

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ  
СУХОМЛИНСЬКОГО»

ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ

**Розвивальні програми**  
*(з досвіду роботи працівників психологічної служби  
системи освіти Кіровоградської області)*

*Збірник матеріалів*

*Друкується за рішенням вченої ради  
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»  
(від 08 червня 2021 року, протокол № 3)*

Кропивницький  
2021

Розвивальні програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області). Збірник матеріалів / уклад. Валентина ЧЕБОНЕНКО, Наталія ДЗЮБАС, Ольга ЗАБОЛОТНЯ. – Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 44 с.

У збірнику викладено розвивальні програми з досвіду роботи працівників психологічної служби області, спрямованість яких відображає пріоритетні напрями роботи фахівців психологічної служби з учасниками освітнього процесу щодо розвитку пізнавальної, емоційно-вольової та комунікативної сфер; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей; закладання основ відповідального батьківства; розвиток соціальних компетентностей та життєвих навичок у підлітків.

Для практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти.

#### **Рецензенти:**

Галина ГОРСЬКА – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка;  
Анжела ГЕЛЬБАК – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і колекційної освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського».

Відповідальний за випуск – Віталій ДМИТРУК

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Сосновська М. В., Ланчуковська Л. А., Руденко О. О.</b> <b>«Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка». Розвивальна програма</b> .....	5
Пояснювальна записка .....	5
Зміст, основні завдання Програми та очікувані результати.....	10
Список використаних джерел.....	17
<b>Володарська О. А. «Моя щаслива сім'я». Розвивальна програма тренінгу з підготовки старшокласників до майбутнього сімейного життя</b> .....	20
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи програми.....	20
РОЗДІЛ 2. Науково-методичне обґрунтування програми.....	21
2.1. Обґрунтування впливу програми на мотиваційну сферу старшокласників.....	21
2.2. Аналітична частина програми .....	22
РОЗДІЛ 3. Структура та зміст програми.....	24
РОЗДІЛ 4. Опис використаних методик і технологій.....	29
РОЗДІЛ 5. Методичні рекомендації .....	30
РОЗДІЛ 6. Очікувані результати.....	31
Список використаних джерел.....	32
<b>Форосян В. І. «Впевнено крокуємо у світ дорослих»</b> .....	33
Пояснювальна записка.....	33
Інформація про апробацію програми.....	34
План-сітка.....	35
Список використаних джерел.....	39
Висновки.....	40
Список використаних джерел.....	42

## Вступ

Суспільство з кожним роком змінюється. Це стосується різних сторін життя людини. Не оминає цей процес і заклади освіти, які в повній мірі можна назвати міні-суспільством, де здобувачі освіти зростають, розвиваються і реалізують власні здібності, самостверджуються, набувають життєвого досвіду, готуються до самостійного життя.

Сучасні тенденції розвитку освіти формують загальне спрямування діяльності психологічної служби у системі освіти України.

Концепція Нової української школи передбачає перезавантаження української освіти з оновленням існуючого алгоритму професійної діяльності та переглядом методології роботи з учнями, батьками, вчителями; зміну акцентів та пріоритетів з процесу на результат з використанням ефективних методів практичної психології та соціальної роботи.

У навчально-методичному посібнику «Розвивальні програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)» представлені розвивальні програми, які спрямовані на розвиток внутрішнього потенціалу підлітка на засадах використання інформаційно-комунікаційних технологій, психологічну підготовку старшокласників до майбутнього сімейного життя; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей; закладання основ відповідального батьківства та допомозі дітям краще пізнати себе, свої сильні сторони, розвинути почуття власної гідності, виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, формування вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими та безконфліктно спілкуватися.

Суттєвою перевагою посібника є корисність його застосування практичними психологами та соціальними педагогами, які працюють з дітьми шкільного та підліткового віку і дає змогу оволодіти практичними методиками з формування безпечного середовища і стійкості. Також програми допоможуть у формуванні умінь спілкуватися, здійснювати комунікацію в усній, письмовій та дистанційній формах; здобувати та опрацьовувати інформацію з різних аудіовізуальних джерел для творчого самовираження; критично осмислювати та використовувати набуті вміння для відстоювання власних поглядів, переконань, суспільних і національних цінностей, передавати власні думки і почуття зважаючи на тему і мету комунікації, обираючи для цього відповідні стратегії, використовуючи різноманітні ресурси.

## **РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКА»**

*Сосновська М. В.*, консультант комунальної установи «Міський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Міської ради міста Кропивницького;

*Ланчуковська Л. А.*, практичний психолог комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання ліцей-школа-дошкільний навчальний заклад «Вікторія-П» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області;

*Руденко О. О.*, практичний психолог навчально-виховного комплексу «Кіровоградський колегіум-спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад І-ІІ ступенів-дошкільний навчальний заклад – центр естетичного виховання» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області

### **Пояснювальна записка**

Реалії сьогодення вимагають прискорення процесу освоєння практичними психологами методів та форм організації психологічного супроводу освітнього процесу в дистанційному форматі. При цьому використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) має бути орієнтованим на формування у здобувачів освіти не лише інформаційно-цифрової компетентності (впевнене та критичне застосування ІКТ для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією в публічному і приватному спілкуванні, персональна відповідальність за поширення власних та чужих дописів у інтернеті), а й забезпечувати їх усебічний розвиток, стимулювати прагнення до самореалізації і самовдосконалення, сприяти зростанню у школярів громадянської активності.

Одним із важливих завдань сучасної школи також є формування у підлітків умінь спілкуватися рідною мовою в усній і письмовій формах, в тому числі на основі знання особливостей стилів мовлення медіатекстів; здобувати та опрацьовувати інформацію з різних аудіовізуальних джерел для творчого самовираження; критично осмислювати її та використовувати для відстоювання власних поглядів, переконань, суспільних і національних цінностей, словесно передавати власні думки і почуття зважаючи на тему і мету комунікації, обираючи для цього відповідні стратегії, використовуючи різноманітні ресурси.

З огляду на існування в соціальних мережах різного роду віртуальних небезпек, особливої уваги також потребують питання посилення адаптивних

ресурсів особистості (комунікативна компетентність, емоційна і поведінкова гнучкість, стресостійкість); формування в неї навичок медіакультури та медіаграмотності.

Як видно з мети, основних завдань та очікуваних результатів Програми, працюючи над нею, автори прагнули врахувати перелічені вище виклики сучасного суспільства.

**Мета програми:** розвиток внутрішнього потенціалу підлітка на засадах використання інформаційно-комунікаційних технологій.

**Завдання програми** – сприяння:

- зростанню пізнавальної, комунікативної та творчої активності підлітків;
- поглибленому розумінню ними свого внутрішнього світу;
- самоідентифікації та самоствердженню школярів;
- розвитку їх комунікативної здатності як головної умови особистісної самореалізації та спроможності до діалогічного спілкування;
- формуванню у дітей здатності керувати власними емоціями;
- реалізації власного соціального, емоційного та інтелектуального потенціалу.

**Цільова аудиторія:** програму розроблено для учнів підліткового віку (14–17 років). Кількість учасників проєкту – 15.

**Очікувані результати**

Учасники Програми мають навчитися:

- здійснювати адекватну самооцінку власних можливостей;
- розуміти власну унікальність та неповторність;
- мотивувати себе, визначати і ставити перед собою цілі та реалізовувати їх;
- самостійно працювати над власним самовдосконаленням з урахуванням особистісних потреб;
- використовувати можливості віртуального простору для самовдосконалення на засадах дотримання правил мережевого етикету та безпеки;
- адекватно реагувати на конфліктні ситуації, долати стреси;
- налаштовувати себе на пошук внутрішньої емоційної рівноваги, добирати та застосовувати техніки емоційного розвантаження і релаксу;
- розуміти емоційний стан учасників онлайн-взаємодії та, за необхідності, виявляти їм своє співчуття, підтримку; шукати підтримки для себе;
- працювати в команді над реалізацією поставлених завдань;
- використовувати цифрові інструменти для творчого самовираження;
- в усній і письмовій формі передавати власні думки, почуття, переконання.

Набутий у процесі реалізації Програми соціальний досвід та досвід роботи у віртуальному просторі дозволить членам Т-групи спланувати траєкторію подальшого особистісного розвитку.

**Відповідальні:** практичні психологи закладів загальної середньої освіти.

### **Вимоги до координатора Програми**

Відповідно до вимог професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти», затвердженого наказом Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425, практичний психолог має діяти в межах визначених трудових функції та компетентностей.

Для фахівця, який координуватиме реалізацію пропонованої Програми, обов'язковим є володіння такими загальними компетентностями, як: соціальна, цифрова, особиста та навчальна, лідерська, культурна обізнаність та самовираження, мовна та етична.

Реалізація Програми здійснюється в три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Тривалість **підготовчого етапу** близько тижня, і його основними завданнями є:

- *проведення інформаційної кампанії* в закладі освіти шляхом розміщення реклами-оголошення на шкільній дошці оголошень, сайті закладу освіти, веб-ресурсі практичного психолога та інформування класних керівників. Оголошення терміну реєстрації для підлітків, що бажають взяти участь у пропонованих заходах. При цьому, обов'язковою умовою участі в проєкті є наявність письмового дозволу батьків (додаток 1) на публікацію фото, відеоматеріалів та творчих робіт дитини-учасника;

- *формування Т-групи* на засадах діагностики (додаток 2), зорієнтованої на вивчення рівня медіа-обізнаності учасників (цього вимагає дистанційний формат спілкування, передбачений Програмою); рівня їх домагань та мотивації до саморозвитку; виявлення здатності управляти власними емоціями та розпізнавати емоції найближчого оточення; наявності у членів Т-групи спільних інтересів, бажання розвивати власний внутрішній потенціал, прагнення до схожої мети тощо. Такий підхід забезпечить ефективність колективної взаємодії;

- *створення сторінки проєкту* на платформі популярної соціальної мережі, що обирається за результатами вхідного анкетування учасників Т-групи;

- *реєстрація учасників Т-групи* на сторінці проєкту;

- *налаштування їх аккаунтів.*

Тривалість **основного етапу** 10 днів. Кожен з них присвячений певній темі, зміст якої за допомогою ресурсів Internet розкриває підліткам можливості для їхнього розвитку:

- 1) день онлайн-знайомства;

- 2) медіа-грамотності;

- 3) гармонії та релаксу;

- 4) емоційного розвантаження та комфорту;

- 5) аналізу почуттів та емоцій;
- 6) мотивації і натхнення;
- 7) психологічного селфі;
- 8) розкриття прихованих талантів;
- 9) раціонального використання інтернету;
- 10) підбиття підсумків та постановки мети.

Основні завдання «**Дня онлайн-знайомства**»: ознайомити учасників зі змістом Програми, організувати їх віртуальне знайомство; розкрити зміст поняття *особистісний потенціал*, сприяти формуванню у школярів бажання розвивати свій внутрішній потенціал, стимулювати їх інтерес до подальшої участі в Програмі та прагнення до співпраці в колективі.

Метою «**Дня медіа-грамотності**» є розширення уявлення підлітків про існування в медіапросторі віртуальних ризиків та їх можливих наслідків. Увага підлітків також акцентується на необхідності дотримуватися правил мережевого етикету, відповідально поводитися в соціальній мережі.

Протягом «**Дня гармонії та релаксу**» члени Т-групи мають отримати уявлення про наслідки впливу негативних емоцій на здоров'я та самопочуття людини; навчитися застосовувати техніки емоційного розвантаження і релаксу для забезпечення власного психологічного комфорту, осмислено керувати власними емоційними реакціями.

На четвертий «**День емоційного розвантаження та комфорту**» автори Програми пропонують допомогти школярам усвідомити той факт, що музика здійснює гармонізуючий вплив на психовегетативні процеси людини, навчити підлітків аналізувати та добирати відповідну музичну композицію для урівноваження власного емоційного стану.

«**День аналізу почуттів та емоцій**»: практичний психолог має присвятити формуванню в учнів навичок самоаналізу власних відчуттів та емоцій, розумінню причин виникнення тих чи інших емоцій у оточуючих; вихованню у підлітків таких людських якостей як співчуття, співпереживання, бажання допомогти, підтримати тих із оточення, хто цього потребує; сприяти гармонізації стосунків між підлітками.

У програмі «**Дня мотивації і натхнення**» основна увага приділяється питанню формування у школярів прагнення до саморозвитку та самореалізації, впевненості у власних можливостях; навчанню їх управляти власними мотивами та переконаннями.

Сьомий «**День психологічного селфі**» дозволяє формувати в учасників проекту уявлення про селфі як засіб самопрезентації; розвивати в них навички самоаналізу власних усвідомлених та неусвідомлених потреб, думок, почуттів; сприяти активному засвоєнню соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей, необхідних для успішної самореалізації; реконструювати їхні індивідуальні бажання від себе сьогоднішнього до себе вчорашнього.

Восьмого «**Дня розкриття прихованих талантів**» учням надається можливість реалізувати свої здібності, таланти, і тим самим задовольнити власні потреби у визнанні та повазі. Увага підлітків акцентується на важливості



формування в людини адекватної самооцінки власних можливостей та позитивного мислення щодо можливостей інших.

Передостанній **«День раціонального використання інтернету»** присвячено демонстрації засвоєних умінь учасниками Програми застосовувати можливості віртуального простору для саморозвитку. Цього дня члени Т-групи також мають колективно сформулювати правила корисного й раціонального використання інтернету з метою подальшого їх використання.

В останній день основного етапу, що має назву **«День підбиття підсумків та постановки мети»**, автори пропонують закріпити у свідомості школярів розуміння того, що постановка мети є ефективним інструментом для саморозвитку і самовдосконалення. А також допомогти підліткам спланувати наступні кроки власного зростання в майбутньому шляхом цілепокладання.

Працюючи над реалізацією основного етапу Програми практичні психологи мають одночасно забезпечити дотримання допустимих часових меж роботи підлітків в інтернеті, аби не зашкодити їх здоров'ю. Саме тому автори програми наводять приклад регламентування різних видів діяльності учасників Т-групи в мережі протягом дня (додаток 3).

**Заключний етап** Програми присвячений вивченню результативності проведеної роботи та перевірці ефективності змісту Програми; виявленню недоліків і проблем, що заважали її успішній реалізації. З цією метою передбачається провести вихідне діагностичне анкетування членів Т-групи, інтерв'ювання учасників проекту; інтерпретувати отримані відомості, зробити відповідні висновки, та, за необхідності, коригувати зміст Програми.

Однією з особливостей Програми є використання на кожному з її етапів *афірмацій*, лаконічно сформульованих фраз-тверджень, з метою спрямування думок і переконань підлітків у позитивному напрямку. Працюють як установки, навіювання. Джерелом афірмацій стали влучні вислови відомих людей та усна народна творчість (додаток 4).

З метою забезпечити практичним психологам можливість отримати необхідні діагностичні показники під час вхідного анкетування та в роботі з членами Т-групи автори доповнили Програму переліком надійного валідного стандартизованого інструментарію (додаток 5).

Для виконання учнями практичних завдань у віртуальному просторі автори обрали найбільш прості й зручні у застосуванні онлайн-сервіси, додатки, інструменти, рекомендовані МОНУ (додаток 6).

Зміст, основні завдання Програми та очікувані результати			
№ з/п	Тематика і завдання	Зміст і форми роботи	Очікувані результати
<b>I. Підготовчий етап</b>			
1.1.	<b>Інформаційна кампанія</b> в загальноосвітньому навчальному закладі. Оголошення терміну реєстрації підлітків, які виявили бажання взяти участь у реалізації Програми.	Розміщення реклами-оголошень на: - шкільній дошці оголошень; - сайті закладу освіти; - офіційному акаунті соціальної мережі; - веб-ресурсі практичного психолога. Презентація Програми на педраді. Інформування класних керівників.	Виявлення підлітків, бажаних взяти участь у реалізації Програми.
1.2.	<b>Формування Т-групи на засадах діагностики</b> Формування групи, об'єднаної спільними інтересами, як передумови конструктивної взаємодії під час спільної діяльності.	<i>Діагностична робота з метою формування Т-групи:</i> - виявлення спільних інтересів підлітків, їх бажання розвивати власний внутрішній потенціал, прагнення до схожої мети тощо; - визначення рівня домагань та мотивації до саморозвитку тощо. <i>Вхідне анкетування</i> учасників фокус-групи з метою: - вивчення рівня медіа-обізнаності членів Т-групи; - визначення популярної платформи соціальної мережі, якій підлітки надають перевагу.	Комплектування Т-групи з 15-ти підлітків, які мають спільні інтереси, бажання розвивати власний внутрішній потенціал, схожий рівень домагань та мотивації до саморозвитку. Вибір платформи соціальної мережі для забезпечення підліткам можливості спілкування.
1.3.	<b>Організаційні заходи</b>	Збір письмових дозволів батьків на публікацію фото, відеоматеріалів та творчих робіт дітей-учасників проекту. Налаштування акаунтів. Реєстрація учасників на сторінці Програми в мережі.	Успішне завершення підготовчого періоду. Забезпечення можливості віртуальної взаємодії учасників проекту.

Основний етап (тематичні дні)			
<p><b>II.</b></p>	<p><b>2.1.</b></p> <p><b>I День онлайн-знайомства</b> Розкриття змісту Програми. Організація віртуального знайомства учасників фокус-групи. Формування в них навичок комунікації та самопрезентації. Розкриття змісту поняття <i>особистісний потенціал</i>, формування у школярів бажання розвивати його. Стимулювання активності та інтересу учнів до подальшої участі в програмі.</p>	<p>Презентація Програми. Розробка учасниками групи власних онлайн-візитівок та розміщення їх на сторінці Програми. Огляд онлайн-галереї візитівок учасників. Віртуальне знайомство з використанням смайлів, емограм, коментарів тощо. «Особистісний потенціал людини» – пост-інформаційне повідомлення координатора з подальшим обговоренням. Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Створення віртуального середовища для колективної діяльності Т-групи на засадах доброзичливості, взаємоповаги та творчого використання особистісного потенціалу. Усвідомлення школярами змісту поняття <i>особистісний потенціал</i> та розуміння необхідності його розвитку для успішної самореалізації. Вияв інтересу підлітків до участі в проєкті.</p>
<p><b>2.2.</b></p>	<p><b>День медіа-грамотності</b> Акцентування уваги підлітків на необхідності дотримуватися правил мережевого етикету та нести відповідальність за свою поведінку в соціальній мережі. Розширення уявлення підлітків про існування в медіапросторі віртуальних ризиків та їх можливих наслідків.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Медіа-культура та безпечна поведінка у всевітній мережі». Колективне обговорення правил поведінки в соціальних мережах. Обмін думками щодо безпечного та корисного проведення дозвілля у всевітній мережі. Розробка власних правил кібер-безпеки на період участі в проєкті Програми та в подальшому. Створення групового контенту (<i>узагальнення, уніфікація і розміщення на сторінці проєкту</i>) з подальшим обговоренням. Зворотний зв'язок.</p>	<p>Здатність підлітків застосовувати інформаційно-комунікаційні засоби для задоволення власного пізнавального інтересу. Наявність у них умінь етично та безпечно комунікувати в інформаційному просторі.</p>

			<p>Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	
2.3.	<p><b>День гармонії та релаксу</b> Ознайомлення учнів з наслідками впливу негативних емоцій на здоров'я та самопочуття людини. Розвиток умінь застосовувати техніки емоційного розвантаження та релаксу. Розширення уявлення учасників про власний ресурсний потенціал, використання якого забезпечить відчуття психологічного комфорту. Розвиток осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Вплив емоцій на самопочуття людини». Відпрацювання технік реагування та нейтралізації неадекватних емоційних реакцій підлітків. Відео-перегляд фрагменту ритмічної руханки. Відео-звіти повторення рухів руханки учасниками та розміщення у Storiz учасників. Обговорення тілесних відчуттів та емоцій. Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Здатність членів Т-групи налаштувати себе на пошук внутрішньої емоційної рівноваги, добирати та застосовувати техніки емоційного розвантаження і релаксу. Уміння адекватно реагувати на конфліктні ситуації, долати стреси.</p>	
2.4.	<p><b>День емоційного розвантаження та комфорту</b> Активізація розуміння учнями гармонізуючого впливу музики на психовегетативні процеси людини. Розвиток у підлітків навичок самоаналізу музично-ритмічних відчуттів. Сприяння розвитку в них навички урівноваження балансу внутрішнього стану. Активізація індивідуальних захисних механізмів психіки.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Відновлення людських ресурсів за допомогою музики». Добірка підлітками музичних композицій, що на їх думку, символізують позитивні емоції (радість, цікавість, задоволення) та негативні почуття (страх, злість, образа). Розміщення музичних композицій у Storiz з подальшим обговоренням.</p>	<p>Нааявність у школярів навичок самоаналізу музично-ритмічних відчуттів уміння відновлювати власні ресурси за допомогою музики.</p>	

		<p>Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	
2.5.	<p><b>День аналізу почуттів та емоцій</b> Зосередження уваги підлітків на власних емоціях (задоволення собою, радість успіху, бажання долати труднощі тощо) з метою формування в них емоційно-ціннісного ставлення до себе. Формування у дітей навичок самоаналізу, самопізнання та самооцінки. Сприяння розвитку в них умінь розуміти причини тих чи інших емоцій оточуючих, співчувати їм, співпереживати, підтримувати. Сприяння гармонізації стосунків між підлітками.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Внутрішній світ людини та її неповторність». Створення учасниками фото-колажів, що розкривають їх внутрішній світ, та розміщення їх в Сторіз. «Гаймер емоцій»: завдання щодо візуалізації власних почуттів протягом дня (коментарі під постом через кожну годину щодо відчуттів на момент сигналу таймеру) з подальшим обговоренням причин (обставин) зміни емоцій кожного учасника. Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Усвідомлення школярами того факту, що певні емоції є наслідком ряду причин. Здатність дітей розуміти емоційний стан учасників онлайн-взаємодії та, за необхідності, виявляти їм своє співчуття, підтримку. Прагнення підлітків до гармонізації міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного емоційного здоров'я та здоров'я інших учасників проєкту.</p>
2.6.	<p><b>День мотивації та натхнення</b> Формування у підлітків прагнення до саморозвитку та самореалізації. Зосередження їх уваги на важливості володіти вмінням управляти власними мотивами та переконаннями. Формування у дітей упевненості у власних можливостях.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Кроки до успіху. Як розпочати процес самовдосконалення». Онлайн-зустріч учасників проєкту з відомою особистістю або перегляд її мотиваційного відеозвернення до молоді. Написання та обговорення учнівських есе на тему: «ЩО (ХТО) мене мотивує до саморозвитку, самовдосконалення». Зворотний зв'язок.</p>	<p>Наявність у підлітків прагнення до творчої самореалізації, пошуку мотиваторів руху вперед. Здатність учнів самостійно працювати над власним самовдосконаленням з урахуванням особистісних потреб.</p>

		<p>Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	
2.7.	<p><b>День психологічного селфі</b> Формування уявлення про селфі як засіб самопрезентації. Сприяння актуалізації і вираженню почуттів, пов'язаних з образом «Я» і ставленням до себе. Формування навичок самоаналізу власних усвідомлених та неусвідомлених потреб, думок, почуттів. Сприяння активному засвоєнню соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей, необхідних для успішної самореалізації.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Фотографія як інструмент для пошуку внутрішнього ресурсу». Створення фотоколажів на тему «Мій внутрішній «супер-герой» та розміщення їх у Сторіз учасників з подальшим обговоренням соціальних ролей, цінностей, необхідних для успішної самореалізації. Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Здатність членів Т-групи до самовираження, самопрезентації на засадах самоаналізу внутрішніх потреб та набутого соціального досвіду. Уміння в усній і письмовій формі передавати власні думки, почуття, переконання.</p>	
2.8.	<p><b>День розкриття прихованих талантів</b> Сприяння демонстрації підлітками власних, невідомих іншим талантів з метою задоволення їхньої потреби в повазі, визнанні, самобутності. Формування в них адекватної самооцінки власних можливостей. Гармонізація позитивного мислення.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Як розпізнати свій талант?». Створення учасниками Т-групи коротких відеороликів про власний невідомий оточуючим талант. Онлайн-демонстрація виконаних завдань з подальшим обговоренням. Зворотний зв'язок. Віртуальний прогноз на наступний день. Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Усвідомлення учасниками власної унікальності та неповторності. Здатність використовувати цифрові інструменти для творчого самовираження. Уміння здійснювати адекватну самооцінку власних можливостей.</p>	

2.9.	<p><b>День раціонального використання інтернету</b></p> <p>Демонстрація учням можливостей віртуального простору для саморозвитку особистості.</p> <p>Забезпечення учасникам фокус-групи можливості висловити щодо цього власну точку зору та відстояти її, тим самим сприяючи задоволенню їх потреби в самореалізації.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Електронні медіа як сучасний засіб саморозвитку».</p> <p>Колективне узагальнення правил раціонального використання інтернету.</p> <p>Створення спільної Google-презентації «Використання можливостей віртуального простору з метою саморозвитку та самовдосконалення».</p> <p>Колективне обговорення створеної презентації.</p> <p>Зворотний зв'язок.</p> <p>Віртуальний прогноз на наступний день.</p> <p>Домашнє завдання: створення учасниками мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p>	<p>Здатність учнів використовувати можливості соціальних мереж для власного розвитку та взаємодії у віртуальному просторі на засадах дотримання правил раціонального використання інтернету.</p> <p>Уміння висловлювати та аргументувати власну точку зору, працювати в команді над реалізацією поставлених завдань.</p>
2.10.	<p><b>День підбиття підсумків та постановки мети</b></p> <p>Закріплення у свідомості підлітків розуміння того, що постановка мети є ефективним інструментом для розвитку внутрішнього потенціалу людини.</p> <p>Сприяння формуванню свідомого ставлення школярів до вибору і постановки особистої мети, до розвитку відчуття руху в потрібному напрямку.</p>	<p>Пост-інформаційне повідомлення координатора: «Мрій! Плануй! Досягай!».</p> <p>Мозковий штурм: цілепокладання на перспективу.</p> <p>Створення членами Т-групи віртуальних карт власних мрій і цілей та розміщення їх у власних Сторіз.</p> <p>Фото та відеопрезентації учасниками виконаного завдання з подальшим обговоренням.</p> <p>Зворотний зв'язок.</p> <p>Віртуальний прогноз на майбутнє.</p> <p>Домашнє завдання: створення мотиваторів відповідно до прогнозу координатора.</p> <p>Вручення учасникам проєкту подяк за активну діяльність, якість виконаних робіт, співпрацю в колективі тощо.</p>	<p>Наявність в учасників проєкту усвідомленого бажання розвивати свій внутрішній потенціал, уміння мотивувати себе, визначати і ставити перед собою цілі та реалізовувати їх, що в кінцевому результаті дозволить членам Т-групи керувати власним життям, здатності до творчого самовираження та співпраці в команді.</p>

Заключний етап		
<p><b>III.</b></p> <p>3.1.</p> <p><b>Вихідна діагностика</b> Вивчення результативності проведеної роботи та ефективності Програми. Виявлення недоліків, проблем, що заважали її успішній реалізації. Коригування (за необхідності) змісту Програми.</p>	<p>Анкетування (додаток 7), інтерв'ювання учасників Т-групи.</p>	<p>Усі учасники Т-групи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомили необхідність розвитку власного внутрішнього потенціалу;</li> <li>- здатні мотивувати себе;</li> <li>- уміють ставити перед собою цілі та добирати засоби їх реалізації;</li> </ul> <p>оволоділи основами медіаграмотності та навчилися безпечно користуватися ІКЗ, дотримуючись мережевого етикету.</p>
<p>3.2.</p> <p><b>Висновки</b> Схвалення змісту Програми. Оприлюднення висновків на загал.</p>	<p>Інтерпретація даних анкетування. Оприлюднення висновків проведеної роботи на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шкільній дошці оголошень;</li> <li>- сайті закладу освіти;</li> <li>- офіційному акаунті соціальної мережі;</li> <li>- веб-ресурсі практичного психолога.</li> </ul> <p>Презентація висновків на педагогічній раді. Інформування класних керівників, батьків. Презентація висновків на засіданні професійної спільноти практичних психологів міста.</p>	<p>Зміст Програми сприяє розвитку внутрішнього потенціалу підлітків, а отже її можна рекомендувати до використання практичним психологам загальноосвітніх навчальних закладів.</p>

\* Додатки за покликанням:

<https://drive.google.com/file/d/1eFCVXso3QRZuGewm46Qk5NVJAsSPwll3/view?usp=sharing>



## Список використаних джерел

№ з/п	Автор, назва	URL-адреса
1	Держстандарт загальної середньої освіти/ Постанова Кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898, Київ/ Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти	<a href="#">Завантажити</a>
2	Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 240 с.	<a href="#">Завантажити</a>
3	Загартування особистості вчинком, як освітня мета / І. Д. Бех, Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал, м. Київ, 29 с.	<a href="#">Завантажити</a>
4	Закон про освіту (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38–39, ст. 380) згідно з Рішенням Конституційного Суду № 10-р/2019 від 16.07.2019	<a href="#">Завантажити</a>
5	Застосування електронних соціальних мереж як інструментів формування інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників: методичні рекомендації / О. Ю. Буров, О. О. Гриб'юк, Н. П. Дементієвська, О. В. Слободяник, П. С. Ухань, В. М. Барладим, В. В. Коваленко, Н. В. Яськова; за ред. О. П. Пінчук; Ін-т інформ. технологій і засобів навчання НАПН України. –К. : Педагогічна думка 2018. с.: 31 іл.	<a href="#">Завантажити</a>
6	Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку: збірник наукових праць / [колектив авторів]; За ред. В.Г. Кременя, О.І. Ляшенка; укл. А.В. Яцишин, О.М. Соколюк. – К.: 2019. – 361 с.	<a href="#">Завантажити</a>
7	Концепція Нової української школи /Документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27.10.2016	<a href="#">Завантажити</a>
8	Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник/О.Т. Баришполець, Л.А. Найдьонова, Г.В.Мироненко, О.Є Голубєва, В.В. Різун, та ін.: за редакцією Л.А. Найдьонової, О.Т. Баришпольця. – К.: Міленіум. 2009. – 440 с.	<a href="#">Завантажити</a>
9	Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / [О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубєва, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова, Н. І. Череповська]; за	<a href="#">Завантажити</a>

	наук. ред. Л. А. Найдюнової, Н. І. Череповської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2014. – 348 с.	
10	Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога / В. В. Назаревич, Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 3. Том 1, 2017	<a href="#">Завантажити</a>
11	Медіаграмотність у запитаннях та відповідях для науково-педагогічних, педагогічних працівників, студентів вищих навчальних закладів та осіб, які прагнуть взаєморозуміння з медіа: Навчальна програма / Літостанський В.В., Іванов В.Ф., Іванова Т.В., Волошенюк О.В., Даниленко В.І., Мележик В.П.	<a href="#">Завантажити</a>
12	Навчальна програма з основ медіаграмотності: 8 (9) клас, пропедевтичний курс, Коваленко П.О.	<a href="#">Завантажити</a>
13	Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядниці: Іванна Коберник, Зоя Звиняцьківська Редакторка: Зоя Звиняцьківська Літературний редактор: Роман Трифонов Дизайн і верстка: Гліб Муха	<a href="#">Завантажити</a>
14	Особливості корекційного впливу музикотерапії / Л.М. Литвинчук. Збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 15	<a href="#">Завантажити</a>
15	Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» / Наказ МОНУ від 30.11.2020 № 6/1427-20	<a href="#">Завантажити</a>
16	Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с : іл.	<a href="#">Завантажити</a>
17	Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Навчально-методичний посібник. І.С. Булах, Ю.А. Алексєєва, – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 73 с.	<a href="#">Завантажити</a>
18	Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді : методичний посібник / І. В. Остапенко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ – 2018. – 113 с.	<a href="#">Завантажити</a>
19	Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник / автор І. М. Матійків – К.:	<a href="#">Завантажити</a>

	Педагогічна думка, 2012. – 112 с.	
20	Формування інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників на основі технологій електронних соціальних мереж: монографія / В.Ю. Биков, О.П. Пінчук, С.Г. Литвинова та ін. ; наук. ред. О.П. Пінчук; – К. Педагогічна думка, 2018. – 160 с.: 31 іл.	<a href="#"><u>Завантажити</u></a>
21	Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда / В. В. Назаревич., І.О. Борейчук, Випуск 8, 2017, Збірник наукових праць РДГУ	<a href="#"><u>Завантажити</u></a>
22	Час віртуального життя: монографія / Г.В. Мироненко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К : Імекс-ЛТД, 2015. – 134 с.	<a href="#"><u>Завантажити</u></a>

# РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО МАЙБУТНЬОГО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ «МОЯ ЩАСЛИВА СІМ'Я»

*Володарська О. А.*, практичний психолог  
комунального закладу «Завалівський  
ліцей – мистецька школа» Завалівської  
селищної ради Голованівського району  
Кіровоградської області

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Сім'я є важливим інститутом соціалізації особистості, тому пропаганда сімейних цінностей у молоді є актуальним напрямом державної сімейної політики, яка базується на кращих історичних надбаннях сім'ї, її культурних та національних традиціях. Інститут сім'ї є важливою ланкою українського суспільства, де зростають, виховуються діти та формується відповідальність молоді щодо якісного виконання батьківських функцій.

Розглядаючи вплив соціального життя на особистість, можна зазначити, що сучасна молодь орієнтується на особистий успіх, підприємливість, матеріальну забезпеченість, прагне до самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення поза сім'єю. Подібні зміни в системі ціннісних орієнтацій молоді впливають на функціонування сім'ї, і, як наслідок, вступаючи до шлюбу та народжуючи дитину, молоді батьки виявляються неготовими до виконання своєї нової соціальної ролі й іноді неспроможні до побудови стабільних стосунків у родині. Це призводить до зниження рівня народжуваності, збільшення розлучень та зростання кількості одиноких матерів, дітей-сиріт, сімейно-побутових конфліктів, випадків насильства тощо.

Аналіз наукових досліджень показав, що процесу підготовки молоді до сімейного життя присвятили свої роботи М. Алексеєва, Т. Буленко, Т. Говорун, О. Кікінежді, І. Мачуська, Н. Новікова, В. Постовий, І. Трухін, О. Удалова та ін.; питання становлення та розвитку сім'ї дослідили І. Бестужев-Лада, Д. Варга, І. Гребенніков, Г. Гурко, Н. Гусак, С. Жигалін, Г. Філіпова, О. Чеботарьова та ін.

Проблеми формування особистості дитини у системі сімейного виховання розглядалися такими науковцями, як І. Бех, Є. Бондаревська, Р. Гурова, Л. Канішевська, Н. Карлюк, І. Кон, Т. Кравченко, А. Харчев, В. Шепель та ін.; сучасні наукові дослідження щодо порушення прав дітей та жорстокого поводження з ними проводили Т. Алексеєнко, С. Бадора, В. Бачарова, Т. Василькова, О. Докуніна, О. Жорнова, Н. Заверико, З. Зайцева, І. Зверева, А. Зубков, Л. Ковальчук, К. Левченко, Л. Міщук та ін. Питанню сутності батьківства приділяли увагу О. Безпалько, І. Братусь, Л. Буніна, Г. Лактіонова, О. Лещенко, Н. Світайло та ін.; усвідомленого батьківства в психологічному аспекті – О. Бодальов, М. Єрміхіна, Р. Овчарова, І. Кон, А. Співаковська, В. Столін, Г. Філіпова, І. Хамітова та ін.; проблеми статевого виховання молоді

висвітлені у роботах В. Кагана, Д. Колесова, В. Кравця, І. Мезері, В. Сорочинської.

Аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури та педагогічної практики надав змогу зробити висновок, що проблема підготовки молоді до сімейного життя і відповідального батьківства потребує подальшого наукового аналізу, враховуючи сучасні проблеми: зростання рівня дитячої бездоглядності, кількості випадків соціального сирітства та торгівлі дітьми, насильства в сім'ї та асоціальної поведінки підростаючого покоління тощо.

Актуальність зазначеної проблеми посилюється виявленими в процесі дослідження наявними суперечностями:

- зростання ролі сім'ї як основи суспільства та неготовність молоді до створення сім'ї;

- існування сім'ї як соціального інституту виховання та несформованість сімейних цінностей значної частини батьків через низький рівень культури та педагогічну неграмотність;

- наявність нормативно-правової бази щодо регламентування сімейних відносин та зростання кількості безпритульних та бездоглядних дітей, а також народжених поза шлюбом;

- потреба удосконалення інформаційно-просвітницької роботи серед студентської молоді та недостатнє науково-методичне забезпечення педагогічних працівників щодо підготовки студентів до сімейного життя.

Важливість і актуальність зазначеної проблеми та недостатня наукова розробленість педагогічних умов щодо формування сімейних цінностей у старшокласників, а також виявлені суперечності зумовили вибір теми розвивальної програми «Моя щаслива сім'я»

## **РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ**

### **2.1. Обґрунтування впливу програми на мотиваційну сферу старшокласників.**

Сім'я, джерелом створення та розвитку якої є любов, має бути щасливою. У цьому контексті у зміст словосполучення «має бути щасливою» закладено розуміння подружжям того, що щаслива, гармонійна, згуртована сім'я, здорова морально-психологічна атмосфера в ній не виникають самі по собі. Її нескінченно творить родина, її плекає й охороняє держава, вона не байдужа суспільству. Щаслива сім'я – це напружена й наполеглива щоденна праця її членів. Цій праці треба вчитися. Потрібно розуміти, усвідомлювати та вправлятися у відповідних діях, учинках і ставленнях на основі любові до себе та своїх найближчих.

Усвідомлення значущості сім'ї як соціального інституту життєдіяльності людини, системи цінностей її творення, функціонування і розвитку та стурбованість щодо рівня готовності молодого покоління до майбутнього сімейного життя спонукали до створення програми «Моя щаслива сім'я», яка

може стати для учнів старших класів підсумковим та узагальнюючим етапом перед початком самостійної життєдіяльності зростаючої особистості.

**Мета програми** – психологічна підготовка старшокласників до майбутнього сімейного життя; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей; закладання основ відповідального батьківства.

Мета реалізується через виконання **таких завдань**:

– усвідомлення юнаками і дівчатами традиційних для українського народу сімейних цінностей як моральної основи життєдіяльності кожної сучасної людини;

– оволодіння учнями знаннями щодо створення та розвитку щасливої сім'ї, джерелом якої є любов;

– поглиблення уявлень старшокласників про специфіку подружніх, родинних і дитячо-батьківських взаємин;

– формування звички і потреби використовувати в повсякденному житті стильові характеристики чоловічої і жіночої поведінки;

– розвиток у старшокласників ціннісного ставлення до майбутньої власної сім'ї, її створення, розвитку та процвітання на основі любові, поваги та згуртованості;

– актуалізація потреби в самовдосконаленні й розвитку особистісних якостей, необхідних для майбутнього сімейного життя.

Програма «Моя щаслива сім'я» розрахована на учнів старшого підліткового та юнацького віку.

## 2.2. Аналітична частина програми.

У Заваллівському ліцеї – мистецькій школі упродовж останніх п'яти років проводилися моніторингові дослідження процесу формування ціннісних орієнтацій та пріоритетів старшокласників.

Узагальнені результати показали, однією із основних проблем сьогодення для старшокласників є стосунки з батьками (див. табл.).

<i>Проблеми сьогодення</i>	<i>Учні школи, %</i>
Стосунки з батьками	44
Спілкування з однолітками	19
Здобуття освіти	70
Здоров'я	19
Побутові проблеми	30

Результати дослідження дозволяють виділити структуру ціннісних орієнтацій старшокласників: чітко домінують у досліджуваній групі сімейний добробут та слухняні діти в сім'ї, що свідчить про значимість для них сімейних цінностей.

<i>Цінності</i>	<i>Кількість учнів, %</i>
Різноманітні задоволення	6
<u>Сімейний добробут</u>	<u>90</u>

Соціальна справедливість	40
Визнання та популярність	0
Вигідний шлюб	0
Порядок у країні	20
Доброзичливість	20
Влада та впливовість	0
<u>Слухняні діти у сім'ї</u>	<u>40</u>
Порозуміння між громадянами	13
Допомога тим, хто її потребує	13
Особиста безпека	27
Спокійна старість	0
Добробут країни	0
Гармонія з природою	6

Слід зупинитися на структурі саме духовних орієнтацій старшокласників детальніше. Як показано в таблиці, на першому місці в досліджуваній групі знаходяться сімейні цінності. На другому місці за значимістю старшокласники виділили соціальні цінності. На третій сходинці виявилися духовні цінності (див. табл.).

<b>Цінності</b>	<b>Індивідуалістичні:</b> - різноманітні задоволення; - популярність і визнання; - влада та впливовість; - особиста безпека	<b>Сімейні:</b> - сімейний добробут; - вигідний шлюб; - слухняні діти в сім'ї; - спокійна старість	<b>Соціальні:</b> - соціальна справедливість; - порядок у країні; - порозумінні між громадянами; - добробут країни	<b>Духовні:</b> - вірність; - доброзичливість; - допомога тим, хто її потребує; - гармонія з природою
<b>Кількість учнів, %</b>	33	130	73	52

Результати анкетування підтверджують актуальність певних напрямків у виховному процесі:

- формування в учнів сімейних цінностей;
- подолання духовно-моральної кризи.

Основна мета цієї програми – створення духовно-моральної основи, що базується на усвідомленому прагненні людини прожити радісне і щасливе життя, ефективно розвиватися в парі й у сім'ї, взаємодіючи з дітьми, батьками, родом.

### РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Побудова тренінгових занять – модульна.

Модулі – це відносно самостійні одиниці, із яких вибудовується оригінальна конструкція конкретного тренінгового заняття. Модуль має власну мету, його можна використовувати самостійно. Логіка освітньої програми полягає у такому: кожен модуль, реалізуючи свою мету, допомагає учасникам поступово усвідомити свій суб'єктний потенціал, як майбутнім батькам, далі усвідомлювати цю суб'єктність як основу повноцінної реалізації сімейних взаємин, формуючи моделі майбутніх відносин із дитиною.

Програма «Моя щаслива сім'я» складається із чотирьох модулів:

*Модуль 1. «Мета та сенс мого життя»* – сприяє особистісному зростанню старшокласників, їх самопізнанню, визначенню свого подальшого життєвого шляху.

*Модуль 2. «Світ взаємин»* – сприяє усвідомленню старшокласниками унікальності природи почуттів, формуванню вміння проявляти свої почуття, відповідального ставлення до міжособистісних взаємин та розвитку комунікативних здібностей учнів.

*Модуль 3. «Моя майбутня сім'я»* – сприяє розумінню факторів стабільності сім'ї, формуванню сексуальної культури як складової психологічної готовності до майбутнього материнства та батьківства, ідентифікуванню себе із майбутньою сімейною роллю.

*Модуль 4. «Я – майбутня мама. Я – майбутній батько»* – актуалізує розуміння цінності репродуктивного здоров'я як особистісного потенціалу кожної людини, формує рівень усвідомлення важливості власної відповідальності поведінки щодо свого здоров'я і життя.

#### Структура тренінгових занять програми «Моя щаслива сім'я»

№ з/п	Зміст занять	Орієнт. тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
<b>МОДУЛЬ 1 «МЕТА ТА СЕНС МОГО ЖИТТЯ»</b>			
<b>Заняття 1. Знайомство. Мій образ «Я»</b>			
1.	Відкриття тренінгового заняття. Вправа «А зараз – добридень»	10	Аркуші А1, А4, маркери,
2.	Вступ. Очікування	5	фломастери, плакати
3.	Вправа для знайомства «Твоє ім'я»	5	«Наші правила» та
4.	Прийняття правил роботи групи. Вправа «Будемо дружити»	15	«Наші очікування» із зображенням сонця,
5.	Інформаційне повідомлення.	10	кольорові клейкі
6.	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	15	аркуші,



7.	Притча про двох верблюдів	5	
8.	Вправа «Я – реальне, Я – ідеальне»	15	
9.	Підбиття підсумків	10	
<b>Заняття 2. Цінності у моєму житті</b>			
1.	Привітання	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, м'яч, бланки із переліком цінностей, демонстраційний матеріал до вправи «Аукціон».
2.	Вправа «Правила»	10	
3.	Вправа «Незавершені речення»	15	
4.	Інформаційне повідомлення «Життєві цінності»	5	
5.	Вправа «Мої цінності»	15	
6.	Вправа «Аукціон»	20	
7.	Притча про банку	10	
8.	Завершальна частина	5	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 3. Мої життєві цілі</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, кольорові клейкі аркуші, плакат «Наші очікування» із зображенням річки, макет годинника, пісочний годинник.
2.	Вправа «Квітка»	10	
3.	Вправа «Чарівне люстерко»	10	
4.	Вправа «Мої сильні сторони»	15	
5.	Вправа «Уявлення про час»	10	
6.	Вправа «Відчуття часу»	10	
7.	Вправа «Життєва мета»	15	
8.	Дискусія «До чого прагнуть люди?»	10	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>МОДУЛЬ ІІ. «СВІТ ВЗАЄМИН»</b>			
<b>Заняття 1. Стосунки між хлопцем і дівчиною</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, плакат «Наші очікування» із зображенням зоряного неба, плакат «Наші правила», скринька, кольорові клейкі аркуші.
2.	Вправа «Наші правила»	10	
3.	Вступ. Вправа «Очікування»	10	
4.	Вправа «Шлюбне оголошення»	15	
5.	Притча про кохання	10	
6.	Мозковий штурм «Кохання – це... Дружба – це ...»	10	
7.	Інформаційне повідомлення «Дружба і кохання в нашому житті»	5	
8.	Вправа «Серйозна розмова»	15	
9.	Вправа «Співзвучність»	5	
10.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 2. Сім'я в житті людини Сучасна сім'я</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери,
2.	Вправа «Дати мого життя»	10	
3.	Мозковий штурм «Сім'я для	5	

	людини – це...»		кольорові олівці,
4.	Інформаційне повідомлення «Сім'я у житті людини»	10	текст інформаційного повідомлення.
5.	Обговорення	10	
6.	Вправа «Інтерв'ю»	15	
7.	Малювання «Моя майбутня сім'я»	15	
8.	Рольова гра «Моя майбутня сім'я»	15	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 3. Взаємини в сім'ї, конфлікти та їх вирішення</b>			
1.	Вправа «Привітання й настрої»	10	Аркуші А1, А4,
2.	Вправа «Місток»	10	маркери, фломастери,
3.	Вправа «Конструктивний стиль поведінки в конфлікті»	15	плакат «Наші очікування» із зображенням річки,
4.	Інформаційне повідомлення	10	кольорові олівці,
5.	Вправа «Домалюй»	15	крейда, текст
6.	Вправа «Почали і продовжуємо»	10	інформаційного
7.	Вправа «Позитивне мислення»	10	повідомлення, бланки
8.	Вправа «Ліпимо з глини»	5	із початком фраз,
9.	Підбиття підсумків	5	релаксаційна музика.
<b>МОДУЛЬ ІІІ. «МОЯ МАЙБУТНЯ СІМ'Я»</b>			
<b>Заняття 1. Психологія статті</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4,
2.	Вправа «Наші правила»	10	маркери, фломастери,
3.	Вправа «Очікування»	5	плакат «Наші
3.	Вправа «Міксер»	5	очікування» із зображенням сита,
4.	Вправа «Ми схожі, ми відрізняємося»	10	кольорові клейкі
5.	Вправа «Подобається / не подобається»	10	аркуші, плакат «Наші правила», картки з іменами, бланки з опитувальником.
6.	Вправа «Мужність і жіночність»	15	
7.	Опитування «Я – жінка, Я – чоловік»	10	
8.	Гра «Хто уважніший»	15	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 2. Подружня сумісність</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4,
2.	Рефлексія «Завершіть фразу»	15	маркери, фломастери,
3.	Індивідуальне повідомлення «Сумісність у шлюбі»	10	кольорові олівці, бланки із незавершеними фразами,
4.	Вправа «Стабільність у шлюбі»	10	слайди або текст із зазначеними чинни-
5.	Вправа «Прес-конференція»	10	
6.	Вправа «Малюнок удвох»	10	

7.	Вправа «Сімейний акваріум»	15	ками стабільності шлюбу, записки із запитаннями, бланки із проблемними ситуаціями
8.	Вправа-гра «Кулачок»	10	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 3. Розвиток сексуальної культури особистості</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, кольорові олівці, релаксаційна музика, пронумеровані конверти із предметами (яблуко, банан, пляшка із рідиною), картки із описом ситуацій, картки із незавершеними реченнями, плакат «Наші очікування» із зображенням сита.
2.	Мозковий штурм «Сексуальні рішення у нашому житті»	10	
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке сексуальність»	10	
4.	Вправа «Вчимося приймати рішення»	15	
5.	Робота у групах «Ситуації»	15	
6.	Профілактична перерва	10	
7.	Вправа «Завершіть речення»	10	
8.	Казка «Про яблуньку, яка рано розцвіла»	10	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>МОДУЛЬ ІV. «Я – МАЙБУТНЯ МАТИ, Я – МАЙБУТНІЙ БАТЬКО»</b>			
<b>Заняття 1. Моє майбутнє доросле життя</b>			
1.	Привітання «Твоє ім'я»	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, плакат «Наші очікування» із зображенням дерева, кольорові клейкі аркуші, плакат «Наші правила», шкала «коефіцієнт дорослості», аркуші із переліком запитань, релаксаційна музика.
2.	Вправа «Наші правила»	10	
3.	Вступ. Очікування	10	
4.	Вправа «Доросле життя»	15	
5.	Групове обговорення «Відповідальність дорослого життя»	10	
6.	Робота в групах	15	
7.	Профілактична перерва	10	
8.	Вправа «Моє серце»	10	
9.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 2. Репродуктивне здоров'я людини</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, бланки із незавершеними реченнями, картки із зазначеними діями, кольорові олівці.
2.	Вправа «Говорячи відверто»	10	
3.	Групове обговорення «Репродуктивне здоров'я людини»	5	
4.	Вправа «Символи материнства»	20	
5.	Профілактична перерва	10	
6.	Вправа «Давайте поміркуємо»	15	
7.	Вправа «Я і моє здоров'я»	15	

8.	Підбиття підсумків	10	
<b>Заняття 3. Відповідальне батьківство</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, кольорові олівці.
2.	Вправа «Чому люди одружуються»	15	
3.	Вправа «Хороші батьки»	15	
4.	Інформаційне повідомлення «Відповідальне батьківство»	10	
5.	Групове обговорення «Як приймати рішення»	15	
5.	Притча «Квартирка»	10	
6.	Вправа «Лист майбутнім батькам»	15	
7.	Підбиття підсумків	5	
<b>Заняття 4. Моя щаслива сім'я</b>			
1.	Привітання. Повідомлення мети	5	Аркуші А1, А4, маркери, фломастери, бланк тесту «Чи готовий я до сімейного життя», «цеглинки» для побудови будинку, плакат «Наші очікування» із зображенням дерева, кольорові клейкі аркуші.
2.	Вправа «Зразковий сім'янин»	15	
3.	Самодіагностика «Чи готовий я до сімейного життя»	15	
4.	Вправа «Сімейне виховання»	15	
5.	Вправа «Моя майбутня сім'я. Якою я її бачу»	20	
6.	Вправа «Досягнення уявного успіху»	10	
7.	Підбиття підсумків	10	

Робота зі старшокласниками передбачає проведення психологом п'яти тем курсу у викладеній послідовності.

Їх можна проводити як тренінгові заняття під час факультативної гурткової роботи або в позаурочний час, дотримуючись наступних рекомендацій:

- роботу розраховано на 28 академічних годин (14 занять по 2 академічні години);

- навчання рекомендується проводити протягом півріччя (1 заняття – 2 академічні години на тиждень) ;

- курс проводиться з групою учнів 9, 10 або 11 класів;

- програма логічна та послідовна, тому, працюючи за нею, доцільно дотримуватися запропонованого розкладу тренінгових занять у послідовності від 1 до 5 теми, щоб забезпечити досягнення поставленої мети;

- робота за цією програмою передбачає використання інтерактивних методів навчання і проводиться у формі соціально-психологічного тренінгу, що, у свою чергу, потребує дотримання певних умов:

- 1) кількість учасників тренінгу має бути постійною і становити не менше 10 осіб, але не більше 20;

2) заняття проводяться у спеціально організованому просторому приміщенні;

3) кожне заняття триває 2 академічні години (1,5 години);

4) кожне заняття складається з трьох основних елементів:

- вступна частина: привітання, повідомлення теми заняття, знайомство учасників, прийняття (повторення) правил роботи групи, вступне слово ведучого, визначення очікувань учасників від тренінгового заняття;

- основна частина: визначення рівня поінформованості, актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок;

- заключна частина: підведення підсумків заняття, визначення щодо реалізації очікувань, оцінка зміни поінформованості учасників, налаштування на позитив.

## **РОЗДІЛ 4. ОПИС ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ**

Методи та прийоми, що використовуються під час проведення тренінгових занять:

- індивідуальна робота;

- робота в парах та малих групах;

- ігри – розминки, релаксаційні вправи, корисні для послаблення монотонності, збудження активності учасників і заохочення їх до подальшої праці. Використовуються також для емоційної розрядки, заряджають енергією та позитивом;

- рольова гра забезпечує навчальну функцію, створюючи моделі поведінки для людей, умови рівності у мовному партнерстві, руйнує традиційний бар'єр між ведучим і учасниками;

- творчі завдання – малювання, вигадкування історій чи ігор. Може відбуватися як індивідуально, так і в групі з метою висловлення проблеми іншим шляхом. Слід пам'ятати, що така форма роботи – це рушій ідей, а не перевірка здібностей до малювання;

- групові бесіди та дискусії – метод, що дозволяє у невимушеній атмосфері доброзичливості й толерантності вільно висловлювати свій погляд на проблемну ситуацію як ведучому, так і дітям на партнерській основі;

- метод «мозковий штурм» – чудовий спосіб стимулювати творче мислення при вирішенні проблеми, отримання безлічі нових ідей та основи для подальшого аналізу;

- ситуативні психологічні вправи;

- обговорення, дискусії – група обговорює ідеї чи події, що стосуються якоїсь певної теми. Обговорення відбувається навколо запланованих або імпровізованих тем. Бажане використання запитань, які починаються з «як», «чому», «який». Заохочуються всі учасники до висловлення своїх ідей.

## РОЗДІЛ 5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для успішного проведення заняття необхідно:

- чітко усвідомлювати мету та завдання кожного окремого заняття;
- акцентувати увагу на значущі проблеми, уважно слухати учасників;
- обґрунтовано вибирати зміст освітнього матеріалу відповідно до пізнавальної та методичної потреби учасників тренінгу;
- дотримуватися пошукового характеру заняття, застосовувати різні навчальні та ігрові прийоми, пропонувати варіанти залежно від ситуації;
- створювати атмосферу доброзичливості та довіри для обміну думками і досвідом, з'ясовувати інтереси учасників та дотримуватися їх;
- дбати про додержання встановлених правил;
- зберігати впевненість у собі, бути спокійним і відкритим для будь-якої інформації;
- не показувати своєї реакції і не висловлювати суджень, доки не зрозумієте, що хотів сказати учасник. Реагуйте і відповідайте на те, що сказано, а не на те, як це сказано;
- ставити відкриті запитання (такі, на які не можна відповісти просто «так», чи «ні»); відповіді на них дадуть вам змогу отримати цінну інформацію;
- погоджуватися із правом учасників на захист власної думки, дозволяти їм обирати власний тип дії;
- дякувати учасникам за те, що вони поділилися своєю думкою з групою.

### **Рекомендації тренеру**

1. Приймайте себе, кожного члена групи й групу загалом такими, якими є.
2. Правила роботи тренінгу напрацьовують з дітьми й вивішують на кожному занятті.
3. Ігри повинні сприяти згуртуванню групи і мати пізнавальне значення.
4. У грі повинні брати участь усі охочі, однак нічого не нав'язуйте й не вимагайте. Завжди будьте готові прийти на порятунок.
5. Тренер повинен виражати доброзичливе ставлення до учнів, бути відкритим, сприйнятливим і трохи дитячим.
6. Сприяти формуванню переконаності в необхідності ігрової поведінки.
7. Реалізовувати швидкий перехід з реального в ігровий план насамперед за рахунок гумору, проявлятися в широкому діапазоні ігрових прийомів.
8. Тренер повинен досить серйозно ставитися до гри, у ході її відмовитися від менторської позиції.
9. Після кожної вправи відбуваються рефлексія, негайне доведення до тренера вражень і ступеня задоволеності грою та вправами з боку учасників.

### **Як поводитись у випадках опору та протидії конфлікту:**

- реагуйте на коментарі або запитання спокійно, говоріть діловим тоном;
- визнайте, що людина має право на особисту думку;
- уникайте надто бурхливої реакції, яку можна розцінити як несхвальне ставлення до висловленої думки, способу викладу, виразу обличчя або жестів дитини;

- давайте учасникам нагоду повністю висловитися перед тим, як реагувати, але спочатку поясніть своє бачення ситуації;
- з'ясуйте, чого хоче домогтися учасник, визначте схоже і відмінне у точці зору вашій і його;
- будьте терплячі і не поспішайте, розраховуйте на те, що діти можуть змінитися в результаті набутого досвіду.

## **РОЗДІЛ 6. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Існує кілька причин вважати запропоновану програму корисною для учнів, а також для всіх, хто переймається питаннями сімейного виховання підростаючої молоді. По-перше, це сукупність теоретичних і практичних положень про сім'ю. По-друге, одним із наших завдань є популяризація ідей створення щасливої сім'ї. По-третє, програма узагальнює існуючі уявлення про сім'ю і на цій основі спосіб будувати власне щасливе життя, стати його творцем.

Програма дає можливість кожному учню створити саме своє бачення щасливої сім'ї, не копіюючи при цьому загальновідомі зразки, які часто нав'язують засобами масової інформації.

Зміст програми передбачає створення умов для ознайомлення учнів із власним потенціалом, вироблення стратегій конструктивної поведінки, психологічної гнучкості; набуття навичок самоорганізації. Проектування власного майбутнього.

Практичні роботи, передбачені програмою, спрямовані на формування адекватної самооцінки, рефлексії. Набуття практичних навичок розв'язання актуальних міжособистісних та внутрішніх конфліктів, конструктивного спілкування та взаємодії в різних сферах життя. Проведення та аналіз діагностичних тестувань на заняттях проводиться для надання учням певних відомостей про їхні власні особистості.

\*Конспекти занять за покликанням:

[https://drive.google.com/file/d/1uFOqoFaWSH24KJQuxvK\\_P4eWeDoLzrtR/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uFOqoFaWSH24KJQuxvK_P4eWeDoLzrtR/view?usp=sharing)

### **Список використаних джерел**

1. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб./Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван. – К., 2012. – 214с.
2. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: метод. матеріали до тренінгу / авт.-упордн. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2004. – 205с.
3. Кравець В.П. Психофізіологічні аспекти формування усвідомленого батьківства. – К.: Академія, 2001. – 244с.
4. Культура життєвого самовизначення. Частина III. Старша школа: метод. посіб./наук. кер. та ред. І. Д. Звереві. – К.: 2003.

5. Лопатина И. А. Беседы и сказки о семье. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160с.
6. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд-во интитута психотерапии, 2003. – т. 319 с.
7. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: пер. с нем./общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро. – М.: Прогресс, 1992. – 240с.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью / пер. с англ.: улучш. изд. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
9. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та підвищення виховного потенціалу громади: метод матеріали для тренера/авт.-упор. О. В. Безпалько, Т. Л. Лях; під заг. ред. Г.М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2003. – 107с.
10. Филиппова Г.Г. Психология материнства: уч. пособ. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 240с.
11. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2002. – 168с.



## РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА, СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ «ВПЕВНЕНО КРОКУЄМО У СВІТ ДОРОСЛИХ»

*Форосян В. І.*, практичний психолог комунального закладу «Гайворонський ліцей № 1» Гайворонської міської ради Кіровоградської області

### Пояснювальна записка

**Актуальність проблеми.** Підлітковий період займає виключно важливе місце у процесі формування особистості, тому що це період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності. «Виявляючи гострий інтерес до сучасності, підліток шукає своє місце в навколишньому світі, тонко сприймаючи усі відхилення і недоліки у діяльності, поведінці конкретних людей і суспільних інститутів. Тому дисгармонія соціально-економічного розвитку суспільства чітко позначається на особистісному становленні підлітків», – наголошує Д.І. Фельдштейн.

У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє суспільне середовище, контакти з дорослими. Кожен по-різному справляється з цим періодом. Хтось шукає підтримку і розуміння у сім'ї, а комусь цікавіше шукати однодумців у зовсім іншому середовищі. І ось тут треба бути насторожі. Через фізіологічні зміни, які відбуваються у головному мозку, підлітки погано володіють своїми емоціями, не можуть контролювати ні позитивних, ні негативних проявів. У свідомості підлітка відбуваються суттєві зміни в розумовій активності, орієнтації особистісних цінностей, у поглядах на вимоги дорослих і стосунки, загострюються міжособистісні конфлікти у системі «підліток – дорослий». Важливо пам'ятати: всі ми проходили цю непросту стадію у житті, тому потрібно ставитися з розумінням до підлітків, адже їм теж нелегко проходити цю першу стадію дорослішання.

Програма «Впевнено крокуємо у світ дорослих» спрямована на розвиток соціальних компетентностей та життєвих навичок у підлітка. Робота у групі допоможе розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне «Я», сформує позитивне ставлення до себе та впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін розвинуть почуття самоповаги. Ця програма допоможе сформувати систему цінностей та уявлень про світ дорослих, дасть змогу дитині через активні форми та методи роботи розкрити і розвинути життєвий потенціал особистості та розкрити свої життєві перспективи.

**Мета програми:** допомогти дітям краще пізнати себе, свої сильні сторони, розвинути почуття власної гідності, виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, формування вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими та безконфліктно спілкуватися.

### **Завдання:**

1) формувати уявлення дітей про свої сильні і слабкі сторони, про самооцінку та про індивідуальні особливості особистості;

- 2) розвивати вміння ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими;
- 3) розвивати готовність до переносу отриманих навичок у ситуації реального життя і реального спілкування;
- 4) навчити планувати та прогнозувати своє майбутнє;
- 5) навчити учнів уникати тиску думки однолітків і обирати адекватний спосіб самовираження і поведінки;
- 6) усвідомлення особистої відповідальності за своє життя.

**Практичне значення програми.** Матеріали можуть застосовуватися практичними психологами та соціальними педагогами для роботи з розвивальними групами, а також використовуватися під час проведення годин спілкування та «години психолога».

**Організація:** програма розрахована на 11 занять. Їх потрібно проводити 1 раз на тиждень у зручний для учнів час.

**Тривалість кожного заняття** – 60-90 хвилин.

**Цільова група:** заняття розроблено з врахуванням вікової категорії та розраховано на вік 14 – 17 років.

**Форми та методи роботи:** інтерактивна методика програми сприяє підвищенню якості сприймання і засвоєння матеріалу. Участь у дискусіях, іграх, діалогах допомагає дітям зробити правильний самостійний вибір щодо безпечної соціальної поведінки та саморозвитку. Заняття проходять за принципом партнерства, із подальшим аналізом, зворотнім зв'язком, та обговоренням різних життєвих ситуацій.

**Обладнання:** плакати-заготовки для вправ; маркери; білий папір формату А4; кольоровий папір; ножиці; кольорові олівці (обладнання відповідно до кількості учнів у групі).

### **Очікувані результати**

1. Вироблення конструктивних шляхів групової взаємодії, уміння різнобічно аналізувати ситуації.
2. Розвиток комунікативних навичок.
3. Розвиток прагнення до самовдосконалення, усвідомлення важливості постановки цілей.
4. Розвиток самосвідомості.

### **Інформація про апробацію програми**

Розвивальна програма «Впевнено крокуємо у світ дорослих» пройшла апробацію протягом 2018–2019 навчального року у комунальному закладі «Гайворонський ліцей №1» Гайворонської міської ради Кіровоградської області під час роботи практичного психолога з учнями 9-11 класів (15 учнів, що виявили бажання).

Результатом ефективності розвивальної програми стало підвищення рівня комунікативних навичок та вмінь, вироблення конструктивних шляхів групової взаємодії, розвиток прагнення до самовдосконалення, усвідомлення важливості цілей та розвиток самосвідомості. Джерелом інформації про досягнення учнів є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження психолога, яке здійснювалось упродовж періоду навчання.

У 2019–2020 н. р. психолог планував продовжити використовувати цю програму, але робота не проводилася, тому що заклад працював дистанційно, а така розвивальна програма передбачає роботу очно. У 2020–2021 н.р. також запланована робота за розвивальною програмою «Впевнено крокуємо у світ дорослих».

### План-сітка

<i>№ з/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Мета</i>	<i>Зміст</i>
1.	<i>Знайомство з собою</i>	<i>Розвивати підлітка як особистість; розкривати його позитивні здібності; формувати схвальне сприймання ним самого себе.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ</li> <li>2. Вправа «Мій образ»</li> <li>3. Вправа «Правила роботи»</li> <li>4. Вправа «Усі ми — різні»</li> <li>5. Вправа «Промінчик сонця»</li> <li>6. Вправа «Комплімент»</li> <li>7. Притча «Істина»</li> <li>8. Вправа «Мої поради»</li> <li>9. Дослід з повітряною кулею «Зовнішнє і внутрішнє»</li> <li>10. Рефлексія заняття</li> <li>11. Ритуал прощання. Вправа «Іскорка добра»</li> </ol>
2.	<i>Лідерські якості</i>	<i>Сприяти розвитку в підлітків навичок самопізнання та самореалізації; розвивати лідерські якості.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Привітання-інтерв'ю»</li> <li>2. Інформаційне повідомлення про зміст тренінгу</li> <li>3. Повторення правил</li> <li>4. Вправа «Риси лідера»</li> <li>5. Вправа «Спільний малюнок»</li> <li>6. Вправа «Використання ролі»</li> <li>7. Вправа «Чарівний базар»</li> <li>8. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»</li> <li>9. Рефлексія заняття</li> <li>10. Ритуал прощання. Вправа «Квітка побажань»</li> </ol>

3.	Толерантність: що це?	Розвивати риси толерантної особистості; ознайомити підлітків з поняттям «толерантність»; окреслити особливості толерантної та інтолерантної особистостей і основні розбіжності між ними.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Снігова куля»</li> <li>2. Повторення правил</li> <li>3. Вправа «Що таке «толерантність»?»</li> <li>4. Вправа «Карта нетерпимості»</li> <li>5. Вправа «Павутина забобонів»</li> <li>6. Вправа «Зрозумій мене»</li> <li>7. Рефлексія заняття.</li> <li>Вправа «Поєма про толерантність»</li> <li>8. Ритуал прощання. Вправа «Усмішка по колу»</li> </ol>
4.	Здоров'я – це велика цінність	Розтлумачити учням поняття «здоровий спосіб життя», довести пріоритети здоров'я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття підлітка; формувати у тінейджерів прагнення займати активну життєву позицію, визначати власні духовні цінності та орієнтації на здоровий спосіб життя.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Це – чудово!»</li> <li>2 Повторення правил</li> <li>3. Вправа «Дорога здоров'я»</li> <li>4. Вправа «Перешкоди»</li> <li>5. Вправа «Міфи»</li> <li>6. Вправа «Як розпорядитися своїм життям»</li> <li>7. Інформаційне повідомлення «Отрута»</li> <li>8. Вправа «Щасливе життя»</li> <li>9. Рефлексія заняття</li> <li>10. Ритуал прощання. Вправа «Оплески»</li> </ol>
5.	Спілкування	Ознайомити підлітків з основними правилами конструктивного спілкування, сформувані уміння і навички ефективної взаємодії, розвивати базові комунікативні уміння.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ</li> <li>2. Вправа «Привітання»</li> <li>3. Повторення правил</li> <li>4. Вправа «Соціальна роль»</li> <li>5. Вправа « Спілкування в парах»</li> <li>6. Вправа «Хуліган».</li> <li>7. Вправа «Підприємці, депутати, банкіри»</li> <li>8. Вправа «Сила слів»</li> <li>9. Рефлексія заняття</li> <li>10. Ритуал прощання. Вправа «Шпартгалка»</li> </ol>

6.	Я і конфлікт	Розвивати уміння вирішувати конфлікти; пояснити поняття «конфлікт»; під час тренінгу створити умови для плідної праці всіх учасників; забезпечити можливість висловити свої думки, підвищувати рівень самоконтролю і моральної саморегуляції свого емоційного стану під час спілкування.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Мій девіз у житті»</li> <li>2. Повторення правил</li> <li>3. Інформаційне повідомлення</li> <li>4. Вправа « Конфлікт»</li> <li>5. Вправа «Скринька непорозумінь»</li> <li>6. Вправа «Перетворення свинцю на золото»</li> <li>7. Інформаційне повідомлення</li> <li>8. Вправа « Повітряна кулька»</li> <li>9. Вправа «Соррі, конфлікту не буде»</li> <li>10. Рефлексія заняття</li> <li>11. Ритуал прощання. Вправа «Комплімент»</li> </ol>
7.	Безпечний інтернет	Розширити та поглибити знання про безпечний інтернет та соціальні мережі, сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в інтернеті та соціальних мережах і про шляхи їх подолання; розвивати уважність, спостережливість, етичне спілкування між товаришами, дорослими.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Клубок»</li> <li>2. Інформаційне повідомлення про зміст тренінгу.</li> <li>3. Повторення правил</li> <li>4. Вправа «Хто надіслав тобі листа?»</li> <li>5. Анкета «Рівень інтернет-залежності»</li> <li>6. Вправа «Хто більше?»</li> <li>7. Вправа «Колаж»</li> <li>8. Перегляд і обговорення соціальної реклами</li> <li>9. Вправа «Правила розумного користувача інтернету»</li> <li>10. Рефлексія заняття. Вправа «Пакуємо валізи»</li> </ol>
8.	Гендерна рівність	Розвивати толерантне ставлення до протилежної статі, тендерну толерантність; розширити знання учнів про проблему тендерних взаємовідносин у суспільстві.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Запрошення до чаю».</li> <li>2. Повторення правил</li> <li>3. Вправа «Традиційні уявлення про чоловіка та жінку»</li> <li>4. Інформаційне повідомлення</li> <li>5. Вправа «Розвінчання міфів»</li> <li>6. Вправа «Розподіл обов'язків»</li> <li>7. Ділова гра «Інтерактивний театр життєвих ситуацій»</li> <li>8. Рефлексія заняття. Вправа «Добре бути чоловіком, добре бути жінкою»</li> <li>9. Ритуал прощання. Вправа «Усмішка по колу»</li> </ol>

9.	<i>Стрес та його профілактика</i>	<i>Ознайомити із поняттям «стрес», його ознаками; формувати вміння адаптуватися до ситуації; виховувати витривалість, дбайливе ставлення до свого здоров'я; розвивати стресостійкість.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Краще зрозуміємо одне одного»</li> <li>2. Повторення правил</li> <li>3. Вправа «Камінчик у черевіку»</li> <li>4. Інформаційне повідомлення</li> <li>5. Вправа «Шкідливі і корисні думки»</li> <li>6. Вправа «Зіпсований малюнок»</li> <li>7. Вправа «Стаканчик»</li> <li>8. Вправа «Правила боротьби зі стресом»</li> <li>9. Вправа «Уяви та домалюй»</li> <li>10. Рефлексія заняття</li> <li>11. Ритуал прощання. Вправа «Скринька гарного настрою: візьміть те, що вам потрібно»</li> </ol>
10.	<i>Усвідомлений вибір професії</i>	<i>Розвивати розуміння необхідності активних дій щодо вибору професії; виховувати інтерес до свідомого та реального вибору професії; надавати інформацію про важливість правильного вибору професії для людини та суспільства.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ</li> <li>2. Вправа «Незакінчене речення»</li> <li>3. Повторення правил</li> <li>4. Вправа «Афоризм».</li> <li>5. Вправа «Ланцюжок професій»</li> <li>6. Вправа-гра «Сама – сама»</li> <li>7. Вправа «Гра в лотерею» або «Рука долі»</li> <li>8. Вправа «Зняття внутрішніх обмежень»</li> <li>9. Вправа «Заселення»</li> <li>10. Вправа «Порада»</li> <li>11. Рефлексія заняття та ритуал прощання «Я кажу вам...»</li> </ol>
11.	<i>Підсумкове заняття</i>	<i>Виховувати усвідомлення досвіду, здобутого під час занять; формувати вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про схвальне ставлення до себе.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...»</li> <li>2. Повторення правил</li> <li>3. Інформаційне повідомлення</li> <li>4. Вправа «Репортер»</li> <li>5. Вправа «Бомбардування позитивними якостями»</li> <li>6. Вправа «Лист із майбутнього»</li> <li>7. Вправа «Свічка»</li> </ol>

\* Конспекти занять за покликанням –

<https://drive.google.com/file/d/1p0ijvNcqCehJdWnP7-3ZeBjar9ZZ0D7H/view?usp=sharing>

### Список використаних джерел

1. Ілліна І. В. Слова, що виховують почуття. – Могіляни, 2007.
2. Киричук О. В., Романець В. А. Основи психології. – К.: Либідь, 1999. – М. 226.
3. Климов Г. І. Седляр І. О., Янцур М. С. Професійна орієнтація і методика профорієнтаційної роботи (практикум). – К., 1995.
4. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи/ уклад. Л. В. Трищева. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 127 с.
5. Платун О. Сучасний урок: інтерактивні технології. – Київ: А.С.К., 2005.
6. Психологічний практикум для школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.
7. Романов А. А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001. 48 с.
8. Самоукина Н. В. Игры, в которые играют. Психологический практикум. – М., 2002.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения, – М., 2000.
10. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологи в средней школе. – М.: Генезис, 2005. – 207 с.
11. Цікава психологія /Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: ред. загальнопед. газет, 2003.
12. Я вдосконалююсь, я розвиваюсь/ О. Ф. Воронович, Л. Ю. Горбова. – Київ: 2011. – 203 с.

## Висновки

Діяльність практичного психолога і соціального педагога носить багатокomпонентний характер. Оновлення системи освіти, її орієнтирів накладає відбиток і на роботу спеціалістів психологічної служби. Однак, попри вказане, залишаються наскрізні питання, які залишаються пріоритетними щороку. До таких питань відноситься робота, пов'язана з дітьми, підлітками, поведінка яких відхиляється від встановлених норм, правил.

У збірнику викладені основні питання організації розвивальної роботи з підлітками, розкриваються її особливості, закономірності і принципи. Висвітлені психологічні особливості емоційно-морального розвитку підлітків та основні напрями роботи з ними. Посібник містить розвивальні програми, спрямовані на розвиток міжособистісно-соціальної та моральної сфер підлітка. Підлітковий вік займає виключно важливе місце у процесі формування особистості, тому що це період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності.

Працівники психологічної служби змушені вирішувати найскладніші завдання: необхідно спеціально організувати провідну для підліткового віку діяльність, створити під час виконання цієї діяльності атмосферу співробітництва, взаємної довіри між дітьми, між дорослими й дітьми, надати допомогу підлітку в його моральному розвитку та міжособистісному спілкуванні з однолітками.

Однією з особливостей Програми «Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка» є використання на кожному з її етапів афірмацій – лаконічно сформульованих фраз-тверджень – з метою спрямування думок і переконань підлітків у позитивному напрямку. Вони працюють як установки, навіювання. Джерелом афірмацій стали влучні вислови відомих людей та усна народна творчість.

Зміст програми «Моя щаслива сім'я» передбачає створення умов для ознайомлення учнів із власним потенціалом, вироблення стратегій конструктивної поведінки, психологічної гнучкості; набуття навичок самоорганізації, проєктування власного майбутнього. Програма дає можливість кожному учню створити саме своє бачення щасливої сім'ї, не копіюючи при цьому загальновідомі зразки, які часто нав'язують засобами масової інформації.

Програма «Впевнено крокуємо у світ дорослих» спрямована на розвиток соціальних компетентностей та життєвих навичок у підлітка. Робота у групі допоможе розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне «Я», сформує позитивне ставлення до себе та впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін розвинуть почуття самоповаги. Програма допоможе сформувати систему цінностей та уявлень про світ дорослих, дасть змогу дитині через активні форми та методи роботи розкрити і розвинути життєвий потенціал особистості та розкрити свої життєві перспективи.

Програми розроблено з урахуванням психологічних особливостей підлітка. Вони допоможуть їм пізнати себе, навчитися управляти своїм



внутрішнім світом, оволодівати своїми емоціями, щиро проявляти їх та ефективно будувати позитивні стосунки з однолітками, а дорослим (психологам) – організувати й проводити цікаві, захоплюючі заняття. Отже, їх можна рекомендувати для використання практичним психологам і соціальним педагогам закладів освіти.

### Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 240 с.
2. Застосування електронних соціальних мереж як інструментів формування інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників: методичні рекомендації / О. Ю. Буров, О. О. Гриб'юк, Н. П. Дементієвська, О. В. Слободяник, П. С. Ухань, В. М. Барладим, В. В. Коваленко, Н. В. Яськова ; за ред. О. П. Пінчук; Ін-т інформ. технологій і засобів навчання НАПН України. – К. : Педагогічна думка 2018. с.: 31 іл.
3. Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку: збірник наукових праць / [колектив авторів]; За ред. В. Г. Кременя, О. І. Ляшенка; укл. А. В. Яцишин, О. М. Соколюк. – К.: 2019. – 361 с.
4. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник/ О. Т. Баришполець, Л. А. Найдьонова, Г. В. Мироненко, О. Є. Голубева, В. В. Різун, та ін.: за редакцією Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. – К.: Міленіум. 2009. – 440 с.
5. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / [О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубева, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова, Н. І. Череповська]; за наук. ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2014. – 348 с.
6. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога / В. В. Назаревич, Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 3. Том 1, 2017.
7. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога / В. В. Назаревич, Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 3. Том 1, 2017.
8. Медіаграмотність у запитаннях та відповідях для науково-педагогічних, педагогічних працівників, студентів вищих навчальних закладів та осіб, які прагнуть взаєморозуміння з медіа: Навчальна програма / Літостанський В. В., Іванов В. Ф., Іванова Т. В., Волошенюк О. В., Даниленко В. І., Мележик В. П.
9. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядниці: Іванна Коберник, Зоя Звиняцьківська. Редакторка: Зоя Звиняцьківська. Літературний редактор: Роман Трифонов. Дизайн і верстка: Гліб Муха.
10. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван. – К., 2012. – 214с.
11. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: метод. матеріали до тренінгу / авт.-упордн. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2004. – 205с.

12. Кравець В. П. Психофізіологічні аспекти формування усвідомленого батьківства. – К.: Академія, 2001. – 244 с.
13. Культура життєвого самовизначення. Частина III. Старша школа: метод. посіб./наук. кер. та ред. І. Д. Зверєвої. – К.: 2003.
14. Климов Г. І. Седляр І. О., Янцур М. С. Професійна орієнтація і методика профорієнтаційної роботи (практикум). – К., 1995.
15. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи/ уклад. Л. В. Тріщева. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 127 с.
16. Платун О. Сучасний урок: інтерактивні технології. – Київ: А.С.К., 2005.
17. Психологічний пратикум для школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.

# **Розвивальні програми**

*(з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)*

*Збірник матеріалів*

Підписано до друку 22.10.2021 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Times New Roman».  
Друк – принтер. Тираж – 100 прим.  
Зам. № 367

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна,  
39/63, Кропивницький, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення  
освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»,  
вул. Велика Перспективна, 39/63, Кропивницький, 25006