

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського

**ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНЕ
СТАНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА:
АНДРАГОГІЧНИЙ ВИМІР**

Вінниця – 2021

УДК 378.04:37
ББК 74.58
О-75

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського (протокол №5 від 13 грудня 2021 р.)

Рецензенти:

Доктор педагогічних наук, професор *Штифурак В. Є.*

Доктор психологічних наук, професор *Паламарчук О. М.*

**О-75 Особистісно-професійне становлення педагога:
андрагогічний вимір / Лазаренко Н.І., Лук'янова Л.Б. [та
ін.]. – Вінниця: «Твори», 2021. – 368 с.**

ISBN 978-617-552-008-6

У монографії розглядаються важливі аспекти особистісно-професійного становлення педагога: особистісної самореалізації, розвитку особистісно-професійної зрілості, професійної самосвідомості, формування соціальної, комунікативної й естетичної компетентності, готовності до роботи в інклюзивному освітньому середовищі та ін. Висвітлено європейський досвід взаємодії суб'єктів освітнього процесу та використання електронного навчання у професійній підготовці педагогічних працівників. Особлива увага приділяється андрагогічному виміру становлення педагога: проаналізовано зарубіжні системи підготовки педагогічного персоналу для освіти дорослих і досвід підготовки андрагогів в Україні; розкрито андрагогічні засади професійного становлення та особливості формування андрагогічної компетентності викладачів закладів післядипломної педагогічної освіти; з'ясовано нормативно-правове забезпечення розвитку андрагогічної компетентності викладачів та основи підготовки андрагогів до проектної діяльності.

Для наукових працівників, викладачів педагогічних закладів вищої освіти, докторантів, аспірантів, студентів, учителів.

УДК 378.04:37
ББК 74.58

ISBN 978-617-552-008-6

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського
© Автори, 2021

ТРЕНІНГ КОГНІТИВНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Столяренко Олена Вікторівна

*доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки,
професійної освіти та управління освітніми закладами
Вінницького державного педагогічного університету імені
Михайла Коцюбинського*

*<https://orcid.org/0000-0002-1899-8089>
olena-best@ukr.net*

Столяренко Оксана Василівна

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри іноземних мов Вінницького Національного
технічного університету*

*<https://orcid.org/0000-0001-7080-0626>
stoliarenko@vntu.edu.ua*

Важливу роль з погляду становлення особистості майбутнього фахівця відіграє відповідна професійна підготовка. На нашу думку, формування індивідуально-ціннісних властивостей і навичок моральної поведінки в студентів повинно відбуватися паралельно з вихованням у них відповідних особистісних якостей або випереджати їх у розвитку. Отже, студент, що дотримується гуманістичних принципів, – це самодостатня з усіх поглядів людина, яка у спілкуванні вміє стримувати дратівливість та агресивність, формує у свідомості наміри, що не пов'язані з насильницькими діями, не вдається до образ і звинувачень, емоційно стійка, упевнена в собі, щира, прихильна до іншого, його думок і переконань людина, що вміє долати власний егоцентризм, наділена здатністю розширювати межі суб'єктивної свободи, узгоджувати прагнення та цілі інших людей з власними й обирає асертивні форми реагування.

Система освіти у процесі свого розвитку поступово переорієнтовується в суб'єктну площину. Ураховуючи це, ми вважаємо, що однією із провідних умов формування навиків когнітивного розв'язання проблем спілкування в особистісному розвитку майбутнього учителя є забезпечення особистісно-зорієнтованої суб'єкт-суб'єктної міжособистісної взаємодії, колективного співробітництва та довіри. Характер відносин, які складаються між учасниками педагогічного процесу, ставлення суб'єктів міжособистісних взаємин один до одного активно

впливають на процес особистісного становлення кожного із них. На нашу думку, формування навиків спілкування молодих людей має відбуватися на підставі суб'єкт-суб'єктного принципу взаємодії. В. М'ясищев підкреслює, що спілкування – це процес взаємодії [6, с.76]. Суб'єкт-суб'єктний її характер полягає у взаємній гуманістичній установці, активності співрозмовників, взаємопроникненні у світ почуттів і переживань іншого. Такій взаємодії притаманні: особистісна зорієнтованість (здатність бачити і розуміти співрозмовника) та рівність психологічних позицій суб'єктів процесу комунікації: виключення домінування, визнання права іншої людини на власну думку, готовність прийняти її погляди [4, с. 213]. Б. Ананьєв називає довіру психологічним фоном взаємодії, що передбачає авансування можливостей розвитку будь-якої людини, моделює реальну ситуацію успіху в діяльності, і приносить максимальне задоволення суб'єктові, стає для нього фактором особистісного розвитку [1, с. 265].

У процесі досліджень ми переконалися, що завдяки суб'єкт-суб'єктній взаємодії спілкування набуває особистісно зорієнтованого характеру. Воно передбачає виконання викладачем нормативно заданих функцій з виявом особистого прихильного ставлення до вихованців [2, с. 263]. Важливу роль відіграє створення відповідного сприятливого для розвитку середовища, ознаками якого є гуманізація педагогічного процесу, в умовах якої студент не втрачає власної індивідуальності; взаємодопомога, взаємоповага суб'єктів спілкування [7, с. 65]. Головне завдання викладача полягає у створенні таких умов, які б сприяли молодій людині у визначенні стосовно інших людей, себе, навчальної та майбутньої професійної діяльності ціннісної позиції – суб'єкта, автора, ініціатора власного життя. До таких умов, на думку М. Бітянкової [3], належить визнання безумовної цінності внутрішнього світу вихованця, пріоритетність його потреб, цілей і цінностей його розвитку. У ситуації співпраці долається індивідуалізм і формуються риси колективіста [5].

Нами був розроблений алгоритм використання системи вправ розвитку соціальних умінь міжособистісної взаємодії, метою яких була допомога вихованцям в їх оволодінні [8]. Опора на провідні концептуальні положення педагогіки співпраці допомогла нам розробити методiku й створити власну модель виховання навичок конструктивної міжособистісної взаємодії [12].

У ході дослідження ми виявили, що наприкінці минулого століття активно використовувався підхід до психолого-педагогічного впливу на

особистість, який базувався на принципах тренінгу формування умінь. Сприймаючи того, хто потребує корекції поведінки, педагог припускає, що індивід наділений слабкими вміннями, які потрібні для ефективного міжособистісного спілкування; і його завдання полягає не в інтерпретації, рефлексії чи підсиленні, а в активному та свідомому навчанні бажаним моделям поведінки. Замість втручання у внутрішній світ людини (психотерапія) або консультації виникає новий вид педагогічного впливу на вихованця – тренінг вироблення умінь. У світі існують освітні заклади, де проводять курси, метою яких є розвиток умінь міжособистісного спілкування та інших важливих навичок людини. У вихованні вони керуються моделлю «Дерево навичок» (skill tree) тому, що постійно виникає потреба в їхньому застосуванні. Звичайно, зарубіжні заклади освіти мають сприятливі умови, краще забезпечені усіма засобами стимуляції, потрібними для запровадження тренінгу соціально-психологічних умінь. За багато років функціонування тренінгу «Потік соціальних умінь», який був призначений для психолого-педагогічної підтримки дорослих, він набув надзвичайної популярності й останнім часом почав викликати інтерес щодо можливостей його застосування до інших вікових груп, зокрема, студентської молоді. Його використання у молодіжних аудиторіях дало позитивні результати, про що свідчать зрізи оцінки його ефективності, отримані як нами, так і іншими науковцями (Гольдштейн і Мак-Гінніс) [10; 11]. Ці дослідження відіграли велику роль для подальшого оновлення і апробації, розробки методики «Потік умінь», оскільки їх результати були важливі не лише для перевірки продуктивності методу, але й для зміни, удосконалення та адаптації програми до нових умов.

Ми здійснили спробу розробити власну систему вправ розвитку соціальних умінь міжособистісної взаємодії і спілкування, що входить до структури нашого семінару-тренінгу. Результати виконаної нами роботи ще на констатувальному етапі дослідження свідчать, що чимала кількість студентів потребують допомоги з боку педагога під час переорієнтації на особистісну суб'єкт-суб'єктну модель взаємодії з іншими членами колективу. Розв'язати цю проблему з допомогою поодиноких акцій, одномоментно неможливо, проте допомогти студентам цілком реально, на що ми і спрямували наші зусилля. Виконуючи роботу ми мали чітке переконання, що семінар-тренінг формування міжособистісних взаємин студентів повинен бути логічно побудованим і мати чітку структуру, на що ми і спрямували нашу увагу. Учасники мають зрозуміти сутність, усвідомити основні поняття, оволодіти усіма групами умінь, що впливають із структури тренінгу.

Ми зважали на те, що молоді люди щоденно стикаються зі складними конфліктами, розчаруваннями і широкою гамою інших проблемних ситуацій. Для майбутнього учителя в його особистісному розвитку вкрай важливо мати розвинуті комунікативні здібності і уміння когнітивного розв'язання проблем спілкування. Уміння вирішувати проблеми – це здебільшого додержання послідовності етапів: визначення проблеми, ідентифікація альтернативних рішень, вибір рішення як найоптимальнішого, розв'язання та оцінювання ефективності рішення.

Така послідовність кроків сприяє прийняттю рішень, наприклад, при з'ясуванні, які саме уміння використовувати у набутті міжособистісних навиків спілкування; під час вибору доречних контекстів в аналізі ситуативної перцепції; доборі прийомів послаблення збудження залежно від конкретних проявів контролю над почуттям гніву; в оцінюванні альтернативних рішень, дилем, що виникають у моральних колізіях; у ситуаціях нейтралізації впливу стресу у стрес-менеджменті; під час розв'язання різних проблем лідерства, асоціальних груп, тиску на особистість, тактик влади та інших.

Перші спроби тренінгів, спрямованих на зміцнення вмінь розв'язувати проблеми, належать зарубіжним психологам (Голцворт, Стовер і Фахл). Використовуючи ігрові та інші навчальні вправи, дослідники прагнули навчати імпульсивних людей адаптивним засобам опанування неприємними ситуаціями. Психологами (Бранка, Даутелі, Еванс) було отримано перші заохочувальні результати здійснення своїх програм тренінгу з учнями підліткового віку, їхніх умінь приймати рішення. Найважливіше, в центрі уваги за цією програмою було навчання процесові прийняття рішень або розв'язання проблем, а не визначення істинності чи хибності якогось конкретного прийнятого рішення. Процес прийняття рішення розглядається за фазами (аналізуються дефініції проблеми, ідентифікація альтернативних рішень та оцінка пробного рішення). В аналогічній програмі під назвою «Пороги» (Берглас і Дафі) тренери намагалися навчати розв'язувати проблеми за такими етапами: дефініція ситуації; розширення можливостей; їх оцінювання; встановлення критерію рішення; прийняття рішення; його виконання; затвердження рішення.

Якщо Бранка, Берглас і Дафі проводили свої тренінги у формі дидактичної дискусійної і стимулювальної активності, Блехман навчала вміням вирішувати проблеми в ігровому контексті, Д-Зуріла і Гольдфрід характеризували окремі процедури поведінкової терапії для навчання тому, що розглядається ними як необхідні стадії ефективного вирішення проблемної ситуації, а саме: загальний

орієнтації в проблемі, дефініції проблеми, породженню альтернатив, прийняттю рішення, верифікації.

Для молодих людей з імпульсивною поведінкою було запроваджено тренінг розв'язання проблем у рамках програми «Міркуй уголос» (Баш і Камп). Завдяки розширеній системі дидактичних вправ, ігор та іншої активності, вихованці навчалися різноманітності самоінструктивних процедур, спрямованих на посилення їх рефлексивності, а також на поліпшення таких специфічних умінь розв'язувати проблеми, як здатність виробляти альтернативні рішення міжособистісних проблем, розглядати можливі наслідки та розробляти план дій.

Спочатку тренінг когнітивного розв'язання міжособистісних проблем (КРМП) насамперед був орієнтований на дітей (Співак, Шуге). Наприклад, коли один ображає іншого, учитель зауважує: «Я знаю, що ти гніваєшся, але я не можу дозволити тобі ображати товариша». Коли доводиться давати раду таким вчинкам, як бійки, дорослі вимагають від дітей припинити це через те, що «Я так сказав». Вони часто пояснюють, чому така поведінка є несхвальною («Ти не можеш вдарити Миколку, бо можеш завдати йому болю»). Якщо дитина часто агресивна у школі, її можуть ізолювати від інших, доки вона не заспокоїться або коли прийнято рішення, що вона вже готова спілкуватися без бійок. Наведеним прийомом притаманні істотні обмеження тоді, коли мета вихователя полягає в тому, щоб допомагати дітям знайти ефективний шлях вирішення персональних і міжособистісних конфліктів. *По-перше*, дорослі часто думають за вихованців. Дитині кажуть, що вона має чекати своєї черги чи триматися осторонь від іншого або не зчинити сварку. Дитина не тільки не вирішує своїх проблем, їй навіть не допомагають розв'язувати їх самостійно. *По-друге*, дорослі, намагаються допомогти і часто припускають, що вихованцям притаманне розуміння мови емоцій («я знаю, що ти гніваєшся») чи заборони («але я тобі не дозволю чинити насилля по відношенню до іншого»), або причинних зв'язків («тому, що ти можеш завдати йому шкоди»). Багато підлітків ще не володіють мовними поняттями, які необхідні для розв'язання міжособистісних проблем. Урешті-решт, вирішення проблеми за учня дуже мало допомагає почуватися добре, йому просто кажуть, що він може робити або чого не може, навіть якщо підстави пояснюються, а рішення спрацьовують у цьому окремому випадку. Вихованець не відчуває тієї компетентності, яка виникає, коли він сам вирішує проблему. Учень може почуватися захищеним, але не компетентним.

Саме ця причина зумовила можливість виникнення тренінгу КРМП (когнітивного розв'язання міжособистісних проблем). Тренінг був розроблений для того, щоб навчати підлітків (а пізніш і дорослих), як думати, а не про *що* думати, тобто процесові вирішення проблем, а не розв'язання проблем за когось. З цієї позиції впливає ряд принципів чи засад, які визначають конкретний зміст і процедури програми КРМП.

Нами було визначено головні *уміння* когнітивного розв'язання міжособистісних проблем (КРМП). Перелік конкретних умінь вирішення проблем складає центральне ядро тренінгу програми КРМП. Ми пропонуємо всебічний розгляд методик, котрі використовуються у процесі навчання визначених умінь. Програми стосуються різних вікових вибірок, які охоплюють не тільки підлітків, а і дорослих. Наведемо ці п'ять груп умінь.

Пропозиція альтернативних рішень.

Здатність особистості продукувати різні варіанти, які потенційно можуть використовуватися при розв'язанні проблеми, визначає її здатність до придумування альтернативних рішень. Стосовно такого вміння тренінг КРМП здебільшого зосереджується на проблемах міжособистісних взаємин тренованого з різними типами людей, але особливо концентрується на ровесниках і дорослих. Коли хтось має лише один чи два прийнятних для себе варіанти виходу з певної проблемної ситуації, то його шанси на успіх менші, ніж у випадку, коли індивід може звернутися до альтернативних рішень, якщо перший вибір виявився невдалим, щоб розв'язати проблему.

Аналіз наслідків.

Це уміння визначається здатністю розуміти те, яким чином дії особи можуть впливати на інших людей, на особистість, а також ті можливі реакції, які ця поведінка може викликати. Процес обмірковування наслідків включає розгляд «за» і «проти», які асоціюються з міжособистісною взаємодією, що виходить за межі простого переліку можливих альтернативних подій. Аналіз наслідків характеризується тим, що педагог пропонує варіанти вирішення проблем, ставить такі запитання: «А що буде відбуватися потім?», «А як Марія буде себе почувати?», «Що трапиться, якщо забігати далеко вперед?»

Причинне мислення

Причинне мислення, яке асоціюється з проблемними міжособистісними ситуаціями – це здатність пов'язувати одну подію з іншою в часі стосовно «чому», яке могло би уможливити будь-яку дію. Це положення базується на позиції Мусса. Об'єктом його наукових інтересів було соціальне причинне мислення на різних

вікових етапах онтогенезу особистості. Він розглядав причинне мислення на його оптимальному рівні як розуміння та визнання динамічної, складної взаємодії тих сил, що керують поведінкою людини. Низький рівень казуального мислення і його супутника – недостатнього інсайту чи розуміння динаміки поведінки, посилюють стреси. Ці фактори обтяжують здатність логічно та належним чином реагувати на поведінку людей, а відтак вона може бути неправильно зрозумілою і сприйматися як загрозна, а це може призвести до конфлікту сторін.

Визначення засобів і цілей

Вони мають бути ретельно «крок за кроком» спланованими заради досягнення поставленої мети. Таке положення порівнюють з інсайтом (методом отримання точного і глибокого розуміння чогось). Важливим є осмислення, передбачення для уникнення можливих перешкод, наявність доступних альтернативних засобів на шляху досягнення цілей. Обмірковування засобів і цілей передбачає також усвідомлення того, що останні досягаються не завжди відразу і що часовий вимір поведінки індивіда здебільшого також має відношення до досягнення мети. Наприклад: Дитина, здатна до осмислення засобів і цілей, міркує так: «Я можу піти до сусідського хлопчика (засіб), але він не знає мене, тому і не впустить (перешкода). Якщо я спочатку зателефоную і скажу йому, щойно прийшов, і запитав, чи можна до нього зайти (засіб), він погодиться. Але ліпше не в обідній час, бо його мама розсердиться (час і перешкода), і це йому не сподобається».

Перебирання на себе позиції іншої людини

Це вміння вирішувати міжособистісні проблеми зумовлене тим, якою мірою особистість розуміє і сприймає той факт, що різні люди можуть мати різні мотиви і погляди, а відтак неоднаково реагувати на будь-які ситуації. Прийняття позиції іншої людини тісно пов'язане з тим, що називається *перебиранням на себе ролі іншого*, або *емпатією*. Глибший зміст цього вміння КРМП (когнітивного розв'язання міжособистісних проблем) можна виявити через розуміння його вивчення. В дослідженнях КРМП щодо прийняття точки зору інших людей (Феффер, Ягелко) був використаний Тест тематичної асперцепції. Після стандартної інструкції потрібно написати чотири оповідання за картками, після чого тренований знову знайомився зі змістом завдань і йому пропонували переказати одне й те саме оповідання з точки зору кожної дійової особи цього твору. Серед інших якостей перебирання на себе позиції чужої людини отримані бали віддзеркалюють, до якої міри в оповіданні існує координата, співвіднесення точок зору різних людей.

Оволодіння цими п'ятьма вміннями вирішення проблем є універсальною метою тренінгу програми КРМП (когнітивного розв'язання міжособистісних проблем). Успіх програми у досягненні цієї мети та її вплив на явно агресивну й імпульсивну поведінку тренуваних за цією програмою – так само, як і на їх загальну адаптивність – описуємо далі. Слід зауважити, що тренінгову програму КРМП, розраховану на навчання основних умінь вирішення проблем дорослими та старшокласниками запропонували Зігель і Співак (1973). Вона містить 12 ігрових вправ, кожна з яких триває від 20 до 45 хв. Ці вправи можуть проводитися в груповій або індивідуальній формі. Нами було використано елементи цих методик. На початку тренування дається інструкція: «Мета цієї програми – допомагати людям учитись розв'язувати ті проблеми, що викликають у них неприємності. Багато людей не знають, як почати пошук шляхів вирішення проблем. Для цього є ряд корисних кроків їх розв'язання. Ця програма націлена на навчання цим крокам і практикування в оволодінні кожним із них»:

- *Розпізнавання проблем.* Проблеми – це невід'ємний аспект реального життя. Вони є у кожного. Деякі люди вміють краще їх вирішувати, ніж інші. Перший крок успішного подолання проблем полягає в тому, щоб навчитися їх розпізнавати. На цьому першому етапі дається кілька вправ, щоб попрактикуватися в якнайкращому розпізнаванні проблем.

- *Дефініція проблем.* Після того як ви навчитеся краще розпізнавати проблеми, ви попрактикуєтесь, як чітко і зрозуміло їх визначати та вирішувати.

- *Альтернативні способи розв'язання проблем.* Третій і, можливо, найважливіший крок у вирішенні проблем – розгляд альтернативних способів їх розв'язання. Завжди може бути більше ніж один варіант вирішення. Щоб оволодіти цим кроком, попрактикуйтеся в обмірковуванні альтернативних способів розв'язання проблем.

- *Прийняття рішення щодо найкращого способу розв'язання проблеми.* Останній крок навчання полягає в тому, як оцінювати різні варіанти розв'язків проблеми і обирати найкраще рішення. На цьому етапі відбувається зважування всіх «за» і «проти» щодо різних варіантів і приймається рішення, який з них найкращий.

Перший крок цієї програми, що дістав назву «розпізнавання проблеми», розроблений для того, щоб навчитися міжособистісній сензитивності. Тренованому допомагають побачити проблеми, що існують, усвідомити їх у контексті міжособистісних взаємин. Наприклад, одна вправа на цьому етапі, яку називають «Журнальні

обличчя», вимагає від тренованого реагувати на вирази обличчя людей з ілюстрацій в журналі, котрі переживають якусь емоцію, шляхом характеристики цих емоцій та написання оповідання, де пояснюється, що могло привести до переживання зображеного почуття. Другою вправою – «Пошук проблем» – передбачається показ тренованому фотографій людей, зображених у міжособистісних проблемних ситуаціях із реального життя (наприклад бійка на вечірці, п'яний член сім'ї), та пропонується встановити, в чому полягає проблема.

Заняття за другим кроком програми КРМП, який називають «*дефініцією проблеми*», орієнтовані на навчання приймати позиції, точку зору іншого та меншою мірою – причинно-наслідкове мислення. В одній із вправ цієї фази – «Довідуватися про людей» – тренований слухає серію записаних на плівці коротких ситуацій, що є ілюстрацією низки засобів ознайомлення з почуттями та думками інших людей. Ці засоби містять: 1) прямі запитання третьої сторони; 2) принагідне непряме порушення цієї теми в бесіді; 3) безпосередню взаємодію з особою.

Тренування *альтернативного мислення* – мета навчання третього кроку. Одна з вправ на цьому етапі – сортування картинок «Пошук альтернативи». Тренований знайомиться з проблемою (картка із зображенням самотньої, пригніченої людини) та наслідком (картка із зображенням тієї самої людини в компанії) у спосіб, властивий тренінгові обмірковування цілей і засобів. На інших картках ця людина зображується в інакших ситуаціях, з проявами активності. Окремі з них могли б логічно вести від проблеми до наслідку (якщо розсортувати в певному правильному порядку). Завдання тренованого – добирати і впорядковувати альтернативні рішення. На цьому етапі тренований учить не тільки розпізнавати альтернативи, а й також породжувати, вигадувати їх. У вправі «Творення альтернатив» тренований ознайомлюється з міжособистісними проблемними ситуаціями (наприклад конфлікт з керівником, дратівлива поведінка товариша), а тренер заохочує його пропонувати якомога більшу кількість альтернатив.

Остання стадія – *рішення: яка з альтернатив найкраща* – спрямована на наслідкове мислення, тобто на оцінювання відносних недоліків і переваг у запропонованих альтернативах розв'язання проблеми. Вправа «Ковзання між імпульсивністю та серйозним обмірковуванням» націлена на досягнення цієї мети за допомогою серій демонстрацій для тренованого, що найперше і часто імпульсивно обране розв'язання міжособистісної проблеми нерідко є не найліпшим вирішенням проблеми і що краще почекати й

серйозно обмірковувати альтернативні рішення, перш ніж виконувати його. У вправі «Зіткнення з рішенням» тренований практикується в перелічуванні всіх «за» і «проти» кожної альтернативи. В останній вправі «Ігри» цієї програми тренованому пропонується звести воедино та послідовно виконати всі чотири кроки процесу розв'язання проблеми в такий спосіб, як це визначено програмою КРМП.

Зміст і методи курсу, що описуються далі, орієнтовані на вміння ставити проблему, збирати інформацію, генерувати альтернативні рішення.

Нами розроблена послідовність вправ тренінгу розв'язання проблем, який може об'єднуватися з низкою інших курсів. Таким чином, цей тренінг робить внесок у досягнення нашої мети щодо створення цілісної та взаємоузгодженої програми. А саме – вирішення проблеми у рамках тренінгу розв'язання проблем за програмою підготовки передбачає «ланцюгові реакції» (як у тренінгові контролю гніву), застосування міжособистісних умінь (як у програмі тренінгу «потік соціальних умінь»), що є доречними у певній ситуації (як у тренінгові сприймання ситуацій), і вживання емпатійних умінь (як у тренінгові з розвитку емпатії).

Нами запропоновано план занять із тренінгу розв'язання проблем:

Заняття 1. Вступ. Обґрунтування. Правила та процедури. Огляд кроків розв'язання проблеми. Реєстр проблеми. Огляд заняття 1.

Заняття 2. Спинись і поміркуй. Обґрунтування. Огляд заняття 1. Спинись і поміркуй. Будь детективом. Рольова гра: спинись і поміркуй. Огляд заняття 2.

Заняття 3. Визначення проблеми. Обґрунтування. Огляд заняття 2. Навчися визначати, в чому полягає проблема. Способи визначення проблеми. Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми. Огляд заняття 3.

Заняття 4. Збирання інформації/власна точка зору. Обґрунтування. Огляд заняття 3. Власна точка зору чи факт: Що я бачу? Які факти? Інформація: Що я бачу? Що необхідно мені знати? Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/власна позиція. Огляд заняття 4.

Заняття 5. Збирання інформації/точки зору інших людей. Обґрунтування Огляд заняття 4. Точки зору інших людей: Що інші бачать? Що інші думають? Емоції інших людей: Що інші почувають? Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/власна та чужі точки зору. Огляд заняття 5.

Заняття 6. Альтернативи. Обґрунтування. Огляд заняття 5. Вибір: Що я можу зробити чи сказати? Мозкова атака: Який мій вибір? Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи. Огляд заняття 6.

Заняття 7. Оцінювання наслідків і результатів. Обґрунтування. Огляд заняття 6. Наслідки: Що трапиться, якщо я скажу чи зроблю це? Вибір: Як я вирішую, що робити? Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи + оцінювання наслідків і результатів. Огляд заняття 7.

Заняття 8. Практика. Обґрунтування. Огляд заняття 7. Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи + оцінювання наслідків і результатів Позитивне підкріплення.

Заняття 1.

Вступ. Обґрунтування. Цікаво подайте програму підліткам, залучіть їх до співпраці. Обговоріть такі моменти:

1. Ми щоденно приймаємо рішення (наприклад: прокидатися вранці або вибирати страви). Багато з цих рішень є автоматичними.

2. Рішення важче приймати, коли вони стосуються складних проблемних ситуацій.

3. Проблеми часто можна вирішувати. Цей тренінг вчить як розв'язувати їх. Особистість не повинна робити відразу те, що спадає їй на думку, або відмовлятися й нічого не робити зовсім. *Приклади:* битися заради вирішення проблеми або дозволяти комусь вирішувати проблему за вас.

4. У проблем є дві спільні характеристики: цілі та перешкоди. Проблеми – це складні ситуації, оскільки ми маємо *мету*, однак існує *перешкода* чи що-небудь на шляху її досягнення (уявіть, що ми хочемо їхати по дорозі, а поперек неї повалено дерево). *Приклади:* скинути зайву вагу, помиритися з друзями.

5. Найзагальнішими типами проблем можуть бути такі: проблеми контролю за поведінкою (змушувати інших робити те, що хочемо ми); розбіжності цілей людей; пошук чогось або когось; проблеми, спричинені непевністю або невизначними очікуваннями ближніх.

6. Коли ми приймаємо рішення повільніше і ретельніше, то більше володіємо ситуацією і контролюємо її. *Приклад:* обмірковуючи, як друзі почувають себе та що думають, ми можемо говорити їм те, що спонукає їх поважати нас.

7. Після обговорення з групою цих пунктів заохочуйте підлітків

працювати за програмою.

Правила та процедури

На початку заняття слід довести до відома учасників тренінгу такі положення:

1. Час для занять, явка всіх учасників тренінгу на всі заняття обов'язкова.

2. Від кожного учасника очікується активна участь і співпраця, а також повага до інших членів групи (тобто не перебивати, не глузувати з суджень інших).

3. Від членів групи сподіваються, що проблеми, які виникнуть поза групою, фіксуватимуться в «Реєстрі проблеми» (дайте нове визначення проблеми як складної ситуації, коли мету чи завдання ми не можемо виконати).

4. Упродовж наступних кількох занять способи мислення щодо проблеми та прийняття рішення описуватимуться та демонструватимуться тренером, і кожен учасник тренінгу практикуватиметься в рольових іграх. Проблеми з реєстру застосовуватимуться в рольовій грі так, що члени групи зможуть обдумувати і вибирати те, як вони діятимуть наступного разу.

Огляд кроків розв'язання проблеми

На кожному занятті на класній дошці вивішують плакат з описом тих кроків розв'язання проблеми, що розглядаються на цьому занятті. Крім того, залишайте на класній дошці плакати з попередніх занять, а отже, поступово відтворюйте всю послідовність реакцій, що разом складають повний алгоритм вирішення проблеми. Бажано звернути увагу на такі моменти: 1) Ви навчитеся зупинятися й міркувати. 2) Ви матимете змогу ставити собі такі запитання: В чому полягає моя проблема? Якими фактами я оперую? Що мені треба знати? Що я зможу зробити чи сказати? Який існує вибір? Що трапиться, коли я зроблю те чи інше? Як я можу робити вибір та перевіряти, що сталося?

Після пояснення цих пунктів наведіть приклад проблеми та продемонструйте кожен із кроків, детально моделюючи запитання (як внутрішні думки). *Приклад:* прийняття рішення – купувати машину чи ні. Роздайте членам групи папки для зберігання матеріалів.

Реєстр проблеми

1. Поясніть важливість «Реєстру проблеми»: щотижня існує можливість мати точний звіт про проблеми; допомагає встановити, якими є ваші проблемні ситуації, і почати обмірковувати, в який спосіб ви зможете владнати проблеми; забезпечує матеріалом для рольового програвання прийомів вирішення проблем.

2. Покажіть зразок «Реєстру проблеми», який уже заповнений. Нехай хтось із групи або тренер прочитає вголос пункти реєстру.

3. Роздайте чисті бланки «Реєстрів проблем», і хай учні зберігають їх у своїх папках. Попросіть учасників заповнювати їх якомога швидше – відразу після виникнення проблемної ситуації.

Огляд заняття 1.

1. Повторіть причини ретельного вирішення проблем (ефективніше контролювати й управляти своїм життям і краще задовольняти власні потреби).

2. Повторіть правила та процедури, особливо важливість «Реєстру проблеми».

Реєстр проблеми і оцінка

Ім'я. Дата

У чому полягає твоя проблема? Напиши, що трапилося (хто причетний до неї, де це відбулося і що саме сталося?) Чого б ти хотів? Що ти зробив чи сказав, щоб розв'язати свою проблему? Чи твій вибір вирішив проблему? Як прийняте тобою рішення спрацювало?

Заняття 2.

Обґрунтування: Скажіть на початку заняття, що успішне вирішення проблеми залежить від: 1) обмірковування перед тим, як діяти; 2) усвідомлення того, що у вас є проблема.

Огляд заняття 1. Перегляньте визначені на першому занятті правила та процедури. Зважте на те, що проблеми є складовою життя, і практика допоможе вам навчитися приймати рішення, замість того щоб діяти швидко, але навмання, дозволяючи іншим думати за вас. Коротко розгляньте приклад проблеми, що наводиться на першому занятті, та змодельуйте всі раніше описані кроки ланцюга тренінгу вирішення проблем. *Приклад:* вирішіть, купувати машину чи ні.

Стинись і поміркуй. Важливо наголосити на тому, що коли у нас виникла проблема, то мусимо спинитись і поміркувати, аби не приймати рішення занадто швидко. Щоб мати можливість обмірковувати альтернативні шляхи вирішення проблеми, тренер повинен:

1. Пояснити, що в людей може виникати безліч різних реакцій на проблеми і треба навчитися розпізнавати наявність проблеми за своїми думками чи самопочуттям.

– Охарактеризуйте різні думки: «Більшу частину часу ви просто не знаєте, що робити. У вас виникають питання, сумніви щодо того, як учинити найкраще. Ви знаєте, чого хочете, але не уявляєте, як цього досягти».

– Опишіть різні почуття: «Не раз ви матимете неприємні

відчуття, що інформуватимуть вас про наявність певної проблеми. З огляду на вибір, що його слід зробити, ви можете почувати себе фрустрованим, напруженим, утомленим або сконфуженим».

2. Запропонувати підліткам охарактеризувати свої власні реакції на проблеми та записати їх на аркушах або на дошці.

3. Запропонувати учням порівняти свої варіанти з переліком найтипівіших реакцій людей на проблеми, що наведений нижче.

Спинись і поміркуй: найхарактерніші реакції людей на проблеми

Байдужість

Зніяковілість

Таке відчуття, ніби успішне

Стан приниження

вирішення тобою проблеми

Неспокій

неможливе

Бажання піти геть

Спантеличеність

Підшукування собі іншого за-

Невпевненість

няття, щоб уникнути проблеми

Напруженість

Фрустрація

Сумнів

Сум

Хвилювання

Заняття без мети

Ненормальний душевний стан

Сонливість

Гнів

Стрес

Роздратованість

4. Пояснити, як здійснення кількох пауз, повільних вдихів і самонаставляння «спинись і поміркуй» дасть час вирішити, що саме хочеться зробити.

5. Продемонструвати для учнів взірць послідовності кроків, використовуючи проблемну ситуацію, запропоновану ким-небудь із групи. *Приклад*: вирішіть, тікати вам чи ні на вихідний зі школи-інтернату.

– Продемонструйте для дітей зразок: про які думки та почуття ви самі згадували б, аби сказати, що у вас є проблема.

– Продемонструйте учням взірць, як зробити кілька глибоких вдихів і сказати: «Зупинись і поміркуй».

– Продемонструйте, як це дає вам час для того, щоб обмірковувати варіанти виходу із ситуації (впевніться в тому, що ви моделюєте лише «зупинись і поміркуй»).

6. Провести з групою рольові ігри, орієнтовані на проблеми на етапі «спинись і поміркуй», гарантуючи, що кожному членові групи буде надана можливість узяти в ній участь. Нехай члени групи розкажуть про свої думки і почуття після набуття досвіду в рольовій грі. *Приклад*: член групи має обговорити із керівником школи ситуацію, коли той виявив до учня неповагу і той образився.

Будь детективом

Поясніть, що той, хто успішно вирішує проблеми, мусить бути хорошим детективом і бачити всі підтексти в ситуації.

1. Наголосіть: щоб знати, в чому полягає проблема, спершу треба пильно поспостерігати за тим, що відбувається довкола:

– запропонуйте частині групи відтворити незнайому, але релевантну проблемну ситуацію. *Приклад:* член групи вдався до конфронтації зі шкільним психологом через свою погану поведінку, що впливає на роботу класу;

– запропонуйте решті членів групи поспостерігати і точно визначити, що трапилося в рольовій грі. Дізнайтеся від них якомога більше подробиць стосовно спілкування в грі. Зауважте для себе, як різні члени групи реагують на різні ситуації.

2. Використовуючи матеріал в якості стимулу (журнальні замітки, знімки, в яких демонструється взаємодія між кількома особами), запропонуйте учасникам тренінгу розповісти, що вони бачать: зазначте, що не всі бачать одне й те саме; визначайте проблему на знімку по-різному, використовуючи названі двома членами групи різні деталі для того, щоб показати, як ті чи інші спостереження впливають на визначення проблеми.

3. Нехай члени групи складуть докладну характеристику свого однокласника, незважаючи на його присутність (виконуйте тільки тоді, коли вправа не буде приводом для глузування над цією особою).

Рольова гра: зупинись і поміркуй

Хай члени групи за наведеним далі прикладом або за одним із своїх «Реєстрів проблем» проведуть рольову гру. Заохочуйте їх вводити до гри думки вголос головної дійової особи (протагоніста). Кожен із членів групи мусить побувати в ролі протагоніста. Допмагайте виконувати гру, здійснюйте зворотний зв'язок і пропонуйте заохочення за майстерність у грі. *Приклад:* інший учень із вашого класу загубив ключі від квартири. Він каже, що ви вчинили з ним бійку, внаслідок чого загубились ключі, і він дуже розсердився на вас.

Огляд заняття 2

1. Перегляньте застосування «Реєстру проблеми» і наголосіть на важливості його заповнювання кожним учасником тренінгу.

2. Перегляньте техніку виконання повільних глибоких вдихів і самонаставляння: «зупинись і поміркуй».

3. Зважте на думки та почуття кожного учасника, що асоціюються з їхніми проблемами.

4. Візьміть до уваги важливість спостереження за ситуаціями.

Дайте домашнє завдання: намагатися ідентифікувати ознаки проблеми в себе і практикуватися в ментальному монолозі «зупинись і поміркуй».

Заняття 3.

Обґрунтування. Настанова на початку заняття: «Тільки-но ми відчули ознаки проблеми та зупинились для того, щоб поміркувати, треба чітко і конкретно сформулювати, в чому полягає проблема».

Огляд заняття 2.

1. Переглядаючи «Реєстри проблем», повторіть, як визначити, що в тебе є проблема і як здійснити етап «зупинись і поміркуй»:

- запропонуйте кожному учасникові скористатися своїм заповненим «Реєстром проблеми» і повідомити іншим, що він думає або відчуває, коли в нього виникає проблема;

- запитайте, чи група намагається спинитися і поміркувати, та, використовуючи «Реєстри проблем», обговоріть відповіді. Давайте позитивне підкріплення членам групи за успішне виконання і водночас перевіряйте реєстри, аби переконатися, що вони заповнені правильно.

2. Перегляньте весь процес прийняття рішень, використовуючи тренінговий приклад, запропонований на першому занятті. Посилайтеся на плакати, що деталізують кроки процесу прийняття рішень, і змодельуйте вірєць запитань як внутрішніх думок. *Наведіть приклади.*

Навчися визначати, в чому полягає проблема

Найважливішою складовою цього кроку є навчитися визначати, в чому полягає проблема, настільки чітко і конкретно, наскільки ви зможете. Поясніть, що ви не можете вирішувати занадто складну, заплутану або малоінформативну проблему:

- наведіть приклад проблеми, визначення якої занадто загальне. *Приклад:* ви можете сказати, що конфлікт з учителями є вашою проблемою, але це надто мало інформує про поведінку вчителів, які не дають вам спокійно жити;

- наведіть приклад вузького визначення проблеми. *Приклад:* ви можете сказати, що вашою проблемою є лемент заступника керсвника, але це дає мало відомостей про різновид проблеми в цілому. Покажіть кілька журнальних знімків, що є ілюстраціями до проблемної ситуації (вони мають зображувати людей, з якими молодь може ідентифікуватися, чи смішні, несподівані ситуації, що викликають зацікавлення):

- запропонуйте кільком учасникам тренінгу сформулювати свою проблему;

- ставте запитання, щоб отримати конкретніші відповіді, і

підкріплюйте ті висловлювання учнів, в яких відзначаються конкретні деталі, пов'язані з певною поведінкою.

Способи визначення проблеми

1. Поясніть, що коли ви себе погано почуваєтесь, то це може бути сигналом існування проблеми. Щоб точно зрозуміти, в чому полягає ваша проблема і з метою прийняття успішних рішень, кожен повинен ставити собі запитання: чого я насправді хочу? Яка моя мета? Що мені не подобається? Що мені перешкоджає? Які перешкоди треба долати? Що необхідно змінити?

2. Продемонструйте взірць застосування цих питань у конкретній ситуації.

Приклад, ви повинні зателефонувати своїй мамі і повідомити, що внаслідок своєї причетності до бійки приїдете додому з інтернату на два тижні пізніше.

- Мета – успішно виконати навчальну програму і виїхати з інтернату.

- Вам не подобається необхідність телефонувати мамі і неможливість приїхати додому на вихідні.

- Перешкода – бійка.

- Все, що має зазнати змін, пов'язане з оволодінням способами контролю гніву.

3. Наголосіть на важливості «Я-повідомлень» (від першої особи) при визначенні проблеми (інакше кажучи, цілі мають бути вашими, і єдина поведінка, яку ви в змозі змінити, – це, безперечно, лише власна).

4. Програйте в рольовій грі такий приклад: нехай двоє членів групи обговорюють відкладену додому поїздку. Хай один із них ставить запитання, а інший відповідає. Напишіть виділені в тексті слова на дошці: *мета, не подобається, перешкода, зміна*.

Рольова гра: зупинись і поміркуй + визначення проблеми

Допоможіть виконувати рольову гру та давайте зворотний зв'язок за опановану учнями послідовність кроків. Нехай учасники тренінгу використовують проблеми зі своїх «Реєстрів проблем». Надавайте особливого значення формулюванню проблеми, «Я-повідомленням» і запитанням до себе.

Огляд заняття 3

1. Перегляньте послідовність етапів вирішення проблеми, що опановані вихованцями на цей момент, зокрема ті почуття та думки, що інформують про існування в них проблеми, етап «зупинись і поміркуй» і розпізнавання або визначення того, що саме становить проблему.

2. Нагадайте учасникам тренінгу про «Реєстри проблем» і дайте

домашнє завдання: практикуватись у внесенні проблеми до реєстру в чіткій і зрозумілій формі і точному описанні того, що діялося в ситуації.

Заняття 4.

Збирання інформації / Власна точка зору

Обґрунтування. Поясніть: для з'ясування того, що сказати або зробити, коли в нас є проблема, необхідно володіти такою інформацією: а) як ми бачимо ситуацію; б) як інші сприймають проблему.

Підкресліть, що на цьому занятті розглядатиметься бачення *нами* ситуації, а на наступному – ми зосередимося на *перцепції*, чи сприйманні, оточуючих нас людей.

Огляд заняття 3

1. Перегляньте визначення проблеми за допомогою застосування «Реєстрів проблем». Використайте одну проблему з реєстру одного чи двох членів і допоможіть кожному з них конкретно сформулювати її і виявити результати їхніх спостережень за ситуацією.

2. Продемонструйте взірць послідовності всього процесу вирішення проблеми, переглядаючи детально запитання до кожного кроку, зображеного на плакаті. Застосуйте той самий приклад, що наводився раніше. *Приклад* з першого заняття: вирішіть, купувати комп'ютер чи ні.

Власна точка зору чи факт: Що я бачу? Які факти?

Запропонуйте групі таке пояснення: «Ми вже навчилися бути непоганими детективами і брати до уваги всі ознаки. Ми також повинні вивчити відмінність між фактом і точкою зору. Поспішні вчинки, що базуються на неправдивій інформації, можуть ускладнити ситуацію. *Приклад*: ви вважаєте, що ваша дівчина хоче розірвати з вами стосунки, і ви це робите першим. Пізніше ви доходите висновку, що помилялися стосовно її почуттів до вас».

1. Поясніть: щоб добре вирішувати проблеми, слід чітко усвідомлювати відмінність між тим, що є істинним, і тим, що особисто ви вважаєте істинним.

2. Нехай група тренується в пошуку фактів, доказів, використовуючи знімки чи картинки з неоднозначним сюжетом або розірвані посередині так, що не вся інформація доступна. Допоможіть їм зрозуміти відмінність між цим процесом та виведенням висновків без наявності достатньої для цього інформації.

3. Проведіть рольову гру на основі кількох ситуацій, узятих із «Реєстрів проблем». Запропонуйте учасникам тренінгу з'ясувати, якими фактами вони оперують щодо проблеми та які висновки можна зробити про ситуацію, що склалася. Як альтернативу цьому

програйте ситуацію безпідставного звинувачення, головна дійова особа в якій особливого значення надає інакшій інтерпретації поведінки ближнього порівняно з тлумаченням того, кого звинувачують.

Інформація: Що я бачу? Що необхідно мені знати?

Скажіть: якщо ми не можемо збагнути, що відбувається навколо нас, або не володіємо достатньою інформацією, нам треба ставити запитання. *Приклад:* ви пориваєте дружбу з дівчиною, бо не чули і не бачили її більше тижня. Пізніше ви дізнаєтеся, що в цей час вона хворіла.

Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/власна позиція

Програйте за ролями одну із ситуацій, узятих з «Реєстру проблеми» учасника тренінгу, і нехай протагоніст ідентифікує ознаки наявності проблеми, зупиниться і поміркує, встановить проблему та збере факти про ситуацію. Сприяйте рольовій грі та забезпечуйте можливість отримання зворотного зв'язку щодо майстерності виконання набутої послідовності кроків. *Приклад:* дирекція школи-інтернату відкладає вашу відпустку додому. Ви вважаєте, що маєте право поїхати, бо не порушили жодних правил поведінки.

Огляд заняття 4

1. Підсумуйте використання алгоритму вирішення проблеми та покажіть, як обмірковування ситуації перед дією може посилити відчуття контролю і змінити наші справи на краще.

2. Дайте домашнє завдання: попросіть учасників виявити проблему, для якої необхідно мати якнайбільше інформації та потренуватися у постановці запитань, щоб її отримати.

Заняття 5.

Збір інформації / позиції інших людей

Обґрунтування. Висловіть групі такі думки: «Тепер, коли ми навчилися якомога ретельніше розглядати ситуацію, ми повинні навчитися бачити її очима *іншої людини*. Якщо ми так робимо, то це дає нам більше інформації, на підставі якої ми можемо здійснювати вибір. *Приклад:* вам може видаватися, що ваша дівчина хоче порвати з вами стосунки, хоча насправді вона може бути занепокоєна чимось іншим. Міркування про її точку зору може зупинити вас порвати з нею, перед тим як ви її запитаете, що насправді вона відчуває».

Огляд заняття 4

1. Використовуючи «Реєстр проблем», перегляньте відмінність між фактом і точкою зору та потребу звертатися за інформацією.

– Запропонуйте учасникові тренінгу описати ту чи іншу ситуацію,

як він її бачить, і потім сказати групі, що він знає про неї та думає, що знає.

– Запитайте також, чи ставить він запитання, щоб отримати повнішу інформацію. Обговоріть, забезпечте можливість зворотного зв'язку і дайте позитивне підкріплення.

2. Продемонструйте взірць всього процесу прийняття рішень за кроками, зображеними на плакатах, використовуючи той самий приклад, що раніше. *Приклад* з першого заняття: вирішіть, купувати комп'ютер чи ні.

Точки зору інших людей: Що інші бачать? Що інші думають?

Вкажіть на те, що інші можуть бачити проблему не так, як ми, й по-різному наша поведінка сприймається іншими. Це дає нам глибше розуміння проблеми і посилений контроль над тим, що відбувається. *Приклад*: власник магазину звинувачує вас у крадіжці. Як усвідомлення того, що відчуває власник магазину з приводу крадіжки, змінило б вашу поведінку за такої ситуації?

1. Покажіть взірць реакції входження в становище іншої людини за допомогою:

– використання двох простих предметів та демонстрування того, що особа їх по-різному бачить. І залежить це від того, де вона сидить;

– розміщення членів групи в різних частинах приміщення і описання ними кімнати з різних ракурсів бачення.

2. Показуючи знімки, малюнки, запропонуйте членам групи розповісти, як кожна зображена на знімку людина бачить ситуацію.

3. Програвайте рольову ситуацію, в якій власник магазину звинувачує протагоніста у крадіжці. Введіть у рольову гру факт: юнак поводить себе так, що власник магазину міг би сприймати його як підозрілого.

4. Нехай кожен член групи входить в становище іншого в певній ситуації. Зусилля вихованців реагувати по-різному в різних ролях оцінюється з допомогою зворотного зв'язку і позитивного підкріплення.

Емоції інших людей: Що інші почувають?

Скажіть групі: коли ми знаємо, як почувають себе інші люди в проблемній ситуації, ми можемо краще передбачити, як людина може себе поводити. *Приклад*: ви питаєте дозволу про щось у розгніваної людини.

1. Покажіть вихованцям знімки обличчя для того, щоб група практикувалась розпізнавати емоції та описувати різні вирази обличчя за мімікою.

2. Навчіть учнів одному з міжособистісних умінь, наприклад –

Розуміти почуття інших:

- поспостерігайте за іншою людиною;
- прислухайтеся до того, що інша людина говорить;
- зрозумійте, що може відчувати інший;
- поміркуйте, як краще показати, що ви розумієте його почуття;

- виберіть найкращий спосіб це зробити.

Продемонструйте взірець уміння, проведіть рольову гру, здійсніть зворотний зв'язок щодо кроків уміння. *Приклад:* хлопець з інтернату, якого ви знаєте, занепокоєний, бо його батьки пообіцяли приїхати і не з'являються впродовж трьох тижнів.

Вміння реагувати на чужий гнів:

- вислухайте особу, яка гнівається;
- намагайтеся зрозуміти, що говорить і відчуває розгнівана людина;
- зважте, чи можете ви щось сказати або зробити у відповідь на цю ситуацію;
- якщо зможете, прореагуйте на гнів іншої людини.

Покажіть зразок реагування, проведіть рольову гру та здійсніть зворотний зв'язок щодо виконання кроків уміння. *Приклад:* класний керівник розгніваний на вас через те, що клас прийшов до фінішу останнім у змаганні. (Можливо, корисно спробувати реагувати на цей стан гніву, демонструючи самовпевненість, ігнорування, слухання, емпатійну реакцію, обіцянку виправитися.)

Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/власна та чужі точки зору

Програйте в рольових іграх ситуації з «Реєстрів проблем». Упевніться в тому, що головна дійова особа розпізнає ознаки наявності проблеми, зупиниться і поміркує, визначить, у чому проблема, і збере інформацію (свою та інших). Наголосить на важливості розуміння точок зору інших людей. Забезпечте позитивне підкріплення і зворотний зв'язок щодо виконавської майстерності. Нехай у грі бере участь стільки учасників, скільки дозволяє час.

Огляд заняття 5

1. Підсумуйте набуті кроки процесу алгоритму вирішення проблеми. Нагадайте, що люди сприймають проблеми по-різному і з цього приводу можуть мати неоднакові думки. Зробіть акцент на тому, що розуміння почуттів інших людей допомагає нам вирішувати проблеми й отримувати те, що ми хочемо.

2. Дайте домашнє завдання: запропонуйте групі записати, як, на їхню думку, інші сприймають проблемну ситуацію, описану у

власному «Реєстрі проблеми».

Заняття 6. Альтернативи

Обґрунтування

Підкресліть: для здійснення зваженого вибору в будь-якій ситуації ми повинні думати про більш ніж один спосіб дій. Вкажіть на те, що коли ви розходитеся з кимось у поглядах, знання того, як домовлятися, обстоювати свої права й уникати лиха — це можливі варіанти вибору повдінки за певної ситуації. *Приклад:* вас звинувачує власник магазину в крадіжці.

Огляд заняття 5

1. Перегляньте важливість різних точок зору у визначенні того, як особистість себе поводить у певній ситуації. Запропонуйте членам групи назвати проблему, де існують дві різні точки зору, та поясніть, як ці точки зору викристалізувалися. Забезпечте зворотний зв'язок і дайте позитивне підкріплення.

2. Перегляньте та продемонструйте вірець для наслідування тренуваними послідовності процесу прийняття рішення за кроками і питаннями, зображеними на плакатах, і використовуючи той самий, що і раніше, приклад: вирішіть, купувати комп'ютер чи ні.

Робимо вибір: Що я можу зробити чи сказати?

Дайте таке пояснення: «Кожна проблема має багато розв'язків. Чим більше їх ви можете запропонувати, тим вищі ваші шанси на отримання того, чого ви бажаєте. *Приклад:* що обираєте ви, щоб відреагувати на гнів інших людей? Як можуть переговори, нехтування ситуацією, самоконтроль чи впевненість у собі змусити вас почувати більшу відповідальність за своє життя? *Приклад:* ваш друг злий на вас, бо вважає, що саме через вас у нього ускладнилися стосунки з класним керівником».

1. Навчаємося одному з умінь

Уміння дійти згоди:

- визначте, чи ви й інша людина дотримуетесь різних точок зору;
- скажіть іншому, що ви думаєте про проблему;
- запитайте в іншої людини, якої вона думки про проблему;
- уважно вислухайте її відповідь;
- поміркуйте над тим, чому інша людина може почуватися саме так;
- запропонуйте компроміс.

Продемонструйте вірець, проведіть рольову гру та забезпечте зворотний зв'язок щодо кроків уміння, особливо наголошуючи на компромісі та розгляді справи з позиції свого партнера. *Приклад:*

пошук досягнення згоди з другом щодо того, який вид відпочинку обрати.

Уміння обстоювати свої права:

- зверніть увагу на те, що відбувається всередині вас. Це допоможе вам зрозуміти, що ви незадоволені і хотіли би постояти за себе;

- вирішіть, що призвело вас до того, що ви стали незадоволеним;

- подумайте про способи, якими ви могли б обстоювати свої права, і виберіть один із них;

- захистіть себе як належить.

Продемонструйте взірець, проведіть рольову гру і здійсніть зворотний зв'язок щодо майстерності виконання вміння. *Приклад:* ви звертаєтесь до персоналу інтернату з приводу несправедливого рішення: ви не отримали дозволу поїхати додому, хоча й не порушували правил поведінки.

Вміння уникати неприємностей у спілкуванні з іншими:

- зважте, чи ви перебуваєте в такій ситуації, що може спричинити неприємності для вас;

- вирішіть, чи хочете ви знайти вихід із ситуації;

- скажіть іншим людям, що ви вирішили робити і чому;

- запропонуйте інші можливі варіанти рішення;

- дійте так, як ви вважаєте найкращим для себе.

Продемонструйте взірець, проведіть рольову гру та забезпечте зворотний зв'язок з приводу уміння. *Приклад:* троє друзів сідають в автомобіль, який, на вашу думку, може бути краденим. Вони просять вас приєднатись і разом з ними їхати на прогулянку за місто.

2. Програйте за ролями ситуацію з «Реєстру проблеми» щодо реагування на гнів іншого, і нехай кожен член проявить уміння, альтернативне агресії, яке він опанував.

Мозкова атака: Які мої пропозиції?

Наголосіть на тому, що до кожної проблемної ситуації слід підходити з якнайбільшою кількістю варіантів. Одним із шляхів такого здійснення є мозкова атака. Остання збільшує наші шанси на успішне вирішення проблем.

1. Ознайомте учнів з ідеєю мозкової атаки. Розкажіть групі правила (якомога більше ідей без жодної їх оцінки).

2. Запропонуйте групі генерувати стільки ідей альтернативних вчинків, скільки вони можуть придумати, щоб реагувати на звичайні проблеми, з якими вони стикаються у житті. Запишіть їх перелік на дошці і доповніть його тими наведеними нижче альтернативами, котріх група не вказала.

Альтернативи реагування на проблемні ситуації

Упевненість в собі. Нехтування ситуацією. Спокійна, неворожа реакція. Обговорення іншої альтернативи. Раціональні, логічні аргументи. Зрозумілі прямі відповіді. Приємний, м'який тон голосу. Прийняття відповідальності за свою поведінку. Вибачення. Звернення з пропозицією обговорити проблему. Відповідь-жарт. Запрошення інших приєднатися до вашої групи. Прохання про допомогу. Вимога інформації. Розуміння ваших власних почуттів. Врахування того, що думають інші. Врахування того, що почувають інші.

3. Щоб здійснювати мозкову атаку альтернатив, використовуйте проблемну ситуацію з чийогось «Реєстру проблеми». Нехай хто-небудь із вихованців, на ваш розгляд, записує всі ідеї. Нагадайте групі (якщо в цьому є потреба) про правила мозкової атаки.

Рольова гра: зупинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи

Допоможіть провести рольову гру, в основу якої покладено проблему з «Реєстру проблем» (доцільно вибирати таку, яка б давала можливість тренуватись у набутих уміннях, альтернативних агресії, – йдеться про уникнення неприємностей з оточуючими, переговори, пошуки згоди, обстоювання своїх прав). Упевніться в тому, що головна дійова особа виявляє в себе ознаки існування проблеми, зупиняється і міркує, ідентифікує проблему, збирає інформацію свою та від інших, обмірковує можливі варіанти. Дайте позитивне підкріплення і забезпечте зворотний зв'язок.

Огляд заняття 6

1. Підсумуйте вивчений учнями процес (алгоритм) розв'язання проблем. Наголосіть на важливості зважування різних альтернатив, щоб розв'язати конкретну проблему: більша кількість альтернатив посилює контроль над наслідком власних рішень.

2. Дайте домашнє завдання: запропонуйте групі написати в своїх реєстрах стільки альтернативних варіантів, скільки вони у змозі придумати для кожної своєї проблеми.

Заняття 7. Оцінювання наслідків і результатів

Обґрунтування

Розкрийте зміст такої фрази: «Ми навчилися, як придумувати цілий спектр можливих альтернатив, але зараз ми повинні поміркувати над тим, що трапиться, коли ми вибираємо одну альтернативу, а не іншу. На цьому занятті ми будемо: 1) оцінювати наслідки власних варіантів; 2) робити вибір і вчитися розуміти те, що відбувається внаслідок цього вибору».

Огляд заняття 6

1. Перегляньте процес придумування альтернатив. Перевірте «Реєстри проблем», використовуючи проблему одного із учасників тренінгу, який записав альтернативи її розв'язання. Здійсніть зворотний зв'язок й дайте позитивне підкріплення.

2. Перегляньте весь процес послідовності прийняття рішень, повторюючи запитання для кожного кроку, використовуючи один і той самий попередній приклад тренінгу: «вирішіть, купувати комп'ютер чи ні».

Наслідки: Що трапиться, якщо я скажу чи зроблю це?

Зазначте, що навчання того, як уявляти наслідки якої-небудь вибраної дії, дає нам владу над тим, що з нами трапляється. *Наприклад:* є різні наслідки різних вчинків, коли маємо справу з людиною, що наділена владою, такою, скажемо, як офіцер поліції.

1. Обговоріть з групою наслідки двох вчинків — позитивного і негативного. *Приклад:* коли вас зупиняє поліцейський, ви войовничі або спокійні та лагідні.

2. Нехай група в мозковій атаці придумав можливі альтернативи для розв'язку проблемної ситуації з чийогось реєстру або для одного з таких прикладів:

- члени твоєї спортивної команди кажуть тобі, що вони хочуть украсти цигарки у старшокласника, який є членом іншої команди, а тебе просять постояти на «шухері»;

- ти гуляєш вулицею, тебе зупиняє поліцейський і звинувачує в пограбуванні квартири.

3. Заохочуйте групу оцінювати наслідки кожної альтернативи. Оперуйте поняттям найкращих та найгірших наслідків або «за» і «проти» кожної альтернативи. Продемонструйте для учасників вишколу зразок процесу оцінювання з думками вголос та запитаннями: «Якщо я зроблю це, то що найімовірніше трапиться? Що може бути найгіршим у цій ситуації?»

4. Зіграйте за ролями наслідки однієї позитивної та однієї негативної альтернативи, запропонованих групою.

Вибір: Як я вирішую, що робити?

Тепер, коли члени групи можуть оцінювати наслідки свого вибору, зазначте, що з'ясування, який вибір найкращий, – наступний крок. Запропонуйте ідею оцінювання того, що трапляється після прийняття вами якогось особливого рішення, та наголосіть, що розгляд наслідків вашого вибору допоможе вам у майбутніх рішеннях.

1. Наведіть приклад рішення, яке ви прийняли і потім каялися, особливо таке, в якому ви адекватно не оцінили наслідків.

2. Попросіть групу зробити вибір між позитивними та

негативними альтернативами, які вони щойно програли в рольовій грі (бути войовниче налаштованим або спокійним та лагідним, коли тебе зупиняє поліцейський).

Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи + оцінювання наслідків і результатів

Допоможіть проводити рольову гру, використовуючи одну з проблем з «Реєстрів проблем». Нехай головна дійова особа зупиниться і поміркує, ідентифікує проблему, отримає інформацію від себе та інших, придумає альтернативи, зважить, що трапиться внаслідок її вибору з-поміж різних альтернатив, і прийме рішення. Нехай протагоніст розгляне оцінювання цього рішення. Забезпечте його зворотним зв'язком і дайте позитивне підкріплення за старання.

Огляд заняття 7

1. Підсумуйте опановану послідовність кроків у прийнятті рішень та наголосіть на важливості оцінювання наслідків при вирішенні, що робити.

2. Дайте домашнє завдання: запропонуйте групі записати всі «за» і «проти» різних альтернатив розв'язання проблеми, прийняти рішення та виконання його (нехай учасники тренінгу розкажуть групі на наступному занятті, як вирішені їхні проблеми та що вони могли б зробити по-інакшому).

Заняття 8. Практика

Обгрунтування. Розпочніть заняття поясненням: «Ми вивчили процес розв'язання проблем. Сьогодні ми практикуватимемо всі його кроки, використовуючи проблеми з «Реєстрів проблем».

Огляд заняття 7

1. Перегляньте домашнє завдання. Запропонуйте учасникам вишколу навести зі своїх реєстрів приклади рішень, які вони приймали, та пояснити, як ці рішення виконувалися. Зробіть акцент на важливості спостереження за наслідком рішень.

2. Перегляньте весь процес послідовності прийняття рішень, повторюючи всі запитання для кожного етапу, зображеного на плакатах, і використовуючи попередній приклад. *Приклад* з першого заняття: вирішіть, купувати комп'ютер чи ні.

Рольова гра: спинись і поміркуй + визначення проблеми + збирання інформації/своя та чужі точки зору + альтернативи + оцінювання наслідків і результатів

1. Повторіть кожен крок процесу.

2. Програйте в рольових іграх увесь алгоритм розв'язання проблем, оперуючи кількома проблемами з реєстрів. Нехай у

рольових іграх бере участь якомога більша кількість учасників.

Позитивне підкріплення

Забезпечте групу заохоченням і підкріпленням і надалі застосовуйте ці методи для розв'язання проблем.

Додаткові вправи до «Тренінгу розв'язання проблем»

ВПРАВА 7.1 Мозкова атака

Вступ. Новаторське мислення і розв'язання проблем можуть пригнічуватися приниженням з боку інших людей. Мозкова атака є відносно простою стратегією для культивування творчості і розв'язання проблем [9].

Основні правила мозкової атаки є такими: Забороняється критика чи осуджування. Заохочуються стихійність і свобода (чим неймовірнішою є ідея, тим краще). Бажаною є кількість, а не якість. Заохочуються комбіновані, витончені й удосконалені ідеї.

Мета: набутити досвіду творчого розв'язання проблеми через мозкову атаку; уникнення засудження і критики.

Час: 30 хвилин.

Хід заняття

1. Ознайомтеся з поняттям «мозкова атака». Нагадайте правила для групи

2. Відведіть 1 хв. для групи на те, щоб перелічити всі способи, у які можна застосовувати звичайну річ, наприклад канцелярську скріпку чи склянку. Нехай кожен простежить за кількістю відповідей, а не окремими ідеями.

3. Коли мине 1 хв., запропонуйте групі відзвітувати. Потім наведіть зразок найбільш творчого застосування запропонованих речей.

4. Повторіть цей процес, подаючи проблему для групи. Проведіть мозкову атаку щодо її можливих рішень. Призначте кого-небудь записувати всі пропозиції.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Москва: Наука, 1977. 379 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : [підручник]. Київ: Либідь, 2008. 848с.
3. Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Москва : Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2001. 576 с.
4. Легун О. М. До питання про суб'єкт-суб'єктну взаємодію у педагогічному процесі. *Збірник наукових праць. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Випуск 14.* Психологія. Київ, 2001. С. 280 – 286.

5. Маралов В. Г., Ситаров В. А. Педагогика и психология ненасилия в образовании. Москва: Изд-во «Юрайт», 2-е изд., перераб. и доп., 2012. 424с.
6. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. *Психологическая наука в СССР*. Москва, 1960. Т. 2. С. 110 – 125.
7. Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти: кол. монограф. дослідж. / П. В. Мельник [та ін.]; наук. ред. Н. В. Ківенко, Ю. П. Чорноморець; Держ. податкова адмін. України, Нац. ун-т держ. податкової служби України. Ірпінь, 2010. 255 с.
8. Столяренко О. В., Столяренко О. В. Виховання культури толерантних взаємин у студентської молоді: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 248 с.
9. Столяренко О. В. Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини: теоретичний та методичний аспекти [Монографія]. Кн. 2. Методологія виховання ціннісного ставлення до людини в учнів загальноосвітньої школи. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 408 с.
10. Goldstein A. P., Michaels G. Y. Empathy development training, consequences. New Jersey London, 1985. 287 p.
11. Goldstein A., McGinnis E. Skillstreaming the Adolescent: New Strategies and Perspectives for Teaching Prosocial Skills Campaign. IL: Research Press, 1990. 458p.
12. Olena Stoliarenko, Oksana Stoliarenko, Anna Oberemok, Tetiana Belan, Nataliia Piasetska, Maryna Shpylova (2021). Shaping a Values-Based Attitude toward Human in the Context of Postmodernism via the Structural-Functional Model Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(3), 173-189. DOI: <https://doi.org/10.18662/po/12.3/334> URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3826/3145>

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ

Холковська Ірина Леонідівна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки,
професійної освіти та управління освітніми закладами
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
<https://orcid.org/0000-0002-2498-1902>
irholk@gmail.com*

Спілкування – одна з фундаментальних міждисциплінарних категорій, що активно розробляються вітчизняною і зарубіжною педагогікою на філософсько-методологічному, соціально-психологічному і педагогічному рівнях. Спілкування розглядається як складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що породжується потребами в спільній діяльності і обмін, який передбачає інформування, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини.

Основною характеристикою спілкування є те, що воно слугує інструментом побудови відносин між людьми, а також формує ставлення особистості до самої себе.

Зрозуміти процес людського спілкування – це означає зрозуміти, як люди ставляться один до одного і як змінюється їх діяльність за умов організації взаємодії. Зміст спілкування визначається тим, на що саме в психіці іншого ми впливаємо: на увагу, на сприйняття інформації, на формування вмінь, на переконання тощо. В найзагальнішому вигляді спілкування виступає як форма життєдіяльності. Як цілісне явище в життєдіяльності людини спілкування має соціальний сенс і, більше того, є соціальним процесом, що впливає на формування особистості. Діяльність, у процесі якої люди вступають у певні відносини, сприяє формуванню в них розуміння особистості кожного учасника. З накопиченням досвіду спілкування і його узагальненням підвищується рівень адекватності сприйняття і розуміння іншої людини і саморегуляції поведінки, що значною мірою сприяє позитивному результату в спілкуванні. Ця функція проявляється в трьох аспектах: засвоєння особистістю норм соціально-типової поведінки (спілкування як нормативний процес); набуття нею індивідуального соціального досвіду (спілкування як пізнавальний процес); реалізація типових та індивідуальних особливостей особистості студента (спілкування як спосіб і засіб соціального ствердження особи).