**Міністерство освіти і науки України**

**Департамент науки і освіти**

**Харківської обласної державної адміністрації**

**Комунальний заклад**

**«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»**

**Харківської обласної ради**

Х.А. Шапаренко

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

(методичні рекомендації для викладачів, студентів і вихователів)

**Харків 2017**

**УДК 378.041.011.3-51**

**В 80**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

(Протокол №2 від 08.11.2017 р.)

**Рецензенти:**

**Пантюк М.П. −** доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Лобова О.В. −** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної і початкової освіти Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

**В 80** Шапаренко Х. А. Тренінг особистісного зростання: метод.настанови. − Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. − 55 с.

В методичних рекомендаціях представлена серія навчальних і розвивальних програм тренінгу особистісного зростання для викладачів, студентів і вихователів дітей дошкільного віку з метою усвідомлення особистісного потенціалу та можливостей, важливих життєвих цілей; ознайомлення з методиками активізації несвідомого. Тренінг особистісного зростання призначений для розширення діапазону сприйняття себе, посилення позитивного образу власної особистості; підвищення відповідальності за власні думки, почуття та дії.

© Шапаренко Х.А., 2017

© КЗ «ХГПА»ХОР, 2017

**ЗМІСТ**

**Передмова**………………………………………………………………………...4

1. **Теоретична складова**…………………………………………………5
2. Загальні питання тренінгу особистісного зростання…………………….5
3. Рекомендації до організації тренінгу особистісного зростання………7
4. Характеристика методів організації тренінгу особистісного зростання.................................................................................................9
5. Умови організації тренінгу особистісного зростання………………….11
6. **Практична складова** …………………………………………………
7. Тренінг особистісного зростання………………………………………..14
8. Тренінг розвитку перцептивної інтуїції…………………………………44
9. Тренінг креативності……………………………………………………...51

**Післямова**………………………………………………………………………59

**Література**………………………………………………………………………60

**ПЕРЕДМОВА**

Не той вчитель, хто отримує виховання і освіту вчителя, а той, у кого є внутрішня впевненість у тому, що він є, повинен бути і не може бути іншим**.**

Л. Толстий

Як навчити студентів продуктивній взаємодії з дітьми, батьками, колегами, адміністрацією; регуляції свого емоційного стану, уникненню або раціональному знаходженню шляхів виходу з конфліктних ситуацій; толерантному спілкуванню; досягненню мети в особистісному і професійному становленні; постійному самовдосконаленню — ці питання є найактуальнішими для викладачів закладів вищої педагогічної освіти.

Адже ми розуміємо, що професійний розвиток майбутнього педагога тісно пов’язаний із зростанням, становленням, інтеграцією і самореалізацією в педагогічній праці професійно значущих особистісних якостей і здібностей, професійних знань і умінь і гуманної позиції до колег, дітей та батьків.

Ефективною формою перетворення педагогом свого внутрішнього світу, що приводить до принципово нового його ладу і способу життєдіяльності є тренінг особистісного зростання.

Тренінг особистісного зростання спрямований на формування позитивної мотивації самопізнання; активізацію основних механізмів самопізнання − ідентифікації та рефлексії; оволодіння специфічними прийомами самопізнання, такими як навички самоспостереження, самоаналізу, самомоделювання; вироблення гнучкості особистості в управлінні та взаємодії між собою й оточенням; розвиток і виховання особистості, здатної до активної діяльності, спрямованої на розвиток самої себе через систематичну зміну уявлень про себе і світ, життєвого плану з метою повного розкриття і реалізації свого потенціалу в інтересах себе і суспільства.

**ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА**

**1. Загальні питання тренінгу особистісного зростання**

Теорія позитивних емоцій («теорія розширення свідомості») Б. Фредріксона, доводить, що позитивні афективні хвилювання сприяють особистісному зростанню та розвиткові. Основною ідеєю є теза про те, що в процесі особистісного самовдосконалення не слід брати за мету викорінення негативних емоцій з життя людини.

Тренінгова діяльність, яка здійснюється через організацію групової роботи, має низку певних переваг:

* колективний досвід допомагає розв’язання міжособистісних проблем;
* група відтворює мінісуспільство, тим самим допомагає у розв’язанні різних соціальних проблем студентів;
* можливість отримання зворотного зв’язку;
* в колективі людина може виховувати певні уміння, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
* у ресурсному колі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;
* група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Тренінг це метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних установок. Він досить часто використовується, якщо бажаний результат − це не тільки отримання нової інформації, але і застосування отриманих знань на практиці [словник, с. 38].

У сучасній літературі є кілька підходів до визначення сутності тренінгової роботи.

1) своєрідна форма дресування, в процесі якої за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні навички поведінки, а за допомогою негативного − «стираються» небажані;

2) тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок;

3) форма активного навчання, метою якого є передача знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;

4) метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв’язання власних психологічних проблем.

В освітній системі тренінг розглядається як активна форма взаємодії педагога зі студентами, за допомогою якої розвиваються компетенції, необхідні для сприятливого особистісного саморозвитку.

При такому розумінні тренінг допомагає вирішити низку педагогічних завдань: допомога у дослідженні внутрішніх психологічних проблем; покращення психічного стану особистості; розвиток самосвідомості, здатності до самопізнання; сприяння особистісному зростанню.

Тренінги досить часто застосовуються коли результатом освітньо-виховного процесу виступає не просто отримання нової інформації або знань, а й використання набутих знань на практиці. Велика кількість тренінгів передбачають відпрацювання отриманих знань в процесі педагогічної практики і подальше використання у процесі розвитку особистості.

Треніг особистісного розвитку виступає методом створення необхідних умов для того, щоб студенти мали можливість виявити і здійснити самостійний пошук нових способів вирішення власних особистісних труднощів. В процесі тренінгу особистісного зростання як активної форми освітньої діяльності формуються найбільш вірні або успішні алгоритми самоосвітньої і самовиховної діяльності. Також в результаті тренінгу у студентів відбувається стійке формування нових умінь і відпрацювання навичок внутрішньої і зовнішньої рефлексії.

1. **Рекомендації до організації тренінгу особистісного зростання**

Метою тренінгу особистісного зростання є розвиток і вдосконалення здатності людини сприймати і розуміти самого себе і інших людей в контексті групової взаємодії, іншими словами − підвищення чутливості до групових процесів, власної особистості і інших людей. Конкретні завдання тренінгу охоплюють чотири основні сфери.

1. Групові процеси: формування міжособистісних взаємостосунків і вивчення процесів, що відбуваються в малих групах; підвищення чутливості до групових процесів; розвиток позитивної реакції у внутрішньогрупові ситуації; розвиток умінь використовувати групові процеси з метою психологічної корекції.

2. Інші люди: розширення міжособистісної свідомості (тобто знання про інших людей) і діагностичних умінь в міжособистісній сфері; розвиток і вдосконалення здатності спостерігати, сприймати і розуміти психологічні прояви і своєрідність інших людей; розвиток здатності застосовувати різні теоретичні підходи для інтерпретації та прогнозування поведінки, почуттів і думок інших людей.

3. Я сам: пізнання себе і вдосконалення саморозуміння; розширення сфери самосвідомості; посилення почуття самоідентичності; розвиток особистості; удосконалення навичок саморегуляції.

4. Теоретичний аспект: набуття в процесі безпосередньої взаємодії в групі нових знань в області психології особистості і групи, соціальної педагогіки, дошкільної педагогіки; формування чітких уявлень про обумовленість основних напрямів психокорекційної і психотерапевтичної практики відповідними концепціями норми і патології (підходами до розуміння особистості і природи особистісних порушень).

Тренінги особистісного розвитку складаються з двох блоків: діагностичного, для отримання кількісно-якісних показників особистісного самовдосконалення і розвивального, який є практикоорієнтованою і динамічною формою, що дозволяє своєчасно реагувати на перешкоди, що виникають в освітньо-виховному процесі.

При організації тренінгової діяльності необхідно дотримуватись певних вимог:

* якісна підготовка тренера-фасілітатора, передбачає його стажування у навчальному тренінгу у ролі учасника, а потім як тренера, який організовує заняття під наглядом спеціаліста; всі запропоновані процедури і вправи ведучий завчасно перевіряє на собі, відзначаючи труднощі, які можуть виникнути в процесі організації і можливі реакції учасників;
* тривалість організації тренінгової діяльності повинна становити не менше трьох днів;
* матеріал тренінгових вправ повинен відповідати чітко організованій класичній тричастинній формі: зав’язка, кульмінація і розв’язка;
* склад групи передбачає обмежену кількість учасників (не більше 7 – 12 осіб).
1. **Характеристика методів організації тренінгів особистісного зростання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Метод | Характеристика | Завдання використання  |
| Ділова гра | Метод імітації ухвалення рішень студентами в різних особистих життєвих ситуаціях, здійснюється за певними правилами групою в діалоговому режимі за наявності конфліктних ситуацій або інформаційній невизначеності | * самопізнання в системі «Я-інша людина»;
* виховання усвідомленої оцінки своїх вчинків, слів і почуттів;
* опанування способами саморегуляції
 |
| Рольова гра | Метод моделювання з групою студентів ситуації у межах обраних учасниками ролей відповідно до характеру ролі і внутрішньої логіки міжособистісного спілкування | * розвиток «Я-соціальне»;
* відстеження можливостей, умов, перспектив розвитку і формування професіоналізму студентів;
* визначення значущих життєвих орієнтацій, духовних цінностей, вибір моральних орієнтирів;
 |
| Практичні вправи | Метод планомірного, свідомого, відпрацювання практичних умінь, закріплення й удосконалення практичних навичок | * самопізнання в системі «Я-Я»;
* виховання професійно-педагогічної позиції;
* відстеження можливостей, умов, перспектив особистісного розвитку;
 |
| Кейс-метод | Метод формування у студентів навичок самостійного проектування алгоритмів вирішення самоосвітніх та самовиховних завдань  | * формування внутрішньої мотивації, яка є основою автономного, неадаптивного процесу самовдосконалення;
* вирішення ситуаційно обумовлених проблем;
* розвиток особистісного потенціалу студентів;
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дискусія, дебати | Метод інтелектуального змагання, обміну поглядами щодо конкретної проблеми з метод набуття нових знань про себе та інших, зміцнення власної думки, вміння її відстоювати  | * розвиток спонтанності, креативності, інтересу і особистісної значущості як причини дій, відчуття себе вільним;
* зміна уявлень про себе і світ;
* адекватне, усвідомлене та активне пізнання і прояв як активної особистості;
 |
| Проективні методики | Спеціально організований педагогом і самостійно виконуваний студентами комплекс дій, який завершується створенням продукту і його презентацією | * інтеграція уявлень, пов’язаних з власним «Я», конструюванням «Я-концепції»;
* збагачення й трансформація смислового простору особистості;
* цілепокладання, планування, пошук засобів реалізації бажаного образу Я, передбачення можливих перешкод;
* формування особистісного проекту розвитку, що передбачає створення життєвої стратегії, програми, обрання життєвої перспективи;
 |
| Психогімнастика | Метод психологічних вправ у формі гри, використання яких під час тренінгу має багатоцільовий характер. | * розвиток у студентів «Я» індивідуального;
* визначення значущих життєвих орієнтирів, вибір в системі моральних цінностей;
* розвиток відповідальності (як вищої форми саморегуляції) в поведінці;
* **регуляція психоемоційного стану;**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Індивідуально орієнтовані завдання | Метод організації аналізу власних розумових процесів, що забезпечує процес самомоніторингу, самокорекції, саморегуляції особистості | * перетворення особистості з об’єкта і засобу діяльності в суб’єкт діяльності;
* формування ідеального образу майбутнього себе;
* розвиток здатності до аналізу та оцінювання власної поведінки та діяльності;
* формування уявлень про свої потенційні можливості.
 |

1. **Умови організації тренінгу особистісного зростання**

На наш погляд, в основу тренінгу особистісного зростання обов’язково повинні бути закладені певні умови, запускають механізми самосвідомості, а саме:

* перетворення звичної природної ситуації в сприйману як суперечить природному нейтральному ходу речей (Ю. Лотман) і викликає почуття подиву, яке і провокує осмислення власних дій. Тим самим запускається механізм рефлексії, що дозволяє подивитися на власнуповедінку з боку. Цей механізм реалізується за допомогою певних технологій: отримання зворотних зв’язків від одногрупників, відеопросмотров, участі в рольових іграх, обговорення внутрішнього досвіду одногрупників;
* створення під час тренінгу ситуацій, що дозволяють суб’єкту експериментувати, створювати новий досвід не тільки з оточуючими предметами, зрозумілими в самому широкому сенсі слова, але і з самим собою (С. Рубінштейн). Тоді людина, за допомогою рефлексії переосмислює власну поведінку і отримує уявлення про наявні у нього варіанти змін, має можливість отримання нового досвіду і розширення репертуару реагування на ситуації.

Таким чином, головним механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія, що запускає процеси самопізнання, самоставлення і саморегуляції.

Під час організації тренінгів особистісного зростання в межах освітньо-виховного процесу закладу вищої освіти неминуче виникає протиріччя: основні існуючі у вітчизняній і західній психології теоретичні і методичні розробки стосуються спеціально створених тренінгових груп, Т-груп (груп зустрічей), а проводяться тренінги у вже існуючих студентських групах, тобто в групах зі стійким складом. Причому ця практика все розширюється.

Розглянемо особливості стійкої групи з точки зору характеристик її активності, оскільки саме внутрішньогрупова активність визначає успішність проведення в ній тренінгу.

Внутрішньогрупова активність може бути визначена як сукупність процесів, що дозволяють групі функціонувати як єдине ціле, що володіє певною структурою та ієрархією відносин. Системними елементами внутрішньогрупової активності можуть виступати згуртованість групи, задоволеність відносинами і внутрішньогрупова структурованість.

У сучасному розумінні внутрішньогрупове активність співвідноситься з поняттям «групова динаміка» (К. Левін, К. Стейнер, Р. Шиндлер) − це розвиток або рух групи в часі, обумовлений взаємодією і взаєминами членів групи між собою, а також зовнішніми впливами на групи.

У цілому, як показує аналіз, на динамічні процеси, що відбуваються в студентських групах, впливають як особистісні фактори, особливості навчальної діяльності, традиції ЗВО, так і чинники активності групи − особливості спілкування, згуртованість. Ціннісний обмін, згуртованість, розподіл ролей, психологічний клімат, стаж навчальної та спільної діяльності, особливості спеціальності − ці психологічні та непсихологічні критерії є аксіологічними детермінантами, навколо яких розгортається інтрагрупова активність у студентських групах.

Виявивши особливості стійких груп, звернемося тепер до розгляду того, які складнощі можуть виникати в них при проведенні тренінгу.

Розглядаючи специфіку реальних Т-груп сталого складу, Б. Паригін відмічає, що це групи зі сформованими відносинами (внутрішньогрупової структури, лідерами та інституційним керівником) вже задовго до початку тренінгу, які у своїй основній задачі підпорядковані цілям, предметно-функціональної діяльності.

Подальші дослідження цієї проблеми дозволили виявити деякі соціально-психологічні ефекти, що виникають в групах стійкого складу в тренінгу (Т. Короткіна). Специфічні ефекти виявлені в студентських Т-групах: блокування саморозкриття; порушення конфіденційності та інших норм групової роботи; мінімізація конструктивного зворотного зв’язку; усвідомлена мінімізації негативного зворотного зв’язку.

Як показав аналіз літератури, виявлені соціально-психологічні ефекти можуть мати певні наслідки.

По-перше, сформовані міжособистісні відносини в групі до тренінгу чинять гальмівний вплив на груповий процес, блокують оптимальний розвиток групи, а значить, і «просування окремих учасників в особистісному плані». В разі присутності в групі людей, пов’язаних будь-якими значущими стосунками (від службових до любовних), цілі та завдання тренінгу не будуть досягнуті.

По-друге, тренінг може ускладнити внутрішньогрупові міжособистісні відносини. Загальна активізація міжособистісних відносин в групі зі стійким складом може призводити до найнесподіваніших наслідків − можливе загострення міжособистісних конфліктів. Ця обставина підвищує відповідальність тренера за процеси, що відбуваються в даній групі після тренінгу, і збільшує увагу до активізації процесів саморозкриття учасників.

По-третє, сформовані внутрішньогрупові відносини викликають значні труднощі, з якими доводиться стикатися тренеру в природних групах

Можна розглядати виникнення виявлених особливостей як результат порушення динамічної рівноваги між наявною згуртованістю групи, стійкістю відносин, що склалися, і напругою, яка посилюється у тренінгу. Напруженість може посилюватися саме в результаті небезпеки порушення стійкості групи. Необхідна динамічна рівновага між згуртованістю і напругою: під впливом згуртованості учасники відчувають підтримку і відносну безпеку, а напруга виступає як спонукальний фактор: вона веде до незадоволеності і прагнення щось змінити в собі.

**ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА**

1. **Тренінг особистісного зростання**

*Мета:* надання імпульсу до саморозвитку і самопроектування студентів, актуалізації особистісного потенціалу майбутніх педагогів і прогнозування образу ідеального педагога.

*Категорія учасників:* студенти 1 курсу

*Кількість учасників тренінгу:* 15-25 осіб.

*Тренінгове приміщення:* навчальна аудиторія (простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола).

***Програма проведення тренінгу особистісного зростання***

**Заняття 1. Діагностика готовності студентів до особистісного зростання; мотивація до особистісного саморозвитку.**

На початку заняття здійснюється самодіагностика готовності студентів до особистісних змін за допомогою опитувальника «Фактори особистісного зростання».

Опитувальник включає список з 60 висловлювань. Усі висловлювання поділяться на групи (по п’ять стверджень у кожній). Кожна група відповідає 12 виокремленим факторам або 12 категоріям, а саме:

1 категорія − альтруїзм (1-5 висловлювання);

2 категорія − згуртованість групи (6-10 висловлювання);

3 категорія − універсальність хвилювань (11-15 висловлювань);

4 категорія – міжособистісне пізнання (16-20 висловлювання);

5 категорія − міжособистісне формування (21-25 висловлювання);

6 категорія − керівництво (26-30 висловлювання);

7 категорія − катарсис (31-35 висловлювання);

8 категорія − ідентифікація (36-40 висловлювання);

9 категорія − відтворення сім’ї (41-45 висловлювання);

10 категорія − саморозуміння (46-50 висловлювання);

11 категорія – позитивне спрямування (51-55 висловлювання);

12 категорія − екзистенційні чинники (56-60 висловлювання).

Час роботи з опитувальником − 15 хвилин.

Діагностика педагогічних впливів може організовуватися до і після роботи з групою, а для перевірки достовірності змін − через 3 місяці.

Показником процесу особистісного зростання є позитивна чи негативна динаміка показників − збільшення / зменшення кількості виборів відповідей «так» і «ні» за кожним фактором.

Найбільша кількість за кожним фактором відповідає 5 балам, що відображає яскраву вираженість фактору. Найменша кількість балів вказує на те, що даний фактор або не сформований у студента, або слабо розвинений.

Показниками ефективності / неефективності педагогічних впливів на особистісне зростання студентів визначаємо наступні:

1. Сума балів за обраними відповідям «так» за кожним фактором, яка вказує на ефективність педагогічного впливу: чим більша кількість позитивних відповідей, тим ефективніші особистісні зміни пов’язані з особистісним зростанням, тим вищий вільного прояву відповідальності і суб’єктності цього процесу.

2. Сума балів «ні» за кожним фактором вказує на неефективність або негативність педагогічного впливу: кількість негативних відповідей вказує на незадовільний прояву відповідальності і суб’єктності у процесі особистісного зростання.

3. Однакова сума балів за обраними відповідям «так» і «ні» однакова свідчить про те, що людина знаходиться в точці біфуркації особистісних змін і за яким напрямом будуть відбуватися подальші особистісні зміни залежить від педагогічних і психологічних впливів. Важлива роль належить позиції педагога, його вмінню застосовувати тактику підтримки і допомоги, а також здатність студента використовувати власний суб’єктивний досвід саморозвитку.

Етапи роботи з анкетою

Перший етап − робота з колонками анкети «Так» і «Ні». Обстежуваний в колонках «Так» і «Ні» проставляє знаки згоди / незгоди з виразом.

Другий етап − підрахунок зроблених виборів в колонці «Так» і колонці «Ні» в рядку «Разом».

Третій етап − робота з колонками «Фактор» та «Ранг». Необхідно, щоб обстежуваний прочитав названі чинники і в колонці «Ранг» навпроти кожного фактора позначив його ранговий порядок, тобто значущість даного чинника для нього, ставлячи на перше місце більш значущий фактор, потім менш значущий і т.п. Наприклад, згуртованість − 1, альтруїзм − 2, універсальність переживань − 3 і т.п.

Найбільша кількість за кожним фактором відповідає 5 балам, що говорить про наявність фактору. Найменша кількість балів показує, що даний фактор або не сформований у студента, або слабо розвинений.

За отриманими результатами педагог і студент можуть визначити для себе важливість формування і необхідність розвитку відсутнього для особистісного зростання фактору.

**«Опитувальник «Фактори особистісних змін»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фактор** | **Висловлювання** | Так | Ні | Ранг  |
| Альтруїзм | 1. Я намагаюсь допомагати людям. |  |  |  |
| 2. У навчальній групі я ставлю потреби інших вище своїх потреб |  |  |  |
| 3. Мене турбують думки про те, як допомогти іншим людям |  |  |  |
| 4. Я забуваю про себе і думаю про те, як допомогти іншим учасникам групи |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5. Я надаю допомогу іншим людям, відчуваючи, що відіграю в їх житті певну роль |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Згуртованість групи | 6. Я є частиною групи і прийнятий нею |  |  |  |
| 7. У групі у мене тісний контакт з усіма її членами. |  |  |  |
| 8. Я можу говорити в групі про речі, які могли б викликати у мене почуття незручності, і при цьому не бути відкинутим групою  |  |  |  |
| 9. У мене є відчуття, що я не самотній |  |  |  |
| 10. У групі мене розуміють і приймають. |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Універсальність переживань | 11. У групі (класі) мої однолітки мають такі ж проблеми, які є і у мене. |  |  |  |
| 12. Моїм одноліткам доводиться нітрохи не легше, ніж мені. |  |  |  |
| 13. У інших дітей теж бувають деякі ‘‘ погані ‘‘ думки і почуття, які є і у мене. |  |  |  |
| 14. У інших дітей відносини з батьками та оточуючими нітрохи не краще, ніж у мене. |  |  |  |
| 15. Усвідомлення своєї спорідненості з іншими людьми дало мені відчуття ‘‘ ласкаво просимо в людський рід ‘‘. |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Міжособистіснепізнаання | 16. У групі мені говорять, яке враження я справляю на інших |  |  |  |
| 17. Я розумію те, як мене сприймають оточуючі |  |  |  |
| 18. У нашій групі всі вільно висловлюють свою думку про мене |  |  |  |
| 19. У групі прийнято говорити про манери і звички, які дратують інших |  |  |  |
| 20. Іноді я ставлю людей в глухий кут, не кажучи їм, що насправді думаю |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Міжособистісне формування | 21. Я розвиваю своє вміння знаходити спільну мову з іншими людьми |  |  |  |
| 22. Я відчуваю велику довіру по відношенню до групи і інших людей |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23. Я розумію те, яким чином я взаємодію з іншими учасниками групи  |  |  |  |
| 24. Група дає мені можливість вчитися знаходити підхід до людей |  |  |  |
| 25. Я працюю над труднощами, які виникають у мене з кимось із групи  |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Керівництво | 26. Я приймаю поради педагогів та інших дорослих з приводу того, що мені потрібно зробити |  |  |  |
| 27. Я приймаю поради та пропозиції від інших учасників групи  |  |  |  |
| 28. У групі мені можуть підказати, що мені робити в складній життєвій ситуації |  |  |  |
| 29. У групі бувають випадки, коли хтось пропонує конкретне і певне рішення якоїсь життєвої проблеми |  |  |  |
| 30. У групі бувають випадки, щоб хто-небудь порадив як мені поводитися з якоюсь важливою для мене людиною |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Катарсис | 31. Я відчуваю легкість на душі |  |  |  |
| 32. Я можу висловити в групі негативні / позитивні почуття по відношенню до кого-небудь з її членів |  |  |  |
| 33. Я можу виражати негативні / позитивні почуття по відношенню до дорослих, педагогів |  |  |  |
| 34. Я вмію виражати свої почуття |  |  |  |
| 35. У групі є можливість відкрито сказати про те, що мене турбує, замість того, щоб весь час стримувати себе |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Ідентифікація | 36. Я намагаюся бути схожим на тих моїх однолітків, які більш «пристосовані до життя» |  |  |  |
| 37. У групі бувають випадки, коли мої однолітки говорили про себе речі, які викликали у ​​них відчуття незручності, або ризикували, і після того їм це йшло на користь. І це допомагає мені чинити так само |  |  |  |
| 38. Я іноді копіюю манери або стиль поведінки когось із групи  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 39. Коли мені подобається хтось з педагогів, дорослих, я намагаюся вести себе так само, як і вони |  |  |  |
| 40. У групі є люди, кого можна прийняти як зразок для наслідування |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Відтворення сім`ї | 41.Бути в групі, означає, в деякому сенсі, зрозуміти своє життя в родині, в якій я виріс  |  |  |  |
| 42.Перебування в моїй групі допомагає мені розібратися в проблемах, які виникали у мене в минулому в стосунках з батьками, братами, сестрами або іншими значущими для мене людьми |  |  |  |
| 43. Група для мене зразок сім’ї, тільки більш розуміюча і приймаюча. |  |  |  |
| 44. Група допомогла мені зрозуміти, як я виріс в своїй родині |  |  |  |
| 45. У групі я придбав досвід розуміння своїх відносин з близькими родичами |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Саморозуміння | 46. Моя симпатія і антипатія до членів групи (класу) більше пов’язана з моїми проблемами або переживаннями, які були у мене з іншими людьми в минулому. |  |  |  |
| 47. Я розумію, чому я відчуваю і думаю так, а не інакше. |  |  |  |
| 48. Я приймаю в собі ті, сторони, які для мене невідомі і неприйнятні. |  |  |  |
|  | 49. Я думаю, що деякі мої реакції на деяких людей і деякі ситуації, пов’язані з моїм дитинством |  |  |  |
| 50. Я розумію і відчуваю те, що як я себе веду, пов’язане з моїм розвитком і дитинством |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Вселення надій | 51. Коли я бачу, що іншим, хто мене оточує, стає краще, мене це надихає |  |  |  |
| 52. Я знаю, що інші люди знаходять способи вирішення проблем, які схожі на мої проблеми |  |  |  |
| 53.Я бачив, як інші люди вирішували проблеми, схожі з моїми проблемами |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 54. Коли іншим моїм одноліткам в групі стає легше, я відчуваю себе сміливішим і впевненішим |  |  |  |
| 55.Я відчуваю себе сміливіше і впевненіше, коли група допомагає іншим вирішити проблему, таку, як і у мене |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |
| Екзистенційні фактори | 56. Я усвідомлюю, що життя буває часом не справедливе і не чесне |  |  |  |
| 57.Я усвідомлюю, що життя не може бути без деяких властивих їй страждань, так само як і смерті |  |  |  |
| 58. У житті людина, як би вона близько не була пов’язана з іншими людьми, все одно повинен постати перед життям одна |  |  |  |
| 59.Я вирішую проблеми в своєму житті, намагаючись жити більш чесно |  |  |  |
| 60. Я відповідальний за те, якими способами мені доводиться жити. При цьому неважливо, скільки підтримки і допомоги я отримую від інших людей |  |  |  |
| Разом: |  |  |  |

Після роботи з опитувальником перед виконанням вправи організовується бесід зі студентами з питань: Що таке зміни? Чи є в них необхідність? Чи змінюється людина в житті? Чи потрібно людині змінюватися?

**Групова вправа**

Пропонуються чотири висловлювання, написані на аркушах.

1. Тільки я можу змінити світ, який сам для себе створив.

2. Зміни несуть в собі небезпеку.

3. Щоб досягти того, що я дійсно хочу, я повинен змінитися.

4. Я можу змінитися, я володію необхідної для цього силою.

Кожен аркуш кладеться на окремий стіл. Спочатку їх озвучує ведучий, далі студентам пропонується їх прочитати і кожному сісти за той стіл, на якому знаходиться вираз, що збігається з його думкою.

Обговорення думок в мікрогрупах. Кожен учасник висловлює власну думку і обґрунтовує її. Після цього слово надається представнику від кожної мікрогрупи для висловлювання спільної думки.

 Завдання представника мікрогрупи переконати інших учасників в справедливості саме того вислову, яке обрала його група.

Закінчується вправа загальним колом з рефлексією: Що відбувалося в процесі вправи? Як себе відчував? Чи зміг говорити відкрито те, про що думав і хотів сказати? Чи було відчуття, що в групі тебе розуміють і приймають? Чи уважно слухали інші, коли ти висловлювався? Чи відчував ти себе захищеним, впевненим, коли проводили обговорення в мікрогрупі і коли обговорювали в колі? Чи були схожі в чомусь висловлювання?

**Заняття 2. Ф**ормування уявлення про основні способи самопізнання і саморегуляції, розвиток вміння спостерігати, розвиток візуальної модальності.

Перед тим як запропонувати студентам для виконання вправи організовується міні-лекція (на 10 хвилин) на тему: «Основні способи самопізнання і саморегуляції».

Вправа 1. Концентрація.

Зосередьте свою увагу на якомусь предметі. Розгляньте всі його деталі, помацайте, понюхайте, думайте тільки про обраний предмет. Спробуйте описати його так, ніби вперше бачите. Це може бути все, що завгодно: ніготь великого пальця, обрізок паперу, свій черевик (наприклад, він коричневий, шкарпетки у нього стерті, підошва на внутрішній стороні зносилася, напис на підкладці ледь-ледь можна прочитати і т.п .).

Вправа 2. Візуалізація.

Краще виконувати із закритими очима. Кому дуже складно бути з закритими очима, то можна на дошці повісити білий аркуш паперу форматом А-3 і запропонувати зосередити увагу на ньому.

Закрийте очі і протягом деякого часу зосередьтесь на своєму диханні. Уявіть білий екран. Уявіть на екрані будь-яку квітку. Приберіть квітку з екрану, а замість нього помістіть на екран білу троянду. Поміняйте білу троянду на червону. (Якщо у вас виникли труднощі, уявіть, що ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір).

Приберіть троянду і уявіть подумки кімнату, в якій ви перебуваєте: всю її обстановку, меблі, колір і т.д. Переверніть картину. Подивіться на кімнату зі стелі. (Якщо це важко зробити, то уявіть себе на стелі тим, що дивиться на кімнату і на всю обстановку зверху вниз).

Знову уявіть білий екран. Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво-синім. Поміняйте синій фільтр на - червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори і зображення на свій розсуд протягом невеликої кількості часу (2-3 хвилини).

Вправи 3. Релаксація (бажано виконувати під музику).

Інструкція по виконанню вправи. Зайняти зручне положення, випрямити спину. Закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Повітря спочатку заповнює черевну порожнину, а потім вашу грудну клітку і легені. Зробіть повний вдих, потім кілька легких спокійних видихів. Тепер спокійно, без спеціальних зусиль зробіть новий вдих.

Зверніть увагу, які частини вашого тіла стикаються зі стільцем, підлогою. У тих частинах тіла, де поверхня підтримує вас, постарайтеся відчути цю підтримку трохи сильніше. Уявіть, що стілець, земля піднімаються, щоб підтримати вас. Розслабте ті м’язи, за допомогою яких ви самі підтримуєте себе. Проаналізуйте, що з вами відбувалося. Який ваш стан?

Вправа 4. Самонавіювання (Робота з аффірмаціями).

Виріжте з тонкого картону 10 карток розміром 10 х 4 см. На кожній напишіть одне і те ж речення: «Цей і наступний рік стане для мене роком вдосконалення і успіху. Чому?» Покладіть по картці в сумку, блокнот, щоденник, на робоче місце, де ви довго перебуваєте, повісьте на стіну.

 Аффірмація − процес формування переконань за допомогою позитивних уявних установок.

Після виконання вправ необхідно провести рефлексію. Студенти по колу висловлюють свої спостереження, враження, емоції, результати.

**Заняття 3.** Формування у студентів почуття свободи виявлення думок і почуттів через готовність до самоаналізу.

Процес самопізнання на заняттях організовується за допомогою методики самопізнання і самоаналізу роботи над багатогранником «САМО».

Самоаналіз проводиться і в формі групового обговорення, і через самостійну роботу по пунктам методики.

У щоденнику кожен учасник складає багатогранник з представленого нижче списку можливих складових «САМО», підписуючи кожну грань. Кожен учасник складає свій багатогранник «САМО». При цьому розташування граней у складених різними учасниками багатогранників «САМО» може бути і різним, і збігатися. Потім учасників просять подивитися отримані багатогранники у інших учасників вправи і знайти учасника з багатогранником, у якого грані мають таке ж розташування.

В процесі роботи над складанням багатогранника проявляється індивідуальність кожного учасника. Важливо звернути увагу студентів на те, що для них означає кожна грань, який зміст вони вкладають в цю грань, яку роль і функцію вона може виконувати в їх житті, що вони можуть отримати для себе, коли працюють над різними моделями багатогранника. Дуже важливо, яку грань і чому саме цю грань вони вибирають в якості основи, а також порядок і послідовність роботи з гранями «САМО», чи бачать вони багатогранник, як плоску або як об’ємну фігуру, як видається він їм зверху, знизу, збоку, чи є там западини або тільки рівні поверхні.

У процесі створення багатогранника в учасника формується механізм, який допомагає йому розвивати зрілість.

С 1 − самопізнання; С 2 − самоспостереження; С 3 − самоаналіз; С 4 − самооцінка; С 5 − самонавчання; С 6 − самовиховання; С 7 − самоконтроль; С 8 − самовладання; С 9 − самодисципліна; С 10 − самостійність.

Групова рефлексія проводиться з питань: «Що відбувалося з тобою в процесі роботи? Як ви думаєте, чому багатогранник називається «САМО» або «Переможи в собі дракона?»

Про що говорять вам слова «зрілість» і « вільне виявлення волі». Що ви вкладаєте в розуміння цих слів?

**Заняття 4.** Ознайомлення із процесами сприйняття, його особливостями

1. Міні-лекція на (10-15 хвилин) на тему: «Основні моделі сприйняття, особливості півкуль головного мозку».

Згідно зі східною казкою в кожній людині сидить свій дракон, який заважає людині бути тим, ким він хоче ​​бути. Зрозумівши сутність кожної грані, можна перемогти в собі дракона.

2. Визначення студентами власної репрезентативної системи і типу мислення.

«Для того щоб визначити провідну репрезентативної систему, необхідно не тільки прочитати кожен вираз, але і представити те, про що говориться у реченні. Почніть роботу з візуальних представлень. Вам необхідно оцінити в балах ступінь прояву вас уявлень від 1 до 9 балів. Якщо образ будь-якого предмета в вашій уяві ясний і добре сфокусований, майже настільки ж реальний, як сама реальність, поруч з виразом поставте собі найбільшу кількість балів з 9, якщо ж є труднощі з отриманням чіткого уявлення образа або його не вдається зафіксувати, поставте 1 або 2 бали, і т.п. Якщо ви будете щирі і послідовні, то вам вдасться виявити характер своїх переваг».

Візуальні уявлення.

1. У кого з ваших друзів або родичів довге волосся?

2. Згадайте обличчя свого шкільного вчителя.

3. Уявіть собі смужки на шкурі тигра.

4. Згадайте колір вхідних дверей в тому будинку, де ви живете, працюєте.

5. Уявіть собі свого улюбленого телевізійного ведучого в який-небудь високому капелюсі.

6. Уявіть собі найбільшу книгу з своєї домашньої бібліотеки.

Аудіальні уявлення.

1. Згадайте свою улюблену мелодію.

2. Спробуйте почути в своїй уяві віддалений передзвін церковних дзвонів.

3. У кого з ваших друзів самий тихий голос?

4. Згадайте голос свого дитячого друга.

5. Уявіть собі, як звучав би ваш голос під водою.

6. Постарайтеся в уяві почути шум морського прибою.

 Кінестетичні уявлення.

1. Спробуйте уявити, що ви занурює ліву ногу в холодну воду.

2. Уявіть собі, що ви тримаєте в руках гладкій паперовий стаканчик.

3. Уявіть собі, що ви гладите кішку або собаку.

4. Уявіть собі, що ви наділи на ноги мокрі шкарпетки.

5. Уявіть собі, що ви стрибаєте з високої стіни.

Репрезентативна система − система, за допомогою якої ми кодуємо інформацію в своєму мозку, пов’язана з сенсорними системами: візуальної, аудіальної, кінестетичної, смакової і нюхової. Провідна репрезентативна система - репрезентативна система, в якій ведеться пошук інформації для того, щоб ввести її в свідомість.

6. Уявіть собі, що ви котите по дорозі колесо від машини.

Обробка результатів. По кожній групі порахуйте загальне число балів, розділіть на 6. Порівняйте результати за всіма трьома групами. Відзначте, які уявлення набрали найбільшу кількість балів. Це і буде ваша провідна репрезентативна система. Якщо ви отримали високі показники за всіма трьома модальностям, це означає, що у вас є хороша база для того, щоб в подальшому домогтися високих результатів в будь-якій сфері діяльності.

3. Відпрацювання у студентів навичок рефлексії, навичок самодіагностики.

Вправа 1 (в колі).

Запропонуйте учасникам висловити свій стан, використовуючи фрази: «Я бачу .... », «Я чую .... », «Я відчуваю .... ».

Вправа 2. (в трійках із веденням щоденника спостережень). Час роботи 15 хвилин.

Учасникам пропонується побувати в трьох позиціях: спостерігача, такого що спостерігається і експерта.

Спостерігач фіксує слова, які вимовляє студент, за яким проводиться спостереження та заповнює таблицю.

Результати спостереження за проявами почуттів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Позиція | Візуальна система | Аудіальна система | Кінестетична система |
| 1-й участник |  |  |  |
| 2-й участник |  |  |  |
| 3-й участник |  |  |  |

Експерт веде спостереження за тим, чи говорить спостерігач і його підопічний в одній або різних репрезентативних системах, чи важко підтримувати їм розмову, або бесіда йде легко і невимушено. Тема розмови обирається тим студентом, за якими ведеться спостереження. Якщо виникли труднощі у виборі теми розмови, то можна попросити їх сказати про те, що з ним відбувалося вранці, на заняттях, або чим найбільше цікавиться, захоплюється і т.п. Спостерігач підтримує бесіду, уважно слухаючи, що говорить спостережуваний. Кожен учасник проходить всі позиції. Експерт спостерігає ще й за поведінкою учасників які проводять бесіду і фіксує свої спостереження в щоденник.

Після того як бесіда закінчиться, учасники всі разом обговорюють отримані результати своїх спостережень. Проводиться рефлексія власних переживань і відчуттів в процесі виконання завдання.

Слова людина може вимовляти в системах пов’язаних з органами сприйняття: слухом, зором, відчуттям і дотиком. Наприклад, дивитися, бачити красивий і т.п. − це слова, що характеризують зорове сприйняття (візуальна система); чути, співати, голосно, звук і т.п. − слова, які характеризують слухове сприйняття (аудіальна система); відчувати, важко, кислий, слизько і т.п. − це слова кінестетичного сприйняття (кінестетична система).

**Заняття 5.** Формування вміння в учнів визначати власну провідну модальність.

Міні-лекція (на 10 хвилин) на тему: «Діагностика провідної модальності за рухом очей».

Вправа 1. Спостереження за рухом очей (робота в трійках з веденням щоденника спостережень).

Vk − конструювання образів − візуальна модальність;

Vb − спогад образів − візуальна модальність;

 Партнери − рух очей в певних напрямках, які вказують на візуальний, аудіальний або кінестетичний спосіб мислення.

 Ведуча модальність − здатність головного мозку людини обробляти інформацію в певній репрезентативній системі.

Аk − конструювання звуків − аудіальна модальність;

Аb − спогад звуків − аудіальная модальність;

К − кінестетична модальність;

Аd − аудіально-дігітальна система сприйняття, або внутрішній діалог.

Робота зі схемою «Очні патерни».



Мал.1. Очні патерни

Час роботи в парах 15 хвилин. Учасникам заняття пропонується побувати в двох позиціях: спостерігача, і того за ким спостерігається.

Спостерігач зачитує, не поспішаючи, вираз із тексту «Сенсорні уявлення». Спостерігач фіксує рух очей того, за ким спостерігає, заповнюючи таблицю.

Фіксування руху очей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Позиція | Візуальна система | Аудіальна система | Кінестетична система |
| 1-й учасник |  |  |  |
| 2-й учасник |  |  |  |

Спостережуваний відповідає на питання спостерігача. Кожен учасник проходить всі позиції. Потім учасники вправи змінюють позиції.

У колі проводиться обговорення, висловлювання своїх думок, емоцій і аналіз відчуттів, а також аналіз записів спостережень в зошитах.

**Заняття 6.** Розвиток ефективної комунікації між студентами

Міні-лекція на тему «Рапорт».

Оснащення: магнітофон, аудіоплівка із записом танцювальних мелодій.

Вправа 1. Танець.

Необхідно обрати собі партнера, якому найбільше довіряєш. Потанцюйте з ним. Танцюючи, спостерігайте за тим, що з вами відбувається: що ви відчуваєте, бачите, чуєте, що відбувається з вашим тілом, думками, відчуттями. Чи зручно вам танцювати, хто є провідним в танці, чи було відчуття єдності з партнером? Поміняйте партнера і поспостерігайте, що відбувається з вами, коли ви танцюєте з іншим партнером. Запам’ятайте свої враження і поділіться ними, коли буде обговорення вправи.

Вправа 2. Хвиля.

Встаньте так, щоб утворилося коло. Візьміться за руки зі стоячими поруч партнерами. Потім ведучий починає плавний рух, як хвиля. Той, хто стоїть поруч повторює цей рух, приєднуючись до ведучого. Потім наступний і т.д. При правильному виконанні вправи виникає відчуття м’якого переходу хвилі, і кожен відчуває себе як єдине ціле з іншими учасниками руху.

Вправа 3. Підстроювання до пози тіла, жестів, дихання партнера.

Виберіть собі партнера, бажано, кого найменше всього знаєте, не кажучи йому про це. Спробуйте стояти або сидіти в тій же позі, що і він, змініть поставу або схилити голову набік. Необхідно повторювати його жести рухами рук, голови та тіла. Краще подумки прорахуйте про себе «1001,1002,1003», і тільки після цього «відзеркалюйте». Можна використовувати прекрасне підстроювання − це, наприклад, коли у відповідь на складання рук партнером на грудях ви схрещує ноги, або човгає ногою у відповідь на те, що він потирає руки. Якщо ваш партнер змінив раптово позу, не поспішайте одразу ж її скопіювати.

Вправа 4. Сліпий і поводир

Учасникам пропонується вибрати собі партнера і домовитись, хто буде сліпим, а хто поводирем. Вправа виконується мовчки. Поводир повинен ознайомити сліпого з навколишнім світом. Потім партнери міняються ролями.

Обговорення результатів вправ 1-4

Рефлексія своїх переживань і відчуттів проводиться з питань: В якій ролі як ви себе відчували? Ваш стан? У якій ролі було легше, а в який важче? Познайомив вас партнер з оточуючим світом? Чи відчували ви тривогу або спокій? Що сподобалося у вправі найбільше?

Вправа 5. Митники і контрабандисти.

З групи необхідно вибрати кілька бажаючих (три-чотири людини), хто хотів би бути в ролі контрабандистів. Вони виходять з кімнати і між собою вирішують, у кого буде річ, яку вони заховають у себе. Роль контрабандистів полягає в тому, щоб не зізнаватися, коли їх будуть питати митники. Групі, яка виконує роль митників, ведучий говорить, що один з контрабандистів дійсно провозить заборонену річ. Завдання митників - за допомогою питань виявити цю людину.

Обговоріть результати гри. Кому вдалося знайти «контрабандистів»? Як це було зроблено? Яку стратегію застосовував митник, який знайшов контрабандиста.

Вправа 6. Складаємо казку.

 Сядьте так, щоб утворилося коло, і визначте, про що буде казка. Потім кожен з учасників повинен буде додавати по реченню, але речення має бути збудоване з урахуванням модальності, яку йому позначить ведучий (аудіальна, кінестетична, візуальна, пов’язана зі смаковими якостями, з запахами і т.д. по колу).

Ведучий починає казку словами «жив-був», або « одного разу», або « в деякому царстві».

Коли казка буде розказана, всім пропонується подумати про своє ставлення до казок і відповісти на наступні питання:

1. Хто читав або розповідав вам історії в дитинстві (батько, мати, брат, сестра, дідусь, бабуся, вихователька дитячого саду і ін.)?

2. Чи можете ви пригадати ситуації, при яких вам розповідали історії? Що ви тоді відчували?

3. Як ви ставитеся до казок і історій?

4. Яку історію, розповідь, казку ви можете згадати відразу?

5. Хто ваш улюблений автор?

6. Які прислів’я та афоризми мають для вас важливе значення?

Вдома спробуйте скласти казку в трьох варіантах з використанням аудіальної, кінестетичної, візуальної систем і запишіть її в щоденнику.

**Заняття 7.** Діагностика групи, групових зв’язків, розвитку співпраці, співпереживання серед учасників заняття, згуртування групи.

Гра «Партизани».

У групі розставляються 8 стільців так, щоб всі могли вміститися на них. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що ви в партизанському загоні. Ваш загін розташовується в глибокому лісі, в болотах, куди вороги не можуть дістатися. Стільці − це купини − сухі місця, на яких після тривалого, важкого бою загін розміщується на відпочинок. Ви щойно повернулися з бою. Ваша задача − розміститися на ночівлю».

Коли група займе всі місця, ведучий оголошує: «Настала ніч. Партизани відпочивають». Тут ведучому важливо витримати паузу і подивитися, як розташувалися хлопці, хто з ким, як йшла боротьба за місце, як виконали завдання. Чи виявляють вони підтримку і допомогу один одному, чи піклуються про інших.

Далі ведучий оголошує, що настав день і партизани пішли в бій. Після цього він прибирає декілька стільців і каже: «До вечора загону повернувся в табір, не втративши жодного бійця. І знову загін розмістився на нічліг ».

Далі ведучий знову прибирає ще кілька стільців і спостерігає за тим, як група вирішить проблему розміщення.

Після гри йде обговорення всього, що відбувалося.

Закінчується заняття притчею «Про альтруїзм» (Додаток Е).

Альтруїзм – важливий терапевтичний фактор. Наприклад, в примітивних культурах було прийнято давати людини, яка страждає, завдання: приготувати бенкет або виконати якусь іншу суспільно-корисну роботу. Кращий спосіб допомогти людині − це дозволити їй допомогти вам. Людям необхідно відчувати себе потрібним і корисним. Існує й інший, більш тонкий, сприятливий аспект альтруїстичного акту. На думку Віктора Франкла, «почуття сенсу життя випливає з самого життя, його неможна навмисно, свідомо домогтися: це завжди тільки похідний феномен, матеріалізується, коли ми виходимо за рамки самих себе, коли ми забуваємо себе і поринаємо в когось (чи щось) поза нами»

**Заняття 8.** Формування стратегії досягнення мети.

Для досягнення поставленої мети використовується технологія самопрограмування з використанням тесту «Ієрархія потреб» (А. Маслоу).

Техніка «Міркування»

Стратегію досягнення мети можна формувати двома шляхами: через міркування і через візуалізацію. Нижче пропонується технологія самопрограмування досягнення мети з використанням логічного міркування і тесту «Ієрархія потреб».

Інструкція. Нижче подано 15 тверджень. Порівняйте ці твердження попарно між собою. Починайте порівнювати перше твердження з другим, потім перше з третім і т.д. Результати вписуйте в колонку 1 бланка відповідей. Так, якщо при порівнянні першого затвердження з другим кращим для себе ви вважаєте друге, то в початкову клітинку вписуйте цифру 2. Якщо кращим виявиться перше твердження, то вписуйте цифру 1. І так робіть при кожному порівнянні. Далі аналогічні операції здійснюйте з іншими твердженням: порівнюйте його спочатку з третім, потім з четвертим і т.д. Результати вписуйте в колонку 2 бланка відповідей. Таким же чином працюйте з іншими твердженнями, поступово заповнюючи весь бланк. Кожне порівняння пар робіть, промовляючи «Я хочу»:

1. Домогтися визнання і поваги.

2. Мати теплі відносини з людьми.

3. Забезпечити собі майбутнє.

4. Заробляти на життя.

5. Мати хороших співрозмовників.

6. Зміцнити своє становище.

7. Розвивати свої сили і здібності.

8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.

9. Підвищувати рівень майстерності і компетентності.

10. Уникати неприємностей.

11. Прагнути до нового і незвіданого.

12. Забезпечити собі положення впливу.

13. Купувати гарні речі.

14. Займатися справою, що вимагає повної віддачі.

15. Бути зрозумілим іншими.

Коли заповните весь бланк, підрахуйте, скільки разів в бланку зустрічається кожне твердження. Отриману суму впишіть в останні клітини стовпчика кожного твердження в бланку відповідей. Ці операції дають вам можливість визначити перевагу за всіма твердженнями. Далі підраховуються суми балів за п’ятьма шкалами:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I шкала | Матеріальне положення | Підраховується сума за позиціями 4, 8, 13. |
| II шкала | Потреба в безпеці | Підраховується сума по позиціях 3, 6, 10. |
| III шкала | Потребав міжособистісних зв’язках | Підраховується сума по позиціях 2, 5, 15. |
| IV шкала | Потреба у повазі зі сторони | Підраховується сума по позиціях 1, 9, 12. |
| V шкала | Потреба в самореалізації | Підраховується сума по позиціях 7, 11,14. |

Завершальною процедурою буде побудова власного профілю задоволеності потреб за п’ятьма шкалами. Необхідно отримані вище суми за кожною шкалою і відтворити на графіку. На графіку вказуються три зони:

повне задоволення - від 0 до 13 балів; часткове задоволення - від 13 до 26 балів; повне незадоволення - від 26 до 39 балів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 39 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 0 |  |  |  |

 I II III IV V

 Домінуюча потреба буде позначатися вищим балом.

Оберіть домінуючу потребу і вдома напишіть твір на тему «Мій шлях досягнення цієї мети».

**Заняття 9.** Формування в студентів цілепокладання, розвиток вміння ставити цілі.

Використовується технологія досягнення мети. Перед початком виконання вправ проводиться бесіда на 10-15 хвилин на тему «Як досягти свою мету».

Вправа 1. Стратегія реалізації цілей.

На аркуші паперу запишіть собі, чого ви хочете досягти у вашому житті (не менше 3-х цілей). Розподіліть написані цілі за рівнями у вигляді піраміди: у верхній частині − намір досягти чогось, в нижній − найближчі цілі, сформульовані досить конкретно. Подумавши про власну ієрархію цілей, визначте наскільки ваші повсякденні справи, що віднімають найбільшу частину вашого часу і енергії, відповідають цілям середнього і вищого рівня.

Вправа 2.

Кожній людині притаманні своя особлива структура мислення, різні життєві орієнтири і цінності, різні форми поведінки. Всі цілі, які ставить перед собою людина, як правило, можна розділити на п’ять основних категорій: мати; діяти; знати; ставитися; бути.

Визначте декілька цілей (5-6). Розподіліть їх з урахуванням вищезгаданих категорій. Розгляньте кожну мету з позиції кожної з п’яти категорії. Яка з них для вас була б найважливішою? Чи всі перераховані цілі були для вас значущими, якщо так, то в якій мірі? Для цього потрібно проранжувати цілі: на перше місце поставте найважливішу для вас мету, потім другу за важливістю, третю і так далі. Вибір за вами. Чітке усвідомлення власних цілей важливо для їх досягнення. Проведіть обговорення процедури виконання вправи.

Вправа 3.

Деякі цілі більше схожі на мрії. Для того щоб мрія стала реальністю, виконайте наступне. Подумайте про свою мрію. Задайте собі питання, що саме мені потрібно? Намагайтеся сформулювати мету досить конкретно. Запишіть її. Напишіть терміни її досягнення. Чим конкретніше і чіткіше буде ваша мрія, тим швидше ви знайдете шлях її досягнення.

Згадайте, чи була у вас мрія, яка збулася. Проаналізуйте те, що з вами відбувалося, що ви робили і як для її виконання, які були почуття, коли досягли своєї мрії. Поділіться з іншими учасниками вправи своїми раз-мислення.

**Заняття 10.** Розвиток гнучкості поведінки і самоповаги.

Кожному учаснику для виконання вправи знадобиться три окремих однакових аркуші.

Вправа 1. (авт. Д Леонард, В Лаут).

Всім пропонується послідовно виконувати наступні кроки:

1. На першому аркуші складіть список найбільш важливих змін, які хочете зробити у своєму житті. Будьте конкретні.

2. Візьміть другий аркуш і складіть список того, чого ви найбільше боїтеся.

3. Третій лист покладіть поруч з другим листом і напишіть на ньому, навпроти кожного страху, що ви хочете від даної ситуації (позитивне бажання). Сформулюйте бажання як мету.

4. Приберіть другий аркуш і викиньте його.

5. Зі списків на першому і третьому аркушах відзначте позначкою найбільш важливий пункт. Це ваша перспективна мета.

6. Подивіться, чи відповідає перспективна мета наступними критеріями: вона повинна бути конкретна; досягнута протягом 3 місяців; важлива для вас; це повинен бути виклик.

Якщо в 6 пункті немає відповідності перерахованим критеріям, то поверніться до п’ятого кроку і виберіть інший найбільш важливий для вас пункт. Якщо жоден з 10 пунктів не задовольняє всім чотирьом критеріям, то поверніться до першого кроку.

7. На шкалі від 0 до 100 відзначте точку, відповідну вашої рішучості, досягти цю мету.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Порівняйте зі своїми почуттями, чи дійсно ви відзначили потрібну точку.

8. Якщо ваша відповідь на питання шостого пункту була 99% або менше, відзначте для себе, яка перешкода знаходиться між упевненістю і тим, чого ви хочете досягти.

9. Коли ваша рішучість в бажанні досягти мети досягне 100%, складіть список того, що, на вашу думку, може допомогти вам у досягненні цієї мети.

10. Використовуючи список пункту 8, розробіть логічний план серії кроків, які будуть сприяти досягненню цієї мети.

11. Подивіться, чи задовольняє план, складений в дев’ятому пункті наступними критеріями: план повинен бути конкретним; цілеспрямованим; реальним; створювати у вас відчуття емоційної активності і задоволення; ви повинні бути здатними розпочати здійснення плану негайно.

Якщо план не задовольняє перерахованим вище критеріям, то поверніться назад до восьмого кроку.

12. Протягом двох хвилин говорите собі те, що вам заважає слідувати цьому плану і що потрібно відкинути, щоб отримати зміну. Це прояснить вам ситуацію.

13. Запитайте себе, наскільки велике ваше бажання на шкалі від 0 до 100% почати здійснювати цей план негайно і слідувати йому через труднощі. Робіть це до тих пір, поки не досягнете необхідного результату.

14. Вставте цей план у ваш розпорядок дня так, щоб ви точно знали, коли ви крок за кроком будете виконувати його.

15. Почніть робити це.

Міні-твір «Моя мета: як її досягти». Якщо не встигаєте виконати його на занятті, то можна зробити це вдома.

Перед тим, як писати твір на тему «Моя мета: як її досягти», з тексту «Ієрархія потреб» випишіть свою мету і критерії, за якими можна буде оцінити її досягнення. Визначте, до якої категорії цілей вона відноситься (мати, діяти, знати, ставитися, бути). Згідно з переліком критеріїв, напишіть твір.

Обговоріть на наступному занятті написаний міні-твір.

**Заняття 11.** Формування уявлення про переконання, його складові.

Коротке обговорення міні-твору «Моя мета: як її досягти».

Міні-лекція на тему «Переконання».

Робота з опитувальником «Екологічність переконань». Обговорення результатів.

Опитувальник «Екологічність переконань»

Нижче запропоновані кілька переконань. Переконання можуть бути як екологічними, що допомагають стати успішним у житті, так і неекологічними, такими що перешкоджають досягненню успіху. Прочитайте вирази і оцініть вираз за запропонованою нижче семибальною шкалою:7 − це так; 6 − ймовірно, це так; 5 − швидше за все це так, ніж не так; 4 − це й так і не так; 3 − скоріше це не так, ніж так; 2 − ймовірно, це не так; 1 − ні, це не так.

1. Мені необхідно постійно отримувати докази любові і схвалення з боку людей, думка яких для мене важлива.

2. Мені безперестанно хочеться доводити свою беззастережну компетентність у всьому або ж, принаймні, в цілком певних питаннях.

3. Я розглядаю своє життя як суцільний ланцюг невдач, якщо раптом в ній наступає чорна смуга.

4. Людей, які образили мене або заподіяли шкоду, відношу до категорії злісних нікчем і або «караю» їх, або постійно розповідаю про цих людей, проклинаючи їх звинувачуючи в усіх смертних гріхах.

5. Мої думки і переживання в основному зайняті тим, що я вважаю небезпечним або тим, що викликає страх.

6. Весь світ зіпсований і поганий, а якщо я не можу знайти вихід з негативної ситуації, він виступає просто жахливим.

7. Моє емоційне незадоволення є результатом переважно зовнішніх факторів, тому я не можу керувати своїми почуттями і позбутися від зневіри або ворожості.

8. Для мене легше і звичніше уникнути життєвих труднощів і відповідальності, ніж, стикаючись з ними, виховувати свій характер.

9. Я постійно пам’ятаю про своє минуле − так, що якщо щось одного разу вплинуло на моє життя, воно і, до цього дня, визначає мої почуття і вчинки.

10. Я знаходжу щастя, спокій або задоволення в бездіяльності. Настільки, що моя інертність цілком влаштовує мене.

Обробка отриманих результатів

Неекологічним буде те переконання, навпроти якого ви поставили сім балів. Саме дане переконання заважає вам досягти успіху в житті. Необхідно працювати з переформування даного переконання. Пам’ятайте, що переформування, хоча б одного неекологічного переконання спричинить за собою переформування і інших неекологічних переконань.

Вправа 1. Комплімент.

У щоденнику напишіть кілька пропозицій − компліментів. Підійдіть до кожного учасника групи та скажіть йому комплімент. Намагайтеся не повторюватися. Спостерігайте за собою і за партнером. Що відбувається, коли ви говорите один одному приємне? Обговоріть, що з вами відбувалося в процесі виконання вправи.

Вправа 2. «Дуже добре!»

У щоденнику запишіть, як можна більше, способів сказати: «Дуже добре!». Складіть груповий список цих висловлювань. Використовуйте його в своєму повсякденному житті.

Додаткове завдання. Спробуйте сказати знайомим і незнайомим людям комплімент. Поспостерігайте, що буде відбуватися з ними і з вами? Запишіть свої спостереження в щоденник.

**Заняття 12.** Проведення повторної діагностики самоактуалізації.

Вихідна діагностика проводиться за допомогою наступних тестів.

1. Тест-опитувальник на виявлення рівня самоактуалізаціі.

2. Опитувальник «Фактори особистісного зміни».

3. Анкета-інтерв’ю «Задоволеність особистими змінами» .

Для виявлення задоволення/незадоволення студентів особистісними змінами пропонується анкета-інтерв’ю «Задоволення особистісними змінами». Пропонована анкета-інтерв’ю складається з 29 питань. Всі показники зорієнтовані на категорію «задоволення/незадоволення». За основу принципу побудови анкети-інтерв’ю взята анкета С. Панченко яка модифікована згідно з програмою.

 Анкета побудована на підставі підходів до структури особистісної свідомості, запропонованих К. Роджерсом. Її проведення дозволить з’ясувати результативність впливу тренінгової програми, а також рівня сформованості почуття захищеності, цілей саморозвитку, особистісної компетентності студентів

Питання анкети-інтерв’ю згруповані в 5 розділів:

1. Сформованість почуття самосвідомості (№ питань: 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 28).

2. Сформованість почуття захищеності (№ питань: 1, 6, 7, 8, 19, 29).

3. Сформованість почуття приналежності (№ питань: 15, 16, 17, 18).

4. Сформованість цілей саморозвитку (№ питань: 10, 20, 22, 23).

5. Сформованість почуття особистісної компетентності (№ питань: 21, 24, 25, 26, 27).

Кількісний та якісний аналіз можна провести як за кожним показником, так і по розділах.

Анкета-інтерв’ю має 7 категорій відповідей: 3 − це дійсно так; 2 − це так; 1 − іноді це так; 0 − не можу відповісти; -1 − це не так; -2 − найчастіше це не так; - 3 − це зовсім не так.

За змістом питань можна визначити і їх спрямованість. Так питання № 9 характеризує спрямованість мотивації. Питання № 10, 18, 26 характеризують силу мотивації, № 21 – цілеспрямованість особистісного розвитку, № 24 − гнучкість або ригідність особистості до змін, № 2, 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17 , 19, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29 − різні сторони зміни, № 3 6, 7, 8 − фізичний і психічний стан.

Анкета-інтерв’ю «Задоволеність особистісними змінами»

У житті кожної людини відбувається один раз подія, яке визначає в майбутньому багато його вчинків і дій. Тут на заняттях ви познайомилися із засобами, за допомогою яких ви можете пізнати себе, відкрити в собі щось таке, чого не знали і не відчували раніше. Чи змогли ви навчитися ними користуватися, чи будете застосовувати їх у своєму житті, поділитеся ними зі своїми друзями? Відповіді на ці питання тільки ви можете дати. Тому ми просимо вас поміркувати разом з нами і відповісти на запитання нашої анкети. Зробити це дуже просто. Досить прочитати питання (краще спочатку все), а потім поставити хрестик, напроти питання, в тій колонці з цифрою, яка повідомляє про твою оцінку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ствердження | **3** | **2** | **1** | **0** | **-1** | **-2** | **-3** |
| 1. Ти займався із задоволенням? |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Чи пізнав ти себе краще? |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Чи зростав твій інтерес в ході заняття? |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Дивувало тебе щось в заняттях? |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Чи будеш ти використовувати знання і навички отримані на заняттях? |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Чи відчував ти себе захищеним, впевненим? |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Настрій ставав кращим? |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Чи відчував ти поліпшення свого внутрішнього стану? |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Чи важлива для тебе була оцінка інших? |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Чи з`явилося у тебе бажання змінити себе? |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Чи навчився ти приймати для себе рішення в ситуації вибору? |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Чи навчився ти оцінювати свою роль в групі однолітків? |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Чи змінилося твоє ставлення до однолітків та інших людей? |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Чи завжди ти приймав рішення і діяв свідомо в процесі занять? |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Чи став ти більш відкритим для інших? |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Чи навчився ти співпрацювати з іншими людьми? |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Чи відчував ти почуття успіху при виконанні завдань? |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. Чи нудьгував ти на заняттях? |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Чи підвищилося у тебе почуття впевненості у собі? |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Чи допомогли тобі заняття уявити цілі у подальшому житті? |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Чи навчився ти будувати стратегію досягнення своїх цілей? |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.Чи з’явилося у тебе бажання прагнути до чогось і досягати чогось? |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Чи повірив ти в себе? |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Чи змінилося, хоча б одне, твоє переконання, яке заважало тобі бути успішним? |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Було в тебе відчуття внутрішньої свободи? |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Були труднощі, які ти успішно здолав? |  |  |  |  |  |  |  |
| 27.Чи навчився ти позитивно дивитися на навколишній світ? |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Розширилося твоє сенсорне сприйняття світу? |  |  |  |  |  |  |  |
| 29.Чи став ти більш відповідальним за свою поведінку? |  |  |  |  |  |  |  |

Алгоритм розрахунку.

1. Підрахувати загальну суму балів за всіма питаннями, зазначеними респондентом в анкеті − Sконкр 1.

2. Підрахунок Smax проводиться за формулою

29 балів х 3 = 87 балів.

3. Підрахунок по кожному респонденту різниці між

Smax-Sконтр

Наприклад, Smax­= 35 балів, S контр. = 87 балів, тоді

Smax­-Sконтр 87 - 35 = 32 балів.

4. Обчислення коефіцієнта задоволеності по кожному респонденту за формулою:

K задов. =(Smax-Sконтр):Smax­ наприклад, Smax­-Sконтр = 32 бали, тоді

К задов.= 32: 87 = 0,37 балів.

5. Визначення коефіцієнт задоволення по групі в цілому.

1) К задов.1 + К задов.2 = Кудов. групи=SK задов.групи

2) К задов.=SK задов.групи : n

де n - кількість учасників групи

6. Визначення рівня задоволення респондентом і групи в цілому При показниках К задов..:

від 0 до 0,3 − висока ступінь задоволення;

від 0,31 до 0,5 − нормальна ступінь задоволення;

від 0,51 до 0,7 − в цілому задоволений;

від 0,71 до 0,9 − задоволення, за деякими параметрами;

від 0,9 до 1,0 − не задоволений.

**Заняття 12**. Складання особистого і групового портрету

Завдання 1. Особистий портрет. Обговоріть, які зміни відбувалися з вами? Що ви дізналися про себе на заняттях? Порівняйте результати самодіагностики, отримані до участі в програмі і по її закінченню. Чи спостерігається у вас динаміка змін (позитивна або негативна)? Чи навчилися ви вільно говорити і робити те, що думаєте? Чи стали ви дорослішими? Чи відчули ви відповідальність за свою поведінку? Чи будете використовувати досвід інших учасників групи в своєму житті? Чи з’явилося у вас відчуття впевненості в досягненні своїх цілей?

Завдання 2. Груповий портрет.

Дайте характеристику вашої групи. Відзначте, чи змінилася група? Які нові якості вона придбала? Чи відчули ви себе впевненішим в групі? Чи змінився ваш рівень довіри до цієї групи. Чи стали більш відкритими у відносинах один з одним? Чи з’явилося почуття захищеності в групі? Вважаєте ви себе невід’ємною частиною групи?

Ведучий знайомить групу з середніми показниками результатів діагностики (порівняння результатів до початку і після тренінгових занять). Попереджає дітей про те, що через три місяці важливо ще раз провести самодіагностику.

Підведення підсумків занять проводиться з рефлексією по колу. Ведучий просить учасників згадати про те, що відбувалося з ними протягом усіх занять, спробувати виробити своє ставлення до них, відмітити, яку роль на заняттях грали історії, афоризми, притчі?

1. **Тренінг розвитку перцептивної інтуіції**

Застосовуючи системний підхід до пояснення внутрішнього і зовнішнього світу людини, слід розглядати не тільки і не стільки спочатку задану логічну складову інформативної сторони спілкування, але і не забувати про іншу важливу складову − інтуїтивну частину сприйняття і розуміння перцептивної сторони спілкування.

Основні положеннями моделі інтуїтивного знання, розроблені Я. Пономарьовим отримали розвиток в сучасній структурно-динамічної теорії інтелекту Д. Ушакова:

1. Існує людський досвід, недоступний вільно, проте реальний, якщо знайти до нього адекватний ключ.

2. Ключ до інтуїтивного досвіду знаходиться на рівні дії, тобто людина може проявити свою інтуїцію, спробувавши виконати яку-небудь дію. Тоді інтуїтивний досвід може проявитися, ведучи за собою суб’єкта, скеровуючи його рух.

3. Формування логічного і інтуїтивного досвіду відбувається в дії. Те, що відноситься до мети дії, утворює свідомий, логічний досвід. Інтуїтивний же досвід формується крім свідомої мети дії. Тому явище перцептивної інтуїції ми розглядаємо як певний режим функціонування пізнавальної (когнітивної) системи особистості в діях сприйняття.

Перцептивні вміння і здібності необхідно розвивати, тренувати. Початковим етапом такого тренування може послужити індивідуальний тренінг перцептивної інтуїції. Деякі вправи цього тренінгу спочатку були розроблені С. В. Гіппіус для підготовки акторів.

Перші вправи пов’язані, як правило, з самосприйняттям фізичного «Я». Далі слід сприйняття сторонніх предметів або явищ. Потім сприйняття зображень людей (портрети, плакати) і, нарешті, досвід «живої» перцепції за окремими пантомімічними проявами й темпоритму пропонованих обставин. Порядок і тривалість освоєння завдань можете обирати самі.

*«Психологічний автопортрет»*

Уявіть себе очима іншої людини. Можна написати, які Ваші особистісні якості найбільш яскраво проявляються в конфліктній ситуації; про які Ваші якості найчастіше говорять опоненти по конфліктній ситуації; які якості Ви хочете приховати в конфліктній ситуації і чому; від чого б Вам хотілося позбутися перш за все.

Коли нам щось добре знайоме, ми говоримо, що знаємо це, як свої п’ять пальців. А чи добре вони нам відомі: свої п’ять пальців? Розгляньте їх уважно, ви виявите багато нового, чого не помічали раніше. Візьміть руку сусіда для порівняння. Хто знайде більше нового в «своїх п’яти пальцях»?

Погляньте на свої долоні, відверніться. Є різниця між долонями лівої і правої руки? В чому? Придивіться трохи краще. Розкажіть, чим одна долоня відрізняється від іншої. А чим відрізняється лівий мізинець від правого?

Далі можете переходити до сприйняття знеособлених предметів.

*«Біографія сірникової коробки»*

Знайдіть нове, невідоме в сірниковій коробці. Пофантазуйте, як її робили? Що уявляється перш за все? Ліс рубають, дерева везуть на лісопильний завод. Подумайте, скільки людей брало участь у «біографії сірникової коробки» − від лісоруба до продавця магазину. Подумки пройдіться по цій біографії послідовно − від початку до кінця, до сьогоднішнього дня.

Вам буде легше зрозуміти, як його робили і який шлях він пройшов, якщо ви уважно подивитесь на нього. За ознаками, не відразу помітним, ви знайдете сліди біографії. Ось тепер сірникову коробку Вам добре знайома. Сховайте і опишіть її.

Візьміть інший коробок, з такою ж етикеткою. Як ніби однакові обидва? А Ви знайдіть різницю між ними!

*«Контролер»*

Візьміть п’ять однакових нових сірникових коробок. Пронумеруйте їх, напишіть цифри збоку. Гарненько познайомтеся з кожним з них, і на дотик, і візуально. Відшукайте і запам’ятайте дотикову своєрідність кожного коробка. Якщо будете уважні, ви неодмінно знайдете відмінність між ними. Потім натренуйте зв’язок між номерами коробків і відчуттями від нього. Для цього безперервно повторюйте подумки номер, поки досліджуєте відповідний коробок. Відверніться, перемішайте коробки і дізнавайтеся їх дотиком, називаючи номер кожного.

Хочете ускладнити вправу? Візьміть десяток коробок. Хочете ще складніше? Візьміть десяток сірників. Ви переконаєтеся, що кожен сірник має свою особливу фізіономію, хоча всі вони і здаються абсолютно однаковими. Сірники зручніше нумерувати по межі римськими цифрами.

Хочете що-небудь простіше для початку? Ось найпростіше − візьміть п’ять, а потім десять різних книг, трохи відрізняються і товщиною і розмірами. Але після книг обов’язково займіться коробками і сірниками!

*«Біографія за портретом»*

Візьміть репродукцію портрета будь-якої невідомої людини. Якщо є можливість, відвідайте портретний зал картинної галереї. Постарайтеся відтворити біографію людини, зображеної на портреті.

Відчуйте в собі поступовий розвиток перцептивної інтуїції. І переходьте до «живого» сприйняття.

*«Біографія попутника або перехожого»*

Поспостерігайте за випадковим попутником в метро, автобусі або за перехожим на вулиці. Для того, щоб зрозуміти що це залуди, поспостерігайте за поведінкою, за її реакцією на події, за характером її спілкування з іншими людьми, особливостями її зовнішнього вигляду, за непомітним, наче дрібним прикметами. Подумайтк хто ця людина, де і ким вона може працювати, що у неї за сім’я, хто її близькі, з ким вона може бути ворогами, що вона любить і чого уникає, чим вона зараз зайнята, про що думає, куди йде. Не піддавайтеся першим враженням. Кожну нову здогадку неодмінно перевіряйте, зіставляйте всі дії цієї людини. А як би вчинила ця людина, якби в автобусі сталося що-небудь непередбачене, наприклад, якби її сусід позбувся свідомості? Якби в автобус увійшов її давній друг, якого вона вважав загиблим? Як би поводилася ця людина, що б робила, про що б говорила?

*«Біографія знайомого»*

У кожній знайомій людині (починаючи з найближчих) кожен день знаходите щось незнайоме: нове або раніше непомічене. Хоча б щось дрібне, несуттєве. Якусь закономірність в коливаннях самопочуття.

*«Біографія незнайомця»*

Протилежне: в кожній незнайомій людині знайти щось знайоме-якась схожість з кимось; порівняти, знайти паралель, аналогію або контраст.

*«Вуличний фотограф»*

Встигнути усвідомити відображене пам’яттю зображення ми не завжди вміємо. Таке вміння треба тренувати. Коли Ви йдете вулицею, перевірте свої здібності в «миттєвому фотографуванні». Бачите йде назустріч людина. Переведіть на неї прямий погляд і через секунду відведіть. Відразу ж відновіть зображення в пам’яті, а потім звірте знімок з оригіналом, як у фотографії. Точно так само вправляйте пам’ять на рекламних афішах, вітринах магазинів, будинків. Слід враховувати і окремі пантомімічні прояви в тренуванні перцептивної інтуїції.

*«Біографія за ходою»*

Спробуйте створити якщо не біографію, то хоча б загальне уявлення про людину, придивляючись до її ходи. Дивлячись, як йде людина, здогадайтеся, який в неї зараз вираз обличчя, куди вона йде, про що думає.

Дивлячись тільки на ноги людини, уявіть собі весь її зовнішній вигляд, вік, характер. Сядьте на вуличну лавку і вивчайте всіх людей, що проходять повз Вас.

*«Біографія за поглядами»*

Спробуйте, коли йдете вулицею, придивлятися тільки до очей людей. Ви побачите, яке існує різноманіття способів дивитися. Спочатку вам здасться навіть, що всі дивляться по-різному, що немає ні найменшої схожості в «способах дивитися» ні в однієї людини. Незабаром Ви почнете знаходити поєднуюючи ознаки «способів дивитися» у різних людей, а потім і своєрідність кожного погляду.

Класифікуючи погляди, кожен раз думайте про те, чому на один і той же предмет, на одну й ту ж подію різні люди дивляться по-різному. А ви самі як розумієте цю подію? Як ставитеся до неї? Про що ви думаєте в цей час? Вивчаючи погляди людей, вам доведеться задуматися про своєрідність їх характерів, про те, як складаються особливості зв’язків людини з навколишнім світом.

Індивідуальний тренінг повинен включати в себе спостереження за подіями. Тут мається на увазі будь-яка вулична подія, що привернула загальну увагу.

*«Подія на вулиці»*

Вас цікавить розбір життєвої події як сукупності послідовних, доцільних продуктивних дій. Поспостерігайте за ходом найпростіших подій. Юнак чекає когось біля входу в кінотеатр − що це за подія в його житті? Вловіть послідовність всіх його дій, боротьбу всіх його думок. Вгадайте, як відбивається його внутрішнє життя в даний момент на його зовнішній поведінці. Не пропускайте жодної дії, з яких складається ця подія.

*«Вуличний сонар»*

Коли Ви ідете гомінкою, людною вулицею, спробуйте, не дивлячись у сторони, лише за звуками, ясно уявити собі візуально, що відбувається навколо.

Спробуйте вибірково слухати звуки, наприклад, лише шум проїжджаючих машин, не звертаючи уваги на все інше. Думайте, що це за машини, вгадуйте, які вони, придумуйте, куди вони прямують, хто в них їде.

Прислухайтеся до кроків окремих перехожих, але не дивіться на них. Під звук кроків намалюйте собі зовнішній вигляд перехожого. Вгадайте, куди він іде. Не здумайте з цікавості перевіряти свої фантазії і дізнаватися у перехожого, чи вірно Ви визначили.

І найбільш складні вправи з освоєння шкали темпоритму в пропонованих обставинах життя, більш знайомі акторам.

*«Дії за шкалою темпоритму»*

Для освоєння однієї з вправ акторського тренінгу спочатку ознайомимося зі шкалою темпоритмів, де прийнято умовний поділ їх на 10 номерів:

1 − гранична пасивність, млявість, бездіяльна пригніченість, спустошеність, майже вмирання;

2, 3, 4 − поступовий перехід до енергійного, бадьорого самопочуття;

5 − готовність до будь-якої дії, конкретна мета;

6 – «настороженої уваги», коли людина повинна моментально приймати конкретне рішення. Це ритм рішень, різкий, чіткий ритм життєствердження;

7 − здолання серйозних перешкод в подіях, перші прояви небезпеки, тривога або бурхлива радість;

8, 9 − гарячковий пульс життя;

10 − мить перед падінням у прірву, перед розстрілом, початок божевілля, неспроможність регулювати свої дії.

Умовний номер темпоритму позначає той чи інший градус фізичного самопочуття, який залежить від інтенсивності, насиченості дії людини в даний момент, від насиченості пропонованих обставин.

Чи готові ви діяти? Перевірте м’язовий контроль, чи немає зайвої напруги? Зібрані? Зосереджені на очікуванні?

Чи перебуваєте ви в п’ятому номері темпоритму? Тепер поставте себе у такі вигадані обставини, які приведуть вас до сьомого номеру, дійте в них!

*«Спостереження за темпоритмами»*

Іноді в театрі або в кінофільмі ви бачите сцену, в якій одночасно діє багато людей, так звану масовку. Буває, що пропоновані обставини змушують всіх їх діяти в єдиному пориві, з єдиним ступенем внутрішньої напруги, в єдиному темпоритмі. Ви вірите, вас захоплює ця сцена. Буває інше Ви дивитесь на сцену, де товчеться безліч людей, і не вірите, відчуваєте фальш, штучність їх поведінки. Якщо уважно придивитися до них, ви побачите, що всі вони діють в одному і тому ж темпоритмі. В житті ж кожна людина несе свій власний темпоритм, який йому диктують пропоновані обставини життя та особливості його характеру.

Поспостерігайте за натовпом на вулиці. Визначте темпоритм окремих людей. Поспостерігайте за людьми, які очікують прийому в залі стоматологічної поліклініки. Поспостерігайте за темпоритмами життя людей у фойє кінотеатру перед початком сеансу. На стадіоні під час футбольного матчу. На лекції. На пероні вокзалу.

Розгадуйте окремі темпоритми і перехоплюйте їх, ставлячи себе у вигадані пропоновані обставини.

Дані вправи тренінгу можуть бути корисні в практиці самовиховання навичок перцептивної інтуїції в різних середовищах взаємодії людей. Також приклади даного тренінгу можуть представляти інтерес для професіоналів в екстремальних психолого-педагогічних ситуаціях розпізнавання «свій-чужий» в умовах дефіциту інформації і часу. Тут «індивідуальність» тренінгу просто необхідна для визначення «чужого» в середовищі або невиявлення себе.

1. **Тренінг креативності**

*Мета:* створення креативного середовища, яке спонукає до проявів творчого мислення і поведінки.

*Завдання:*

1. Сформувати готовність студентів до саморозвитку.

2.Навчити створювати проекції на досягнення «акме».

3. Привчити до проявів ініціативи у прийнятті рішень щодо переосмислення власних можливостей, вирішення творчих завдань.

*Категорія учасників:* студенти 2-4 курсів

*Кількість учасників тренінгу:* 15-25 осіб.

*Час, необхідний для проведення тренінгу:* тренінгові вправи можна включати до практичних занять.

*Тренінгове приміщення:* навчальна аудиторія простора

*Форми організації*: рольові ігри; ігри, спрямовані на інтенсивну фізичну взаємодію; робота в парах, трійках, групах.

***Програма проведення тренінгу креативності***

*Вступне слово тренера*:

Професія педагога – професія творча. Саме від рівня інтелектуального потенціалу вихователя, його вміння творчо мислити і втілювати свої задуми у життя залежить кінцевий результат розвитку дітей дошкільного віку. Отже, чим вищою є креативність вихователя, тим більше шансів для розвитку творчого потенціалу в дітей. До речі, вихователь сьогодні має можливість не лише ознайомитися з природою та специфікою процесу креативності, а й підняти цей рівень у себе, навчитися розвивати креативність у своїх вихованців.

Для людини, яка виявляє креативність у різних видах діяльності, характерні допитливість, відкритість для будь-якого дослідження, намагання його примножити.

*Вправи спрямовані на знайомство відпрацьовуються у колі.*

*Вправа 1.* Кожен з учасників по черзі називає своє ім'я та три риси, що йому притаманні, які починаються на таку саму літеру. Ця вправа потребує від учасників винахідливості та гнучкості мислен­ня. Можна спростити завдання і назвати лише 1-2 риси.

*Вправа 2.* Кожен з учасників повинен назвати своє ім'я, одне із своїх реальних хобі та одне, яке хотів би мати. Наступний учасник говорить своє ім'я, реальне хобі і те, яке хотів би мати, потім повторює все, що сказав перший учасник. Наступний повторює все за першим і другим.

*Вправа 3.* Кожен по черзі називає три слова, що пов'язані з його ім'ям, саме ім'я називати не потрібно. Всі повинні зрозуміти, як називається ця людина.

*Вправа 4.* Тренер повідомляє про схильність математиків всі явища і предмети описувати за допомогою формул. Перевтілимося у математиків і, назвавши своє ім'я, повідомимо формулу, яка відповідає вашій особистості. Завдання важке. Проте тренер не повинен наводити прикладів. У кожного є можливість створити свою математичну мову.

*Вправа 5.* Потрібно згадати людину (добре вам знайому), яка, на вашу думку, є креативною. Назвіть своє ім'я, потім риси, особ­ливості цієї людини, які, на ваш погляд, дають можливість вважати її креативною.

*Вправа 6.* Тренер, який стоїть у центрі кола, пропонує пересісти тим, хто володіє якимось умінням, наприклад, керує автомобілем. Під час пересаджування тренер займає вільне місце. Учасник, який залишився без місця, продовжує вправу. Після того, як назвали 8-10 умінь, кожен повинен написати розповідь про групу, враховуючи всю отриману інформацію.

*Вправа 7.* Кожен учасник називає своє ім'я і ті риси, особливості поведінки, все, що в ньому є для спонукання іншої людини до творчості, створення нового, нестандартної поведінки (любов, інтерес до людей, ентузіазм до створення чогось нового, відсутність тиску, готовність навчатися в інших тощо); перерахувати професійні вміння притаманні вихователю дітей дошкільного віку.

*Вправа 8.* Кожен з учасників повинен подумати, ким він може працювати, окрім професії, яку набуває в інституті. Називаючи ім'я, потрібно перерахувати декілька варіантів можливих професійних ролей.

*Вправи спрямовані на усвідомлення етапів креативного процесу, бар'єрів проявів креативності і створення умов для їх подолання або зменшення впливу.*

*Вправа 9.* Пропонуємо учасникам зосередитися на собі, своїх переживаннях, відчуттях, думках. Відчувши себе, своє тіло, потрібно зосередитися на ідеї мінливості світу, в якому ми живемо. Ставимо запитання: Які думки у вас виникають? Як ви почуваєте себе у цьому світі, де все блискавично змінюється? Учасники розмірковують над питанням: Які риси, особливості поведінки допомагають жити у цьому світі, а які ускладнюють життя? Пропонуємо розмірковувати, закривши очі. Через деякий час пропонуємо всім намалювати свої відчуття, переживання, почуття. Малюнки розвішуємо так, щоб всі їх бачили. Наступний крок: об'єднання учасників у групи по 4-5 осіб для обговорення якостей, які допомагають жити у цьому світі і які ускладнюють життя. Знову об'єднуємо учасників в одну групу і записуємо якості, які вони визначили.

Приклади:

*Якості, особливості поведінки, які допомагають жити у мінливому світі:*

любов до людей, оптимізм;

прийняття себе і світу у всіх його проявах;

вміння оцінити проблему очима інших;

 почуття гумору;

відчуття своєї недосконалості;

комунікабельність;

сенситивність, емпатія;

бажання допомогти людям;

працьовитість;

мрійливість, вміння фантазувати;

рішучість, цілеспрямованість, наполегливість

*Якості, які ускладнюють життя в мінливому світі:*

невпевненість у собі;

упередженість;

занижена самооцінка;

надмірна прихильність до принципів;

несамостійність;

формалізм, заорганізованість;

стереотип у мисленні та поведінці;

орієнтація на загальні правила і норми;

тривожність;

навіювання.

*Вправа 10.* Ця вправа допомагає усвідомити особливості проявів креативності. Учасники сидять у колі та кидають один одному м'яч, запам'ятовуючи того, у кого вже м'яч побував: всі повинні взяти участь у грі. Кидаючи м'яч іншому учасникові, потрібно назвати якості, особливості поведінки креативної людини. Потрібно бути уважними, не повторювати вже назване іншими. Після того, як м'яч побував у кожного, змінюємо завдання: тепер ми будемо називати якості, особливості поведінки антипода креативної людини.

*Вправа 11.* Допомога учасникам у тренуванні більш виразних засобів для зображення слів, розвитку фантазії, експресивності. У процесі обговорення етапів креативного мислення тренер повинен пояснити учасникам, як важливо для успішного вирішення проблемної ситуації ретельно зібрати інформацію, побачити щось спільне між діями різних людей.

На спині одного з учасників прикріпляється картка з написом (наприклад, *сон, весна, фараон, організм, ніч, радість* тощо). Він повинен викликати будь-кого з групи для того, щоб дізнатися, що написано на картці. Учасники допомагають зрозуміти, який це напис, тільки невербальними засобами. Обговорення результатів роботи.

*Вправа 12.* Тренер називає предмет і кидає м'яч іншому. Той, хто його отримав, повинен назвати три (два) нестандартні способи використання цього предмета, наприклад: молоток - вішак, прес-пап'є, ручка для важкої сітки.

*Вправа 13.* Кидаючи м'яча іншому, називається колір. Той, хто піймав, повинен назвати об'єкт цього кольору. Потрібно уважно виконувати вправу, не повторювати кольори і об'єкти.

*Вправа 14.* Той, хто кидає м'яч, говорить одне з трьох слів: *"повітря", "земля", "вода".* Той, хто спіймав, повинен відповісти конкретно: назву *птаха, тварини, риби.* Потім він називає знову слово, наприклад, *"повітря ".* Вправу потрібно проводити швидко.

*Вправа 15.* Спробуємо разом завантажити баржу. Тренер називає предмет на одну з літер алфавіту. Учасникам потрібно також нази­вати предмети на цю літеру. Попереджаємо учасників, що на баржу не можна вантажити, наприклад, астероїди й айсберги, а також, оскільки ми гуманісти, то не будемо вантажити тварин і людей, наркотики, зброю і т.і.

*Вправа 16.* Ми збираємося у похід. Складемо наш рюкзак. Кожен з учасників по черзі повинен невербальними засобами зобразити те, що він обов'язково візьме із собою. Той, хто відгадав, буде зобра­жати свій предмет.

*Вправа 17.* На аркушах паперу кожен з учасників тренінгу повинен записати аргументи "за" куріння. Через три хвилини з'ясовується, чи записані аргументи. Наступний крок: всі учасники можуть упродовж трьох хвилин поділитися враженнями з колегами та запа­м'ятати найбільш оригінальні аргументи (один-два). Потім кожен повинен записати аргументи "проти" куріння. Знов відводиться три хвилини на обмін думками. Вправа закінчується обговоренням у групі найбільш оригінальних аргументів. Цю вправу можна провести, використовуючи метод " снігової кулі".

*Вправа 18.* Завдання виконується у парах Учасникам тренінгу пропонується вибрати два питання серед п'ятнадцяти, які виділяв М. Пруст:

1. Де б Ви хотіли жити?

2. Основна риса Вашого характеру?

 3. Ваш основний недолік?

 4. Який Ваш ідеал у житті?

5. Яку рису Ви найбільше цінуєте у чоловікові?

6. Яку рису Ви найбільше цінуєте у жінці?

7. Ваш улюблений колір?

8. Ваша улюблена квітка?

9. Що Ви найбільше не любите?

10. Що Ви найбільше цінуєте у Ваших друзях?

13. Ваше улюблене заняття?

14. Як би Ви хотіли померти?

15. Який настрій Вам притаманний?

Кожен з учасників за дві хвилини повинен відповісти на них своєму партнерові. Сідаємо у коло та розповідаємо за годинниковою стрілкою про почуте всім учасникам тренінгу.

*Вправи спрямовані на застосування асоціативного механізму. Усі вправи виконуються за умови кидання один одному м`яча і швидкої реакції учасників у відповідь.*

*Вправа 19.* Пропонується пригадати народні прикмети. Наприклад, говорять: *впав ніж, відкоркувалася пляшка - прийде чоловік.* Пропонуємо вигадати свої прикмети. Той, хто кидає м'яч, говорить, що прийде на ум; той, хто упіймав – прикмету. Наприклад: *упала квітка - прийде дівчина...*

*Вправа 20.* Пропонуємо при киданні один одному м’яча, називати будь-який іменник. Той, хто упіймав м'яч, повинен назвати свою асоціацію (іменник). Наступний повинен сказати слово, яке є асоціацією на сказане попереднім учасником.

*Вправа 21.* Кидаючи м'яч пропонуємо називати будь-який іменник. Той, хто спіймав, повинен назвати якесь слово (дієслово, іменник, прикметник...). Потім він кидає м'яч і говорить своє слово. Вправа виконується до моменту, коли виникають труднощі у виникненні асоціацій. Ставиться запитання: "На що Ви звернули увагу під час вправи?"

*Вправа 22.* Пропонуємо уявити себе літературними героями. Тренер кидаючи м'яч, говорить: "Мауглі". Учасник, який спіймав м'яч, повинен перевтілитися у героя і назвати асоціацію, що виникла. Наступне слово тренера, наприклад, квітка. Ця вправа, на думку М. Пруста, допомагає "придбати нові очі".

*Вправа 23.* Учасники кидають один одному м'яч, називаючи будь-які об'єкти. Той, хто отримав м'яч, повинен назвати країну, яка в нього асоціюється з цими об'єктами.

*Вправи спрямовані на закінчення тренінгу допомагають розвитку сенситивності.*

*Вправа 24.* Всі учасники групи подумавши дві хвилини і відповідають на питання: "Які відчуття у них виникли стосовно сусіда справа (зліва)? Потрібно назвати найяскравіше враження.

*Вправа 25.* Пропонуємо кидаючи один одному м'яч, називати позитивну якість людини, якій відправляється м'яч. Необхідно простежити, щоб вправу виконали усі учасники.

*Вправа 26.* Тренер дає можливість учасникам сконцентруватися на своєму партнерові справа (зліва). Вправа допомагає отримати кожному учасникові особистісну підтримку.

Необхідно подумати і вирішити для себе, з образом якої архітектурної споруди асоціюється ваш сусід (вежа, міст, колона, палац)? Потрібно обговорити, яким чином виникають ці асоціації. Завдання можна змінити: учасники уявляють сусіда в образі літературного героя, тварини. Ці вправи дають змогу кожному отримати образні й вербальні відображення, асоційовані з архітектурною спорудою, з будь-якою твариною, героєм твору. Тому вони збагачують уявлення людини про себе значущими деталями. Людина зберігає у своїй пам'яті інформацію про себе, побачену іншими, як про стійку архітектурну споруду, тварину, романтичного героя літературного твору. Ця інформація може допомогти йому у критичній ситуації, допоможе уникнути переоцінки або надасть відчуття своєї значущості для інших.

*Вправа 27.* Тренер, прощаючись з учасниками, може запропо­нувати їм виконати вправу, яка пов'язана з рекламною традицією робити написи (девізи, слогани) на білбордах. Ці написи повинні відображати життєву позицію, девіз господаря. Уявімо, що ми також зробили б написи на наших сорочках, тенісках тощо. Кидає м'яч зі словами: Якби ти займався серфінгом, на твоїй тенісці було б напи­сано: "Тримайся на високій хвилі!" Той, хто спіймав м'яч, повинен погодитися з цим або ні. Потім він проговорює свою фразу іншому учаснику, передаючи йому м'яч.

**ПІСЛЯМОВА**

Отже, участь студентів у тренінгах особистісного зростання сприяла усвідомленню особистісного потенціалу й можливостей, важливої життєвої мети, студенти ознайомлювалися з методиками активізації особистісного потенціалу, розширювали діапазон сприйняття себе, у них вибудовувався позитивний образ власної особистості, посилювалися відповідальність за власні думки, почуття й дії.

Після проведення тренінгів студенти засвідчували, що в них розвинулося адекватне розуміння себе, вони здатні до корекції самооцінки; вони відчули потребу у спілкуванні, пізнання внутрішнього світу інших людей, людяного ставлення до них; сформувалися життєві плани та вміння корегувати ціннісні орієнтації; сприяли встановленню душевного спокою у випадках конфліктів; розвинулася впевненість у власних силах долати життєві труднощі.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Акуленко І. А. Роль і місце методичного моделювання у процесі методичної підготовки майбутнього вчителя математики профільної школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 2 (28). С.178-188.
2. Александрова О. С. Сутність толерантності в сучасному суспільстві: *Гілея: науковий вісник*: зб. наук. праць. Київ. 2010. Вип. 42 (12). С. 170–177.
3. Алексеев Н. Г. Проектирование условий развития рефлексивного мышления: автореф. дис. на соискание науч.степени д-ра пед. наук : спец.19.00.13. Москва, 2002. 45 с.
4. Алфімов В. М. Поняття технічної обдарованості та її складові / В. М. Алфімов. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50. С. 47-54. − URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2016_50_8>. (дата звернення: 10.04.2017).
5. Андреев А. С. Личностный рост : целенаправленность и спонтанность. *Психологические проблемы самореализации личности*. 2013. Вып. 14. С. 121–130.
6. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Казань: КГУ, 1996. 567 с.
7. Андрощук І. В., Андрощук І.П. Методика виховної роботи : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 320 с.
8. Афанасьев В. Г. Человек в системах управления. Москва : Знамя, 1975. 64 с.
9. Бабошина Е. Б. Саморазвитие личности студента в образовательном пространстве вуза : учеб. пособ. Курган : Курган. ГУ, 2004. 230 с.
10. Бажанов К. О. Традиції та інновації в навчанні історії в школі : дидактичний словник-довідник. Запоріжжя : Просвіта, 2003. 107 с.
11. Байназарова О. О., Ракчєєва В. В. Моніторинг та оцінювання якості освіти : метод. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009. 58 с.
12. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать : кн. для учителя. Москва : Просвещение, 1991. 176 с.
13. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості : в 2-х т. Чернівці : Букрек, 2015. Т. 2. 640 с.
14. Бєлова Л. О. Виховна система ВНЗ: питання теорії і практики. Харків. : Вид-во НУА, 2004. 264 с.
15. Білоусова В. О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи : монографія. Київ : ІЗМН, 1997. 192 с.
16. Вайнола Р. Х. Особистісний розвиток майбутнього соціального педагога в процесі професійної підготовки : монографія / за ред. С. О. Сисоєвої.
17. Васянович Г. П., Онищенко В.Д. Ноологія особистості : навч. посіб. для студ. і викл. Львів : Сполом, 2007. 217 с.
18. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
19. Вишневський О. Сучасне українське виховання : пед. нариси. Львів: Обл. пед. т-во імені Г. Ващенка, 1996. 238 с.
20. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навч. пос. Київ. 2008. 566c.
21. Волкова Н. П. Педагогіка : посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академія, 2003. 576 с.
22. Волкова Н. П. Тренінг як засіб розвитку комунікативних умінь майбутніх педагогів. *Проблеми педагогічних технологій* : зб. наук. пр. Луцьк, 2003. Вип. 2(23). С. 46-55.
23. Гребенник Т. В. Керівництво громадянським вихованням студентської молоді : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 188 с.
24. Грицюк Л. С. Інноваційні системи у особистісно орієнтованому навчанні і вихованні дошкільника. Вижниця : ВПП «Черемош», 2004. 105 с.
25. Гуменюк В. І., Наумчук І. А., Хмельницький П. П., Мошак М. І. Науково-методична робота з педагогічними кадрами : навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський : ПП М. І. Мошак, 2005. 160 с.
26. Демчук В. С., Соловей М.І. Виховна робота наставника академічної групи студентів вищого закладу освіти. Київ : ДДЛУ, 2000. 68 с.
27. Діагностика забезпечення якості освіти у педагогічному ВНЗ : метод. посіб. / А. А. Харківська, Л. О. Петриченко, Л. В. Кондрацька та ін. ; за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової. Харків, 2015. 222 с.
28. Донцов А. В. Формування моральних механізмів поведінки студентської молоді. Харків : Вид. дім «Шлях», 2002. 226 с.
29. Дубасенюк О. А. Методичні рекомендації керівнику академічної групи з виховної роботи серед студентів педагогічного університету. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2000. 123 c.
30. Дубасенюк О. А., Семенюк Т.В., Антонова О.Є. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності : монографія. Житомир : Житомир. держ. пед. ун-т, 2003. 192 с.
31. Дубасенюк О. А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. 367 с.
32. Дяків А. А. Якість освіти у ВНЗ/ Київ : Наукова думка, 2011. 231 с.
33. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук / гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
34. Ефективність навчання студентів : навч. посіб. / В. І. Євдокимов, Г. Ф. Пономарьова, В. В. Луценко та ін. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2004. 222 с.
35. Єратрохіна О. М. Cамовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів: монографія. Харків : Вид-во Іванченка І. С. , 2013. 215 с.
36. Єрмаков І. Г. Виховання життєтворчості: моделі виховних систем. Харків : Основа, 2006. 224 с.
37. Заир-Бек Е. С. Основы педагогического проектирования. СПб. : Просвещение, 1995. 234 с.
38. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : монографія / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Рута, 2006. 320 с.
39. Зеленов Є. А.  Планетарне виховання студентської молоді в умовах глобалізаційних процесів : монографія. Східноукраїнський національний університет імені В.Даля. Луганськ : Ноуліж, 2009. 208 c.
40. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / ред. Н. А. Симоненко. Київ : Вища шк., 1997. 304 с.
41. Кічук Н. В. Освіта у сучасному світі (порівняльний контекст) : навч. посіб. для студ. пед. спец. Ізмаїл : Ізмаїл. держ. пед. ін-т, 2001. 88 с.
42. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Москва: Знание, 1989. 80 с.
43. Клепко С. Ф. Конспекти з філософії освіти. Полтава :  ПОІППО, 2007. 420 с.
44. Лігоцький А. О. Теоретичні основи проектування сучасних освітніх систем. Київ : Техніка, 1997. 209 с.
45. Лобанова Є. А. Дошкільна педагогіка : навч.-метод. посіб. Балашов : Миколаїв, 2005. 76 с.
46. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов’янськ : СДПУ, 2010. 148 с.
47. Лозова В. І., Троцко Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. Харків : ОВС, 2002. 400 с.
48. Лосова Н. М. Самовдосконалення викладача : навч.-метод. посіб. Вид. 2-е, перероб. Донецьк : ДонНУ, 2004. 300 с.
49. Лосова Н. М. Саморозвиток викладача вищої школи : навч. посіб. Донецьк : ДонНУ, 2003. 336 с.
50. Лузан П. Г., Сопівник І. В., Виговська С. В. Основи науково- педагогічних досліджень: навч. посіб. Київ: Знання, 2012. 368 с.
51. Максимюк С. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 670 с.
52. Малахов В. Право бути собою. Київ. : Дух і Літера, 2008. 336 с.
53. Мафтин Л. Виховна робота у вузі : навч. метод. посіб. Чернівці : Рута, 2001. 167 с.
54. Мещанінов О. П. Сучасні моделі розвитку університетської освіти в Україні : монографія. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2005. 460 с.
55. Гуменюк В. І., Наумчук І. А., Хмельницький П. П., Мошак М. І. Науково-методична робота з педагогічними кадрами : навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський : ПП М. І. Мошак, 2005. 160 с.
56. Одегов Ю.Г. , Руденко Г.Г., Апенько С.Н., Мерко А.І. Мотивация персонала: учебное пособие. Практические задания (практикум). М.: Изд. «Альфа-Прес», 2010. 640 с.
57. Пальчевський С. С. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-е вид. Київ : Каравела, 2008. 496 с.
58. Пехота О. М. Освітні технології. Київ, 2004. С. 48-162.
59. Підготовка вчителя в умовах євроінтеграції : навч. посіб. / за заг. ред. В. І. Євдокимова. Харків : ХОНМІБО, 2006. 204 с.
60. Підласий І. П. Діагностика та експертиза педагогічних проектів : навч. посіб. Київ : Україна, 1998. 343 с.
61. Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості : психологічна діагностика, актуалізація та розвиток : посібник. Київ : Внутрішній світ, 2015. 144 с.
62. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
63. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
64. Пономарьова Г. Ф., СтепанецьІ. О. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів ВНЗ на заняттях із педагогіки : навч.-метод. посіб. з практикумом для студ. пед. ВНЗ. Харків : ФОП Шейніна О. В., 2010. 214 с.
65. Пономарьова Г. Ф. Виховання майбутнього педагога: теорія і практика : монографія. Харків : Ранок, 2014. 547 с.
66. Пономарьова Г. Ф., Петриченко Л. О., Андрєєв М. В. Формування толерантності вчителя у навчально-виховному процесі освітнього закладу : монографія. Харків : Компанія СМІТ, 2011. 248 с.
67. Ситников А. П. Акмеологический тренинг: теория. Методика. Психотехнология. Москва : Технол. шк. бизнеса, 1996. С. 184-191.
68. Шапаренко Х. А. Освітній потенціал педагогічного тренінгу у підготовці майбутніх вихователів дітей дошкільного віку. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* Київ : Гнозис, 2013. Додаток 1 до Вип. 31. Т. ІV (46). С. 422–428.
69. Шапаренко Х. А. Особливості професійної самореалізації майбутніх вихователів дітей дошкільного віку. *Наукові записки кафедри педагогіки :* зб. наук. праць ; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2013. Вип. ХХХІ. С. 336–343.
70. Шапаренко Х. А. Педагогічний тренінг у формуванні професійної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів : метод. рек. ̶ Харків, 2010. ̶ 65 с.
71. Шапаренко Х. А., Коробова Т.В. Особистісно-професійний розвиток вихователя дітей дошкільного віку в процесі практичної підготовки: метод. реком. Харків, 2014. 105 с.
72. Шевченко Т. І. Розвиток освіти та особистості в різних педагогічних системах : монографія. Вінниця : Нова книга, 2002. 430 с.