в навчанні». Зобразіть словом або символом це Я.

Інша гілочка — «Я в родині». Зобразіть і цей символ.

Ще одна гілочка — ваше «Я в колі друзів і знайомих». Зобразіть його. Можна зобразити кілька гілочок вашого Я в різному оточенні й у різних ситуаціях з огляду на хобі, інтереси, різні види діяльності.

Вийшла досить вигадлива корона. Кожен листочок на ній відображає нашу багатолікості.

Тепер можна зобразити коріння. Зобразіть у масштабі (будь-те самокритичні!) ваші самобутні якості: наполегливість, доброту, романтизм, фантазію, інтереси, слабкості, недосконалість, прихильності, почуття гумору — весь набір ваших фундаментальних якостей.

Обговорення. Обговоріть малюнки з усіма. Якщо гілочки схвально пропелестять, а коріння міцно тримає дерево, проглядається певна гармонія.

А що скажуть на це ваші друзі жартома або всерйоз?

#### Заняття № 2. Мої слабкі та сильні сторони

*Мета: навчити учасників того, як знаходити в собі не тільки сильні, а й слабкі сторони, підвищити саморозуміння на основі усвідомлення своїх обмежень: позитивних і негативних якостей, своїх індивідуальних особливостей; не боятися показати свої мінуси, продемонструвати плюси, терпимо та з розумінням ставитися до інших, у яких також є свої вади та достоїнства.*

#### І. Вправа «Зворотна сторона медалі».

*Вправа допомагає краще проаналізувати себе, дає змогу на прикладі «неприємностей» інших побачити, чи є такі самі вади у себе.*

*Описання вправи.* У багатьох із нас є невеликі слабкості, звички або вади, від яких ми хотіли б позбутися якомога швидше. Вони не настільки помітні, відразу не впадають в око, проте часто заважають у житті.

Не обов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру або шкідливі звички. Важливо відзначити те, що є або

може стати причиною конфлікту в різних ситуаціях, що укладноє вам життя, взаємини тощо. Ужрай важливо, щоб ви не брали свої слова в лапки, а, внутрішньо відмовляючись від них, вибачаючи себе й свої слабкості, щоб ви говорили про цю тему прямо й відверто.

*Обговорення.* Учасники обговорюють ті звички або риси характеру, яких їм хотілося позбутися. Висловлюють свої думки з приводу того, наскільки критично мати ту чи іншу ваду.

#### II. Вправа «Рекомендація».

*Вправа, яка створює умови для пошуку своїх сильних сторін.*

*Описання вправи.* Учасникам необхідно підготувати рекомендацію для того, щоб їх прийняли в закритий елітарний клуб. У ній необхідно розкрити свої головні достоїнства, сильні сторони, представити себе як людину, яка гідна опинитися у клубі.

На що саме звернути увагу, учасники вирішують самостійно (варто нагадати, що мова має йти про реальні, а не вигадані факти та достоїнства).

#### Застання для обговорення.

- Що нового вдалося дізнатися під час виконання цієї вправи?
- Які презентації найбільше запам'ятали, чим саме?
- Якщо в когось виникли певні труднощі, з чим вони пов'язані, як їх можна перемагти?

#### III. Вправа «Прийняття себе».

*Вправа на визначення позитивних і негативних якостей, своїх індивідуальних особливостей; допомагає не боятися показати свої мінуси, продемонструвати плюси, терпимо та з розумінням ставитися до інших, у яких також є свої вади та достоїнства.*

*Описання вправи.* А. Тепер попрацюємо з деякими нашими недоліками й звичками, тими, які нам допоміг виявити проведений тест, і тими, про які ви добре знали ще до початку занять.

Для цього розділіть аркуш паперу на дві половинки. Лівобіч, у графу «Мої недоліки», чесно запишіть усе те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні, зараз, на цьому занятті. На цю роботу всім дається 5 хвилин.

Мої недоліки	Мої достоїнства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Після цього навпроти кожного недоліку, про який ви згадали і який внесли до списку, напишіть одне зі своїх достоїнств, те, що можна протиставити недоліку, що є у вас у цей момент. Запишіть їх у графу «Мої достоїнства». На другий етап роботи вам так само дається 5 хвилин.

**Б.** Наступний етап — об'єднання в групи по 3-4 осіб і обговорення записів. Під час обговорення будь-яке відверті у своїх висловленнях і уважні до того, що вам говорять ваші партнери. Пам'ятайте, будь ласка, про наші правила. Ви ставите одне одному запитання, але в жодному разі не критикуєте того, хто виступає перед вами. Просто подякуйте йому за щирість і довіру до вас. На обговорення усередині групи вам дається 10 хвилин.

**IV. Дискусія «Люди з почуттям власної гідності: чим вони відмінні та схожі».**

З одного боку, те, що ми (люди) різні — це чудово. З іншого, всі різні по-різному. Є серед нас і нечесні люди, підступні, не порядні. Як ви думаєте, чи має не порядна людина (наприклад, злодій) почуття власної гідності?

Чи є спільні риси у людей, які мають почуття власної гідності?

Чи може людина з почуттям власної гідності скоїти злочин?

### **Заняття № 3. Формула любові до себе**

**Мета:** усвідомлення власної цінності й цінності інших людей, розуміння того, що кожна особистість унікальна та єдина.

#### **I. Вправа «Сірий віслучок».**

**Вправа на усвідомлення власної цінності.**

**Описання вправи.** Згадайте відомий мультфільм про маленького сіренького віслучка, якому набридло бути віслучком, і він став спочатку метеликом, потім пташкою, потім кимось ще... Поки нарешті не зрозумів, що для нього самого й для всіх інших буде краще, якщо він залишиться маленьким сіреньким віслучком.

Не забувайте щодня підходити до дзеркала, дивитися собі в очі, усміхатися й говорити: «Я люблю тебе (називати своє ім'я) і приймаю тебе таким, який ти є, з усіма достоїнствами й недоліками. Я не буду боротися з тобою, і мені зовсім ні до чого перемагати тебе. Але моя любов дасть мені можливість розвиватися й удосконалюватися, самому радіти життю й привносити радість у життя інших».

#### **II. Крутий стіл «Цінувати себе та інших».**

Кожна людина — унікальна, несхожа на інших. І ти теж.

Треба лише захотіти побачити цю винятковість. К. Паустовський писав: «Дивиться на людей із думкою, що вам обов'язково потрібно написати їх фарбами... Незабаром ви помітите, що люди бувають цікавішими, ніж раніше, коли ви дивитесь на них поспішно».

Дійсно, у кожному з нас є щось своє, неповторне, те, що змушує оточуючих поважати й цінувати нас, і те, за що ми цінуємо та поважаємо самих себе. Але є і те, що, навпаки, не заслуговує схвалення.

**Залитання для обговорення:**

- Чи кожна людина заслуговує на те, щоб її цінували? Чому?
- Чи треба домагатися від оточуючих, щоб вони цінували вас?
- Чи згодні ви з думкою, що на світі немає поганих людей?

### **Заняття № 4. Я в очах інших людей**

**Мета:** формувати у підлітка реалістичний образ Я, адекватну самооцінку, саморозкриття, самопізнання, прояснення образу Я; дати можливість побачити, як тебе сприймають ті, хто поряд; створення умов для рефлексії та аналізу, наскільки схоже інші люди сприймають твою особистість.

#### **I. Вправа «Мій герб».**

**Вправа дає можливість розкрити учасників із несподіваних боків.**

**Описання вправи.** За старих часів був звичай зображати на воротах замку, на щиті лицаря родовий герб і девіз, тобто коротке висловлювання, що виражає провідну ідею або мету діяльності власника. Ми не будемо писати девіз, але намаємо герб. Кожен із вас повинен зобразити свій герб, що відображає ваше життєве кредо, ставлення до себе й світу в цілому. На малювання герба виділяється 7 хвилин.

Не хвилюйтеся, якщо ви не вмієте малювати, починайте, у вас обов'язково вийде.

Після завершення роботи над малюнками ми організуємо їх виставку. Кожен ваш малюнок одержить свій номер. Малюнки розкладемо так, щоб їх було видно, і всі будуть ходити, дивитися на них, намагачись здогадатися, чий це герб. Своєї здогади потрібно фіксувати на папері, записуючи номер герба й ім'я учасника, якому, на вашу думку, належить герб. Потім ми зберемося в коло й обміняємося судженнями.

**Залитання для обговорення:**

- Що нового ви дізналися про інших?
- А про себе?
- Чи очікували, що вас упізнають за гербом?

Такий колір я б ніколи не стала носити. Свій хвіст вона тягне за собою, начебто лисиця». Ворона замовкала, вичікуючи.

Павич помовчав якийсь час, а потім сказав, сумно усміхаючись: «Думаю, що у твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене говориш, пояснюється непорозумінням. Ти говориш, що я гордий, тому що ходжу з високо піднятою головою, так що пір'я на плечах у мене піднімається сторчма, а подвійне підборіддя псує мені шию. Насправді ж, я — який завгодно, тільки не гордий. Я чудово знаю все, що потворне в мені, знаю, що мої ноги у зморшках. Саме це найбільше й замучує мене, тому я й піднімаю так високо голову, щоб не бачити своїх потворних ніг. Ти бачиш тільки те, що в мене не гарне, і закриваєш очі на мої достоїнства й мою красу. Хіба тобі це не спало на думку? Те, що ти називаєш потворним, найбільше подобається людям...»

*Залитання для обговорення:*

- Чи бувало у вашому житті так, що те, що вважали за недолік, насправді виявлялося достоїнством і навпаки?
- Для чого важливо пам'ятати про свої достоїнства, коли варто говорити про них без сором'язливості?

### Заняття № 5. Мої права й права інших людей

*Мета:* розуміння необхідності поважати права, погляди та переконання інших, вимагати від інших поваги до своїх прав; закріплення навичок упевненого поведіння завдяки використанню прав; ознайомлення із принципами взаємодії.

#### I. Бесіда «Мої права й права інших людей».

Найчастіше слово «право» асоціюється з юридичними дисциплінами. Та у кожного з нас є права, які не відображені в Конституції чи деклараціях. Це права внутрішні, які ми встановлюємо та визначаємо самі для себе. Ознайомимося зі списком прав, які розробив К. Д. Заслофф:

Ви маєте право:

- інді ставити себе на перше місце;
- просити про допомогу й емоційну підтримку;
- протестувати проти несправедливого поводження або кривди;
- мати свою власну думку й переконання;
- робити помилки, поки не знайдете правильний шлях;
- надавати людям можливість вирішувати їхні власні проблеми;
- говорити «Ні, спасибі», «Вибачте, ні»;
- не звертати уваги на поради оточуючих людей і дотримуватися власних переконань;

- Чи важко було малювати свій герб? Чому?

### II. Вправа «Асоціація».

*Вправа дає змогу побачити, з ким (чим) підліток асоціюється в оточуючих людей, як його сприймають.*

Описання вправи. Один із учасників тренінгу виходить за двері. Інші вибирають когось із групи, кого необхідно вгадати за асоціаціями. Той, що виходив (ведучий), заходить і намагався вгадати, кого саме загадали, ставлячи лише 5 запитань на асоціації: «На яку квітку він схожий? На який смак? На яку пісню? На яку книжку?» тощо. При цьому показує, хто саме повинен йому відповісти. Якщо вгадує, то названий стає ведучим. Якщо ні — іде знову. Якщо не вгадав більше двох разів — виває з гри.

*Залитання для обговорення:*

- Коли легше було вгадувати: коли відповідав той, кого загадали, чи хтось інший? Із чим це пов'язано?
- Чи уявляли ви, з ким або чим вас асоціюють інші люди? З чим ви згодні, з чим — ні?

### III. Вправа «Ідеал».

*Вправа допомагає отримати групу оцінку своїх якостей і, можливо, відкрити щось нове в інших.*

Описання вправи. Кожному підлітку пропонується уявити свій ідеал людини, з якою йому хотілося б спілкуватися постійно, яка могла б стати йому другом. Риси характеру свого ідеалу записуються на аркушику зліва у графу.

Після завершення цієї роботи аркуші пускають по колу, і учасники намагаються доповнити кожен рядок іменами тих, хто з присутніх найбільше відповідає записаній якості.

Для підбиття підсумків кожен бере свою записку, продивляється в ній записи інших учасників та рахує, чие ім'я на сторінці згадується найбільше. Ця людина відповідно до загальної об'єктивної оцінки є близькою до ідеалу учасника.

### IV. Круглий стіл «Притча».

Ведучий зачитує притчу. Після цього відбувається її обговорення учасниками.

#### Ворона й павич

*У парку палацу на гілку апельсинового дерева сіла чорна ворона. По доглянутому газону гордо ходив павич. Ворона прокаркала: «Хто міг дозволити такій безглуздій птасі з'явитися в нашому парку? З якою зарозумілістю вона виступає, начебто це султан власною персоною! Погляньте лишень, які в неї потворні ноги, а її пір'я — що за огидний синій колір.*

- побути одному (-ій), навіть якщо іншим хочеться вашого товариства;
- на свої власні почуття — незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі;
- змінювати свої рішення або обирати інший образ дій;
- домагатися зміни домовленості, що вас не влаштовує.

Ви ніколи не зобов'язані:

- бути бездоганим (-ою) на всі 100%;
- йти за юрбою;
- любити людей, які шкодять вам;
- робити приємне неприємним людям;
- вибачатися за те, що були самим собою;
- знесилюватися заради інших;
- почувати себе винним за свої бажання;
- миритися з неприємною ситуацією;
- жертвувати своїм внутрішнім світлом заради кого б то не було;
- зберігати стосунки, що стали образливими;
- робити більше, ніж вам дозволяє час;
- робити щось, що насправді не можете зробити;
- виконувати нерозумні вимоги;
- віддавати щось, що насправді не хочеться віддавати;
- нести на собі вагу чийогось неправильного поводження;
- відмовлятися від свого Я заради кого б то або чого б то не було.

Заявляючи про свої особисті права, треба пам'ятати: вони є і в інших людей. Потрібно вчитися поважати особисті права інших так само, як ви хочете, щоб поважали ваші.

Обговорення. Особлива увага приділяється співвідношенню власних прав і прав інших людей.

## II. Вправа «Мої права».

Завдання цієї вправи — підвести учасників до поняття про права людини, від допирання яких залежить їх упевненість у собі.

Описання вправи. Учасникам пропонується, об'єднавшись у 3-4 групи, написати Декларацію про права підлітка.

На виконання завдання дається 10-12 хвилин.

Після цього починає працювати так звана конституційна комісія з вироблення загальної декларації. Ведучий уводить правила, на підставі яких конституційна комісія затверджує ці права. Ці критерії підлітки можуть виробити разом із ведучим або ж він пропонує ці критерії сам.

До таких критеріїв належать:

- а) твої права не повинні обмежувати права інших людей;

б) здійснення цих прав повинне залежати не від інших людей, а від себе самого.

Далі в театралізованій формі проводиться прийняття прав, запропонованих кожною групою розробників. Інші групи виконують роль конституційної комісії. Членами групи розробників дається право відстоювати свої пропозиції. Прийняті пропозиції фіксуються на дошці.

Потім ведучий зачитує остаточний список.

## III. Дискусія «Право мати право».

Заявляючи для обговорення:

- Усі люди різні, але всі вони рівні. Чи згодні ви з цим?
- Французький просвітитель Вольтер сказав: «Ваші ідеї мені глибоко осоружні, але я віддам життя за ваше право їх висловлювати». Як ви ставитеся до такої позиції? Підтримуєте чи ні? Чому?
- Якби це залежало особисто від вас, чи надавали б ви право висловлювати ідеї, які для вас неприпустимі (наприклад, ідеї нацизму, фашизму, насильства тощо)?

## Блок II. Мотивація досягнення

Формування почуття власної гідності проходить під впливом багатьох факторів. Як один із найважливіших можна назвати досвід самопідтримки, довіри до себе, уміння оптимістично ставитися до власних можливостей.

Така особистість, як зазначає О. Л. Кононко, володіє адекватними засобами допомоги та підтримки себе у складних ситуаціях, конструктивно діє у нових умовах; як правило, поводиться стосовно себе та інших чесно і правдиво; схвалює себе за певні здобутки, поважає за позитивні якості, вчинки, високі досягнення у певних сферах життєдіяльності; знає, що їй удається краще, а що — гірше; має уявлення про те, що не може бути бездоганною й успішною в усьому; покладається не лише на оцінки авторитетних людей, а й на реальні кількісні якісні показники результату своєї діяльності, довіряє власній самооцінці; здатна поводитися совісно за відсутності контролю дорослого та його стимулюючих впливів.

Вправи блоку спрямовані на формування цих якостей.

## Заняття 1. Мотиви моїх учнів

Мета: засвоїти, що в основі наших дій лежать різноманітні мотиви; навчитися визначати їх; обговорити, як вони впливають на наше життя.

I. Бесіда «Чому ми це робимо».



Наші вчинки стосовно інших людей спричинені різними спонукальними силами. Ми робимо щось для інших людей тому, що вони нам симпатичні, ми любимо їх, або тому що «так прийнято», або тому, що боїмося. Мотиви наших учинків можуть бути найрізноманітнішими.

Згадайте, чи були у вас у житті випадки, коли ви робили щось для іншої людини, тому що боялися її (гніву, осудження, покарання). А щось, що було продиктовано бажанням слідувати соціальній нормі, «бути як усі», «не висовуватися»? Чи робили щось задля того, щоб зробити приємність із почуття любові? А з почуття вини?

Я думаю, що такі ситуації були в житті кожного з нас. І найчастіше ми розуміємо, як нам правильно вчинити, але все ж таки робимо не так. Знову ж таки, тому що мотиви наших вчинків найрізноманітніші. Наприклад, я знаю, що варто вступитися за товариша у певній ситуації, але мені страшно. Я знаю, що ця людина не має рації, але сказати про це не можу, бо не хочу привертати до себе зайву увагу. Знаю, що наркотик — це шкідливо, але мені цікаво спробувати. І таких прикладів кожен із нас може навести багато.

Ми говоримо про те, що маємо цінувати себе, працювати над собою, своїм Я, самовдосконалюватися, намагатися стати кращими. Ми не можемо бути ідеальними, та це, власне, і не треба. Те, що характеризує людину з почуттям власної гідності, — це поведінка, яка керована мотивами чесності, порядності, поваги до себе та інших людей. Наскільки неполадну поведінку ти можеш собі дозволити, настільки ж мало ти поважаєш та цінуєш себе. Людина з почуттям власної гідності поводитиметься стосовно себе та інших чесно і правдиво.

Людина з почуттям власної гідності сама для себе є мірилом правильності й порядності, у неї немає потреби в зовнішньому контролі, вона зробить так, щоб їй самій було не соромно за свою роботу, вчинок чи поведінку.

### **II. Вправа «Мотив моєї поведінки».**

*Описання вправи.* Правила поведінки потрібно знати, але вихованою та культурною людиною ви станете лише тоді, коли будете вчиняти правильно не лише тому, що знаєте, як правильно вчинити, а тоді, коли не зможете вчинити інакше.

Розібратися в мотивах своєї поведінки буває дуже непросто. Наприклад, ви поступилися місцем у автобусі літній людині. Чому?

Можливі варіанти відповіді:

1. Ти знаєш, що існує загальноприйняте правило — поступатися місцем літнім людям.

2. Бачиш, що людина втомилася, співчуваєш їй, хочеш зробити приємне.

3. Не можеш сидіти, коли поряд стоїть літня людина або маленька дитина.

Пасажиру, якому ти поступився місцем, байдуже, яким був твій мотив. Але тебе самого ці мотивування характерно поводитимуть по-різному: 1-й варіант — ти вмієш культурно поводитися, 2-й, а особливо 3-й, — що ти культурна, вихована людина.

Спробуйте зрозуміти та відповісти собі на запитання: чому я... (виконую сумлінно уроки; допомагаю вдома; спілкуюся з цією людиною...)? Зробіть такий самоаналіз мотивів ваших учинків.

### **III. Дискусія «Гідність і навколишня дійсність».**

Австрійський психолог Віктор Франкл, який пройшов жах гітлерівського концтабору, пише: «У концтаборі, наприклад, ми були свідками того, як деякі з наших товаришів повели себе як свині, в той час як інші були святими... Людина носить у собі обидві ці можливості, і те, яка з них буде актуалізована, залежить від її рішення, а не від умов».

*Запитання для обговорення:*

• Чи згодні ви з тим, що умови, в які потрапляє людина, не впливають на наявність у неї почуття власної гідності?

• Чи можна виправдати зовнішніми обставинами негідну поведінку? У яких випадках?

### **Заняття № 2. Підтримувати себе**

*Мета: надбати досвід самопідтримки як одного з найважливіших чинників формування почуття власної гідності; виховувати довіру до себе, уміння оптимістично ставитися до власних можливостей.*

#### **I. Бесіда «Самопідтримка».**

Ми вже говорили про те, що людина з почуттям власної гідності може бути сама для себе мірилом правильності й порядності у своїх ставленнях, учинках та поведінці. Це не означає, що така людина закрита для зовнішніх впливів та оцінок. Вона прислухається до суджень інших, визнає авторитети більш досвідчених людей. Але разом з тим має своєрідний внутрішній стрижень ціннісних поглядів і переконань, які дають їй можливість почуватися впевнено та гідно за відсутності як контролю, так і заохочення. Тому важливо мати досвід самопідтримки, щоб у різноманітних складних ситуаціях чи нових умовах уміти діяти конструктивно, чесно, гідно.

- Людина, що добре володіє самопідтримкою, повинна:
- бути вірною своїм принципам, незважаючи на протилежні судження інших, водночас уміти гнучко змінити свою думку, якщо вона помилкова;
  - бути здатною діяти за власним розсудом, не відчувуючи почуття провини або жалю у разі несхвалення іншими;
  - бути здатною не витрачати час на надмірне занепокоєння про завтрашній і вчорашній день;
  - зберігати впевненість у своїх здібностях і здатностях, незважаючи на тимчасові складнощі та труднощі;
  - вміти бачити в кожній людині особистість і розглядати її як важливу для інших, незважаючи рівень її здібностей чи становище;
  - бути невимушеною у спілкуванні, уміти як відстоювати свою правоту, так і погоджуватися з думкою інших;
  - уміти приймати компліменти й похвалу без удаваної сором'язливості;
  - уміти чинити опір;
  - бути здатною розуміти своїй чужі почуття, уміти керувати своїми поривами;
  - бути здатною знаходити задоволення в найрізноманітнішій діяльності, включаючи роботу, гру, спілкування із друзями, творче самовираження або відпочинок;
  - чуйно реагувати на потреби інших, дотримуватися прийнятих загальних норм;
  - уміти бачити в людях найкраще, вірити в їхню порядність, незважаючи на їхні недоліки.
- Обговорення.** Обговорити ці тези у групі.
- З чим ви згодні, з чим ні? Чому?
  - Можливо, вам є що додати до цього переліку або виключити з нього?

## II. Вправа «Точка опертя».

*Описання вправи.* У кожного з нас є сильні сторони, тобто те, що ми цінуємо, приймаємо та любимо в собі, що дає нам почуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах. Назвемо це точкою опертя, адже саме ці якості допомагають нам у важкі моменти. Розкажіть про ці свої якості.

Домовимося не брати у лапки свої слова, не відмовлятися внутрішньо від них. Не принижуйте свої достоїнства, тобто гордітьте впевнено, без усіяєких «але», «можливо», «якщо» тощо.

Вам дається дві хвилини. Навіть якщо ви закінчите свій виступ раніше, час, що залишився, все одно належить вам. Інші можуть лише уточнити деталі або попросити роз'яснення,

та не мають права коментувати. Можливо, більша частина вашого часу пройде у мовчанні. Ви не зобов'язані пояснювати, чому вважаєте ці свої якості точкою опертя. Досить того, що ви самі в цьому впевнені.

## III. Вправа «Переможи свого дракона».

*Описання вправи.* Всі ми читали казки, легенди про сміливого воїна, що вбиває дракона. Пам'ятаєте, коли богатир відрубав у дракона одну голову, а на її місці відразу виростала інша? І здавалося, що дракон непереможний. Але злітала ще одна голова й ще. І раптом виявлялося, що дракон переможений. Говорачи сучасною мовою, кількість запасних голів була обмежена. У кожного з нас є свій дракон (шкідливі звички, негативні риси характеру, погані манери тощо). Він з'являється як мала ленький, майже симпатичний дракончик, але якщо його вчасно не знищити, він може вирости й стати небезпечним для самої людини й усіх її близьких. Майже кожен із нас в один прекрасний момент вирішує вбити свого дракона. Але в того на місці відрубаної голови виростає інша. І ми часто відступаємо. Не боремося із драконом, а приручаємо його або намагаємося оселити його якимось так, щоб цього ніхто не помітив. І тоді залишається тільки дивуватися: чому раптом із нас вириваються клуби полум'я й час від часу лунає рикання дикого звіра? Найгірше, що, переймаючись своїм драконом, ми не можемо й не встигаємо зробити більше нічого.

Тому найкраще воювати із драконом, поки він ще малий і поки у вас самого ще досить сил. Найголовніше — пам'ятати, що кількість голів у нього не обмежена і його можна перемогти.

Учасникам пропонується намалювати свого дракона і назвати його в цілому й кожну його голову окремо.

Після виконання завдання учасникам пропонується вигадати історію або казку про те, як вони переможуть своїх драконів. Історія може бути вигадана у вигляді коміксу або сценарію фільму. Ті, хто бажає, можуть об'єднатися в групи та вигадати спільну історію. Єдине правило, що кожен має вбити свого дракона.

## Заняття № 3. Бути кращим

*Мета: навчити, як знаходити в собі приховані особливості й використовувати прийоми для зміни у кращий бік; створити умови для виявлення кращого в собі.*

### I. Вправа «Я — подарунок для люدتва».

*Описання вправи.* Кожна людина — унікальна. І вірити у свою унікальність необхідно кожному з нас. Поміркуйте, в чому ваша унікальність? Аргументуйте своє твердження, наприклад: «Я — подарунок для люدتва, тому що я...»

## II. Вправа «Секрет».

*Описання вправи.* Уявіть собі, що один божевільний учений створив робота — вашу точну копію. Ваш двійник ідентичний із вами в усіх деталях. Та оскільки він — знаряддя зла, ви не хотіли б, щоб вас плутали з ним.

*Залитання для обговорення:*

- Що у вас є такого, що неможливо продублювати?
- Як люди, які добре вас знають, могли б виявити підміну?
- Чи є хтось, хто знає про вас усі ваші секрети і міг би скористатися цим?
- Який важливий секрет ви розкриєте наостанок, щоб переконатися, що ви — це ви, а не ваша копія?

## III. Дискусія «Що потрібно для того, щоб стати кращим?»

Для обговорення можна взяти вислів св. Ігнатія Лойоли: «*Зміна місця не змінює звичок; якщо недосконалий не відкине себе самого, не буде кращим десь, ніж він є тут.*»

*Залитання для обговорення:*

- Як ви думаєте, чи впливають зовнішні обставини на ваші внутрішні якості? Чому?
- Що, на вашу думку, необхідно для того, щоб змінитися на краще?
- Які фактори впливають на це? І чи впливають узагалі?

## Заняття № 4. Життя за власним вибором

*Мета: формувати навички позитивної мотивації, брати відповідальність за свої вчинки, розуміти їх мотиви, розуміти та приймати наслідки своїх рішень.*

### I. Вправа «Повинен або вибираю?»

*Описання вправи.* Ми часто чуємо від інших людей слово «повинен». Настільки часто, що воно лунає усередині нас, змушуючи підкорятися. Нами можуть керувати люди, ситуації, а також власні моральні настанови. Дуже часто якась частина особистості пручається цьому «повинен», та людина підкоряється, придушуючи її.

Людина говорить собі: «Я повинна бути гордою» — і не дозволяє собі пробачити друга, переживаючи при цьому, або: «Я повинен підтримувати їх. Я повинен бути турботливим» і піклується про людей, що воліють жити за рахунок чужої активності. Якщо людина керується здебільшого тим, що повинна, — це означає, що справжній господар становища не вона сама, а якісь сторонні авторитети. Ці авторитетні «повинен» можуть зовсім не відповідати конкретній ситуації. Часто вони бувають просто сумнівними. Якщо ви вважаєте, що неодмінно

повинні бути на вечірній тусовці у дворі, серед однолітків, вами керує тусовка. Якщо ви йдете в школу тільки тому, що повинні туди ходити, вами керує школа. І в тому, і в іншому випадку рішення приймає не ви.

Щоразу, коли людина щось повинна, вона може перетворити це на «хочу». Мама може думати: «Я повинна йти дивитися футболний матч, у якому бере участь син, хоча хотілося б, можливо, сходити в магазин за покупками». Діти відразу розпізнають, що батьки роблять із власної волі, а що тому, бо повинні. Якщо мама зможе перетворити «я повинна» на «я хочу», вона скаже собі: «Я волію вболівати за сина, інші справи можуть і почекаати». Якість сплкування незмірно зростає, якщо рішення приймаються свідомо, а не під тиском «повинен» (якість навчання або роботи теж підвищується, якщо ви навчилися знаходити в них утіху). «Коли моя мама говорить «ти повинен», у мені відразу звучить «не буду» — знайома реакція, чи не так?

Нам здається, що ми можемо тільки підкоритися або повстати. Якщо ми підкоряємося, залишається почуття образи. Якщо повстаємо, виникає ворожість і тех образа. Обидва способи реагування штовхають нас до якоїсь форми помсти.

Якщо ми самі вибираємо ставлення до тієї або іншої ситуації, ми проявляємо волю. Для цього треба свідомо зосередитися на найкращій мотивації для цієї справи або якихось дій.

Замініть твердження, які змушують вас до чогось, на твердження, що містять особистий вибір.

Я повинен	Я хочу
Мама розсердиться, якщо я не піду з нею	Я хочу зробити мамі приємне, тому піду з нею
Я повинна прасувати білизну для всієї сім'ї	Я попросю білизну, щоб моя сім'я була охайно вдягнута
Я повинен працювати в саду	Це чудовий спосіб відчутти себе дорослим

Перехід від «я повинен» до «я хочу» означає, що вам буде легше боротися не тільки зі своїми «повинен», а й із «повинен», покладеними на вас іншими. Можливо, у цей момент у вас є кілька справ, які вам не до душі. І якщо ви, так чи інакше, однаково займаєтеся ними, чому б не обрати до них інше ставлення, щоб замість нудьги або роздрагування зазнати насолоди? Такий свідомий вибір може перетворити невдалий день на день досягнень.

Вплив особистості швидко починає рости, коли бажання й дійсність збігаються. Неспроможне, сіре існування

перетворюється на життя, сповнене волі й радості, на життя за своїм вибором.

## II. Круглий стіл «Між повинен і хочу».

Чи часто бували у вас у житті ситуації, коли вам доводилося робити те, чого не хочеться? Наведіть приклади. Спробуйте разом знайти інші, більш прийнятні і приємні мотиви для того, щоб робити це із втіхою.

Наприклад, «відвідую школу, тому що так треба» (бацьки примушують). Відшукаймо плюси в цій ситуації, щоб наша мотивація змінилася на краще («здобуваю нові знання, закладаю фундамент свого майбутнього, спілкуюся з друзями» тощо).

### Заняття № 5. Мій стандарт якості

*Мета: визначити, що таке стандарт якості для кожного з нас, як високий стандарт якості впливає на нашу поведінку.*

#### I. Бесіда «Мій стандарт якості».

Кожному з нас знайоме слово «якість». Найчастіше ми застосовуємо його до слова «товар» (неякісний товар, товар найвищої якості).

Коли ми говоримо про високу якість, то маємо на увазі відповідність певним нормам, стандартам найвищого рівня. Якісним може бути не лише товар, матеріальний предмет. Може бути якісно виконана робота, вчинок, ставлення тощо.

Вчинити добре чи погано, порядно чи підступно, чесно чи ні залежить від нас. Якість наших учинків ми встановлюємо і визначаємо самі.

Як часто ми вчиняємо якісно, тобто відповідно до стандартів найвищого рівня?

Людина з високим стандартом якості знає, що їй удається краще, а що — гірше; має уявлення про те, що не може бути бездоганною й успішною в усьому. Стандарт якості проявляється у намаганні зробити роботу добросовісно та настільки добре, наскільки цьому сприяють знання та вміння.

Крім того, для людини з високим стандартом якості важливо не лише те, що і як ми робимо і наскільки ретельно виконуємо свою роботу. Важливо і те, якими засобами ми цього досягнемо. Мати високий стандарт якості — означає розуміти цінність і результат, і процесу його досягнення.

#### II. Круглий стіл.

Подумайте, чи завжди ви намагаєтеся виконувати роботу якісно (навіть коли вас ніхто не контролює)? Якщо ні, подумайте, чому? Що вам заважає? Можливо, щось треба змінити у собі?

## III. Дискусія «Мета й засоби її досягнення».

Усі ми знаємо вислів «Мета виправдовує засоби». Як ви думаєте, чи виправдовує мета засоби її досягнення?

Чи існують, на вашу думку, ситуації, коли неправову поведінку (наприклад, крадіжку) можна виправдати благородною метою?

Чи повинна людина вкрати ліки для спасіння життя близької людини, якщо всі інші спроби дістати їх виявилися марними? А для просто знайомого? А для домашньої тварини?

Які засоби ви вважаєте доцільним застосувати для досягнення своєї мети?

### Блок III. Саморегуляція поведінки

*Почуття власної гідності «у дії» проявляється у такій поведінці людини, яка зберігає свою самість навіть під тиском зовнішніх та внутрішніх факторів (толерантність до зовнішніх загроз, психологічний дисконформт; свобода від паніки; боротьба з почуттям вини (здатність до компенсації); здатність до ефективного погашення неприйнятних імпульсів; контроль та планування; адекватна самоповага).*

*Вправи цього блоку допоможуть озайомити підлітків з основними способами маніпуляції та можливими захистами від них; навчать протистояти небажаному впливу, відстоювати свої інтереси, проявляти впевненість у міжособистісних відносинах.*

#### Заняття № 1. Маніпуляції та захист від них

*Мета: озайомити підлітків з основними способами маніпуляцій та способами захисту від них.*

#### I. Вправа «Вивчення способів маніпуляції (за допомогою технології «Зигага»).

*Описання вправи.* Учасники поділяються на підгрупи, кожна з яких отримує в текстовому вигляді лише фрагмент від загального обсягу інформації з теми. Учасники спочатку обговорюють його між собою, придумують до нього приклади, а потім організовується взаємне навчання: учасники викладають свій фрагмент інформації членам інших підгруп. Такий метод передбачає активну позицію всіх учасників.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються в окремі підгрупи по 3-4 особи.
2. Кожна підгрупа отримує роздаткові матеріали, де описано явища, яким присвячена робота (у нашому випадку це опис різних способів маніпуляцій).
3. У підгрупі підлітки читають матеріали, обговорюють їх, придумують приклади (час роботи — 5-7 хв).

Хоча варто зазначити, що дефіцит часу не завжди є свідченням спроби маніпулювання. В житті доволі часто виникають ситуації, де рішення необхідно приймати терміново. Необхідність діяти швидко є маніпулюванням лише тоді, коли «терміновість» створена штучно.

### *Підгрупа 3. Зловживання правилом взаємного обміну.*

Правила гарного тону вчать нас відповідати взаємністю в тих ситуаціях, коли нам допомагають чимось, надають послугу, роблять подарунок (це називається правилом взаємного обміну). Та часом нам можуть зробити подарунок чи зробити непрошену послугу з метою вплинути, домогтися від нас чогось. І дуже часто це вдається, оскільки, приймаючи подарунок чи яку-небудь іншу люб'язність, ми починаємо відчувати себе зобов'язаними, і нам стає незручно відмовити тому, у кого ми цей подарунок прийняли. Приклади таких маніпуляцій:

— безкоштовні дегустації, після яких пропонують купити товар;

— сектанти дарують перехожим журнали зі своєю доктриною, а потім просять про матеріальну пожертву.

### *Підгрупа 4. Нав'язування обставин.*

Коли людина приймає на себе певні зобов'язання хоча б у загальних рисах (заявляє про свою дружбу, бажання допомогти тощо), потім її значно легше переконати прийняти і ті деталі, про які вона не знала. Бо в людини є бажання бути послідовною: щоб її нові вчинки логічно випливали з того, що зроблено чи сказано раніше (як у приказках «Якщо сказав «А», кажи і «Б», «Заніс ногу — роби крок»). Як цим користуються маніпулятори? Спочатку домагаються від людини, щоб вона погодилася на що-небудь у цілому («Ти згоден допомогти мені?»), або щось пообіцяла чи сказала публічно, дала клятву, присягу.

Ось приблизний механізм маніпуляції:

— Ти мені друг?

— Звичайно, друг!

— А тоді виріши за мене задачу з алгебри?

— ??!

— Ну ти ж сам казав, що друг! А друзі завжди допомагають.

— Ну добре, давай задачу...

*Обговорення.* Якщо мова йде про використання маніпуляцій у рекламі чи торгівлі, найпростіше відключити це джерело інформації (перемкнути канал, вийти з магазину, де занадто нав'язливий продавець тощо). А як бути, якщо маніпулятор — близька тобі людина?

4. Члени першої підгрупи розходяться в інші і там розповідають учасникам, про що вони дізналися (3-5 хв). Залежно від загальної кількості підлітків, у кожну групу може піти по 1-3 учасники. Потім так само розходяться та передають свою інформацію члени інших підгруп. Таким чином відбувається взаємне навчання, кожен із підлітків мінімум по два рази опиняється у ролі джерела інформації та її отримувача.

### *Підгрупа 1. Перебільшення типовості поведінки.*

Більшості людей є властивим привидлятися до оточуючих та намагатися поводити себе так, як і вони, робити те, що «прийнято». Мало хто хоче бути білою вороною. І тому, коли мають намір схилити людину до певної поведінки, їй намагаються подати таку поведінку як поширену, типову для багатьох. Це використовується в торгівлі, в політиці, в особистих стосунках:

«Сто тисяч людей кожен день користуються нашими магазинами! Приєднуйтеся!».

«За результатами опитування, за цього політика збираються проголосувати 75% виборців. Вибір за вами!».

«У нашій компанії вже пили пиво та забивали косячок! А тобі що, слабо?».

*Посилання на авторитети.* Людям властиво прислуховуватися до суджень тих, хто став відомим, досяг певної ваги в суспільстві, володіє важливими знаннями тощо. Природно, маніпулятори зловживають цим: демонструють оманливий авторитет (найчастіше, це використовується в рекламах, де актор грає лікаря-стоматолога, або просто купується публічний виступ знаменитості).

*Підгрупа 2. Створення поспіху, ажіотажу.* Щоб добре продумати свої дії, людині потрібен певний час. Та саме час у неї і намагаються забрати, щоб схилити до сумнівних дій. Створивши у людини відчуття поспіху, їй набагато легше примусити діяти під впливом миттєвого імпульсу, а не розуму. Нав'язується формула: «Дій зараз або програєш!». Спосіб швидко використовується в рекламі й торгівлі, особливо у разі організації розпродажу. Створюється відчуття дефіциту: дешевого товару залишилося мало, на всіх не вистачить, щоб отримати — хапай терміново!

«У нас залишилося лише 15 телефонів зі знижкою. Просимо вибачення у тих, хто не встигне їх купити!».

«Приходьте на нашу дискотеку — це остання можливість відтягнутися перед початком навчального року!».

«Експресійний автобус їде прямо зараз, залишилося лише два місця!».

вим представником фірми-виробника та продавати товар далі. Крутий авторитет у класі перекоонує спробувати наркотики, тисне на «а що, слабо?».

Молодик прийшов у платний туалет, а грошей немає. Необхідно шляхом психологічних маніпуляцій переконати чергову пропустити його безплатно.

**Обговорення.** Ви дізналися про деякі способи маніпуляції та побачили їх у дії. А хто попереджений, той озброєний. Тепер можете запропонувати самі, як ефективніше захищатися від них.

## Заняття № 2. Прогностичний вплив

**Мета:** навчити протистояти небажаному впливу (найчастіше такий вплив має маніпулятивний характер), відстоювати свої інтереси, не сліпо слухати маніпулятора.

### I. Вправа «Вовк та семеро козенят».

**Тренування впевненої поведінки за потреби переконувати інших людей, а також спостережливості. Корисний матеріал для обговорення ознак, на основі яких ми доходимо висновку, кому можна довіряти, а кому ні.**

**Описання вправи.** Грунтується на сюжеті відомої казки. Семеро (якщо загальна кількість учасників менша ніж 12, то козенят буде не 7, а менше) учасників-добровольців беруть на себе ролі козенят. Їх завдання — не пускати до себе в будиночок срих вовків, але пустити маму-козу, тітку-козу та інших родичів. Між усіма іншими учасниками ролі розподіляються так, щоб приблизно половина з них виявилися сірими вовками, а половина — різними родичами козенят (які не знають, кому дісталась яка з цих ролей). Потім всі ці учасники по черзі підходять до будиночка козенят та впродовж хвилини намагаються переконати їх, що вони не вовки і їх треба пустити в будиночок. Козенята радяться та приймають рішення — пустити чергового персонажа чи ні. Коли всі спробують свої сили, гра завершується і кожен персонаж говорить, ким же він був насправді — козою чи вовком. Відповідно, з'являється можливість підрахувати, скільки разів козенят могли з'їсти, коли вони пусkali до себе вовка, а скільки родичів залишили на вулиці на обід вовкам.

**Застосування для обговорення:**

- Чим керувалися козенята, приймаючи рішення?
- Що важливіше для тих, хто намагався переконати козенят у чистоті своїх намірів?
- На підставі чого ми виносимо судження про щирість/нещирість оточуючих людей у реальних життєвих ситуаціях?

Ведучий розповідає про способи захисту, учасники наводять приклади, як конкретно це може бути.

Перш за все необхідно роздивитися сам факт маніпуляції. Для цього і необхідно знання її способів:

- Використовувати прийом «безкінечних уточнень»: не відповідати маніпулятору по суті, а довго та в подробицях розпитувати його — що конкретно він хоче, навіть йому це потрібно, чому він завів цю розмову саме зараз тощо.

- Використовувати прийом «заїжджена платівка» — раз за разом повторювати свою позицію, не вступаючи у суперечку.

- Брати тайм-аут: не робити зразу те, чого домагається маніпулятор, а просити час подумати, порадитися із близькими тощо.

## II. Вправа «Я маніпулюю, мною маніпулюють».

**Вправа дає можливість набуття знання та уміння, як не стати об'єктом небажаних впливів.**

**Описання вправи.** Кожному учаснику пропонується згадати та написати на окремому аркуші кілька прикладів із власного життя, коли сам учасник став об'єктом маніпуляції або коли маніпулював іншими (друзями, батьками). Той, хто бажає, озвучує свої приклади. Група намагається знайти варіанти поведінки, які були б доречні у цих ситуаціях і не дали б можливості стати об'єктом маніпуляції. Деякі ситуації можна «програти» вживу.

**Обговорення.** Акцентувати увагу на таких моментах:

- маніпуляція — це такий вплив на людину, який до певного часу прихований від «адресата» впливу;
- маніпулятор перемагає не за допомогою сили чи розуму, а за допомогою впливів (як правило, найчастіше використовуються впливи на бажання самотвердитися, почуття провини, жадібність).

## III. Гра «Маніпуляції».

**Актуалізація психологічних знань про способи маніпуляцій, їх тісне пов'язування із життєвими реаліями.**

**Описання гри.** Учасники поділяються на підгрупи по 3-4 особи. Кожній підгрупі пропонується придумати та підготувати рольову гру, де будуть продемонстровані способи маніпуляцій та захисти від неї. Час на підготовку — 15-20 хв. Необхідно, щоб у грі були задіяні всі учасники.

Якщо виникають ускладнення під час придумування ситуацій, можна дати кілька алгоритмів:

Дівчина умовляє своїх знайомих прийняти участь у фінансовій піраміді: купити у неї косметику, водночас ставши торго-

## II. Вправа «Кодова фраза».

Вправа сприяє розв'язковій умінню говорити швидко й гнучко, розгортати бесіду в бажаному для себе напрямку, помітно вбудовувати в контекст мови задалегідь заплановані повідомлення, а також розпізнавати подібні дії. Це важливо, оскільки вбудовування у свою мову прихованих повідомлень — дія, яка часто використовується в більшості видів маніпуляцій, а вміння розпізнавати такі повідомлення — важлива умова протистояння маніпулятивному впливу.

Описання вправи. Виконується в парах. Кожен партнер одержує певну ключову кодову фразу — нескладну, але за змістом досить дивну, яка не дуже вписується у звичайну розмову. Наприклад, це можуть бути такі фрази:

- Збірну з хокею дискваліфікували за вихід на лід без ковзанів.
- За новими футбольними правилами, воротареві не можна грати руками.
- На нових доларах написано: «Зберігайте гроші в оцадкасі».
- М'які іграшки відтепер містять вакцину від пташиного грипу.
- Застуду можна вилікувати, направивши на горло й і ніс місячне світло.

Учасники не говорять одне одному, які фрази їм дісталися. Їм надається 3 хвилини на те, щоб вільно розмовляти про що завгодно. Завдання кожного з них — вжити у розмові кодову фразу раніше, ніж це зробить партнер, і таким чином, щоб співрозмовник не зрозумів, що саме ця фраза кодова. Потрібно так будувати бесіду, щоб вона пролунала цілком логічно й природно, не спричинила у співрозмовника підозр.

Якщо комусь із гравців видалося, що співрозмовник ужив кодову фразу, він відразу після цього може запитати: «Це та фраза?». Якщо він угадав, то оголошується переможцем. Якщо поставив це запитання двічі, але обидва рази помилився, переможцем оголошується суперник. Якщо фраза була використана, а співрозмовник цього не помітив, перемагає той, хто використав її. Якщо протягом 3 хвилин жоден партнер так і не вжив своєї фрази, це вважається поразкою обох гравців.

**Запитання для обговорення:**

- Які емоції й почуття виникали у ході виконання цієї вправи?
- На що орієнтувалися учасники, приймаючи рішення про те, яке саме висловлювання кодове?

- А які способи були використані, щоб сховати ці фрази, зробити непомітними? (Коли людина хоче поволі вплинути на співрозмовника, вона зазвичай вбудовує в мову які-небудь твердження й вимоги таким чином, щоб партнер цього не помітив, щоб це пролунало як щось саме собою зрозуміле.)

- Чи можете ви привести такі приклади зі свого життєвого досвіду?
- Як навчитися розпізнавати такі сховані повідомлення?

## Заняття 3. Техніки впевненого захисту власної позиції

### I. Вправа «Зайджена платівка».

Відпрацювання конкретної техніки, яка допомагає відстоювати свої інтереси або відмовлятися від неприйнятних вимог оточуючих людей, при цьому не переходячи до образ чи інших агресивних дій.

**Опис вправи.** Людина раз за разом повторює свої вимоги незалежно від того, які б заперечення не почула, тим самим набуваючи схожості зі старою платівкою, яку «залю» на одному рядку. Висловлювання будуються за схемою: «Я розумію, що... (переказ своїми словами заперечення співрозмовника), але мені потрібно... (повтор своєї вимоги)».

Вправа виконується в четвірках, при цьому двоє учасників ставлять претензії або відмовляються виконати вимоги, а ще два відстоюють свої інтереси за допомогою зазначеної техніки (2-3 хв). Інші учасники в цей час перебувають у ролі спостерігачів, а потім діляться своїми судженнями про те, наскільки ефективно застосовувалася ця техніка і яку користь вона могла принести, якби це була не гра, а реальна життєва ситуація.

Приклади ситуацій для розігрування:

- Ви хочете що вам повернули в магазині гроші за неякісний товар.
- Вам пропонують узяти участь у бойкоті проти вашого друга.
- Вам пропонують купити певний товар, спробувати наркотики тощо.

**Запитання для обговорення:**

- Що є умовою ефективності цієї техніки? (Збереження спокою, справедливість вимог тощо.)
- У яких випадках є сенс використовувати її? А коли відстоювати власні вимоги не варто?

### II. Вправа «Безкінечне уточнення».

Навчання одного зі способів нейтралізації конфлікту, що ґрунтується на зустрічних запитаннях замість виправдань або зустрічних звинувачень.

## 1. Вправа «Дивні відповіді».

*Описання вправи.* Людина, до якої звертаються із фразами, що можуть спровокувати конфлікт (конфліктогенами), не відповідає на них та не заперечує, а намагається розрядити ситуацію, ставлячи уточнювальні запитання.

- Ти одягнена неохайно!
- Яка саме деталь мого одягу погано виглядає?
- На тебе ніколи не можна покластися!
- Чим я тебе підвів?

Вправа виконується у трійках. Два учасники домовляються між собою, з якого приводу вони будуть провокувати третього (деталі одягу, особливості поведінки, характеру тощо), після цього починають по черзі говорити йому звинувачувальні фрази. Його завдання — не відповідати на них по суті та не переходячи до зустрічних звинувачень, реагувати лише уточнювальними запитаннями (2–3 хв). Така роль для підлітка може видатися доволі складною, хоча й одночасно він отримує цінніший досвід, ніж інші учасники.

*Запитання для обговорення:*

- У яких реальних життєвих обставинах доцільно реагувати на звинувачення уточнювальними запитаннями, намагаючись таким чином загладити конфлікт?

- А коли є сенс діяти іншими способами?

## III. Вправа «Просто скажи «Ні»».

*Демонстрація того, що ми можемо відмовитися від виконання прохання без пояснень та виправдань.*

*Описання вправи.* Учасники поділяються на дві рівні підгрупи. Кожна підгрупа стає в коло (одна група утворює внутрішнє коло і стає обличчям назовні, інша — зовнішнє коло, обличчям до центру). Таким чином кожен із учасників зовнішнього кола опиняється обличчям до одного з учасників внутрішнього. Потім кожен із учасників зовнішнього кола звертається до того, хто стоїть навпроти, з будь-яким проханням, а той йому відмовляє. При цьому він не повинен виправдовуватися, вибачатися або пояснювати причини своєї відмови. Варто просто сказати «Ні», «На жаль, ні», «Ні, я не буду цього робити» тощо.

Після цього зовнішнє коло пересувається на одну людину відносно внутрішнього (тобто змінюється склад пар). Таким чином кожен із учасників повинен побувати в ролі прохача та відмовника.

## Заняття № 4. Вивчена поведінка

*Мета: тренування вміння проявляти впевненість у міжособистісних стосунках, зокрема, у разі відстоювання своїх інтересів.*

*Описання вправи.* Двоє-трое ведучих отримують таку інструкцію: «Ви будете ставити по колу іншим учасникам будь-які запитання, на які ті повинні відповідати одним із трьох варіантів — «так», «ні» і «не знаю». Ваше завдання — зрозуміти, за яким принципом вони відповідають на ваші запитання». Після цього ведучі виходять за двері, а іншим учасникам роз'яснюється правила, відповідно до яких вони повинні давати відповіді. Перший у будь-якому разі відповідає «так». А кожен наступний відповідає не на те запитання, що ставлять йому, а на те, яке було адресоване попередньому учасникові. Перш ніж кликати ведучих, корисно погренуватися.

Далі ведучі по одному запрошуються в аудиторію, ставлять групі запитання й прагнуть зрозуміти правило, відповідно до якого даються відповіді.

Вправа дає можливість спостерігати за реакціями учасників на ведучих, потренувати власну впевнену поведінку в ситуаціях, коли оточуючі поводять себе дивним, незрозумілим чином, а потрібно все-таки зрозуміти, що саме стоїть за такими їхніми діями.

*Обговорення.* Спочатку слово отримують ведучі: яке враження у них виникло в ході гри, що допомогло їм зрозуміти правило або, навпаки, збивало їх зі шляху?

## II. Вправа «Три способи поведінки».

*Описання вправи.* Учасники грають сценки конфліктних ситуацій (необхідність повернути в магазин неякісний товар, відмовити приятелю в якомусь нетактовному проханні тощо) прикладі можуть запропонувати самі учасники), в яких їм ставиться завдання поводитися відповідно до одного з таких стилів поведінки:

*Сором'язливо:* говорити винуватим тоном, тихим голосом, опустивши очі, не наполягати на своїх вимогах, погоджуватися із запереченнями співрозмовника, підкреслювати його перевагу над собою («Ви краще знаєте», «Вам видніше» тощо) і своєю залежністю від його рішення.

*Упевнено:* говорити спокійно, голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги й за потреби повторювати їх, не обвинуваючи і не погрожувати, висловлюватися по суті конфліктної ситуації, не переходячи на особистості. Критика допускається, але вона повинна стосуватися не співрозмовника як особистості, а конкретних деталей ситуації.

*Агресивно:* говорити голосно, енергійно жестикулюючи, висловлювати обурення, формулювати свої вимоги у формі



категоричного наказу, критикувати співрозмовника як особистість, у разі заперечень із його боку негайно переходити до погроз (поскаржитися, «улаштувати проблеми» тощо).

Кожна з обраних сценек програвється тричі (1–2 хвилини на повторення). Той партнер, що висуває претензії або вимагає чогось, поводить відповідно до одного із зазначених стилів. Інший партнер, на якого спрямовані претензії, спеціальних інструкцій про те, якою має бути його поведінка, не одержує й діє так, як йому видається доречним. Решта учасників у цей час перебуває в ролі спостерігачів і отримує завдання фіксувати в поведженні гравців усі прояви, які засвідчують те, до якого стилю належить їхня поведінка. Після програвання кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.

*Заявляння для обговорення:*

- Що таке впевнене поведження в конфліктній ситуації?
- Що виявилось результативним?
- Яка поведінка в кожному з обраних сюжетів із більшою ймовірністю допомогла б досягти мети?
- У яких ситуаціях доречно поводитися запропонованими стилями, які переваги вони дають?

### III. Вправа «Оптимальні варіанти».

Підвищення гнучкості поведження в різних ситуаціях, демонстрація можливостей поводитися в них як упевнено, так і агресивно або сором'язливо; демонстрація того, що залежно від ситуації, в якій опинилася людина, можуть бути оптимальні різні стратегії поведження.

Описання вправи. Ти купив музичний плеєр, приніс його додому й раптом виявив, що він не працює. Приніс його назад у магазин і попросив замінити, а там сказали, що обмінювати нічого не будуть і гарантійних майстерень цієї фірми у вашому місті немає, тому тобі потрібно самому надіслати плеєр виробникам поштою.

Ти стоїш у черзі, і раптом казна-звідки узялися хлопець із дівчиною і стають прямо перед тобою, начебто так воно й потрібно.

Завдання учасників — продемонструвати сценки, розіграли події так, щоб допомогти оптимального вирішення проблем (тобто з найбільшою ймовірністю й із найменшими втратами сил).

*Заявляння для обговорення:*

- Як кожному з учасників було комфортно поводитися — упевнено, сором'язливо або агресивно? Із чим це пов'язано?
- Чи бувають такі ситуації, в яких ефективніше діяти не впевнено, а сором'язливо або агресивно?

### IV. Вправа «Агресивний і сором'язливий».

Демонстрація того, як неоднозначно можуть бути сприйняті ті самі дії людини залежно від настанов того, хто сприймає.

Описання вправи. Вправа виконується в трійках. Той, хто починає її, робить якийсь нейтральний рух (наприклад, опускає голову). Завдання двох інших учасників такі: один із них витлумачує ці дії таким чином, як могла б зробити агресивна людина, інший — так, як сором'язлива. Наприклад: «Він опускає голову й ховає погляд — отже, у чомусь вимушений переді мною, а раз так — треба б його провчити!» або «Він опуштував голову, щоб я не зустрівся з ним поглядом, — напевно, я перед ним винуватий, і глянути йому в очі мені було б дуже соромно!» Доцільніше організувати цю вправу так, щоб кожна із трійок працювала послідовно, на очах у іншої групи.

*Заявляння для обговорення:*

- Які враження у вас виникли, коли ви самі брали участь у цій вправі?
- А які враження, коли були спостерігачем?
- Виходячи з чого люди вирішують, як саме треба трактувати дії оточуючих? Наведіть життєві приклади, коли одні і ті самі дії різні люди розуміли по-різному.

### Заняття № 5. Самоконтроль

Заняття спрямоване на тренування умінь регулювати свій стан у різноманітних ситуаціях, що важливо для уміння опанувати поведінку себе в емоційно напружених, стресових умовах. З одного боку, такі вправи навчають контролювати емоції, поведінкові прояви, з іншого — відслідковувати свій внутрішній стан.

#### I. Вправа «Внутрішній годинник».

Розвиток внутрішнього почуття часу, аналіз відмінностей між тими людьми, яким здається, що час біжить швидше чи повільніше, ніж у реальності.

Опис вправи. Учасників просять сісти, розслабитися та закрити очі. Їх завдання — спробувати якомога точніше визначити, коли пройде рівно хвилина після умовного сигналу ведучого. При цьому їх просять не рахувати до шістдесяти, а прослухатися до своєї інтуїції. Коли, на думку учасника, хвилина минула, він мовчки піднімає руку, але очі не відкриває. Ведучий фіксує, скільки часу реально пройшло до цього моменту (за великої кількості учасників може знадобитися допомога одного-двох асистентів).

Потім учасники поділяються на дві групи: ті, кому видалося, що хвилина минула швидше, ніж це було насправді, і тих, кому здавалося, що вона тривала довше. Всередині цих підгруп обговорюється, які можливості тих людей, для кого психологічно час спливає в порівнянні з реальним швидше чи повільніше.

Як правило, ті, для кого час біжить швидше, існують за принципом «и жить торопится, и чувствовать спешит». Ті ж, кому час проходить повільніше, і жити воліють розмірено, обачно і неспішно. Крім того, сприйняття часу залежить від стану, в якому перебуває людина: коли вона дуже активна, збуджена, то здається, ніби час прискорює свій хід.

**Обговорення.** Представники від кожної з підгруп викладають свою думку про те, чим характеризуються люди, для яких психологічний час на цей момент іде повільніше (або швидше) за реальний.

Потім іншим учасникам пропонується порівняти ці точки зору та висловити своє судження.

### **II. Вправа «Заборонені слова».**

*Напрацювання уміння контролювати свою мову, прислухуватися до самого себе.*

*Описання вправи.* Ведучий по черзі ставить кожному учаснику будь-яке запитання, на яке необхідно швидко відповісти. Але при цьому вводиться додаткова умова: у відповіді можна користуватися будь-якими словами, крім «так» і «ні». Забороненими можуть бути й інші слова («і» — «або», «я — ти — він» тощо).

**Запитання для обговорення:**

- Наскільки важко було відповідати, не використовуючи заборонених слів?

- У яких ситуаціях доречно відповідати розгорнуто, а в яких варто обмежитися максимально простими й точними висловами?

### **III. Вправа «До межі».**

*Навчання регуляції поведінки й ухвалення рішення в умовах ризику: що далі пройдеш, то вищий шанс перемогти, але одночасно й вища ймовірність програшу в разі заступу. Крім того, вправа дає матеріал для обговорення того, як у нашому житті поєднуються прагнення досягти успіху й обережність, прагнення уникнути невдачі.*

*Описання вправи.* Учасників просять, закривши очі, дійти до фінішної лінії, яка розташована на відстані 5–6 м від старту, і зупинитися тоді, коли вони, на їхню думку, виявляться максимально близько до неї, але не переступлять через неї. Ведучий і 2–3 асистенти стежать, щоб учасники не відхилилися від прямолінійної траєкторії руху й не зіштовхнулися із чи-

мось (особливо якщо вони не зупиняться вчасно й продовжать рух за фінішною лінією). Переможцем вважається той, хто зупинився максимально близько, але не заступив за фінішну лінію.

Як правило, у тих, хто не доходить до фінішної лінії, яскравіше виражена мотивація до уникнення невдач, а в тих, хто виявляється поруч із нею або заступає, — до досягнення успіхів.

**Запитання для обговорення:**

- Хто чим керувався, вирішуючи, в який саме момент зупинитися?

- Обережні люди, що зупиняються заздалегідь, мають мало шансів на перемогу, а ті, хто йде далеко, діють за принципом «або перемогти, або програти». З якими особливостями особистості це пов'язано?

- У яких життєвих ситуаціях важливе вміння дійти до межі, тобто наблизитися до якихось обмежень або джерел невезілки, але вчасно зупинитися?

### **Заключний круглий стіл «Я — гідна людина»**

**Запитання для обговорення:**

- Як риси притаманні людині з почуттям власної гідності?

- Чим, на вашу думку, відрізняється гідна людина від негідної?

- Чи можете ви про себе сказати «Я — людина з почуттям власної гідності»?

- Чи згодні ви з висловом Поля Бріола «Досить миті, щоб стати героєм, але необхідне ціле життя, щоб стати гідною людиною»?

## **2.3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДИСКУСІЙ**

Однією з найпоширеніших форм роботи з підлітками є дискусія — суперечка з метою глибше й ґрунтовніше розібратися в обговорюваних питаннях. Виховний вплив цього заходу на становлення особистості підлітків обумовлюється тим, що кожний із учасників диспуту може висловити й відстояти свою позицію.

Дискусії виховують самостійність суджень, розширюють світогляд, вчать глибоко й усебічно аналізувати й оцінювати ситуації, проблеми, мотиви поведінки тощо. Дискусії формують не тільки моральні, а й вольові якості, оскільки під час них підлітки вчаться доводити свої переконання, а також опановують уміння слухати опонента. Це виховує витримку, дисциплінованість, почуття такту.

Можна розробити «Правила дискусії» або «Пам'ятки учасникові дискусії». Наприклад:

- У суперечці всі рівні й ніхто нікого не повчає.
- На дискусії немає спостерігачів, кожний — активний учасник розмови.
- Перш ніж сперечатися, подумай, про що будеш сперечатися.
- Сперечайся чесно й щиро, не спотворюй думок і слів своїх товаришів.
- Починаючи сперечатися, чітко й виразно вислови положення, які будеш захищати й доводити.
- Доводячи й спростовуючи, говори зрозуміло, просто, точно.
- Якщо довели помилковість твоєї думки, май мужність визнати правоту свого «супротивника».

Роль ведучого в ході диспуту не повинна зводитися лише до того, щоб надавати слово. Він може коментувати виступ, звертатися до присутніх із пропозицією висловити своє ставлення до певної думки тощо. Усе це ведучий повинен робити дуже тактовно, підтримуючи й стимулюючи почату розмову, спрямовуючи її в потрібне русло.

У ході дискусій найчастіше обговорюється наступне:

— Події, що безпосередньо відбуваються у тренінговій групі в процесі роботи (інтеракційна дискусія). Подібна група ва дискусія, зазвичай, не виділяється в якості окремого елемента тренінгу, однак саме вона використовується в тренінгах широко. Саме до таких дискусій ставляться обговорення вправ і інших подій у групі, обмін почуттями й враженнями із приводу виконаних вправ, ряд технік одержання зворотного зв'язку. На обговорення вправ найчастіше йде в 2–3 рази більше часу, чим безпосередньо на їхнє проведення.

— Проблеми, значимі для більшості учасників групи (тематична дискусія). З одного боку, завданням такої дискусії виступає обмін суб'єктивним досвідом відповідної проблеми, демонстрація розмаїтості її бачення й можливих шляхів її рішення. З іншого боку, якщо це конкретна проблема, що стоїть перед групою, завданням дискусії може бути вибір шляху її рішення.

— Минулий досвід учасників групи (біографічна дискусія). У тренінгах вивчення минулого досвіду, як правило, не є самоцільлю, до цього виду дискусії варто прибігати лише якщо буде потреба у рішенні проблем, що постають перед групою в сьогоденні. Крім того, така дискусія дозволяє вибудувати паралелі між тим, що відбувається на тренінгу, і накопиченим раніше життєвим досвідом учасників.

Як правило, у групових дискусіях виділяється кілька фаз (Марасанов, 1998, і ін.)

1. Орієнтування. Визначаються тема й мета дискусії. Необхідно простежити за тим, щоб тема була зрозуміла всім учасникам в одному ключі. В іншому випадку розмова може виявитися безглуздою.

2. Збір інформації. Учасники висловлюють свої думки, почуття, судження, ідеї по суті розглянутого питання. Якщо дискусія присвячена пошуку рішення конкретної проблеми, доцільно запропонувати учасникам висловлювати всі можливі рішення, які приходять їм у голову (тобто застосувати метод мозкового штурму).

3. Упорядкування, обґрунтування й спільна оцінка отриманої в ході обговорення інформації. На цій же стадії відбувається критична оцінка запропонованих раніше варіантів рішення в поставлених проблемах.

4. Завершення дискусії: підведення підсумків, зіставлення цілей дискусії з отриманими результатами. Якщо обговорювалася конкретна проблема, формулюється спосіб її рішення.

Елементи групової дискусії так чи інакше присутні під час обговорення будь-яких вправ, одержання зворотного зв'язку і т. д. Однак вона часто виступає й у якості самостійної тренінгової техніки. У таких випадках ціль її застосування — пошук вирішення конкретних проблем, що стоять перед групою, або ж обмін суб'єктивним досвідом учасників по значимим для них питанням, пов'язаним з тематикою тренінгу.

• Наведемо ще кілька варіантів тем, які, зазвичай, актуальні для підлітків і можуть бути покладені в основу групової дискусії.

За ступенем активності ведучого групові дискусії можна умовно розділити на *структуровані* (задається тема й регламентується порядок проходження дискусії) і *вільні* (тема висувається самими учасниками, хід дискусії не регламентований, ведучий пасивний або ж бере участь у дискусії на правах рядового співрозмовника). Чудово, коли підлітки самі висувають для обговорення важливі для них теми; але повністю вільні дискусії в підліткових групах, як правило, не дуже продуктивні. Навіть якщо дискусія починається як вільна, ведучий зазвичай вносить у неї певний елемент структурованості. Розглянуті далі прийом керування ходом дискусії — це, по суті, власне і є способами її структурування.

1. Поставлення питань. По суті — направляти групову дискусію, активізувати її хід, підключати пасивних учасників, розставляти акценти в обговорюваному матеріалі. Іноді дискусія цілком будується за допомогою питань ведучого. Найбільше продуктивно використовувати відкриті або непрямі

(питання, що ставлять у формі стверджувальної пропозиції). Закриті питання, що припускають дуже коротку, односкладову відповідь, варто вживати досить обережно. Вони не заохочують до дискусії, а якщо таких питань багато, в учасників можуть виникнути відчуття допиту, що викликає опір. У той же час подібні питання виправдані за потреби згорнути хід дискусії й підготувати учасників до підведення її підсумків, при надзвичайній активності підлітків, а також у протилежній ситуації — за повної пасивності групи й відсутності відповідей на відкриті питання. У такому разі закриті питання, що припускають хоч якусь, нехай коротку відповідь, однаково дають можливість зав'язати діалог і згодом перейти до відкритих питань. Рекомендується також уникати питань, що починаються зі слова «чому». Вони, зазвичай, викликають тільки відповідь «тому...», що містить лише посилення на зовнішні причини й не несуть психологічної цінності.

2. Введення правил. Зрозуміло, що під час групових дискусій потрібно дотримуватися всіх основних правил тренінгової роботи, про що за необхідності можна нагадувати учасникам. До речі, ці правила найбільше повно регламентують порядок проходження саме групової дискусії, а не інших видів діяльності. І, головне, підлітків варто привчити дотримуватися правила «коли один говорить, інші слухають». Якщо воно дотримується слабо, можна ввести додаткові умови.

*Правило «Микрофон»:* серед учасників від одного до іншого передається предмет — наприклад, невелика м'яка іграшка. Говорить тільки той, у кого цей предмет виявиться в руках, інші слухають. Іноді корисно мати два таких предмети, один із яких постійно перебуває в руках у провідного (який залишає за собою право висловлюватися незалежно від того, у кого в руках другий предмет).

*Правило «Перепраз»:* свою думку учасник може висловлювати тільки після того, як виклав своїми словами основну думку людини, яка виступала перед ним.

Щоб організувати дискусію більш ефективно, необхідно дотримуватися наступних правил.

- Не потрібно примушувати учасників слідувати в обговоренні саме такому порядку ідей, який здається правильним вельдучому.

- Намагайтеся підкріплювати будь-які теоретичні міркування життєвими прикладами й практичними вправами. У протівному випадку підлітки не зможуть співвіднести їх із власним життєвим досвідом.

- Заохочуйте учасників говорити один з одним. Дискусія, створена на монолог ведучого, втрачає свою ефективність, лекція — це не найрезультативніший метод передачі інформації підліткам.

- Допомогайте учасникам усвідомлювати їхні власні пропозиції, ідеї, питання, які виникають у них у процесі дискусії. Навчайте їх слухати не лише інших, а й самих себе.

#### *Орієнтовна тематика та матеріали для дискусії:*

Що таке, на вашу думку, почуття власної гідності?

Чи може людина вкрати ліки для того, щоб врятувати життя близькій людині (якщо жодним іншим способом їх не дістати)?

Гідність — це якість, з якою народжуються, чи яку можна виховати?

У чому різниця між гідністю і самолюбством?

Хто, на вашу думку, проявляє почуття власної гідності:

— чоловік, що вступив у бійку із супротивником, сильнішим за себе, коли той образив його;

— жінка, яка відмовляється просити милостиню навіть у ситуації крайньої потреби;

— людина, що відстоює свої погляди навіть перед обличчям нараючої влади;

— людина, яка відмовила другу в допомозі у незаконній справі;

— людина, яка продовжує виконувати сумлінно свою роботу, навіть коли їй не платять заробітну плату;

— людина, що жертвує собою заради іншої;

— людина, яка проявляє однакову повагу до генія та дурня. Чи кожна людина гідна поваги?

В якості питань та тем, що обговорюються в процесі дискусії, можуть бути використані афоризми (Чи згодні ви з цими твердженнями? Ні? Чому? Як ви думаєте, чому автор сказав саме так, що мав на увазі?):

Ті, які вбачають різницю між душею та тілом, не мають ні того, ні іншого. (Оскар Уайльд).

Перевата безхарактерної людини в тому, що про неї не можна сказати, що у неї поганий характер.

Гідна людина зберігає гідність навіть і тоді, коли задрісник намагається знищити її гідність. Гідність — це сміливість бути самим собою. (Лууле Віілма).

Якщо немає нічого, крім гідності, то й вона стає силою. (С. Лук'яненко).

Всі наші біди полягають в тому, що чужі недоліки ми вважаємо власними достоїнствами. (Михайло Светлов).

ЧИРЕНКО Наталія Вікторівна

## ФОРМУВАННЯ ЦІНІСНОГО СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СЕБЕ У ДИТЯЧОМУ ГРОМАДСЬКОМУ ОБ'ЄДНАННІ

Чи помічали ви, що наші недоліки можуть подобатися іншим більше, ніж наші достоїнства? Адже достоїнства, звеличуючи нас, принижують інших, між тим, як недоліки, дозволяючи беззлотно посміятися над вами, піднімають їх у власних очах. (Андре Моруа).

Досить миті, щоб стати героєм, але необхідне ціле життя, щоб стати гідною людиною. (Поль Бріола).

Зміна місця не змінює звичок; якщо недосконалий не відкине себе самого, не буде кращим десь, ніж він є тут. (Св. Ігнатій Лойова).

Мало володіти надзвичайними якостями, необхідно ще й уміти ними користуватися. (Ф. Ларошфуко).

Щоб оцінити чиясь якість, необхідно мати деяку долю цієї якості. (В. Шекспір).

Яким би соромом ми себе не покрили, у нас майже завжди залишається можливість відродити своє добре ім'я. Будь-який наш недолік легше вибачити, ніж ті уловки, на які ми йдемо, щоб його сховати. (Франсуа де Ларошфуко).

Цінність усіх добродійностей — в них самих. У добродійність залучаються не заради нагороди: користь від правильно-го вчинку в тому, що він здійснений. (Сенека).

## ПІСЛЯМОВА

Методичний посібник «Формування ціннісних ставлень особистості до себе в дитячому об'єднанні» може бути використаний в організації виховної роботи громадських дитячих організацій та об'єднань, позашкільних навчально-виховних закладів, загальноосвітніх навчальних закладів, оздоровчих таборів та професійній підготовці студентів педагогічних навчальних закладів.

Автор не претендує на вичерпність та повне вирішення розглянутих питань, оскільки ця проблематика є динамічною та потребує подальших досліджень.

Висловлюємо подяку за допомогу в проведенні дослідження дитячому громадському об'єднанню «Парламент дітей» міста Рівне (структурний підрозділ Рівненського міського Палацу дітей та молоді), ММО «Станиця Рівне Пласту-НСОУ», Миколаївській обласній дитячій громадській організації «Миколаївська спілка скаутів», Миколаївській міській дитячій громадській організації «Скауті Миколаєва», дитячій громадській організації «Лугарі», міській дитячій організації «Непоседи» (місто Антрацит, Луганської області).

Оригінал-макет виготовлено у видавничо-друкарському комплексі  
«Університет «Україна»

03115, м. Київ, вул. Львівська, 23, тел. (044) 424-77-19  
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 405 від 06.04.01

Віддруковано з оригінал-макета у видавничо-друкарському комплексі  
«Університет «Україна»

Підписано до друку 4.03.2010. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 4,24.  
Обл. вид. арк. 3,21. Наклад 300 прим.