Міністерство освіти і науки України
Академія педагогічних наук України
Програма розвитку ООН в Україні/ЮНЕЙДС
Проект «Створення безпечного середовища для молоді України»

Сприяння просвітницькій роботі «рівний — рівному»
серед молоді України щодо здорового способу життя

модуль

Моє майбутнє

навчально-методичний
посібник

Схвалено Міністерством освіти і науки України

Видання друге, доповнене та перероблене

Київ
2007

УДК 613(07)
ББК 88.8
М 74

Схвалено Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1.4/18-1490 від 30.11.2006 р.)

Друге видання, доповнене та перероблене підготовлено в рамках **проекту ПРООН «Створення безпечного середовища для молоді України»** за фінансової підтримки Канадської агенції з міжнародного розвитку (CIDA).
Продаж заборонено.

Рецензенти:

Галина Миколаївна Кот – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету

Тетяна Григорівна Веретенко – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна

М 74 Моє майбутнє: Навч.- метод. посіб. / Ж. В. Савич, З. А. Сивогракова, Н. О. Лещук. — К.: Наш час, 2007. — 48 с.

ISBN 978-966-8174-43-7

Модуль «Моє майбутнє» — це складова частина тренінгового курсу, який розроблено в рамках Програми МОН України/ АПН України/ ПРООН в Україні/ ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі „рівний – рівному“ серед молоді України щодо здорового способу життя».

Програму спрямовано на формування у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я, оскільки саме у підлітковому віці відбувається засвоєння певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій.

Теми даного модуля спрямовані на формування у підлітків бачення власних можливостей та конкретних дій щодо успішної життєвої самореалізації, а також мотивації до активних дій з реалізації просвітницької діяльності серед однолітків.

Тренінговий курс розраховано на практичних психологів, соціальних педагогів, педагогів-організаторів, педагогів шкіл і позашкільних закладів.

ББК 88.8

ISBN 978-966-8174-43-7
© ПРООН, 2007

КОМЕНТАРІ ДО МОДУЛЯ

Теми модуля спрямовані на формування у підлітків життєвих перспектив, відповідальності за своє майбутнє, на розвиток навичок критичного мислення, вміння оцінювати свої дії, на посилення впевненості в собі та здатності брати на себе відповідальність, встановлювати власні цілі.

Під час занять підлітки матимуть можливість не лише прогнозувати своє майбутнє, але й окреслити основні етапи досягнення мети, а також усвідомити, які якості необхідні для досягнення мети.

Мета модуля:

сформувати в учасників бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної життєвої самореалізації, а також спонукати до активних дій з реалізації просвітницької діяльності серед однолітків.

Завдання модуля:

- сформувати навички прогнозування та планування майбутнього;
- сформувати усвідомлення важливості й необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків;
- сформувати власне бачення просвітницької діяльності серед однолітків, навчити планувати реальні кроки для реалізації цієї мети;
- визначити основні якості, функції та принципи діяльності підлітка-інструктора;
- напрацювати варіанти реалізації просвітницької діяльності підлітків-інструкторів.

Ключові поняття:

складові успішного життя, самореалізація, життєві цінності, прогнозування, життєві перспективи, просвітницька діяльність, метод «рівний – рівному», підліток-інструктор, організована і неформальна робота, кодекс, функції підлітка-інструктора, мета.

Необхідно мати: плакати «Правила роботи групи», «Структура модуля», додатки до вправ, кольоровий папір, аркуші А1, А3, А4, маркери, фломастери, ножиці, клей, скотч.

Тривалість модуля: *4,5 год.*

МОДУЛЬ
ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

12–14 Ð Î Ê²Â

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема	Заняття	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв
Тема 1. **Моє майбутнє життя**	**Заняття 1**	Привітання. Знайомство	5
		Правила	10
		Вступ. Очікування	10
		Вправа «Складові щасливого життя»	30
		Вправа «Дерево мого життя»	30
		Підсумки	5
Тема 2. **Вирішувати нам – відповідати нам**	**Заняття 2**	Привітання. Знайомство	10
		Правила	5
		Вступ. Очікування	10
		Вправа « Вирішувати нам – відповідати нам»	55
		Підсумки	10
Тема 3. **Я буду діяти!**	**Заняття 3**	Привітання. Знайомство	5
		Правила	5
		Вступ. Очікування	10
		Вправа «Дійові особи»	10
		Вправа «Кодекс підлітка-інструктора»	15
		Вправа «Будинок моєї мети»	15
		Вправа «Я хочу сказати ровеснику ...»	20
		Підсумок. Вправа «Есе про тренінг»	10

ТЕМА 1 МОЄ МАЙБУТНЄ ЖИТТЯ

Мета: сформувати бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної самореалізації, сформувати навички прогнозування та планування майбутнього.

Ключові поняття: складові успішного життя, самореалізація, життєві цінності.

Тривалість модуля: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 1

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	5	
2	Правила	10	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	Плакат «Структура модуля»
4	Очікування	5	
5	Вправа «Складові щасливого життя»	30	Аркуші А1, А4 різного кольору, маркери
6	Вправа «Дерево мого життя»	30	Аркуші А1, маркери, додаток до вправи
7	Підсумки	5	

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 1

1. Привітання. Знайомство *(5 хв)*

2. Правила *(10 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що це заняття розпочинає першу тему модуля «Моє майбутнє». На занятті можна буде обговорити і з'ясувати основні цінності людини, що їй потрібно для щастя, і що робити, аби життя було успішним і щасливим.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Складові щасливого життя»* *(30 хв)*

Мета: сформувати в учасників бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної самореалізації, сформувати навички прогнозування та планування майбутнього.

Хід вправи

Педагог-тренер пропонує учасникам спільно визначити, що є складовими життєвого успіху і щастя, без чого вони неможливі.

Усі пропозиції учасників записуються на фліп-чарті. Далі педагог-тренер пропонує обговорити і об'єднати близькі за змістом пропозиції, утворюючи таким чином список із шести складових: ***сім'я, здоров'я, друзі, робота, освіта, творчість.***

Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує по 2 аркуші А4 різного кольору, розділені навпіл. На аркушах вгорі написано по одній зі складових щасливого життя. Так кожна підгрупа отримує по дві складові.

Завдання учасникам — написати на одній половинці цього аркуша, якою саме має бути ця складова, аби життя було щасливим, які її особливості, характеристики.

На виконання відводиться 5 хв.

Після цього учасники по колу обмінюються аркушами. Наступне завдання: на другій половині аркуша, навпроти вже написаних якостей і особливостей складової, написати дії, необхідні для реалізації цих особливостей.

Тривалість – 10 хв.

Проводиться презентація напрацювань, доповнення їх учасниками інших підгруп.

Запитання для обговорення:

- *що важливого для себе ви відкрили під час виконання цієї вправи?*
- *чому сім'я має таке велике значення у житті людини?*

До уваги педагога-тренера!

Варто наголосити на особливостях сім'ї як життєвої цінності: в сім'ї людина отримує підтримку та основи виховання; сім'я надає можливість людині реалізовувати більшість своїх потреб; із сім'ї починається соціальне життя людини, і від того, наскільки міцні, відповідальні стосунки в сім'ї, залежить успішна реалізація людини в суспільстві, її життєвий успіх.

6. Вправа *«Дерево мого життя»* *(30 хв)*

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власних можливостей, їхнього взаємозв'язку зі здібностями, створенню образу власного майбутнього.

Хід вправи

З початку проводиться мозковий штурм «Дерево наших здібностей та інтересів».

У довільній формі учасники називають важливі, на їхній погляд, речі у житті, що варті затрат часу, сили, інших ресурсів. Все це записується на фліп-чарті, на кроні символічного дерева.

На виконання завдання відводиться 5 хв.

До уваги педагога-тренера!

Можливі варіанти пропозицій: родина, друзі, навчання, спілкування, хобі, книги тощо.

Після того як усі варіанти вичерпано, педагог-тренер наголошує, що така пишна крона не може існувати без не менш сильної і могутньої кореневої системи – наших здібностей та можливостей.

У тому ж режимі записуються пропозиції учасників щодо здібностей, умінь, особливостей характеру (наполегливості, усвідомлення себе, цілеспрямованості, вміння спілкуватися тощо), необхідних для реалізації інтересів.

До уваги педагога-тренера!

Створивши таке дерево, важливо вказати на зв'язок між «кроною» та «корінням» і ще раз наголосити, що одне без іншого не існує, що роль нас самих у житті нашого «дерева» дуже велика і що наші можливості багато в чому залежать від нашого вибору і нашої поведінки.

Далі кожен учасник отримує матеріал *додатку 1 на с. 22*. Усім пропонується «виростити» дерево свого майбутнього. Для цього потрібно на зразок дерева, створеного групою на фліп-чарті, заповнити крони і коріння дерев на отриманих аркушах, щоб найменше дерево відображало інтереси, уміння й здібності кожного учасника через рік, середнє дерево – через 5 років, а найбільше дерево – через 10 (тобто потрібно записати, чим буде заповнене життя з плином часу).

Після закінчення роботи учасники за бажанням можуть поділитися своїм баченням власного майбутнього. «Дерева» залишаються в учасників.

До уваги педагога-тренера!

Ця вправа може виявитися досить складною для виконання. Потрібно з повагою ставитися до труднощів, з якими зіткнуться учасники, адже створити більш-менш детальне бачення свого майбутнього – складна, але дуже корисна робота. Користь її полягає в тому, щоб заповнити «порожнину часу» так, як ти сам вважаєш за потрібне, а не так, як «доведеться», як «вийде». Бачити позитивні перспективи означає бути господарем свого життя.

7. Підсумки *(5 хв)*

ТЕМА 2 ВИРІШУВАТИ НАМ – ВІДПОВІДАТИ НАМ

Мета: сприяти усвідомленню учасниками важливості й необхідності просвітницької діяльності серед однолітків, сформувати мотивацію до активних дій з її реалізації; напрацювати варіанти просвітницької діяльності підлітків-інструкторів.

Ключові поняття: просвітницька діяльність, метод «рівний – рівному», підліток-інструктор, організована і неформальна робота.

Тривалість: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 2

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	10	
2	Правила	5	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	Плакат «Структура модуля»
4	Очікування	5	
5	Вправа «Вирішувати нам – відповідати нам»	55	Аркуші А1, А3, А4, картки, маркери
5	Підсумки	10	

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 2

1. Привітання. Знайомство *(10 хв)*

2. Правила *(5 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що на занятті мова піде про можливості щодо проведення просвітницької діяльності серед молоді, своїх ровесників, про те, як ми можемо вливати на наше оточення, як змінювати на краще ситуацію в нашому суспільстві.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Вирішувати нам — відповідати нам»* *(55 хв)*

Мета: підвести учасників до усвідомлення важливості й необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків, напрацювати форми її реалізації, спонукати до активних дій.

Хід вправи

1 етап. На початку педагог-тренер зазначає, що заняття за Програмою «Рівний – рівному» підходять до завершення. Нагадує, за якими модулями працювали, і пропонує учасникам пригадати все, що відбувалося протягом цих занять.

Далі педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 і пропонує коротко записати відповіді на три запитання:

- *що вам найбільше сподобалося?*
- *чи змінив вас даний тренінг і як?*
- *чи хотіли би ви, щоб такі знаня і враження отримав ще хтось із ваших знайомих і хто саме?*

На виконання завдання відводиться 10 хв.

Після цього бажаючі зачитують відповіді на запитання, і педагог-тренер підводить учасників до висновку, що цими знаннями можна ділитися зі знайомими і друзями. Далі він робить коротке інформаційне повідомлення.

Інформаційне повідомлення

Просвітницька діяльність за методом «рівний – рівному»

Сподіваємося, що знання, переконання, які ви отримали на тренінгах, дозволять вам поводитися відповідально, безпечно і завдяки цьому – зберегти й зміцнити власне здоров'я.

Збереження здоров'я кожного багато в чому, звісно, залежить від переконань і стилів поведінки в суспільстві. Саме тому дуже важливо поширювати серед молоді ідеї цінності здоров'я, допомогти їм усвідомити, що стан здоров'я часто залежить від поінформованості й особистої відповідальності.

Діяльність, спрямована на формування позитивних суспільних переконань, навичок безпечної поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення, називається ***просвітницькою діяльністю****.*

Серед іншого, вона спрямована на створення такого середовища для молоді, в якому би переважали позитивні життєві цінності й було взаєморозуміння щодо збереження здоров'я, запобігання появі й поширенню негативних соціальних явищ.

Програма «Рівний – рівному» використовує відомий у всьому світі метод «рівний – рівному» (*англ.* «peer education»).

*Суть цього методу полягає у наданні та поширенні достовірної, соціально значущої інформації через довірче спілкування як рівний з рівним у межах організованої (тренінги, акції тощо) та неформальної роботи (спонтанне спілкування), яку проводять серед однолітків спеціально підготовлені підлітки.** Таких підлітків у Програмі називають підлітками-інструкторами.

До уваги педагога-тренера!

Додатково можна використати і наступну інформацію.

Офіційно навчання ровесників ровесниками як метод задокументовано в Англії у 1840 році (дорослих викладачів не вистачало, тому навчання на фабриці серед підлітків і дітей проводили підготовлені ровесники). Як самостійний навчальний метод його почали впроваджувати в середині

* Методика освіти «рівний – рівному»: Навч.-метод. посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Зимівець та ін. – К.: Наш час, 2007. — 136 с.

XIX ст. у Західній Європі та Північній Америці. Особливо ефективним цей метод виявився у просвітницькій роботі з запобігання негативним явищам.

Для формування здорового способу життя метод «рівний – рівному» використовувався в таких варіантах:

- індивідуальне консультування або інформування молодими людьми своїх однолітків щодо проблем, пов'язаних зі здоров'ям;
- проведення навчальних заходів у групах з використанням різноманітних інтерактивних методів;
- проведення акцій серед однолітків;
- безпосереднє спонтанне спілкування між однолітками, під час якого поширюються певні знання, переконання, цінності, зразки відповідальної безпечної поведінки.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягають у тому, що:

- підлітки та молодь більше часу спілкуються один з одним, ніж з дорослими, вони перебувають постійно разом, що забезпечує безперервний вплив;
- глибше розуміють проблеми свого оточення;
- на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, більше налаштовані на розуміння і наслідування поведінки.

Тож переваги очевидні, а варіантів реалізації — достатньо, щоб кожен, хто переконався в необхідності такої роботи, міг би долучитися до неї.

2 етап. На цьому етапі педагог-тренер пропонує учасникам поміркувати над тим, що могли би робити безпосередньо вони як підлітки-інструктори Програми «Рівний – рівному» і ставить запитання мозкового штурму: «*Що ми можемо робити для реалізації просвітницької діяльності серед однолітків?*». Пропозиції учасників записуються на плакаті **«Форми просвітницької діяльності»** у дві колонки: 1 – організована; 2 – неформальна.

Далі педагог-тренер об'єднує учасників у трійки і роздає картки із зазначеними на них різними формами просвітницької діяльності. Завдання учасникам – обговорити і подати

конкретні варіанти реалізації даної форми просвітницької діяльності (мета, з ким має проводитися, час проведення, що саме має бути зроблено тощо).

Картки: дискотека, тренінгові заняття, виступ на шкільному радіо, створення консультативного пункту, розповсюдження друкованих матеріалів, спрямованих на поширення ідей здоров'я, участь в проведенні тематичного класного часу тощо.

На виконання завдання відводиться 10 хв. Потім учасники презентують свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- *які думки виникали у вас під час виконання завдання і під час презентацій інших учасників?*

3 етап. Педагог-тренер проводить бесіду-дискусію в ході якої пропонує учасникам подумати про позитивні й негативні сторони проведення підлітками-інструкторами просвітницької діяльності як організованої, так і неформальної. Відповіді учасників можна записувати на фліп-чарті.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно підвести учасників до висновку, що проведення просвітницької роботи серед однолітків дає можливість самим підліткам реалізувати здоровий спосіб життя (не бути «білою вороною»), допомогти друзям дізнатися і усвідомити фактори, які становлять загрозу для здоров'я людини, розвивати власні навички спілкування, уміння виступати перед аудиторією, самореалізуватися, підвищувати самооцінку, стати впевненим у собі, завоювати авторитет, стати відомим і т. д. Всі ці знання і навички є корисними і необхідними для успішного дорослого життя.

7. Підсумки *(10 хв)*

ТЕМА 3 Я БУДУ ДІЯТИ!

Мета: визначити основні якості, функції та принципи діяльності підлітка-інструктора; сформувати в учасників власне бачення того, як впроваджувати просвітницьку діяльність серед однолітків, планувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

Ключові поняття: кодекс, функції підлітка-інструктора, мета.

Тривалість: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 3

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	5	
2	Правила	5	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	
4	Очікування	5	
5	Вправа «Дійові особи»	10	
6	Вправа «Кодекс підлітка-інструктора»	15	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери
7	Вправа «Будинок моєї мети»	15	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери
8	Вправа «Я хочу сказати ровеснику…»	20	Плакати «Як підготувати виступ», «Структура виступу»
9	Підсумок-вправа «Есе про тренінг»	10	Аркуші А4

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 3

1. Привітання. Знайомство *(5 хв)*

2. Правила *(5 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що на цьому занятті мова піде про якості й функції підлітка-інструктора як ключової особи в просвітницькій діяльності серед молоді, а також про варіанти її проведення серед однолітків, про конкретні плани щодо реалізації цієї мети.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Дійові особи»* *(10 хв)*

Мета: показати схему взаємодії педагога-тренера, підлітків-інструкторів, підлітків у просвітницькій роботі «рівний — рівному».

Хід вправи

Педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи, кожній з яких пропонує розподілити між учасниками ролі (педагог-тренер, підлітки-інструктори й підлітки) й скульптурно відтворити схему їхньої взаємодії, в якій кожен займе своє місце, а відстань між ними символізуватиме їхні стосунки.

На виконання відводиться 5 хв.

Групи демонструють свої скульптури по черзі. Інші підгрупи спостерігають і коментують побачене.

Запитання для обговорення:

- *які думки виникли у вас під час виконання вправи?*
- *яка роль педагога-тренера?*
- *яка роль підлітка-інструктора?*

6. Вправа *«Кодекс підлітка-інструктора в малюнках»* *(15 хв)*

Мета: закріпити знання про якості підлітка-інструктора та сформулювати «Кодекс підлітка-інструктора».

Кодекс *(*лат. *codex* — навоскована дощечка для письма; книга*) — сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися в певному суспільстві.*

Хід вправи

Педагог-тренер об'єднує учасників у чотири-п'ять підгруп і дає завдання розробити «Кодекс підлітка-інструктора в малюнках». На виконання відводиться 10 хв.

Далі підгрупи презентують свою роботу, пояснюючи зображене.

Після цього на фліп-чарті записуються по дві пропозиції від кожної підгрупи щодо основних завдань і функцій підлітка-інструктора.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно звернути увагу на те, що основними функціями є інформаційна, мотивуюча, власний приклад.

Запитання для обговорення:

- *що ви думаєте про виконану роботу?*

До уваги педагога-тренера!

Після обговорення даного питання можна зачитати учасникам інформацію з **додатку 2 на с. 23.**

7. Вправа *«Будинок моєї мети»* *(15 хв)*

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними просвітницької діяльності, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети

Хід вправи

Педагог-тренер пропонує учасникам замислитись над своєю метою щодо проведення просвітницької діяльності, що

вони би прагнули реалізувати, чого досягти в найближчому майбутньому? Далі педагог-тренер пропонує «збудувати оселю» для своєї мети, тобто малювати і водночас розмірковувати, що є необхідним для її реалізації.

Для цього учасникам роздаються аркуші А4 і пропонується намалювати майже на весь аркуш будинок (зразок можна намалювати на фліп-чарті, *додаток 3 на с. 24)* й написати на кожній частині малюнка її зміст.

На даху будинку необхідно записати мету; на стінах – те, що ми вважаємо за потрібне зробити для реалізації мети. На стежці, яка веде до дверей будинку, записуємо, як і за допомогою чого можна цього досягти. Праворуч від стежки — загорожа, вона символізує бар'єри та перешкоди, які можуть бути на шляху реалізації мети. А ліворуч від стежки — квіткова галявина: наші можливості, завдяки яким ми можемо подолати перешкоди і досягти мети (якості, вміння, люди, яких ми знаємо і які нам можуть допомогти).

Заповнювати частини будинку треба поступово, не поспішаючи, пояснюючи учасникам те, що не зрозуміло.

Після того, як завдання виконано проводиться обговорення.

Запитання для обговорення:

- *чи допомогла ця робота краще зрозуміти, як досягнути своєї мети, що для цього потрібно?*
- *чи хотів би хтось поділитися своїми планами, своєю метою щодо впровадження просвітницької діяльності?*

Висновок: **Для досягнення будь-якої мети, важливо:**

- **перш за все її сформулювати** *(*відповісти на запитання *«Чого я хочу?»);*
- **по-друге, уявити шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання;**
- **і, по-третє, *діяти!***

8. Вправа *«Я хочу сказати ровеснику...»* *(20 хв)*

Мета: тренувати навички публічного виступу, розвивати вміння впливати на інших вербальними та невербальними засобами.

До уваги педагога-тренера!

Можливе проведення повного відеозапису виступів учасників. Якщо технічно це зробити неможливо, потрібно докладно записувати все, що може стати у пригоді під час подальшого обговорення виступів.

Хід вправи

Педагог-тренер цікавиться власним досвідом учасників у публічних виступах, труднощами, які виникали під час таких виступів. Можливо, хтось зможе навести приклади вдалих і невдалих виступів відомих людей, які найбільш і найменш вдалі моменти виступів запам'яталися.

Далі педагог-тренер подає коротке ***інформаційне повідомлення.***

Основну увагу слухачі звертають на зовнішній вигляд того, хто виступає (93 %). Під час виступу слід вести себе невимушено (постать – струнка, жестикуляція – вільна, не занадто активна і не пасивна, міміка – жива, посмішка – обов'язкова, але не «гумова», дивитися на слухача, а не на стелю, підлогу чи у вікно, голос має бути природній, не крикливий). При першому спілкуванні з людиною невербальній комунікації приділяється 55 %, тембру голосу та інтонації — 38% і лише потім інформації 7%. Проте вербальна та невербальна інформації повинні відповідати одна одній.

Підготовка до виступу. Готуючись до виступу, потрібно відповісти на такі запитання: ХТО – ким ти є? ДО КОГО – до кого звертаєшся? ЧОМУ – чого хочеш досягти? ЩО – що хочеш сказати? ЯК – яку форму матиме виступ? КОЛИ – коли виступатимеш?

Як виступатимеш?

- продумай тему й основні моменти;
- запиши виступ повністю;
- відкоригуй свій виступ;
- підготуй тези виступу;
- визнач стиль виступу (чи хочеш звертатися до емоцій людей, чи до їхнього розуму, чи хочеш послатися на власні приклади, чи на досвід інших, чи використаєш піднесений, емоційний стиль, чи більш стриманий холодний, чи користуватимешся нотатками).

Структура виступу: вступ, розвиток думки, завершення (скажи, про що говоритимеш — скажи це — скажи, про що говорив).

- Під час виступу завоюй увагу слухачів, здобудь їхні симпатії та оголоси мету свого виступу.
- В основній частині не вживай більше 3-х аргументів.
- На завершення підсумуй сказане, зроби останній «штрих» (це може бути цитата, анекдот, гасло, питання, бачення майбутнього) і не забудь подякувати слухачам.

Як боротися з хвилюванням: запиши виступ, не вчи його напам'ять. Пам'ятай, що аудиторія налаштована, як правило, позитивно. Попроси, щоб перед виступом тебе хтось послухав. Пам'ятай, що слухачі не знають про твої страхи, і завжди можна скористатися паузою!

До уваги педагога-тренера!

Під час повідомлення бажано скористатися плакатами «Як підготувати виступ», «Структура виступу», які готуються на основі поданої вище інформації.

Після інформаційного повідомлення педагог-тренер пропонує учасникам написати на одну з поданих тем коротке повідомлення, з яким би вони могли звернутися до своїх ровесників. На підготовку виступу відводиться 10 хв.

Теми повідомлень:

«Що означає піклуватися про своє здоров'я»

«У чому цінність здоров'я людини»

До уваги педагога-тренера!

Кожне повідомлення супроводжується словами подяки педагога-тренера та оплесками всіх учасників.

Перший досвід публічного виступу в кожного учасника має бути **позитивним**! Тренінг – це вправляння, взаємонавчання, самопізнання, а не критикування!

9. Підсумки. Вправа *«Есе про тренінг»* *(10 хв)*

Мета: спонукати учасників до аналізу й осмислення тренінг-курсу.

Хід вправи

Учасникам пропонується пригадати весь тренінг, все те, що вони прослухали і побачили, осмислити, що відбувалося, а потім написати свої роздуми про тренінг.

Учасникам також пропонується написати, що їх схвилювало, що сподобалося, здивувало, висловити свої пропозиції та можливі зауваження і побажання. Це завдання кожен виконує індивідуально. Тривалість 10 хв.

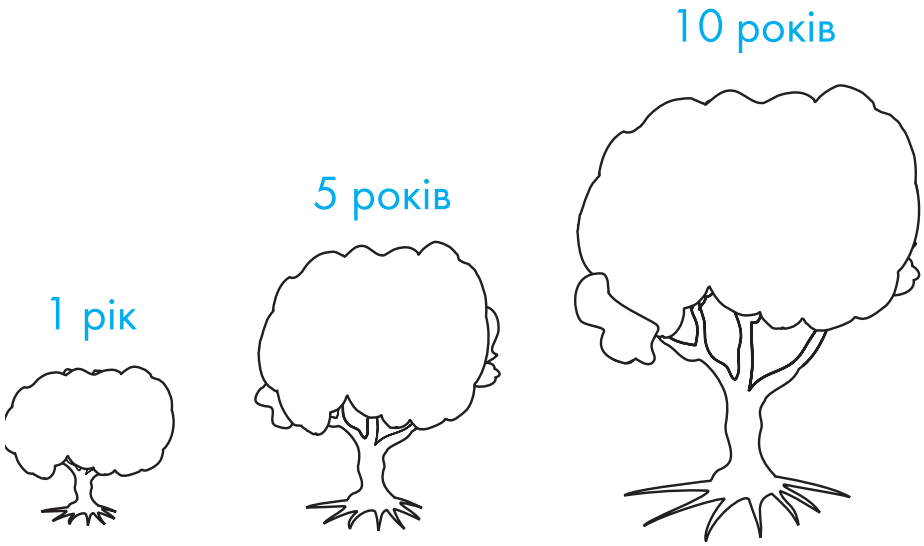
До уваги педагога-тренера!

Після виконання вправи роботи учасників підшиваються і складається книжечка «Есе про тренінг».

ДОДАТКИ

Додаток 1

ДЕРЕВО МОГО ЖИТТЯ



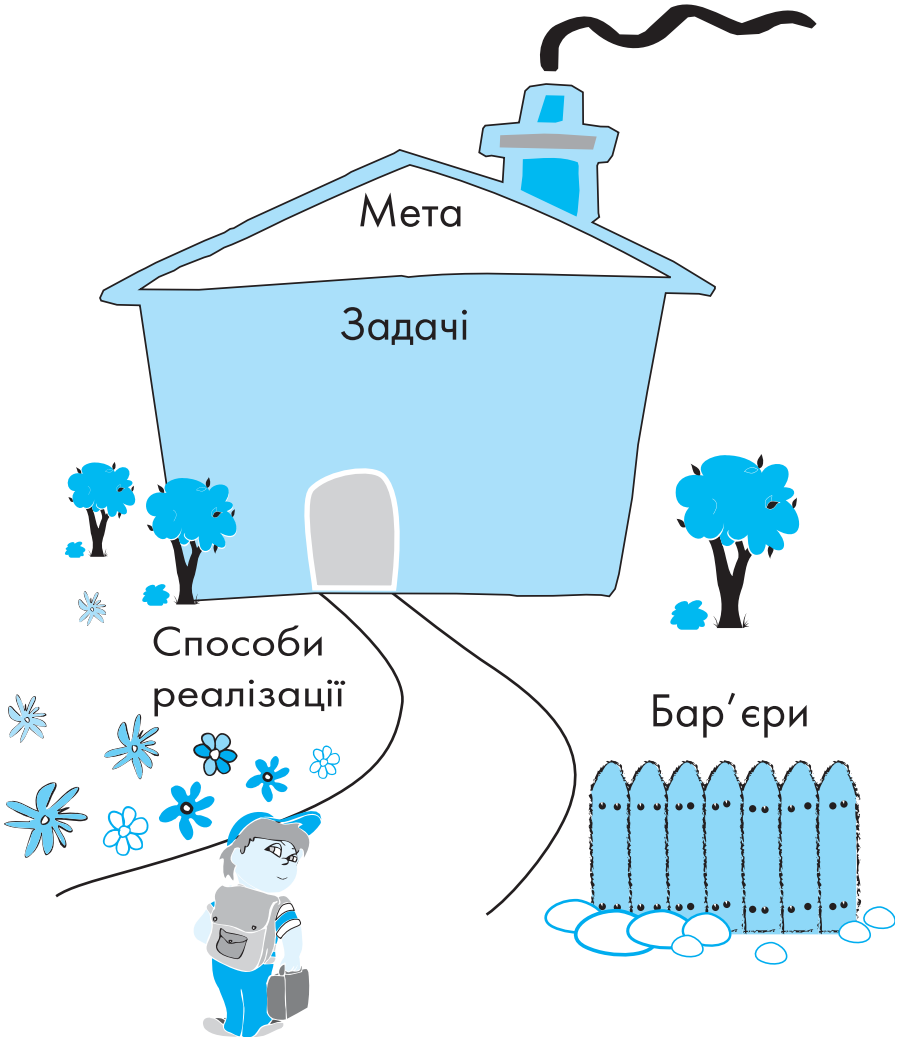
Додаток 2

ЯКОСТІ, ЯКИМИ МАЄ БУТИ НАДІЛЕНА ЛЮДИНА, ЩО НАВЧАЄ ОДНОЛІТКІВ ЗА ПРОГРАМАМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

- готова спробувати себе в чомусь новому;
- небайдужа до питань здоров'я;
- уміє демонструвати впевненість у власних силах;
- уміє слухати;
- уміє не засуджувати будь-кого, не бути зверхньою;
- має схоже соціально-культурне становище (стать, вік, соціальний рівень тощо);
- прагне допомогти іншим навчитися чомусь корисному і розвинути навички спілкування;
- з повагою ставиться до оточення;
- реально оцінює свої можливості;
- уміє завойовувати увагу, довіру й повагу групи;
- готова брати участь у спеціальній програмі з підготовки;
- може приділити достатньо часу реалізації програми;
- вміє працювати в команді й дотримуватися правил;
- здатна ефективно й впевнено працювати зі своїми однолітками;
- наслідує в повсякденному житті ту модель поведінки, яку пропагує, реалізуючи Програму.

Додаток 3

АРКУШ МЕТИ



МОДУЛЬ
ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

15–18 Ð Î Ê²Â

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема	Заняття	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв
Тема 1. **Моє майбутнє життя**	**Заняття 1**	Привітання. Знайомство	5
		Правила	10
		Вступ. Очікування	10
		Вправа «Складові щасливого життя»	30
		Вправа «Дерево мого життя»	30
		Підсумки	5
Тема 2. **Вирішувати нам – відповідати нам**	**Заняття** 2	Привітання. Знайомство	10
		Правила	5
		Вступ. Очікування	10
		Вправа «Вирішувати нам – відповідати нам»	55
		Підсумки	10
Тема 3. **Я буду діяти!**	**Заняття 3**	Привітання. Знайомство	5
		Правила	5
		Вступ. Очікування	10
		Вправа «Дійові особи»	10
		Вправа «Кодекс підлітка-інструктора»	15
		Вправа «Будинок моєї мети»	15
		Вправа «Я хочу сказати ровеснику…»	20
		Підсумок. Вправа «Есе про тренінг»	10

ТЕМА 1 МОЄ МАЙБУТНЄ ЖИТТЯ

Мета: сформувати в учасників бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної самореалізації, навички прогнозування та планування майбутнього.

Ключові поняття: складові успішного життя, самореалізація, життєві цінності.

Тривалість: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 1

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	5	
2	Правила	10	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	Плакат «Структура модуля»
4	Очікування	5	
5	Вправа «Складові щасливого життя»	30	Аркуші А1, А4 різного кольору, маркери
6	Вправа «Дерево мого життя»	30	Аркуші А1, додаток до вправи
7	Підсумки	5	

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 1

1. Привітання. Знайомство *(5 хв)*

2. Правила *(10 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що заняття розпочинає першу тему модуля «Моє майбутнє». На занятті можна буде обговорити і з'ясувати основні цінності людини, що їй необхідно для щастя і що робити, аби життя було щасливим і успішним.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Складові щасливого життя»* *(30 хв)*

Мета: сформувати бачення учасниками власних можливостей та конкретних дій для успішної самореалізації, сформувати навички прогнозування та планування майбутнього.

Хід вправи

Педагог-тренер пропонує учасникам спільно визначити, що є складові життєвого успіху і щастя, без чого вони неможливі.

Усі пропозиції учасників записуються на фліп-чарті. Далі педагог-тренер пропонує обговорити і об'єднати близькі за змістом пропозиції, утворюючи таким чином список із шести складових: ***сім'я, здоров'я, друзі, робота, освіта, творчість.***

Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує по 2 аркуші А4 різного кольору. На аркушах вгорі написано по одній зі складових щасливого життя. Так кожна підгрупа отримує по дві складові.

Завдання учасникам — написати на одній половинці цього аркуша, якою саме має бути ця складова, аби життя було щасливим, які її особливості, характеристики.

На виконання відводиться 5 хв.

Після цього учасники по колу обмінюються аркушами. Наступне завдання: на другій половині аркуша, напроти вже написаних якостей і особливостей складової, написати дії, необхідні для реалізації цих особливостей.

Тривалість – 10 хв.

Проводиться презентація напрацювань, доповнення їх учасниками інших підгруп.

Запитання для обговорення:

- *що важливого для себе ви відкрили під час виконання цієї вправи?*
- *чому сім'я має таке велике значення у житті людини?*

До уваги педагога-тренера!

Варто наголосити на особливостях сім'ї як життєвої цінності: в сім'ї людина отримує підтримку та основи виховання; сім'я надає можливість людині реалізовувати більшість своїх потреб; із сім'ї починається соціальне життя людини, і від того, наскільки міцні, відповідальні стосунки в сім'ї, залежить успішна реалізація людини в суспільстві, її життєвий успіх.

6. Вправа *«Дерево мого життя»* *(30 хв)*

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власні можливості, їхній взаємозв'язок зі здібностями, і створити образ власного майбутнього.

Хід вправи

З початку проводиться мозковий штурм «Дерево наших здібностей та інтересів».

У довільній формі учасники називають важливі, на їхній погляд, речі у житті, що варті затрат часу, сили, інших ресурсів. Все це записується на фліп-чарті, на кроні символічного дерева. На виконання завдання — 5 хв.

До уваги педагога-тренера!

Можливі варіанти пропозицій: родина, друзі, навчання, спілкування, хобі, книги тощо.

Після того як усі варіанти вичерпано, педагог-тренер наголошує на тому, що така пишна крона не може існувати без не менш сильної і могутньої кореневої системи – наших здібностей та можливостей.

У тому ж режимі записуються пропозиції учасників щодо здібностей, умінь, особливостей характеру (наполегливості, усвідомлення себе, цілеспрямованості, вміння спілкуватися тощо), необхідних для реалізації інтересів.

До уваги педагога-тренера!

Створивши таке дерево, важливо вказати на зв'язок між «кроною» та «корінням» і ще раз наголосити, що одне без іншого не існує, що роль нас самих у житті нашого «дерева» дуже велика і що наші можливості багато в чому залежать від нашого вибору і нашої поведінки.

Далі кожен учасник отримує матеріал *додатку 1 на с. 43*. Усім пропонується «виростити» власне дерево свого майбутнього. Для цього потрібно на зразок дерева, створеного групою на фліп-чарті, заповнити крони і коріння дерев на отриманих аркушах, щоб найменше дерево відображали інтереси й здібності кожного учасника через рік, середнє дерево – через 5 років, а найбільше дерево – через 10 (тобто потрібно записати, чим буде заповнене життя з плином часу).

Після закінчення роботи учасники за бажанням можуть поділитися своїм баченням власного майбутнього. «Дерева» залишаються в учасників.

До уваги педагога-тренера!

Ця вправа може виявитися досить складною для виконання. Потрібно з повагою ставитися до труднощів, з якими зіткнуться учасники, адже створити більш-менш детальне бачення свого майбутнього – складна, але дуже корисна робота. Користь її полягає в тому, щоб заповнити «порожнину часу» так, як ти сам вважаєш за потрібне, а не так, як «доведеться», як «вийде». Бачити позитивні перспективи означає бути господарем свого життя.

7. Підсумки *(5 хв)*

ТЕМА 2 ВИРІШУВАТИ НАМ – ВІДПОВІДАТИ НАМ

Мета: сприяти усвідомленню учасниками важливості й необхідності просвітницької діяльності серед однолітків, сформувати мотивацію до активних дій з її реалізації; напрацювати варіанти просвітницької діяльності підлітків-інструкторів.

Ключові поняття: просвітницька діяльність, метод «рівний – рівному», підліток-інструктор, організована і неформальна діяльність.

Тривалість: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 2

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	10	
2	Правила	5	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	Плакат «Структура модуля»
4	Очікування	5	
5	Вправа «Вирішувати нам – відповідати нам»	55	Аркуші А1, А3, А4, картки, маркери
5	Підсумки	10	

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 2

1. Привітання. Знайомство *(10 хв)*

2. Правила *(5 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що на занятті мова піде про можливості щодо проведення просвітницької діяльності серед молоді, своїх ровесників, про те, як ми можемо вливати на наше оточення, як змінювати на краще ситуацію в нашому суспільстві.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Вирішувати нам – відповідати нам»* *(55 хв)*

Мета: підвести учасників до усвідомлення важливості й необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків, напрацювати форми її реалізації, спонукати до активних дій.

Хід вправи

1 етап. На початку педагог-тренер зазначає, що заняття за Програмою «Рівний – рівному» підходять до завершення. Нагадує, за якими модулями працювали, і пропонує учасникам пригадати все, що відбувалося протягом цих занять.

Далі педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуші А4 і пропонує коротко записати відповіді на три запитання:

- *що вам найбільше сподобалося?*
- *чи змінив вас даний тренінг і як?*
- *чи хотіли би ви, щоб такі знання і враження отримав ще хтось із ваших знайомих і хто саме?*

На виконання завдання відводиться 10 хв.

Після цього бажаючі зачитують відповіді на запитання і педагог-тренер підводить учасників до висновку, що цими знаннями можна ділитися зі знайомими і друзями. Далі він робить коротке інформаційне повідомлення.

Інформаційне повідомлення

Просвітницька діяльність за методом «рівний – рівному»

Сподіваємося, що знання, переконання, які ви отримали на тренінгах, дозволять вам поводитися відповідально, безпечно і завдяки цьому – зберегти й зміцнити власне здоров'я.

Збереження здоров'я кожного багато в чому, звісно, залежить від переконань і стилів поведінки в суспільстві. Саме тому дуже важливо поширювати серед молоді ідеї цінності здоров'я, допомогти їм усвідомити, що стан здоров'я часто залежить від поінформованості й особистої відповідальності.

Діяльність, спрямована на формування позитивних суспільних переконань, навичок безпечної поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення, називається ***просвітницькою діяльністю.***

Серед іншого, вона спрямована на створення такого середовища для молоді, в якому би переважали позитивні життєві цінності й було взаєморозуміння щодо збереження здоров'я, запобігання появі й поширенню негативних соціальних явищ.

Програма «Рівний – рівному» використовує відомий у всьому світі метод «рівний – рівному» (*англ.* «peer education»).

*Суть цього методу полягає у наданні та поширенні достовірної, соціально значущої інформації через довірче спілкування як рівний з рівним у межах організованої (тренінги, акції тощо) та неформальної роботи (спонтанне спілкування), яку проводять серед однолітків спеціально підготовлені підлітки.** Таких підлітків у Програмі називають підлітками-інструкторами.

До уваги педагога-тренера!

Додатково можна використати і наступну інформацію.

Офіційно навчання ровесників ровесниками як метод задокументовано в Англії у 1840 році (дорослих викладачів не вистачало, тому навчання на фабриці серед підлітків і дітей проводили підготовлені ровесники). Як самостійний навчальний метод його почали впроваджувати в середині XIX ст. у Західній

* Методика освіти «рівний – рівному»: Навч.-метод. посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Зимівець та ін. – К.: Наш час, 2007. — 136 с.

Європі та Північній Америці. Особливо ефективним цей метод виявився у просвітницькій роботі з запобігання негативним явищам.

Для формування здорового способу життя метод «рівний – рівному» використовувався в таких варіантах:

- індивідуальне консультування або інформування молодими людьми своїх однолітків щодо проблем, пов'язаних зі здоров'ям;
- проведення навчальних заходів у групах з використанням різноманітних інтерактивних методів;
- проведення акцій серед однолітків;
- безпосереднє спонтанне спілкування між однолітками, під час якого поширюються певні знання, переконання, цінності, зразки відповідальної безпечної поведінки.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягають у тому, що:

- підлітки та молодь більше часу спілкуються один з одним, ніж з дорослими, вони перебувають постійно разом, що забезпечує безперервний вплив;
- глибше розуміють проблеми свого оточення;
- на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, більше налаштовані на розуміння і наслідування поведінки.

Тож переваги очевидні, а варіантів реалізації — достатньо, щоб кожен, хто переконався в необхідності такої роботи, міг би долучитися до неї.

2 етап. На цьому етапі педагог-тренер пропонує учасникам поміркувати над тим, що могли би робити безпосередньо вони як підлітки-інструктори Програми «Рівний – рівному» і ставить запитання мозкового штурму: «*Що ми можемо робити для реалізації просвітницької діяльності серед однолітків?*». Пропозиції учасників записуються на плакаті «**Форми просвітницької діяльності**» у дві колонки: 1 – організована; 2 – неформальна.

Далі педагог-тренер об'єднує учасників у трійки і роздає картки із зазначеними на них різними формами просвітницької діяльності.

Завдання учасникам – обговорити і подати конкретні варіанти реалізації даної форми просвітницької діяльності

(мета, з ким має проводитися, час проведення, що саме має бути зроблено тощо).

Картки: дискотека, тренінгові заняття, виступ на шкільному радіо, створення консультативного пункту, розповсюдження друкованих матеріалів, спрямованих на поширення ідей здоров'я, участь в проведенні тематичного класного часу тощо.

На виконання завдання відводиться 10 хв. Потім учасники презентують свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- *які думки виникали у вас під час виконання завдання і під час презентацій інших учасників?*

3 етап. Педагог-тренер проводить бесіду-дискусію в ході якої пропонує учасникам подумати про позитивні й негативні сторони проведення підлітками-інструкторами просвітницької діяльності як організованої, так і неформальної. Відповіді учасників можна записувати на фліп-чарті.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно підвести учасників до висновку, що проведення просвітницької роботи серед однолітків дає можливість самим підліткам реалізувати здоровий спосіб життя (не бути «білою вороною»), допомогти друзям дізнатися і усвідомити фактори, які становлять загрозу для здоров'я людини, розвивати власні навички спілкування, уміння виступати перед аудиторією, самореалізуватися, підвищувати самооцінку, стати впевненим у собі, завоювати авторитет, стати відомим і т. д. Всі ці знання і навички є корисними і необхідними для успішного дорослого життя.

7. Підсумки *(10 хв)*

ТЕМА 3 Я БУДУ ДІЯТИ!

Мета: визначити основні якості, функції та принципи діяльності підлітка-інструктора; сформувати в учасників власне бачення того, як впроваджувати просвітницьку діяльність серед однолітків, планувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

Ключові поняття: кодекс, функції підлітка-інструктора, мета.

Тривалість: *1,5 год.*

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 3

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Знайомство	5	
2	Правила	5	Плакат «Правила роботи групи»
3	Вступ	5	
4	Очікування	5	
5	Вправа «Дійові особи»	10	
6	Вправа «Кодекс підлітка-інструктора»	15	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери
7	Вправа «Будинок моєї мети»	15	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери
8	Вправа «Я хочу сказати ровеснику...»	20	Плакати «Як підготувати виступ», «Структура виступу»
9	Підсумок-вправа «Есе про тренінг»	10	Аркуші А4

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ № 3

1. Привітання. Знайомство *(5 хв)*

2. Правила *(5 хв)*

3. Вступ *(5 хв)*

Педагог-тренер повідомляє, що на цьому занятті мова піде про якості й функції підлітка-інструктора як ключової особи в просвітницькій діяльності серед молоді, а також про варіанти її проведення підлітками-інструкторами серед однолітків, про конкретні плани щодо реалізації цієї мети.

4. Очікування *(5 хв)*

5. Вправа *«Дійові особи»* *(10 хв)*

Мета: показати схему взаємодії педагога-тренера, підлітків-інструкторів, підлітків у просвітницькій роботі «рівний — рівному».

Хід вправи

Педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи, кожній з яких пропонує розподілити між учасниками ролі (педагог-тренер, підлітки-інструктори й підлітки) й скульптурно відтворити схему їхньої взаємодії, в якій кожен займе своє місце, а відстань між ними символізуватиме їхні стосунки.

На виконання відводиться 5 хв.

Групи демонструють свої скульптури по черзі. Інші підгрупи спостерігають і коментують побачене.

Запитання для обговорення:

- *які думки виникли у вас під час виконання вправи?*
- *яка роль педагога-тренера?*
- *яка роль підлітка-інструктора?*

6. Вправа *«Кодекс підлітка-інструктора в малюнках»* *(15 хв)*

Мета: закріпити знання про якості підлітка-інструктора та сформулювати «Кодекс підлітка-інструктора».

Кодекс *(*лат. *codex* – навоскована дощечка для письма; книга*) – сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися в певному суспільстві.*

Хід вправи

Педагог-тренер об'єднує учасників у чотири-п'ять підгруп і дає завдання розробити «Кодекс підлітка-інструктора в малюнках». На виконання відводиться 10 хв.

Далі підгрупи презентують свою роботу, пояснюючи зображене.

Після цього на фліп-чарті записуються по дві пропозиції від кожної підгрупи щодо основних завдань і функцій підлітка-інструктора.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно звернути увагу учасників на те, що основними функціями є інформаційна, мотивуюча, власний приклад.

Запитання для обговорення:

- *що ви думаєте про виконану роботу?*

До уваги педагога-тренера!

Після обговорення даного питання можна зачитати учасникам інформацію з **додатку 2 на с. 44.**

7. Вправа *«Будинок моєї мети»* *(15 хв)*

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними просвітницької діяльності, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

Хід вправи

Педагог-тренер пропонує учасникам замислитись над своєю метою щодо проведення просвітницької діяльності,

що вони би прагнули реалізувати, чого досягти в найближчому майбутньому? Далі педагог-тренер пропонує «збудувати оселю» для своєї мети, тобто малювати і водночас розмірковувати, що є необхідним для її реалізації.

Для цього учасникам роздаються аркуші А4 і пропонується намалювати майже на весь аркуш будинок (зразок можна намалювати на фліп-чарті, *додаток 3 на с. 45)* й написати на кожній частині малюнка її зміст.

На даху будинку необхідно записати мету; на стінах – те, що ми вважаємо за потрібне зробити для реалізації мети. На стежці, яка веде до дверей будинку, записуємо, як і за допомогою чого можна цього досягти. Праворуч від стежки — загорожа, вона символізує бар'єри та перешкоди, які можуть бути на шляху реалізації мети. А ліворуч від стежки — квіткова галявина: наші можливості, завдяки яким ми можемо подолати перешкоди і досягти мети (якості, вміння, люди, яких ми знаємо і які нам можуть допомогти).

Заповнювати частини будинку треба поступово, не поспішаючи, пояснюючи учасникам те, що не зрозуміло.

Після того як завдання виконано, проводиться **обговорення.**

Запитання для обговорення:

- *чи допомогла ця робота краще зрозуміти, як досягнути своєї мети, що для цього потрібно?*
- *чи хотів би хтось поділитися своїми планами, своєю метою щодо впровадження просвітницької діяльності?*

Висновок: **для досягнення будь-якої мети, важливо:**

- **перш за все її сформулювати** (відповісти на запитання *«Чого я хочу?»*);
- **по-друге, уявити шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання;**
- **і, по-третє, *діяти!***

8. Вправа *«Я хочу сказати ровеснику...»* *(20 хв)*

Мета: тренувати навички публічного виступу, розвивати вміння впливати на інших вербальними та невербальними засобами.

До уваги педагога-тренера!

Можливе проведення повного відеозапису виступів учасників. Якщо технічно це зробити неможливо, ппотрібно докладно записувати все, що може стати у пригоді під час обговорення виступів.

Хід вправи

Педагог-тренер цікавиться власним досвідом учасників у публічних виступах, труднощами, які виникали під час таких виступів. Можливо, хтось зможе навести приклади вдалих і невдалих виступів відомих людей, які найбільш і найменш вдалі моменти виступів запам'яталися.

Далі педагог-тренер подає коротке ***інформаційне повідомлення.***

Основну увагу слухачі звертають на зовнішній вигляд того, хто виступає (93%). Під час виступу слід вести себе невимушено (постать – струнка, жестикуляція – вільна, не занадто активна і не пасивна, міміка – жива, посмішка – обов'язкова, але не «гумова», дивитися на слухача, а не на стелю, підлогу чи у вікно, голос має бути природній, не крикливий). При першому спілкуванні з людиною невербальній комунікації приділяється 55 %, тембру голосу та інтонації — 38% і лише потім інформації 7%. Проте вербальна та невербальна інформації повинні відповідати одна одній.

Підготовка до виступу. Готуючись до виступу, потрібно відповісти на такі запитання: ХТО – ким ти є? ДО КОГО – до кого звертаєшся? ЧОМУ – чого хочеш досягти? ЩО – що хочеш сказати? ЯК – яку форму матиме виступ? КОЛИ – коли виступатимеш?

Як виступатимеш?

- продумай тему й основні моменти;
- запиши виступ повністю;
- відкоригуй свій виступ;
- підготуй тези виступу;
- визнач стиль виступу (чи хочеш звертатися до емоцій людей, чи до їхнього розуму, чи хочеш послатися на власні приклади, чи на досвід інших, чи використаєш піднесений, емоційний стиль, чи більш стриманий холодний, чи користуватимешся нотатками).

Структура виступу: вступ, розвиток думки, завершення (скажи, про що говоритимеш — скажи це — скажи, про що говорив).

- Під час виступу завоюй увагу слухачів, здобудь їхні симпатії та оголоси мету свого виступу.
- В основній частині не вживай більше 3-х аргументів.
- На завершення підсумуй сказане, зроби останній «штрих» (це може бути цитата, анекдот, гасло, питання, бачення майбутнього) і не забудь подякувати слухачам.

Як боротися з хвилюванням: запиши виступ, не вчи його напам'ять. Пам'ятай, що аудиторія налаштована, як правило, позитивно. Попроси, щоб перед виступом тебе хтось послухав. Пам'ятай, що слухачі не знають про твої страхи, і завжди можна скористатися паузою!

До уваги педагога-тренера!

Під час повідомлення бажано скористатися плакатами «Як підготувати виступ», «Структура виступу», які готуються на основі поданої вище інформації.

Після інформаційного повідомлення педагог-тренер пропонує учасникам написати на одну з поданих тем коротке повідомлення, з яким би вони могли звернутися до своїх ровесників. На підготовку виступу відводиться 10 хв.

Теми повідомлень:

«Що означає піклуватися про своє здоров'я»

«У чому цінність здоров'я людини»

До уваги педагога-тренера!

Кожне повідомлення супроводжується словами подяки педагога-тренера та оплесками всіх учасників.

Перший досвід публічного виступу в кожного учасника має бути **позитивним**! Тренінг – це вправляння, взаємонавчання, самопізнання, а не критикування!

9. Підсумки. Вправа *«Есе про тренінг»* *(10 хв)*

Мета: спонукати учасників до аналізу й осмислення тренінг-курсу.

Хід вправи

Учасникам пропонується пригадати весь тренінг, все те, що вони прослухали і побачили, осмислити, що відбувалося, а потім написати свої роздуми про тренінг.

Учасникам також пропонується написати, що їх схвилювало, що сподобалося, здивувало, висловити свої пропозиції та можливі зауваження і побажання. Це завдання кожен виконує індивідуально. Тривалість 10 хв.

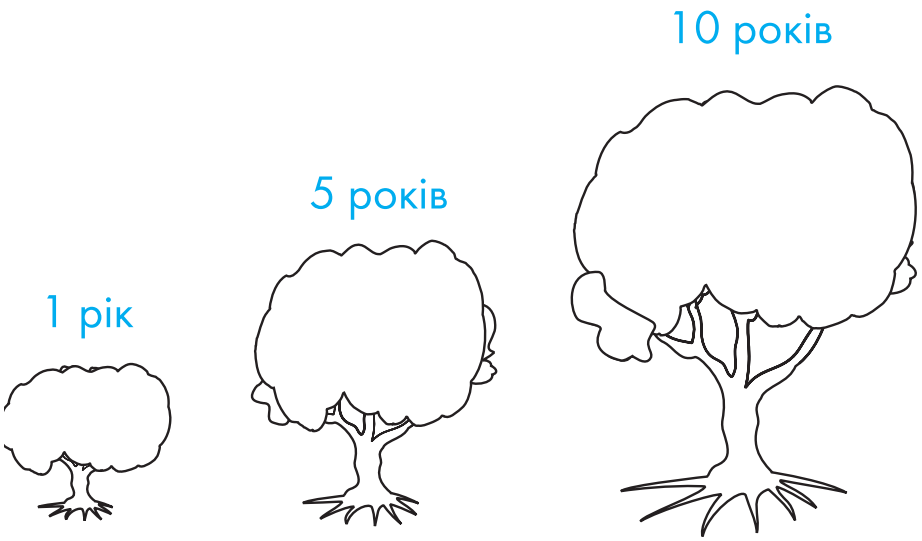
До уваги педагога-тренера!

Після виконання вправи роботи учасників підшиваються і складається книжечка «Есе про тренінг».

ДОДАТКИ

Додаток 1

ДЕРЕВО МОГО ЖИТТЯ



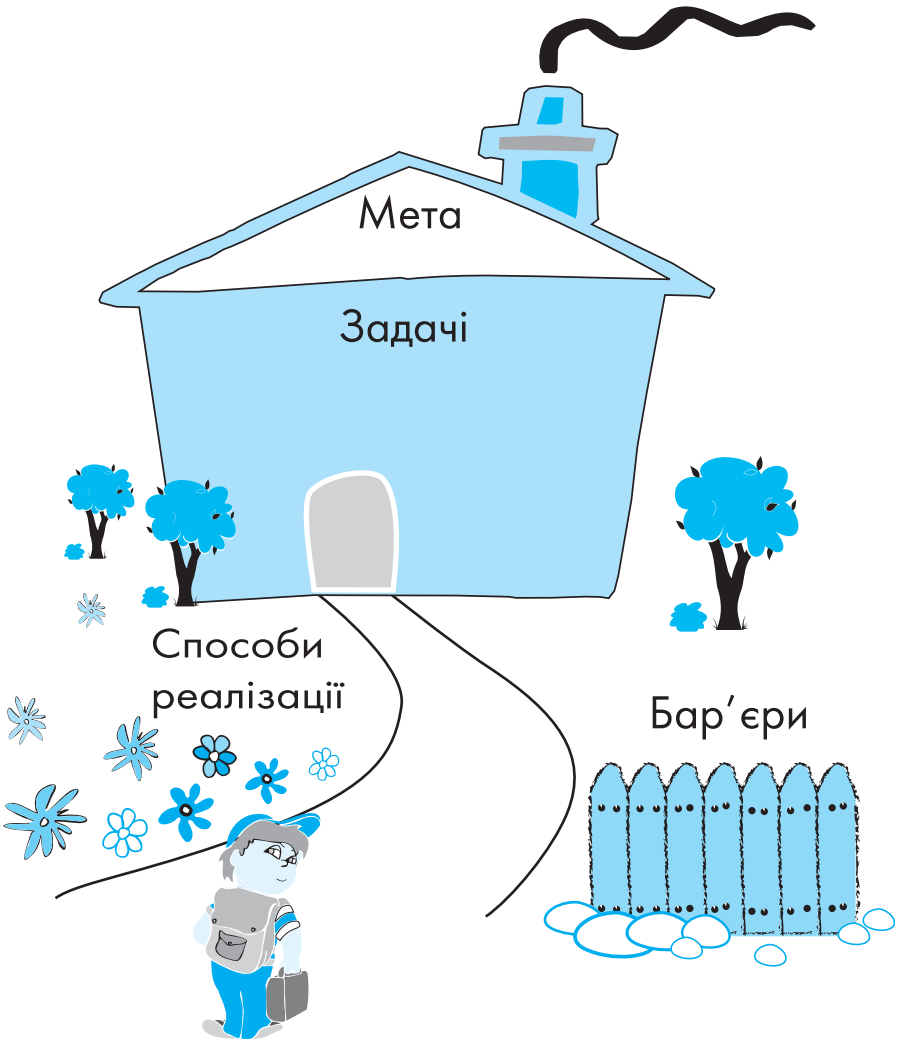
Додаток 2

ЯКОСТІ, ЯКИМИ МАЄ БУТИ НАДІЛЕНА ЛЮДИНА, ЩО НАВЧАЄ ОДНОЛІТКІВ ЗА ПРОГРАМАМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

- готова спробувати себе в чомусь новому;
- небайдужа до питань здоров'я;
- уміє демонструвати впевненість у власних силах;
- уміє слухати;
- уміє не засуджувати будь-кого, не бути зверхньою;
- має схоже соціально-культурне становище (стать, вік, соціальний рівень тощо);
- прагне допомогти іншим навчитися чомусь корисному і розвинути навички спілкування;
- з повагою ставиться до оточення;
- реально оцінює свої можливості;
- уміє завойовувати увагу, довіру й повагу групи;
- готова брати участь у спеціальній програмі з підготовки;
- може приділити достатньо часу реалізації програми;
- вміє працювати в команді й дотримуватися правил;
- здатна ефективно й впевнено працювати зі своїми однолітками;
- наслідує в повсякденному житті ту модель поведінки, яку пропагує, реалізуючи Програму.

Додаток 3

АРКУШ МЕТИ



ЛІТЕРАТУРА

1. ***Безпалько О. В., Савич Ж. В.*** Спілкуємось і діємо: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 112 с.
2. ***Зимівець Н. В., Лещук Н. О., Авельцева Т. П.*** та ін. Методика освіти «рівний – рівному»: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 127 с.
3. ***Зимівець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О.*** та ін. Твоє життя – твій вибір: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 190 с.
4. ***Резанова Д. В.*** Тренинг с подростками: с чего начинать? — М.: Генезис, 2003. — 271 с.
5. ***Фопель К.*** Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – В 4-х т. Т. 4. 2-е изд.; СТЕР. — М.: Генезис, 2001. — 160 с.: ил.
6. ***Фопель К.*** Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практич. пособие / Пер. с нем. — 2-е изд., СТЕР. — М.: Генезис, 2000. —256 с.: ил.
7. ***Фопель К.*** Слоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. — 336 с. – (Все о психологической группе)

ЗМІСТ

Коментарі до модуля 3

МОДУЛЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ 12–14 РОКІВ

Структура модуля 5
Тема 1. Моє майбутнє життя 6
Тема 2. Вирішувати нам — відповідати нам 10
Тема 3. Я буду діяти! 15
Додатки 22

МОДУЛЬ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ 15–18 РОКІВ

Структура модуля 26
Тема 1. Моє майбутнє життя 27
Тема 2. Вирішувати нам — відповідати нам 31
Тема 3. Я буду діяти! 36
Додатки 43

Література 46

Навчальне видання

Савич Жанна Володимирівна
Сивогракова Заріна Анатоліївна
Лещук Наталія Олексіївна

МОЄ МАЙБУТНЄ

Навчально-методичний посібник

Відповідальна за випуск **Слюсаренко Н.**
Редактор **Федорчук Ю.**
Художнє оформлення обкладинки **Бридня Н.**
Коректор **Тугушева Є.**

Здано до набору 18.05.06. Підписано до друку 28.02.07. Формат 70x100/16.
Гарнітура NewtonC. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,9. Ум. фарбо-відб. 7,96. Обл.-вид. арк. 1,34.
Тираж 2500 прим. Вид. № 36. Зам. № .

«Наш час», 01054, м. Київ, вул. Павлівська, 17.
Тел./факс 8 (044) 569 10 74, електронна адреса: iaa_nash_chas@ukr.net.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
ДК № 2086 від 3 лютого 2005 року