

Міністерство освіти і науки України  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
Інститут соціальної роботи та управління

**«Формування навичок спілкування  
як основа успішної адаптації людини похилого віку до нового  
соціального середовища»**

(тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з  
літніми людьми)

Київ, 2009

Міністерство освіти і науки України  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
Інститут соціальної роботи та управління

А.Й. Капська, Т.І. Коленіченко

**«Формування навичок спілкування  
як основа успішної адаптації людини похилого віку до нового  
соціального середовища»**

(тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з  
літніми людьми)

Київ, 2009

*Автори:*

**Капська А. Й.,** професор педагогічних наук, директор Інституту соціальної роботи та управління НПУ імені М.П. Драгоманова.

**Коленіченко Т.І.,** аспірантка кафедри соціальної педагогіки Інституту соціальної роботи та управління НПУ ім. М.П. Драгоманова

*Рецензенти:*

Савенкова Л.О.	доктор педагогічних наук, професор.
Короткова Р.І.	кандидат педагогічних наук.

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою  
НПУ ім. М.П.Драгоманова  
протокол №12 від 26 листопада 2009 року*

**Капська А.Й., Коленіченко Т.І.**

Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації людини похилого віку до нового соціального середовища (тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з літніми людьми) / Капська А.Й., Коленіченко Т.І. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. -

Тренінг «Формування навичок спілкування як основи успішної адаптації людини похилого віку до нового соціального середовища (тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з літніми людьми)» орієнтований на літніх людей, які не адаптувалися до нових умов життєдіяльності в геріатричному пансіонаті. Спрямований на підвищення рівня поінформованості спеціалістів соціальної роботи та волонтерів щодо сутності, змісту та методів соціально-педагогічної адаптації літніх людей до умов геріатричного пансіонату.

## Зміст

Пояснювальна записка.....	
Тренінг «Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації до нового соціального середовища».....	
Заняття 1.....	
Заняття 2.....	
Заняття 3.....	
Заняття 4.....	
Заняття 5.....	
Заняття 6.....	
Заняття 7.....	
Додатки.....	
Список використаної літератури.....	

## **Пояснювальна записка**

Одним із шляхів адаптації літніх людей до умов геріатричного пансіонату є організація такого соціального оточення, яке формує поле міжособистісних відносин і задовольняє одну з важливих соціальних потреб – потребу в прийнятті та спілкуванні.

Дослідження засвідчують, що однією із проблем літніх людей, які мешкають в геріатричному пансіонаті є обмежене комунікативне коло та відсутність повсякденної зайнятості. Життя багатьох людей похилого віку обмежується рамками закладу, в якому вони мешкають. У комунікативне коло мешканців пансіонату входять обслуговуючий персонал та сусіди по кімнаті. Почуття самотності, непридатності, покинутості, відсутність перспектив і сенсу життя зумовлюють виникнення психічних порушень.

Робота соціального працівника, який працює в закладі соціального обслуговування має бути направлена на задоволення потреби в спілкуванні та організацію повсякденної зайнятості. З огляду на це було розроблено тренінг «Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації до нового соціального середовища», який задовольняє потребу в спілкуванні, а також виступає певною формою повсякденної зайнятості.

***Категорія учасників тренінгу:*** люди літнього віку, які досягли 55 років (жінки) та 65 років (чоловіки), що мешкають в закладі соціального обслуговування – геріатричному пансіонаті.

***Кількість учасників тренінгу:*** 20-25 осіб.

***Час, необхідний для проведення тренінгу:*** 7 днів.

***Мета тренінгу:*** інформування та набуття учасниками тренінгу нових навичок у сфері спілкування, зменшення проявів конфліктної поведінки, формування в учасників тренінгу позитивного ставлення до життя та бажання до успішної адаптації в нових умовах життєдіяльності.

***Очікувані результати:***

1. Систематичне проведення тренінгів з людьми похилого віку, які мешкають в геріатричних пансіонатах.
2. Покращення психологічної атмосфери в стихійно сформованих групах пансіонату.
3. Успішна адаптація до нового соціального середовища.
4. Розширення програми тренінгів для літніх людей враховуючи їх спектр проблем.

*Назва занять:*

Заняття №1	«У чому полягає сенс життя»
Заняття №2	«Нова людина очима інших»
Заняття №3	«Актуалізація навичок спілкування»
Заняття №4	«Спілкуємося без конфліктів»
Заняття №5	«Вплив ситуації на ефективність спілкування»
Заняття №6	«Внутрішній комфорт - внутрішня впевненість»
Заняття №7	«Наша взаємодія – результат позитивно спрямованого спілкування»

*Основні навчальні методи, які передбачається використовувати:*

1. Вправи.
2. Настановчі доповіді.
3. Рольова гра.
4. Міні-лекції.

*Роздаткові матеріали:*

1. Малюнки.
2. Пам'ятка про смисл життя.
3. Пам'ятка «Саме сьогодні».
4. Карточки із ціннісними орієнтаціями.
5. Плакат з переліком групових ціннісних орієнтацій.
6. Різнокольорові карточки.
7. Зображення вовка (4 шт.), кози (3 шт.), козлят (8 шт.)
8. Малюнок із зображенням «Куба».
9. Карточки із написами тварин.
10. Надруковані окремі літери, з яких складаються слова.

11. Карточки з крилатими висловами.
12. Зображення пори року.
13. Карточки із різними словами.
14. Пазли.

*Наочні аудиторні матеріали:*

1. Плакат із зазначенням правил тренінгу.
2. Плакат із переліком групових цінностей.

Тривалість тренінгу - 7 днів, тренінгових занять приблизно 1 год -1<sup>20</sup>

хв.

Частина тренінгу	Етапи частин тренінгу	Тривалість тренінгових занять
Вступ	Вступ	5 хв
	Знайомство	5 хв
	Правила	5 хв
	Очікування	5 хв
основна	Оцінка рівня поінформованості про проблему	5 - 10хв
	Актуалізація проблеми	5 - 10хв
	Пошук шляхів розв'язання проблеми	5 - 15хв
	Розвиток навиків	15 хв
Завершальна	Рефлексія	5 хв
	Завершальна робота (підбиття підсумків)	5 хв

**Соціально-педагогічний зміст та завдання  
основних напрямків тренінгової роботи**

**з літніми людьми, які проживають в геріатричних пансіонатах**

<b>Напрямок</b>	<b>Зміст</b>
Інформаційний	<p>Важливість та доцільність проведення тренінгу як групової форми роботи з літніми людьми. У процесі тренінгових занять створювалося неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку й розв'язання проблеми пристосування до змінених умов життєдіяльності. Використовуючи методи спостереження та бесіди було виявлено основні проблеми літніх людей (труднощі в налагодженні дружніх стосунків, конфліктність у взаємодії з мешканцями пансіонату, відсутність смислу життя, неспроможність задовольнити потребу в спілкуванні, невміння слухати та розуміти інших, несприйняття думок інших, егоцентризм, невміння правильно доносити інформацію до інших). Цей спектр проблем людей похилого віку, які мешкають в геріатричному пансіонаті слугував основою для розроблення тренінгу.</p> <p style="text-align: center;">Реалізований на усіх заняттях.</p>
Особистісний	<p>Здатність літньої людини знаходити цілі, які відповідатимуть її сьогоденному етапу життя. Навчити літню людину жити сьогоденним днем. Оволодіти ефективними способами рефлексії, здатністю оцінити особистісні якості іншої людини, які сприятимуть успішній адаптації до нових умов життєдіяльності. Оволодіння навичками ефективного спілкування. Формування здатності уникати конфліктів</p>



	<p>у новому середовищі життєдіяльності. Оволодіння навичками вербалізувати свої почуття переживання щодо певної ситуації. Оволодіння навичками невербального спілкування. Формування здатності до зняття внутрішньої напруги через вербалізацію своїх почуттів.</p> <p>Реалізований на усіх заняттях.</p>
Екзистенційний	<p>Аналіз ціннісних орієнтацій кожного учасника групи та групових цінностей. Виявлення рис, які важливі при входженні в нове соціальне середовище та сприяють успішній адаптації.</p> <p>Реалізований на занятті №2.</p>

### Схематичний план тренінгу

№ заняття	Назва	Мета
1	У чому полягає сенс життя	Підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до життя. Аналіз життєвих цілей, які були в житті літньої людини і які існують сьогодні. Формування життєвих цілей, що відповідатимуть внутрішньому стану літньої людини.
2	Нова людина очима інших	Формування перспективної життєвої стратегії, орієнтуючись на цінності. Аналіз ціннісних орієнтацій кожного учасника тренінгу. Виявлення особистісних якостей суб'єкта процесів життєдіяльності, які сприяють успішній адаптації літньої людини до умов нового соціального середовища.

3	Актуалізація навичок спілкування	Інформування учасників про особливості комунікації та удосконалення навичок спілкування. Навчити літню людину довіряти іншим людям та вмінню вербалізувати свої переживання для зняття внутрішньої напруги.
4	Спілкуємося без конфліктів	Навчитися розпізнавати передумови конфлікту, що сприятиме зменшенню проявів конфліктної поведінки між мешканцями пансіонату. Оволодіння вмінням приймати думки інших людей і ставитися до їх почуттів та думок менш критично, з повагою.
5	Вплив ситуації на ефективність спілкування	Підвищення здатності учасників до ефективної комунікації.
6	Внутрішній комфорт - внутрішня впевненість	Пошук ефективних шляхів досягнення внутрішнього комфорту та впевненості
7	Наша взаємодія – результат позитивно спрямованого спілкування	Закріплення навичок упевненого спілкування та взаємодії, що сприятиме успішній адаптації до нових умов життєдіяльності.

**Заняття №1**  
**«У чому полягає сенс життя»**

<b>Частина</b>	<b>Мета, завдання</b>	<b>вправи</b>
Вступна частина	Мета: знайомство. Завдання: 1. Знайомство з учасниками тренінгу. 2. З'ясування цілей тренінгу. 3. Прийняття групових правил.	Вправа «Привітання». Вправа «Знайомство». Вправа «Знайомство 2». Вправа «Знайомство 3». Вправа «З'ясування цілей». Вправа «Вироблення та прийняття групових правил». Вправа на рефлексію.
Основна частина, етап конструювання	Мета: підвищення рівня позитивного ставлення до життя. Завдання: 1. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. 2. Підбиття підсумків щодо змісту роботи.	Настановча доповідь «Сенс мого життя». Вправа «Незакінчені речення». Притча. Вправа «Пам'ятка про смисл життя».
Завершальна частина	1. Підбиття підсумків процесу роботи. 2. Аналіз отриманого досвіду. 3. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправа на рефлексію. Вправа «Домашнє завдання». Вправа «Зарядка позитивного мислення «Саме сьогодні»». Вправа «Прощання».

**Додаток до заняття №1**

**Вправа «Привітання»**

*Мета:* привітатися з кожним учасником групи для налагодження ефективної групової роботи впродовж заняття.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають колом. Пропонуємо будь-якому учаснику розпочати: назвіть своє ім'я та рослину, з якою Ви себе асоціюєте.

Потім наступний називає своє ім'я та рослину і так далі. Дайте відповідь на запитання: «Чому Ви асоціюєте себе саме з цією рослиною?» та «Що у Вас є спільного?».

### **Вправа «Знайомство»**

*Мета:* дає можливість учасникам познайомитися між собою, зосередитися на роботі в неформально існуючій групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* «Зараз ми познайомимось поближче. У Вас буде деякий час для того, щоб згадати певний життєвий епізод, випадок чи ситуацію, де ви б поводитися нестандартно, творчо. Коли всі будуть готові хтось розпочне першим. Потім те ж саме зробить кожен із нас» [7].

### **Вправа «Знайомство 2» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам ближче познайомитися та сприяє налагодженню позитивно довірливих відносин.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* «Розкажіть, будь ласка, про себе. Скільки Вам років? Де народилися? Чи були одружені? Чи мали дітей? Що сприяло тому, що ви потрапили до пансіонату?».

### **Вправа «Знайомство 3» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам познайомитися індивідуально та отримати більше інформації один про одного.

*Час: 5 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для створення вільного півкола.*

*Процедура: «Розкажіть, чим Ви займалися до того, як потрапили до пансіонату. Яка була професійна діяльність».*

*Що сприяло вибору професії?*

*Чи подобалось Вам, те чим Ви займалися?*

*Якби була можливість, чи вибрали б Ви іншу професію?»*

*Тренер: ми поближче познайомилися з учасниками тренінгу. Як бачимо, наша група не є однорідною, складається з досить різних людей. Ви відрізняєтеся за своїм віком, освітою, професійним рівнем, світоглядом. Це дає вам можливість перейняти досвід один одного, правила поведінки та сприятиме позитивному адаптивному процесу в нових умовах життєдіяльності.*

### **Вправа «Посмішка»**

*Мета: налагодження комфортної атмосфери в групі.*

*Час: 5 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для створення вільного півкола.*

*Процедура: учасники тренінгу сідають по колу. Зараз кожен повернеться обличчям один до одного та посміхнеться сусіду.*

*Тренер: Які почуття у вас виникають при виконанні цієї вправи? [7].*

### **Вправа «З'ясування цілей»**

*Мета: надати можливість учасникам висловитися стосовно того, чого вони очікують від тренінгу*

*Час: 15 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для створення вільного півкола.*

*Процедура:* кожен із учасників відповідає на два запитання:

1. Що ви очікуєте від тренінгу?
2. Які проблеми потрібно розглянути на тренінгу?

У кінці вправи кожен має сказати стверджувальний вислів: «У цьому тренінгу я досягну...»[5].

*Тренер:* «Перше заняття тренінгу має ознайомчий характер, воно не несе великого емоційного навантаження. Мета його полягає в ознайомленні Вас з структурою тренінгу. Наш тренінг направлений на підвищення рівня комунікації як однієї із сторін життєдіяльності в пансіонаті. Тренінг розрахований на 7 днів. Кожного дня ми будемо з вами зустрічатися у відведений для цього час. На занятті буде запропоновано домашнє завдання, яке буде перевірятися на наступному занятті. На останньому, сьомому занятті, у нас з вами буде «чаювання» (авторське).

### **Вправа «Вироблення та прийняття групових правил»**

*Мета:* створення позитивної атмосфери для ефективної роботи протягом всього тренінгу та усвідомлення вимог, які ставляться перед кожним учасником тренінгу.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для створення вільного півкола.*

*Процедура:* я запропоную вам основні правила проведення тренінгу. Ці правила записані на великому папері, який знаходиться перед вами. Зараз ми разом прочитаємо їх та прокоментуємо, а також дамо відповідь на запитання: «Чи згодні Ви з цим правилом і чи приймаєте його?». «Правило приймається? Приймається. Дякую».

Правила:

1. «Правило часу». На проведення кожної вправи відводиться певний час. Ми маємо дотримуватися відведеного часу для того, щоб протягом тренінгу встигнути виконати всі вправи.

2. «Правило ввічливості». Кожен учасник тренінгу має ввічливо ставитися до інших з повагою. Ви маєте говорити по черзі, не перебиваючи один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна й необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

3. «Правило «Я». Говорити від свого імені: «я вважаю...», «на мою думку...», «мені здається...»

4. «Правило додавання». Як нам відомо, на одне запитання може бути дано багато відповідей. Усі вони є правильними і заслуговують на те, щоб ми їх почули. Ми маємо вислухати думки кожного учасника, доповнюючи попередні висловлювання. Ми не маємо права спростовувати чи критикувати думку інших.

5. «Конфіденційність». Усі учасники зобов'язуються не виносити за межі колективу інформацію особистісного характеру.

6. «Правило піднятої руки». Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, піднімаючи руку вгору.

7. «Правило зворотнього зв'язку». Це висловлювання учасників стосовно тієї проблеми, яка розглядається на тренінговому занятті.

8. Правило «тут і зараз». Предметом обговорення можуть бути минулі події, які відбулися в нашому житті, але в контексті теперішнього ставлення до тих подій [5].

*Тренер:* отже, протягом наступних занять ми маємо дотримуватися правил, що дасть нам можливість продуктивно працювати та доцільно використати вільний час.

**Вправа на рефлексію «Літній ранок» (під музику Ф. Шопена)**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* це нова форма роботи. Зараз ви закриєте очі та спробує уявити собі ті образи та картини, які я буду описувати. Давайте спробуємо забути наші проблеми та зосередитися на тому, що почуємо. Починаємо»...

«Літній ранок. Сонечко вже піднялося. Ви лежите на поляні, відчуваєте запах квітів та трави, які злегка дурманять голову. Чути щебетання птахів. Поступово починає припікати. Зверху блакитне - блакитне небо, воно здається безкраїм. Окремі невеличкі хмаринки стоять ніби на одному місці, ніби причіплені до небозводу. У травичці жарко. На вашому чолі виступають капельки поту. Ви витираєте їх рукою. Потім піднімаєтеся – нарешті освіжаючий вітерець дме вам в обличчя. Приємно гріє сонечко, приємно охолоджує шкіру та ворухить волосся легкий вітерець. Ви відпочиваєте, відпочиваєте, відпочиваєте. (Вдихніть глибоко - глибоко). Усе в нашому житті чудово, чудово, чудово! Яка гарна ця галявина, квіти, це небо та сонечко. Але найголовніше – прекрасні Ви! Ви прекрасні, прекрасні, прекрасні! Ваше життя прекрасне, прекрасне, прекрасне! Відкрийте очі... розкажіть, що ви бачили та відчували?» [2].

*Тренер:* ми разом відпочили на гарній галявині. Які почуття у вас виникали під час виконання вправи?

Чи змогли ви відпочити під час релаксації?

Чи виникали у вашій свідомості запропоновані тренером образи?

Які інші образи виникли у вас під час релаксації:

*Тренер:* наше життя приносить багато сюрпризів та несподіванок. Ми з вами знаємо, що несподіванки і сюрпризи можуть бути різного спрямування. Так, нестандартні обставини можуть носити позитивний характер, що сприяє



покращенню нашого настрою та виникненню почуття задоволеністю життям. Інколи «сюрпризи» носять негативний характер і, як наслідок, - пригнічений настрій та погане самопочуття. Але ми вже дорослі люди, які мають за своїми плечима великий життєвий досвід, і вміємо контролювати наші почуття. А отже, ми можемо контролювати наші емоції. Ми не повинні забувати, що життя прекрасне, що всі люди, які нас оточують, - прекрасні, своєрідні, але всі вони добрі. Пам'ятайте, що як ви ставитеся до людей, так і люди будуть ставитися до вас. Бажайте людям добра і ви відчуєте, як інші почнуть змінюватися, почнуть прагнути більше часу проводити з вами, адже на добро завжди відповідають добром (авторське).

### **Етап конструювання**

#### **Настановча доповідь «Що таке сенс життя?»**

*Мета:* стисло донести нову інформацію до групи людей одночасно та актуалізувати їх бажання поділитися власним уявленням про сенс життя відповідно до свого життєвого досвіду .

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:*

«У чому полягає сенс життя?» - це питання, на яке багато людей шукають відповіді протягом усього життя. Люди вбачають смисл життя в різних речах: хто в дітях, хто в роботі, хто в минулому. Сенс життя залежить від того, як людина ставиться до нього, які цілі має перед собою, та що робить для їх реалізації. Людина, оцінюючи ситуацію, в якій вона знаходиться, прагне чи змінити її, чи прийняти її такою, як вона є. Коли людина досягає пенсійного віку, питання смислу життя стає для неї актуальним, адже саме в цей період відбувається переосмислення прожитого життя. Більшість ставить перед собою питання а чи не даремно я прожив

життя, чи все я встиг зробити. Це одвічні питання, які переходять від покоління до покоління і залишаються відкритими для обговорення (авторське).

### **Вправа «Незакінчені речення» (адаптована автором)**

*Мета:* дати можливість учасникам визначити своє бачення стосовно даної проблеми.

*Час:* до 10 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* аркуші паперу (відповідно до числа учасників) з чотирма незакінченими реченнями, маркери.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:*

1. Смысл життя - це...
2. Смысл життя я вбачаю в ...
3. Я досягнув (ла) того, чого прагнула...
4. Смысл життя полягає в...

*Тренер:* що ви вкладаєте в поняття «смысл життя». Отже, ми з вами переконалися, що скільки людей, стільки думок. Як ви вважаєте, можливо кожному з нас уже заданий певний шлях, і наше життя підпорядковується йому. Мабуть, кожен має пройти ту життєву дорогу, яка йому вже зазначено.

Я хочу розказати вам притчу.

### **Притча «У кожної людини досить сил, щоб нести свій хрест»**

*Мета:* надати можливість учасникам відчувати, що вони не на одинці з їх проблемою, та активізувати їх до активного життя.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* одній людині здалося, що вона досить важко живе. Пішла вона одного разу до Бога, та розповіла йому про свої невдачі і попросила у нього: «Досить важкий мій хрест – сили більше немає його нести. Можна я виберу собі інший, той який легший буде?». Подивився Бог на людину з посмішкою, завів її до сховища, і здивувалася вона: «Яких тут тільки немає хрестів: і маленькі, і великі, і середні, і тяжкі, і легкі». Довго ходила людина по сховищу, вишукуючи найменший та найлегший хрест. Насамкінець вибрала – маленький-маленький, легенький-легенький хрестик. Підійшла задоволена до Бога та говорить: «Ось, Боже, я вибрала хрест, який мені більш за все сподобався. Чи можна мені його взяти з собою? – Можна, - відповів Бог та ще раз посміхнувся. – Це твій власний хрест і є. У кожному із нас закладено стільки сили, щоб справитися з будь-якою перепоною. Бог нікому не кладе на плечі ноші важчої, ніж людина може винести. Про це ж говорить старе прислів'я: «Останні сили ніколи не закінчуються».

*Обговорення:* як ви вважаєте, у чому полягає мораль цієї притчі?

*Тренер:* наше життя складне і ми маємо сприймати його таким, яким воно є. Усі труднощі ми маємо приймати з гордо піднятою головою і ніколи не здаватися, адже, як сказано в притчі, «Бог не дає ноші важчої, аніж людина може винести». Ми повинні пам'ятати, що ми сильні і не наодинці з нашими проблемами, поруч знаходяться люди, які можуть нам допомогти, і варто тільки цього забажати. Не бійтеся впускати у ваше серце нових людей.

### **Вправа «Пам'ятка про смисл життя» (авторська)**

*Мета:* зняття емоційної напруги в групі учасників тренінгу.

*Час:* 10 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* Кожному із вас я подарую пам'ятку, в якій написано три крилаті вислови. У скрутну хвилину прочитайте їх та згадайте наше заняття і те, що ми сьогодні обговорювали.

«Ціну життя дізнаєшся тоді, коли в людини залишається одна можливість – дихати»

Григорій Тютюнник

«Життя – це те, що люди найбільше намагаються зберегти і найменше бережуть»

Жан де Лабрюйєр

«Життя – немов п'єса в театрі: не те важливо, не скільки довго воно триває, а те, наскільки добре воно зігране»

Сенека Луцій Антей

### **Вправа зарядка позитивного мислення «Саме сьогодні».**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я повторюю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні у мене буде спокійний день та я буду щасливий. Щастя – це внутрішній стан кожної людини. Щастя не залежить від зовнішніх обставин. Моє щастя знаходиться в середині мене. Кожна людина щаслива настільки, наскільки вона хоче бути щасливою [6].*

### **Домашнє завдання (авторська)**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Тренер:* проаналізуйте своє життя та згадайте, які цілі були у вас в житті. Які були основні, які - другорядні? Чи були вони реалізовані?

### **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчити заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всім за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**До побачення**

## **Заняття 2**

### **«Нова людина очима інших»**

<b>Частина</b>	<b>Мета і завдання</b>	<b>Вправи</b>
Вступна частина	Мета: створення сприятливої позитивної атмосфери. Завдання: зменшення почуття тривожності.	Вправа «Привітання». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий».
Основна частина (етап конструювання)	Мета: формування перспективної життєвої стратегії, орієнтуючись на цінності учасників. Завдання: 1. Визначити ціннісні орієнтації учасників групи. 2. Ініціювати рефлексивний процес, спрямований на усвідомлення своїх мотивів, цілей, бажань. 3. Оцінка можливостей та їх реалізація. 4. З'ясування ціннісних орієнтацій, які є важливими при входженні в нову соціальну групу.	Настановча доповідь «Ціннісні орієнтації». Вправа «З'ясування ціннісних орієнтацій кожного учасника». Вправа «З'ясування ціннісних орієнтацій, які є важливими при входженні в нове соціальне середовище».
Завершальна частина	Мета: підбиття підсумку щодо	Вправа на релаксацію

	процесу роботи. Завдання: 1. Оцінка отриманого досвіду. 2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	«Прогулянка садом». Вправа «Підбиття підсумків». Вправа «Домашнє завдання». Вправа для налаштування на позитивне мислення «Саме сьогодні». Вправа «Прощання».
--	---	---

## Додаток до заняття №2

### **Вправа «Привітання»**

*Мета:* привітання з кожним учасником групи для налагодження ефективної групової роботи впродовж заняття.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники сідають в коло. Пропоную назвати своє ім'я та притаманні вам риси. Наприклад, Таня – лагідна, охайна, неправдива, сором'язлива. Після цього ми всі разом будемо з'ясовувати, які риси вам дійсно притаманні, а які - ні? [6].

### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження комфортної атмосфери в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають колом. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусідові.

*Тренер:* які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому занятті ми з вами виробили загальні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання «Приймаємо ми їх чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, налаштування на ефективну спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання (авторська)**

*Тренер:* «Вам було запропоновано завдання проаналізувати своє життя та згадати, які цілі були у вас в житті. Які з них - основні, які - другорядні? Чи були вони реалізовані?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* сприяння зниженню рівня тривоги, отримання інформації про минуле заняття та налаштування учасників на ефективну роботу всієї групи.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для того, щоб ми з вами могли продовжувати роботу нам необхідно поговорити про ваші враження, які виникали у вас на минулому занятті. Кожен із учасників має дати відповідь на запитання «Що стало Вам в нагоді із минулого заняття?», «Що не вдалося?», «Які претензії до членів групи і особисто до мене». У кожного учасника є можливість поділитися своїми думками про минуле заняття.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підбивається підсумок, ще раз зазначається, що вправа необхідна для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала все більш

продуктивною. Ми будемо дотримуватися традиції: на початку кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Настановча доповідь на тему «Ціннісні орієнтації»**

*Мета:* стисло донести нову інформацію до групи людей одночасно та актуалізувати їх на роботу, яка пов'язана з самоаналізом своїх ціннісних орієнтацій на даному етапі свого життя.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* ціннісні орієнтації кожної людини відображають стиль її життя, відіграють важливу роль при прийнятті рішення чи вирішенні проблемної ситуації. Вони диктують нам поведінку в тій чи іншій ситуації, оскільки вони відображають наш внутрішній світ. На кожному етапі розвитку пріоритетність тих чи інших ціннісних орієнтацій змінюється, це зумовлено життєвими цілями, фізіологічними особливостями і середовищем, у якому функціонує особистість (авторське).

### **Вправа «З'ясування ціннісних орієнтацій кожного учасника» (за методикою М.Рокича)**

*Мета:* з'ясування ціннісних орієнтацій кожного учасника групи.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* карточки із написами ціннісних орієнтацій.

*Особливі вимоги до приміщення* – наявність столів.

*Процедура:* кожному з вас буде запропоновано набір із 18 карточок з зазначеними цінностями. Ваше завдання розкласти по порядку, враховуючи їх значущість для вас як принципів, якими ви керуєтеся в повсякденному житті. (Перелік цінностей подається в додатку).



*Обговорення:* ми з'ясували, що є важливим для кожного з нас. Кожен із учасників вербалізує цінності, які він вважає головними в його житті [3].

**Вправа «З'ясування ціннісних орієнтацій, які є важливими при входженні в нове соціальне середовище»**

*Мета:* визначення цінностей, які сприяють комфортному входженню в нову групу і нове соціальне середовище.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* плакат із зазначеними цінностями, фішки червоного і чорного кольору.

*Особливі вимоги до приміщення* – наявність столів.

*Процедура:* учасники діляться на групи по 4 особи. Ви бачите перед собою список із 18 цінностей, які розташовані в алфавітному порядку. Ваше завдання полягає в тому, щоб розташувати цінності в порядку їх значущості для роботи в групі. Найбільш важливий командний принцип буде стояти під №1, другий – під №2. Найменш важлива цінність отримає №18. Ви не повинні поспішати, ваше завдання – спроба знайти компромісне рішення. Для успішної взаємодії в групі людина має бути:

- ввічлива (дружелюбна, з гарними манерами),
- вміє володіти собою (стриманість, врівноваженість, впевненість у собі),
- готова допомогти,
- інтелігентна (мисляча, розумна, розуміюча),
- відверта (правдолюбива, чесна),
- компетентна, успішна,
- логічна (раціональна, послідовна),
- мужня (яка відстоює власні переконання),
- незалежна (впевнена в собі, самостійна),
- оптимістична (приємна, радісна, щаслива),

- відповідальна (надійна),
- відкрита, любить спілкуватися (вільна від стереотипів),
- порядна,
- слухняна,
- не злопам'ятна,
- творча,
- честолюбива (готова до наполегливої праці),
- емоційна (відчуваючи, вміє співпереживати).

Потім кожна команда представляє результати своєї роботи.

*Час (15 хв.) [7].*

*Тренер:* визначивши цінності для кожної групи, давайте підіб'ємо підсумки:

- що на сьогодні є головною цінністю в моєму житті?
- наскільки успішним був процес прийняття групового рішення?
- які цінності були визнанні всіма членами команди?
- чому змінюються цінності?

*Тренер:* ціннісні орієнтації є відображенням нашого стилю життя. Життя складається не тільки з гарних моментів, але - із поганих також. Можливість пережити минулі образи, які наповнили нашу душу, є досить важливою. Адже біль, який у нас всередині, не дає можливості рухатися далі. Ми маємо навчитися прощати та очищати свою душу від того погано, що було в минулому житті, від того, що заважає нам жити. Пропоную вам «прогулянку садом» .

### **Вправа на релаксацію «Прогулянка садом»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* ви прогулюєтеся територією великого замку... Бачите високу кам'яну стіну..., по якій в'ється плющ..., ось дерев'яні двері... Відчиняйте їх та увійдіть. Ви опинилися в старому... замкнутому саду... Колись це був прекрасний сад..., однак давно вже про нього ніхто не дбає... Рослини дуже розрослися..., навіть не видно землі..., важко знайти стежку... Уявіть, як ви... прориваєте бур'яни..., підрізаєте гілки деревам..., скошуєте траву..., пересаджуєте дерева..., поливаєте..., робите все, щоб повернути садові попередній вигляд...

... Через деякий час ви зупинетесь... та порівняєте ту частину саду, в якій ви вже попрацювали... з тією, якої ви ще не торкалися...

*Тренер:* тепер давайте повернемося в нашу кімнату і продовжимо працювати. Чи сподобалась вам прогулянка садом? Які почуття у вас виникали?

*Тренер:* у житті кожної людини є події, які залишаються в її пам'яті та мають великий вплив на подальше життя. Ми маємо силу позбутися тих думок, які заважають нам повноцінно жити, повинні очистити «душу» від чагарників. Нам необхідно мати чисту душу і бути відкритими для інших людей [2].

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторське)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* протягом заняття ми з'ясовували, які ціннісні орієнтації в кожного учасника. Виявилось, що для всіх головним на цьому етапі є здоров'я. Уже потім ваші цінності почали різнитися залежно від того, що є важливим для вас у цей період життя. Також ми намагалися з'ясувати, які

цінності відіграють роль при входженні в нову соціальну групу та соціальне середовище. З'ясували, які якості Вам найбільше імпонують в інших.

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я говорю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні я зосереджусь на тому житті, яке оточує мене та не буду намагатися пристосувати його до своїх бажань. Я прийму обставини свого життя такими, якими вони є, і буду прагнути повністю їм відповідати [7].*

### **Домашнє завдання (авторська)**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* які відчуття у вас виникали, коли ви вперше потрапили до цього закладу? У процесі перебування в геріатричному пансіонаті чи були змінилися ці відчуття? Що вплинуло на їх зміну?

### **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчити заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всім за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**До побачення**

### **Заняття 3**

#### **«Актуалізація навичок спілкування»**

<b>Частина</b>	<b>Мета і завдання</b>	<b>Вправи</b>
вступна	Мета: створення сприятливої для подальшої роботи позитивної атмосфери. Завдання: сприяти уникненню тривоги.	Вправа «Доброго дня». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий».
Основна	Мета: інформування учасників про особливості комунікації та вдосконалення навичок спілкування. Завдання: 1. Удосконалення навичок партнерського спілкування. 2. Прийняття групових рішень. 3. Удосконалення активного групового спілкування.	Вправа «Побажання на сьогоднішній день». Вправа «Три кольори». Настановча доповідь «Особливості ефективної комунікації». Рольова гра «Вовк та семеро козлят». Вправа «Комплімент». Вправа «Зустрічають по одягу».
Заключна	Мета: підбиття підсумку процесу роботи. Завдання: 1. Оцінка отриманого досвіду. 2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправа на релаксацію «Маяк». Вправа «Підбиття підсумків». Вправа «Домашнє завдання». Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні». Вправа «Прощання».

### Додаток до заняття №3

#### **Вправа «Доброго дня»**

*Мета:* привітання з кожним учасником групи для налагодження ефективної та позитивної групової роботи впродовж заняття.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* «Відомо, що слово «доброго дня» можна сказати по-різному. Давайте спробуємо вимовити привітання кожен по-своєму»

*Обговорення:* оцінка підтексту, котрий вкладає людина в привітання [7].

#### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження позитивної атмосфери в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають колом. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусідові.

*Тренер:* які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

#### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому занятті ми з вами виробили спільні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання «Приймаємо ми їх чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, сприяння позитивному налаштуванню на ефективну спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання (авторська)**

*Тренер:* «Які відчуття у вас виникали, коли ви вперше потрапили до цього закладу? У процесі перебування в геріатричному пансіонаті чи були змінені ці відчуття? Що вплинуло на їх зміну?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* активізувати учасників, налаштувати на ефективну роботу, отримати зворотний зв'язок про хід минулих занять. Підвищення самооцінки та зниження рівня тривоги завдяки вербалізації своїх почуттів та переживань, формування життєвого увічнення як форми соціально ціннісної персоналізації.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для ефективної роботи нашої групи нам слід аналізувати те, що відбувається під час занять. Протягом тижня ви, мабуть, пригадували нашу зустріч. Поділіться зі всіма своїми враженнями про минуле заняття. Що допомагало в роботі над собою? Що так і не вдалося? У чому причини? Які претензії є до членів групи та до мене? Чи все зрозуміло в правилах, за якими працює група? У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати про свої почуття та думки, які виникли у ході заняття та після нього.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підбивається підсумок сказаного, ще раз зазначається, що вправа необхідна для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала більш продуктивною. Ми будемо дотримуватися традиції: на початку

кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Вправа «Побажання на сьогоднішній день»**

*Мета:* усвідомлення бар'єрів, які заважають людям бути більш відвертими, краще розуміти, та відчувати інших людей, їх істинні потреби.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* всі учасники сідають колом. «Давайте розпочнемо сьогоднішній день з того, що скажемо один одному побажання на день. Зробимо це так: перший учасник встане, підійде до будь-якого іншого, привітається з ним, вискаже йому побажання на сьогоднішній день. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу, підійде до наступного, і так до тих пір, поки кожен з учасників не отримає побажання на день».

При *обговоренні* виконання вправи можна йти коротким шляхом, ставлячи запитання: «Як ви себе почуваете?», чи більш довгим, поставивши запитання: «Розкажіть, будь-ласка, які у вас були почуття, стан, коли до вас зверталися з побажаннями на день?». При обговоренні може бути висунута ідея, важлива в тренінгу партнерського спілкування, співпраці, про те, що дискомфорт виникає тоді, коли звертання до людини не відповідає її потребам, інтересам.

Якщо під час виконання вправи тренер помічає, що в деяких учасників групи виникають труднощі, то після завершення вправи можна спитати групу саме про це. Питання може звучати так: «Які у вас були складнощі в ході виконання вправи?» Такого роду запитання виконує подвійну функцію: з одного боку, відповідаючи на нього, людина отримує можливість відреагувати на негативні емоції, зняти напругу, яка виникає в процесі виконання вправи, з іншого боку, відповідаючи на це запитання, відбувається осмислення свого досвіду та розширення його [7].



## **Вправа «Три кольори»**

*Мета:* налаштуватися на позитивну роботу в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* для проведення вправи необхідні карточки з написаними на них кольорами: «червоний», «жовтий», «зелений» (кількість карточок має відповідати числу учасників групи. Учасники отримують одну із карточок. Тренер оголошує, що зараз кожен на деякий час стає такого ж кольору, котрий зазначений на карточці. За командою тренера піднімають руку ті, хто має відношення до певного кольору.

Наприклад, за командою «Нехай підніме руку той, хто має колір яблука» руку піднімають усі учасники тренінгу, оскільки яблуко може бути жовтим, зеленим і червоним. Як тільки хтось зможе з'ясувати, якого він кольору, він одразу говорить про це. Тренер просить встати тих, хто має відношення до названих предметів - смородина, перець, листочок на дереві, гвоздичка, м'якоть гарбуза, лимон, трава, світлофор, помідор, повітряна куля і т.д. При цьому кожному учасникові необхідно бути уважним, щоб визначити, у кого карточка такого ж кольору, як і в нього. За сигналом тренера учасники об'єднуються в групи за «кольором» та розповідають, як вони знайшли один одного [7].

## **Настановча доповідь «Особливості ефективної комунікації» (авторська)**

Проблеми в нашому суспільстві загалом, та в мікрогрупах зокрема, виникають через те, що ми не вміємо правильно висловлювати свої думки, вербалізувати свої почуття, не вміємо слухати інших. Досить важливим є вміти правильно спілкуватися, це дасть можливість уникнути непорозумінь, що у свою чергу, спричиняє конфліктні ситуації. Спілкування має три

сторони: інтерактивну, перцептивну та комунікативну. Важливо навчитися використовувати в спілкуванні ці три сторони комунікативного процесу, що сприятиме кращому розумінні тієї інформації, яка має бути передана. Тому, важливо навчитися висловлюватися так, щоб вас зрозуміли й почули.

### **Рольова гра (авторська)**

*Мета:* визначення ролей учасників в неформально існуючій групі.

*Час проведення:* 20 хв.

У грі бере участь приблизно 10 осіб.

*Матеріали:* карточки з написами

*Правила проведення гри:*

Кожен учасник бере у ведучого раніше написану та звернуту записку, в якій вказана роль учасника тренінгу. Папірець не можна показувати іншим та називати свою роль.

1-ий учасник – «директор геріатричного пансіонату». Напис на карточці: «До нас поступив новий мешканець. Давайте спробуємо розказати йому про наш заклад, про його роботу, про позитивні та негативні сторони життєдіяльності в пансіонаті, щоб ви хотіли б змінити в роботі цього закладу».

2-ий учасник – «головний лікар».

3-ій учасник – «психолог».

4-ий – «новий мешканець пансіонату».

Як відбувається спілкування між зазначеними працівниками закладу та його мешканцями? Щоб ви змінили в роботі даних осіб? Як ви вважаєте, якими якостями мають бути наділені медичний персонал, директор, психолог, головний лікар?

Новий мешканець ставить запитання: «Як в пансіонаті проходить дозвілля? Які заходи відбуваються? Що б ви хотіли, щоб проводилося в пансіонаті? Дайте відповідь на це запитання відповідно до зазначених ролей.»

При обговоренні результатів гри учасникам ставляться запитання:

- «Що ви відчували?»

- «Чи легко було прийняти рішення?»

До інших учасників:

- «На що ви звернули увагу?»

- «Які інші запитання можна було поставити?»

*Тренер:* отже, кожен з вас мав можливість побувати в ролі «директора», «психолога» та «головного лікаря». Як бачите, досить складно правильно висловлювати свої думки так, щоб вас почули і зрозуміли. Але в ході виконання вправи нам вдалося знайти порозуміння між учасниками.

### **Вправа «Комплімент»**

*Мета:* дає можливість учасникам зняти емоційну напругу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають колом. «Давайте скажемо один одному компліменти. Зробимо це так. Той, хто захоче розпочати, візьме оцей м'яч, кине його учаснику, якого він вибере, та скаже цій людині комплімент. Той, кому адресований м'яч, кине його наступному та вимовить свій комплімент і так до тих пір, поки м'яч не побуває в кожного».

Тренер уважно стежить, щоб м'яч потрапив до кожного учасника групи.

Дана вправа дозволяє вирішити декілька змістовних завдань. До них належать можливість встановлення міжособистісного зворотного зв'язку в більш визначеній персоніфікованій формі. Особливо важливим є зворотній зв'язок, який має позитивний, підтримуючий характер. Такі вправи проводяться на завершальній стадії роботи групи (3-4-й день). Позитивні ефекти сприяють переносу результатів тренінгу в повсякденне життя та діяльність його учасників. У той же час в процесі роботи групи досить часто

виникають ідеї, які відображають труднощі при встановленні позитивного зворотнього зв'язку, формуванні своїх вражень, тверджень, які належать певним учасникам. Ці труднощі інколи пояснюються дією ряду стереотипів [7].

*Тренер:* ми вербалізували свої почуття один до одного у вигляді компліментів, але важливим є й невербальне спілкування. Навчитися розуміти людину без слів необхідно, адже не завжди можна знайти потрібні слова.

### **Вправа «Зустрічають по одягу»**

*Мета:* розвивати активне групове спілкування, навчитися внутрішньо аналізувати свою соціальну «маску».

*Час:* 15 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* карточки з висловами, які «закріплені на корони». Пазли.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають колом. Кожен отримує корону з написом, наприклад, «я погано чую», «я багатий», «похваліть мене», «пожалійте мене», «люблю побитися», «дам грошей», «я не вмю», «вирішую всі проблеми», «я вас обманюю». Учасники не бачать свого напису, але бачать написи інших. Пропонується поділитися на мінігрупи по 4 особи. Завдання групи: скласти запропоновані пазли та спілкуватися в ході вирішення завдання відповідно до зазначених на короні написів. Спілкування з власником корони проходить у вигляді запитань, прохань чи тверджень завуальовано, натяками, а не прямо, та при цьому учасник має здогадатися, що саме (бажано дослівно) написано в карточці. На запитання, прохання, твердження не відповідає та ніяких запитань нікому не ставить він поки сприймає інформацію.

Обговорення проходить методом пошуку відповідей на запитання:

- Що допомогло здогадатися про те, що написано в карточці?

- Що заважало зрозуміти зміст напису в карточці?

- Які найкращі тонші вислови чи запитання звучали на адресу власників карток? [7].

*Тренер:* кожна людина у цьому житті відіграє певну роль. Важко не погодитися з Уільямом Шекспіром у тому, що все наше життя – театр, і люди в ньому - актори». Людина при виконанні певної ролі «вдягає» на себе маску, що робить неможливим побачити справжнє обличчя людини. Звідси і виникають недовіра, непорозуміння та інші негативні фактори взаємодії. Важливо в нашому житті залишатися людиною і не «вдягати» маску, яку намагається запропонувати суспільство та мікросередовище, у якому ми існуємо. Досить часто у нас виникає страх перед новими людьми, ми боїмося довіряти. Це є природнім, адже ми застраховуємося від того, що нам зроблять боляче, і починаємо вдягати маски. Це означає, що ми забули, що значить довіряти іншим людям. Коли ми вдягаємо маску, інші люди відчують те, що ми не є відвертими, те, що ми досить обережно ведемо розмову. Як правило, спілкування з такими людьми відбувається дуже важко і люди просто уникають завуальованих співрозмовників. Отже, для того, щоб в нашому житті з'являлося більше людей, з якими б ми хотіли спілкуватися, проводити вільний час, ми маємо навчитися скидати з себе маски, бути відвертими, тоді інші відчують це і будуть прагнути налагодити з нами комунікативні зв'язки.

### **Вправа «Минуле-сьогодення-майбутнє» (адаптована автором)**

*Мета:* дає можливість учасникам проаналізувати свій життєвий шлях та визначити на якому відрізку часу вони зараз знаходяться.

*Час:* 5 хв.

*Матеріали:* приладдя для письма та малювання.

*Особливі вимоги до приміщення:* столи, стільці.

*Процедура:* тренер пропонує кожному учаснику намалювати відрізок прямої лінії, яка відображає їх життя. Потрібно позначити у вигляді

кардіограми, де в житті були підйоми, де падіння. Зазначити, де перебуває зараз; поділитися своїми думками з групою стосовно етапів свого життя, які відчуття були в кожному період існування.

*Тренер:* у житті кожної людини були підйоми і падіння. «Життя прожити - не поле перейти». Ми маємо сподіватися, що в нашому житті все буде добре і що попереду тільки підйоми [5].

### **Вправа на релаксацію «Маяк»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* «Уявіть маленький острів, де багато скель... далеко від континенту... На вершині острова... високий маяк... Уявіть себе маяком... Ваші стіни такі великі і міцні... що навіть сильні вітри... не можуть розхитати вас...

Із вікон вашого верхнього поверху... і вдень і вночі... в гарну чи погану погоду... посилаєте сильний промінь світла, який є орієнтиром для кораблів... Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує постійність вашого світлового променя, який ковзає по океану... попереджаючи моряків про мілину... та є символом безпеки на березі... Зараз спробуйте уявити внутрішнє джерело світла в собі... - це світло, яке ніколи не гасне...» [2].

*Тренер:* отже, в кожному з нас є світло, яке ми маємо спрямовувати на позитивне ставлення один до одного. Ми маємо навчитися розуміти один одного не тільки за допомогою слів, але й на невербальному рівні; ми повинні спрямовувати наше внутрішнє джерело на те, щоб жити спокійно, відчуваючи внутрішню впевненість та внутрішній комфорт.

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторська)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* на сьогоднішньому занятті ми удосконалювали навички ефективної комунікації, розвивали активне групове спілкування, навчилися внутрішньо аналізувати свою соціальну «маску» та визначили ролі в групі .

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я повторюю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні я буду дбати про своє здоров'я. Я зроблю вранішні вправи, буду піклуватися про своє тіло, уникаю шкідливих для здоров'я звичок та думок.*

*Саме сьогодні я приділю увагу своєму загальному розвитку. Я займусь корисною справою. Я не буду лінуватися та змушу працювати свій розум [7].*

### **Домашнє завдання (авторська)**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* коли ви приїхали до геріатричного пансіонату, яким було ваше спілкування? Чи важко було знайти людей, які б розуміли вас? На якому рівні сьогодні знаходиться ваше спілкування? Чи змінилося воно? Що

тому сприяло? Які фактори, на ваш погляд, сприяють або перешкоджають ефективній комунікації?

### **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчення заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всім за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**До побачення**

### **Заняття №4**

#### **«Спілкуємося без конфліктів»**

<b>Частина</b>	<b>Мета і завдання</b>	<b>Вправи</b>
Вступна	Мета: створення сприятливої для подальшої роботи позитивної атмосфери. Завдання: сприяння уникненню тривожності.	Вправа «Це моє ім'я». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий». Вправа «Розминка».
Основна	Мета: навчитися розпізнавати передумови конфлікту та зменшення проявів конфліктної поведінки. Завдання: 1. Визначення мотивів конфлікту.	Вправа «Вирішення завдань». Вправа «Куб». Вправа «Спільна картина». Притча «Горобці».
Заключна	Мета: підбиття підсумку щодо процесу роботи. Завдання: 1. Оцінка отриманого досвіду. 2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправа «Кольорова асоціація». Вправа на релаксацію «Прогулянка по морю». Вправа «Підбиття підсумків». Вправа «Домашнє завдання».



		Вправа на створення позитивного мислення «Саме сьогодні». Вправа «Прощання».
--	--	---

#### Додаток до заняття №4

##### **Вправа «Це моє ім'я»**

*Мета:* налагодження позитивної, доброзичливої атмосфери та сприяння зняттю тривоги в учасників.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники по черзі називають своє ім'я та розповідають про нього.

*Інструкція:* запропонуйте людині, яка сидить від вас праворуч, встати та назвати своє ім'я. Потім виступаючий має розповісти щось про своє ім'я. Він може дати відповіді на такі запитання:

- 1) що означає моє ім'я;
- 2) звідки моя сім'я;
- 3) чи подобається мені моє ім'я?
- 4) чи знаю я, хто для мене його вибирав?
- 5) чи хотів би я, щоб мене називали іншим іменем?
- 6) хто в сім'ї носив ще таке ім'я?

Кожний учасник вирішує сам, що розповісти і як прокоментувати свою розповідь, однак виступаючому необхідно вкластися в 2 хв.

Закінчивши розповідь, виступаючий сідає на своє місце. Гра йде далі по колу.

*Тренер:* кожне ім'я є відображенням внутрішнього стану людини. Той зміст, яким ви наповнюєте своє ім'я, відображає ваш стиль життя. Як бачимо,

кожне ім'я - це відображення гармонійного існування людини як з самою собою, так і з оточуючими її людьми [7].

### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження позитивної атмосфери в групі для подальшої ефективної роботи.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають колом. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусідові.

*Тренер:* які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому занятті ми з вами виробили спільні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання: «Приймаємо ми його чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, сприяння позитивному налаштуванню на спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання (авторська)**

*Тренер:* «Коли ви приїхали до геріатричного пансіонату, яким було ваше спілкування? Чи важко було знайти людей, які б розуміли вас? На якому рівні сьогодні знаходиться ваше спілкування? Чи змінилося воно? Що

тому сприяло? Які фактори, на ваш погляд, сприяють або перешкоджають ефективній комунікації?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* активізувати учасників, налаштувати на ефективну роботу, отримати зворотній зв'язок про хід минулих занять. Підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності завдяки вербалізації своїх почуттів та переживань, формування життєвого увічнення як форми соціально ціннісної персоналізації.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для ефективної роботи нашої групи нам слід аналізувати те, що відбувається під час занять. Протягом тижня ви, мабуть, пригадували нашу зустріч. Поділіться зі всіма своїми враженнями про минуле заняття. Що допомагало в роботі над собою? Що так і не вдалося? У чому причини? Які претензії є до членів групи та до мене? Чи все зрозуміло в правилах, за яким працює група? У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підбивається підсумок сказаного, ще раз зазначається, що вправа призначена для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала все більш продуктивною. Ми будемо дотримуватися цієї традиції – на початку кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Вправа «Розминка»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* усі учасники групи сідають колом. «Нам потрібно вирішити одне завдання: як можна швидше разом, не домовляючись та не вимовляючи ні слова, ми повинні показати однакову кількість пальців на обох руках. Вирішувати це завдання будемо наступним чином: я буду рахувати: – раз, два, три та на рахунок три, всі разом викидаємо пальці. Через деякий час стає зрозумілим, чи справилися ми з завданням. Якщо завдання не вирішене, ми робимо ще спробу. Зрозуміло? Давайте розпочнемо».

Вправа може проходити по різному. Інколи групі потрібно до 30 повторень перш, ніж задача буде вирішена, інколи достатньо чотирьох - п'яти. У будь-якому випадку вправа дає багатий матеріал для обговорення, який може використовуватися в ході тренінгу [7].

*Тренер:* як ви бачите, досить важко знайти компроміс при вирішенні певного завдання. Так і в житті виникають ситуації, коли ми маємо приймати рішення разом. Вміння розуміти іншу людину в даному випадку відіграє важливу роль.

### **Вправа «Вирішення завдання»**

*Мета:* навчитися розпізнавати передумови конфлікту.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Матеріали:* 10 сірників для кожної групи.

*Процедура:* мені хотілося б запропонувати вам одне просте завдання. Сутність його полягає в тому, що дві рюмки складені із 10 сірників, необхідно перекласти 6 сірників так, щоб отримати будинок.

(Присутнім роздаються сірники та пропонується приступити до вирішення цього завдання. Під час роботи тренер уважно спостерігає за всіма. У вирішенні завдання літні люди можуть об'єднуватися по 2-3 особи).

Таким чином, у нас вийшло декілька варіантів виконання вправи. На ваш погляд, чий будиночок вийшов кращим, хто найбільш вдало виконав умови завдання?

(Учасники обговорюють способи вирішення завдання. Тренер досить обережно провокує конфлікт між присутніми запитанням: «Хто виявився більш оригінальним при вирішенні завдання»).

*Тренер:* дозвольте мені поставити ще одне запитання. Якого кольору цей папір?

(Тренер демонструє всім присутнім звичайний білий папір. Відповіді найрізноманітніші: білий, матовий, з блакитним відтінком, сірий).

*Тренер:* як ми зараз переконались, при вирішенні найпростішого завдання завжди існує декілька точок зору. Навіть на запитання: «Якого кольору папір» не всі відповіли однозначно. Погано це чи добре?

(Учасники намагаються відповісти).

Я відповіла на це запитання так: «Це не добре і не погано, це нормально, це і є наше життя, бо не випадково говорять: скільки людей стільки і думок. Отже, передумови для суперечки, а отже і для конфлікту, є всюди. Але суперечка виникає тоді, коли ми вважаємо свою думку, своє твердження правильним, а думку інших - помилковою. У другому прикладі (з аркушем паперу) у нас суперечки не виникло. Кожен сказав, що він думає, і цим все обмежилось. А в першому випадку суперечка виникла. Як ви вважаєте, чому?»

Учасники обговорюють свої думки, тренер допомагає їм дійти того, що в першому випадку треба було визначити, чий будинок кращий, хто краще справився із завданням. В другому випадку такого питання не виникало).

Таким чином, ми вступаємо в дискусію деструктивного спрямування тоді, коли для нас вирішення того чи іншого питання має будь-яке значення.

Підводячи підсумок, мені хотілось би скористатися правилом, яке сформулював Дейл Карнегі:

«ЄДИНИЙ СПОСІБ ДОСЯГТИ НАЙКРАЩОГО РЕЗУЛЬТАТУ В СУПЕРЕЧЦІ – УНИКНУТИ СУПЕРЕЧКИ».

А щоб цього досягнути, Дейл Карнегі радить:

«ПРОЯВЛЯЙТЕ СПІВЧУТТЯ ДО ДУМОК ТА БАЖАНЬ ІНШИХ ЛЮДЕЙ» [4]

*Тренер:* ми маємо дотримуватися цих правил в нашому житті для того, щоб зробити його гармонійним та жити в пансіонаті без конфліктів.

### **Вправа «Куб»**

*Мета:* дає можливість учасникам вербалізувати побачене, налагодити зворотній зв'язок.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники сідають півколом. У тренера в руках аркуш із зображенням кубу.

«Подивіться, будь-ласка, на цей аркуш та скажіть, що ви бачите на ньому»

Учасники висловлюють свої думки. Тренер підбиває підсумки, повторюючи те, що було сказано. Зазвичай, це малюнок, куб, геометрична фігура, декілька квадратів, коробка, кімната. Після цього тренер продовжує інструкцію:

«У вас виникли різні думки стосовно того, що зображено на цьому папері. У той же час є очевидним, що на ньому нічого немає, окрім 12 відрізків прямих. Як ми це можемо тлумачити?»

У процесі обговорення учасники групи висловлюються щодо впливу минулого досвіду на сприйняття, коли «впізнається» раніше вибудована у свідомості конструкція. Ми впізнаємо речі, яким самі дали ім'я, при цьому інші можуть навіть не підозрювати, що цей об'єкт значить для нас [7].

## **Вправа «Спільна картина» (адаптована автором)**

*Мета:* дає можливість учасникам створити позитивний емоційний настрій, та сприяє груповій згуртованості.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* холст та маркери.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники сідають в коло.

Інструкція: «Давайте всі разом намалюємо картину на тему «Життя без конфліктів. Яким я його уявляю». Я візьму папір намалюю на ньому щось, потім передам цей холст, наприклад, Тані. Вона візьме його та намалює на ньому те, що їй захочеться, і скаже нам, що вона намалювала, а потім передасть картину далі». Малювання має супроводжуватися коментарем стосовного того, що учасники зображують.

Після того, як тренер впевниться, що всі учасники групи зрозуміли, як вони будуть «малювати» картину, він бере холст та говорить: «Я беру холст і малюю на ньому лінію горизонту», потім передає велику картину учасниці, яка сидить праворуч. Тренер уважно слухає та запам'ятовує, що намалював на картині кожен учасник. Побувавши у кожного картина, повертається до тренера, котрий бере картину та говорить: «Я беру картину та бачу на ній лінію горизонту, котру намалювала я...» Далі тренер проговорює те, що намалював кожен учасник групи, називаючи його на ім'я та звертаючись до нього в цей момент. Наприклад: «Бачу на ній лінію горизонту, котру намалювала я, і море, яке намалювала Таня, та піщаний берег, який намалював Ігор» тощо.

У результаті виконання цієї вправи в групі виникає позитивна емоційна атмосфера, створюється емоційна єдність [7].

## **Притча «Горобці»**

Сидять два горобці на гарному дереві: один - вище, інший - нижче. Почали вони між собою розмову. Один і каже: «На якому гарному дереві ми сидимо, всі листочки на ньому, як один гарнесенькі, рівнесенькі, усі такого гарного зеленого кольору, такі гладенькі. Інший горобець почув сказане та заперечив: «Чому ж листочки зеленого кольору, вони сірі і вони мають не гладеньку поверхню». І почали вони сваритися, доводячи один одному свою точку зору. Аж поки один горобець не злетів вище другого горобця і дійсно він побачив, що всі листочки гладенькі та зелені, а другий горобець, дивлячись на свого конкурента, також побачив, що листочки сірого кольору з шороховатим покриттям.

*Тренер:* ми маємо прислухатися до думок інших людей і брати їх до уваги для того, щоб уникати конфліктів у житті. На одній і ті ж події, які трапляються в житті, кожна людина дивиться по-своєму, відповідно до своїх життєвих цілей, установок, ціннісних орієнтацій, тому, ми повинні прислуховуватися до думок інших людей, не сприймаючи їх бачення, як не правильне.

## **Вправа «Кольорова асоціація»**

*Мета:* дає можливість учасникам навчитися слухати іншу людину.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* тренер називає колір, необхідно згадати та назвати по колу те, що має такий колір. Наприклад, червоний – полуниця, помідор, світлофор, кров.

*Тренер:* ми бачимо, що на однакове завдання існує безліч відповідей і всі вони є правильними. Вміння приймати думки інших є важливою умовою уникнення конфліктних ситуацій в нашому житті [7].



## **Вправа на релаксацію «Прогулянка по морю»**

*Мета:* сприяє уникненню емоційної напруги та втоми.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* учасники сідають по колу

«Зараз ми з вами прогуляємося по березі моря. Сядьте будь-ласка по зручніше та повільно закрийте очі. Зверніть увагу на ваше дихання, відчуйте його: повітря проходить через ніс, горло, потрапляє в груди, наповнює ваші легені, відчуйте як з кожним вдихом у ваше тіло потрапляє енергія і з кожним вдихом йдуть непотрібні турботи, переживання, напруга... Зверніть увагу на ваше тіло, відчуйте його – від ступенів ніг до макушки голови. Ви сидите на стільці та чуєте якісь звуки, відчуйте легке повівання вітерця на вашому обличчі. А тепер уявіть, що ви опинилися біля моря. Ви повільно йдете по березу. Озирніться навколо, які вас оточують квіти, звуки, запахи... Подивіться на море, на небо. Зверніть увагу на ваш стан: які емоції, почуття у вас виникають, як вони змінюються під час прогулянки. Ви нікуди не поспішаєте та можете йти далі. Можливо ви захочете зайти у воду та купатися чи посидіти на березі. Зробіть це...

А тепер настав час повернутися в цю кімнату. В наше коло. Зробіть це в зручній для вас спосіб: можете відразу відкрити очі, можете ще деякий час посидіти з заплющеними очима.

Зараз ми поділимося з усіма своїми враженнями. Зараз кожен по черзі розповість про свої враження, про ті образи, переживання, стани, які у них виникли під час прогулянки, інші будуть уважно слухати того хто розповідає, не задаючи питання і не коментуючи» [2].

*Тренер:* ви увійшли у воду і забули про усі ті неприємності, які були у вашому житті. Ви добрі люди, які вміють прощати, давайте змиємо водою всі

образи, які накопичилися в нашій душі і вийдемо з води з чистою душею, в якій немає місця образам, сумнівам та розчаруванням.

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторська)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* протягом сьогоденного заняття ми навчилися з вами аналізувати ситуації з метою уникнення конфліктів. Також ми з вами побачили, що на побачене всіма учасниками існують різні думки, стосовного того хто що бачить, це свідчить про різноманітність думок та важливість прийняття інших поглядів, а не критикуванню їх, бо вони не співпадають з вашими думками. Також ми зробили сьогодні нашу спільну роботу, яка сприяла нашій згуртованості, що призвела до більш ефективної роботи в групі. І я сподіваюсь вам сподобалася наша прогулянка по морю.

### **Домашнє завдання (авторська)**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* пригадайте той час коли ви потрапили до пансіонату. Чи виникали у вас тоді конфліктні ситуації? Який вони носили характер? Як часто у вашому житті на сьогоднішній день відбувається конфліктів? Які їх причини? Які шляхи виходу із конфліктної ситуації ви знаєте?

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для створення вільного півкола.*

*Процедура: я повторюю вислів і всі повторюють за мною.*

*Саме сьогодні я продовжу своє самовдосконалення. Я буду прагнути бути корисною для тих людей, які мене оточують.*

*Саме сьогодні я буду доброю для всіх. Я буду виглядати якомога гарнішою, буду люб'язною та буду робити компліменти. Я не буду прискіпливо ставитися до людей та намагатися змінити їх [7].*

### **Вправа «Прощання»**

*Мета: закінчити заняття на позитивній ноті.*

*Час: 5 хв.*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура: тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всіх за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].*

**Дякую**

**Допобачення**

## **Заняття №5**

### **«Вплив ситуації на ефективність спілкування»**

<b>Частина</b>	<b>Мета і завдання</b>	<b>Вправи</b>
вступна	Мета: створення сприятливої для подальшої роботи позитивної атмосфери. Завдання: сприяння уникненню тривожності.	Вправа «Привітання». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий». Вправа «Колір».
Основна	Мета: підвищення здатності учасників до ефективної	Вправа «Тварини». Вправа «Автобус».

	<p>комунікації.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвиток навиків вербального спілкування.</li> <li>2. Розвиток навиків невербального спілкування.</li> </ol>	<p>Вправа «Зрозумій, що написано».</p> <p>Вправа «Зрозумій мене».</p> <p>Вправа «Погляд з іншої сторони».</p>
Заключна	<p>Мета: проведення підсумку щодо процесу роботи.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оцінка отриманого досвіду.</li> <li>2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.</li> </ol>	<p>Вправа на релаксацію «Поплавок».</p> <p>Вправа «Підбиття підсумків».</p> <p>Вправа «Домашнє завдання».</p> <p>Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні».</p> <p>Вправа «Прощання».</p>

### Додаток до заняття №5

#### **Вправа «Привітання»**

*Мета:* налагодження комфортної, доброзичливої атмосфери та сприяння зняття тривоги у учасників.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* вам потрібно буде назвати своє ім'я і на першу літеру свого імені назвати свою позитивну рису (Наприклад, Таня – толерантна, Оксана - оптимістична) [7].

#### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження позитивної атмосфери в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають коло. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусіду.

Тренер: які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому заняття ми з вами виробили спільні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання «Приймаємо ми його чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, сприяння позитивному налаштуванню на спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання:**

*Тренер:* «Пригадайте той час коли ви потрапили до пансіонату. Чи виникали у вас тоді конфліктні ситуації? Який вони носили характер? Як часто у вашому житті на сьогоднішній день відбувається конфліктів? Які їх причини? Які шляхи виходу із конфліктної ситуації ви знаєте?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* активізувати учасників, налаштувати на ефективну роботу, отримати зворотний зв'язок про хід минулих занять. Підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності завдяки вербалізації своїх почуттів та переживань, формування життєвого увічнення як форми соціально ціннісної персоналізації.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для ефективної роботи нашої групи нам слід аналізувати те, що відбувається під час занять. Протягом тижня ви мабуть пригадували нашу зустріч. Поділіться зі всіма своїми враженнями про минуле заняття. Що

допомагало у роботі над собою? Що так і не вдалося? У чому причини? Які претензії є до членів групи та до мене? Чи все зрозуміло у правилах, за яким працює група? У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати про свої почуття та думки, які виникли у ході заняття та після нього.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підводиться підсумок сказаного, ще раз зазначається, що вправа призначена для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала все більш продуктивною. Ми будемо притримуватися цієї традиції – на початку кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Вправа «Колір»**

*Мета:* дає можливість учасникам розвивати свої здібності, усвідомлювати та вербалізувати свій стан.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають по колу. «Я пропоную розпочати сьогоднішній день того, що кожен із нас, поміркувавши деякий час, скаже якого він кольору зараз. При цьому мова йде не про колір вашої одежі, а про відображення в кольорі вашого стану.

Тепер розкажіть будь – ласка, про те як змінився ваш стан, настрої протягом ранкових годин з моменту коли ви прокинулися і до того як ви прийшли сюди – і з чим були пов'язані ці зміни? На закінчення своєї розповіді охарактеризуйте той стан, в якому ви знаходитесь зараз та розкажіть чому ви вибрали для його позначення саме цей колір. Ця вправа направлена на розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати свій стан, знаходити слова для його визначення [7].

## **Вправа «Тварини»**

*Мета:* сприяє розвитку виразної поведінки, сприяє учасників бути уважними, з однієї сторони до дій інших, а з іншої – шукати такі засоби самовираження, котрі будуть зрозумілими іншим.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* «Я роздам вам карточки, на яких написані різні тварини. Назви повторюються на двох карточках. Наприклад, якщо вам дістанеться карточка на якій буде написано «слон», знайте, що у когось є карточка з такою ж назвою.

Тренер роздає карточки.

«Прочитайте будь-ласка, що написано на вашій карточці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер карточку можна прибрати. Задача кожного – знайти свою пару. При цьому потрібно користуватися різними виразними засобами, не можна тільки нічого казати та відтворювати звуки «вашої тварини». Іншими словами, все, що ми будемо робити ми будемо робити мовчки.

Коли ви знайдете пару, залишіться поряд та продовжуйте мовчати, не переговорюючись. Тільки тоді, коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо, що у нас вийшло.

Після того як всі учасники знайшли свою пару, тренер питає по черзі: «Хто ви?»

Ця вправа зазвичай проходить дуже весело, в результаті у учасників групи піднімається настрій та понижується втома.

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару [7].

## **Вправа «Автобус»**

*Мета:* дає можливість учасникам розвивати навички невербального спілкування, активізує роботу учасників та знімає напругу.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники діляться пополам, утворюючи дві шеренги, та сідають обличчям один до одного, так, щоб навпроти кожного хтось сидів.

*Інструкція:* «Уявіть собі, що всі ми їдемо в автобусах: одна підгрупа їде в одному автобусі, інша – в другому. Автобуси стають поряд в автомобільному заторі. Ви сидите у вікна та бачите, що в іншому автобусі прямо навпроти вас також у вікна сидить ваш знайомий. Це велика удача. Оскільки вам терміново необхідно передати йому важливу інформацію, та ви використовуючи ситуацію робите це. Робиться все це мовчки, без слів, невербально. Часу на це у вас небагато. Той, кому передається інформація повинен зрозуміти, що йому повідомив його знайомий».

Цей фрагмент вправи може бути модифікований наступним чином. Тренер попередньо підготує для кожного учасника текст повідомлення, яке необхідно передати. Це дає можливість врахувати особливості та успішність в тренінгу кожного учасника.

На першому етапі вправи тренер пропонує одній шерензі виступити в ролі тих, хто передає інформацію, а другій – в ролі тих, хто приймає інформацію. Необхідно дати можливість учасникам підготуватися до виконання вправи. Коли всі готові тренер пропонує кому-небудь із першої шеренги почати надавати інформацію, а всіх інших просить уважно дивитись.

Після того як інформація була передана, той учасник групи, кому вона була адресована, говорить про те, як він зрозумів, що йому тільки повідомили інші учасники в цей час можуть висловлювати свої версії вербалізації тексту [7].



### **Вправа «Зрозумій, що написано»**

*Мета:* дає можливість учасникам шукати способи передачі інформації, зрозуміти причини невербальних інтерпретацій.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають в коло. «У мене в руках декілька карточок. На них написані назви різних предметів, станів, понять. Наприклад, лампа, сон, світло, свято. Я пришпилюю карточку на спину одному із вас наприклад Віктору, але зроблю це так, щоб він не бачив, що на ній написано. Потім Віктор буде підходити до різних учасників групи і вони невербально будуть показувати йому, що написано у нього на карточці. Завдання Віктора зрозуміти, що написано на карточці».

В ході вправи тренер сприяє тому, щоб гра продовжувалося доти доки не буде встановлено, що написано на карточці [7].

### **Вправа «Зрозумій мене»**

*Мета:* дає можливість учасникам розвивати виразність поведінки, сприяє розвитку навичок невербального спілкування.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають в коло. «Зараз я роздам декому із вас карточки на яких зазначені ті чи інші емоцій стани. Ті хто отримує карточки прочитають, що на них написано, але так, щоб напис не бачили інші члени групи, а потім кожен по черзі буде зображувати ці стани. Ми будемо дивитися та спробуємо зрозуміти, який стан зображено»

В процесі виконання вправи тренер дає можливість висловитися учасникам відносно зображуваного стану, потім назвати його. Таке

обговорення дає можливість зібрати «банк» тих невербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи стан людини [6].

### **Вправа «Погляд зі сторони»**

*Мета:* дає можливість учасникам навчитися слухати інших.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасникам пропонується ситуація: «Ваша подруга вже давно втратила роботу, грошей в її сім'ї не вистачає. І ось там де ви працюєте, з'явилося вільне місце. Досить непогані гроші платять за виконання елементарної роботи, з якою б подруга легко справлялася. Ви мали бесіду з начальником, рекомендували подругу як чесну, виконуючу обов'язки жінку. Начальник запланував співбесіду на 12 годину. В 12 годин у дверей кабінету начальника подруги не було. Однак і в 12 год 15 хв її не було теж. В 12.30 з'являється подруга та ви їй кажете...»

Учасникам пропонується програти дану ситуацію. Потім іде обговорення вправи та отриманих результатів. Потім тренер дає рекомендації про оптимальне вирішення даної ситуації.

«Вчора ми домовились зустрітися об 12 годині. Зараз мій годинник показує 12 год. 30 хв. Домовившись про цю роботу для тебе, я була дуже рада та думала, що змогла тобі допомагати. Коли я зрозуміла, що ти запізнюєшся, я звичайно спочатку дуже розізлилася, потім почала хвилюватися і зрозуміла, що трапилось якесь лихо. Зараз єдине, що я відчуваю – це втома, я дуже переживаю стосовно того, що подумає про мене мій начальник у зв'язку з такою рекомендацією. Тому я хотіла б, щоб ти сама розповіла йому про причину твого запізнення, і якщо він тебе все ж візьме, будь на майбутнє більш пунктуальна і не запізнюйся. Тобто необхідно виказати свої думки, вказавши на ті почуття, які ви пережили [6].

### **Вправа на релаксацію «Папловок»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* «Уявіть, що ви маленький поплавок у великому океані...

У вас немає мети... компасу..., карти..., руля..., весел... Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер..., океанські хвилі... Велика хвиля може на деякий час накриє вас, але ви знову і знову вибираєтеся на поверхню... Спробуйте відчуті ці виштовхування та винирювання... Відчуйте рухи хвиль... тепло сонечка... краплі води... Подушку моря під вами, підтримуючу вас... Погляньте які ще відчуття виникають у вас... коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані» [2].

*Тренер:* ми повинні пам'ятати, що ми не самотні, що поряд завжди є люди, які зможуть підтримати у скрутну хвилину, вислухати, поспівчувати.

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторська)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* на сьогоднішньому заняття ми шукали способи передачі інформації, які б були зрозумілими для всіх учасників, ми навчилися виразної поведінки. Розвивали навички невербального спілкування, виказувати свою думку стосовного того чи іншого предмету обговорення, що сприяло закріпленню навиків ефективного вербальної комунікації.

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я повторюю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні я буду жити проблемами сьогоднішнього дня. Я не буду прагнути вирішити існуючу проблему одразу.*

*Саме сьогодні я окреслю програму своїх справ, які я хочу виконати. Ця програма сприятиме тому, що я не буду поспішати та відчувати себе нерішуче навіть в тих випадках, коли не зможу її точно виконати [7].*

### **Домашнє завдання (авторська)**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* згадайте найважливішу подію вашого життя та опишіть її?

### **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчити заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всіх за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**Допобачення**

## «Внутрішній комфорт - внутрішня впевненість»

Частина	Мета і завдання	Вправи
вступна	Мета: створення сприятливої для подальшої роботи позитивної атмосфери. Завдання: сприяння уникненню тривожності.	Вправа «Привітання». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий».
Основна	Мета: пошук ефективних шляхів досягнення внутрішнього комфорту та впевненості. Завдання: 1. Покращення настрою. 2. Вироблення навиків впевненої поведінки. Створення в групі доброзичливої атмосфери, яка сприяє саморозкриттю.	Вправа «Друкуюча машинка». Вправа «Познайомитися». Притча про мудрість. Вправа «Крилаті вирази». Притча про цінність минулого.
Заключна	Мета: проведення підсумку щодо процесу роботи. Завдання: 1. Оцінка отриманого досвіду. 2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправа на релаксацію. Вправа «Підбиття підсумків». Вправа «Домашнє завдання». Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні». Вправа «Прощання».

### Додаток до заняття №6

#### **Вправа «Привітання без слів»**

*Мета* привітатися з кожним учасником групи застосовуючи отриманні на минулих заняттях знання з невербального спілкування.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Матеріали:* вправу краще виконувати під ритмічну музику.

*Час:* вправа 5-7 хв, обговорення 5-7 хв на кожного учасника

*Процедура:* «Зараз ми спробуємо привітати протягом 3 хв якомога більше членів групи – але без слів, використовуючи лише можливість нашого тіла, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітати одного учасника декілька раз. Спробуйте як найбільше можливостей вітання. Не забувайте про посмішку. Я буду слідкувати за часом» [7].

*Тренер:* «Які варіанти привітання вам більше за все сподобалися?»

Яку кількість можливостей невербального вітання вам вдалося використати?

Як партнер реагує на привітання, які супроводжуються дружньою невербальною поведінкою?»

### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження комфортної атмосфери в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають коло. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусіду.

*Тренер:* які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому заняття ми з вами виробили спільні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання «Приймаємо ми його чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, сприяння позитивному налаштуванню на спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання (авторська):**

*Тренер:* «Згадайте найважливішу подію вашого життя та опишіть її?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* активізувати учасників, налаштувати на ефективну роботу, отримати зворотний зв'язок про хід минулих занять. Підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності завдяки вербалізації своїх почуттів та переживань, формування життєвого увічнення як форми соціально ціннісної персоналізації.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для ефективної роботи нашої групи нам слід аналізувати те, що відбувається під час занять. Протягом тижня ви мабуть пригадували нашу зустріч. Поділіться зі всіма своїми враженнями про минуле заняття. Що допомагало у роботі над собою? Що так і не вдалося? У чому причини? Які претензії є до членів групи та до мене? Чи все зрозуміло у правилах, за яким працює група? У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати про свої почуття та думки, які виникли у ході заняття та після нього.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підводиться підсумок сказаного, ще раз зазначається, що вправа призначена для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала все більш продуктивною. Ми будемо притримуватися цієї традиції – на

початку кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Вправа «Друкована машинка»**

*Мета:* сприяє згуртованості групи, допомагає налаштуватися на ефективну групову роботу.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* група сідає по колу. «Давайте уявимо собі, що всі ми велика друкована машинка. Кожен із нас букви на клавіатурі (кожному буде дано по три букви). Наша машинка може друкувати різні слова і робить це так: я говорю слово наприклад «Поїзд», і тоді той кому дістанеться буква «П» плескає в лодощі, потім ми усі хлопаємо в лодощки, потім той у кого буква «О» і так далі. Якщо наша машинка зробить помилку, ми починаємо друкувати все з початку [7].

### **Вправа «Познайомитися»**

*Мета:* навчитися слухати інших, навчитися вести розмову з партнерської позиції враховуючи інтереси співрозмовника.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники діляться по парам та розігрують ситуацію: один поспішає кудись, а іншому необхідно з ним познайомитися. Після вправи обговорюються результати [7].

### **Притча про мудрість**

*Мета:* навчитися аналізувати ситуацію, вербалізувати свої почуття.

*Час:* 15 хв



*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* «У великого імператора Акбара було дев'ять мудреців. Однак не було видно, що він у них чогось навчився. І ось одного разу Акбар, сильно розгнівився, покликав до себе своїх мудреців та сказав: «Люди кажуть, що ви самі великі мудреці у світі. Але скільки часу ви тут знаходитеся я у вас нічого не навчився! Тоді, що ви тут робите?!»

З одним мудрецем прийшла дитина, бо вона дуже хотіла подивитися на царський двір. Та почувши сердиті слова імператора вона розсміялася. Акбар розлютився: «Що це ще за таке?» Чи відомо тобі син гріха в присутності кого ти засміявся?». На що дитина йому відповіла: «Вибач о великий Царе, сміх мій був направлений не на те, щоб тебе принизити, сміх мій – проти мовчання мудреців, бо відома мені причина їх мовчання, як відомо і те чому ти не можеш у них нічого навчитися». Акбар пристально поглянув у очі дитини. Обличчя його дихало чистотою дитинства та невинності. Та Акбар спитав: «Може ти можеш мене навчити чому-небудь?». - дитина спокійно відповіла: «Так, я зможу» - «Що ж тоді вчи!» - «Добре, але спершу ти зійдеш зі свого трону, а я сяду на нього. І тоді ти будеш питати мене як учень. А не як цар».

Акбар зійшов з трону та сів на підлогу у ніг дитини, а той добре влаштувавшись на троні сказав: «Ну ось! Тепер питай»

Акбар так і не спитав. Він торкнувся головою праха у ніг дитини та говорить: «Да примножується знання та мудрість твоя! Тепер немає потреби в запитаннях. Простим смертним сидячих у ніг твоїх я багато чого вже навчився»

### **Вправа «Крилаті вислови» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам вербалізувати побачене, використовуючи різні прийоми передачі інформації, та аналізувати свої внутрішні переживання у зв'язку з побаченим.

*Час: 15 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* кожному із вас запропоную карточку на яких написано крилаті вирази. Прочитайте їх уважно, та 2 хв поміркуйте над тим, що там написано. Дайте відповідь на запитання: «Як ви розумієте написане? Чи згодні ви з написаним?»

### **Притча про цінність минулого**

*Мета:* надає можливість учасникам аналізувати ситуацію.

*Час: 15 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* «Цар послав прислугу досліджувати різні віяння східних містичних вчителів. Всі вони розповідали йому історію про чудеса та розповіді про засновників вчень та великих вчителів, які вже давно померли, розповідали про їх школи.

Коли він повернувся додому, він надав звіт, який місти одне слово «Морква».

Його викликали для пояснення. Слуга сказав царю, що найкраща частина захована. Мало хто знає, - за винятком фермерів, що під зеленим, під землею, знаходиться помаранчеве, і якщо ви не працюєте для нього, то воно зіпсується, до цього причасна велика кількість ослів».

### **Вправа на релаксацію «Джерело енергії»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити.

*Час: 5 хв*

*Кількість учасників – без обмежень.*

*Особливі вимоги до приміщення – відсутні.*

*Процедура:* «Уявіть перед собою певне джерело енергії... Воно зігріває вас... дає вам енергію... Спробуйте відчутти як енергія впливає на передню частину вашого тіла... Вдихніть її... Уявіть таке ж джерело енергії за вашою спиною... Відчуйте як хвилі енергії пересуваються вниз і вгору по вашій спині...

Розмістіть джерело енергії справа... Відчуйте вплив енергії на праву половину вашого тіла..

Розмістіть джерело енергії зліва... Відчуйте вплив енергії на ліву частину вашого тіла... Уявіть джерело енергії над собою... Відчуйте як енергія впливає на голову... Тепер джерело енергії знаходиться під вашими ногами... Відчуйте як наповнюється енергією ступні ваших ніг... потім енергія піднімається вище... та розповсюджується по вашому тілу. Уявіть що ви посилаєте енергію якій-небудь людині, а тепер іншій».

*Тренер:* у кожної людини завжди є можливість реалізувати свій потенціал направляючи внутрішню енергію у відповідному напрямку. Враховуючи те, що ми перебуваємо в пансіонаті ми можемо сублімувати нашу енергію на будь-який інший вид діяльності. Але варто пам'ятати, що у кожного з нас є полум'я в середині, що допомагає нам жити та надає сили [2].

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторська)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* на сьогоднішньому занятті ми знайшли шляхи досягнення внутрішнього комфорту та впевненості. Ці шляхи полягають у можливості аналізувати свій внутрішній стан, знаходячи вихід із депресивних станів.

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я повторюю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні я проведу пів години в спокої та на самоті, повністю розслабленою [7].*

### **Домашнє завдання (авторська):**

*Мета:* закріплення матеріалу минулого заняття

*Час:* 15 хв.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* скажіть чи відчували ви внутрішню впевненість та комфорт, коли потрапили до пансіонату. Чи присутні дані відчуття на сьогоднішньому етапі вашого життя?

### **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчити заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всіх за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**Допобачення**

**«Наша взаємодія – результат позитивно спрямованого спілкування»**

<b>Частина</b>	<b>Мета і завдання</b>	<b>Вправи</b>
вступна	Мета: створення сприятливої для подальшої роботи позитивної атмосфери. Завдання: сприяння уникненню тривожності.	Вправа «Привітання без слів». Вправа «Посмішка». Вправа «Прийняття групових правил». Вправа «Поговоримо про день минулий».
Основна	Мета: закріплення навиків впевненого спілкування та взаємодії. Завдання: 1. Закріплення навиків впевненої самопрезентації. 2. Закріплення навиків зворотнього зв'язку.	Вправа «Пори року». Вправа «Розповідь про себе». Вправа «Виступ на публіку». Притча «Старець».
Заключна	Мета: проведення підсумку щодо процесу роботи. Завдання: 1. Оцінка отриманого досвіду. 2. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправа на релаксацію. Вправа «Підбиття підсумків». Вправа «Домашнє завдання». Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні». Вправа «Прощання».

**Додаток до заняття №7**

**Вправа «Привітання без слів»**

*Мета:* привітатися з кожним учасником групи для налагодження ефективної групової роботи впродовж заняття.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Матеріали:* вправу краще виконувати під ритмічну музику.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* «Зараз ми спробуємо привітати протягом 3 хв якомога більше членів групи – але без слів, використовуючи лише можливість нашого тіла, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітати одного учасника

декілька раз. Спробуйте як найбільше можливостей вітання. Не забувайте про посмішку. Я буду слідкувати за часом»

*Тренер:* «Які варіанти привітання вам більше за все сподобалися?»

Яку кількість можливостей невербального вітання вам вдалося використати?

Як партнер реагує на привітання, які супроводжуються дружньою невербальною поведінкою?» [7].

### **Вправа «Посмішка»**

*Мета:* налагодження комфортної атмосфери в групі.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники тренінгу сідають коло. Давайте повернемося обличчям один до одного та посміхнемося сусіду.

*Тренер:* які почуття у вас виникали при виконанні цієї вправи? [7].

### **Вправа «Прийняття групових правил»**

На минулому занятті ми з вами виробили спільні правила, яких ми дотримуємося протягом всього тренінгового заняття. Давайте згадаємо їх і знову дамо відповідь на запитання «Приймаємо ми його чи ні?».

*Мета:* уникнення конфліктних ситуацій, сприяння позитивному налаштуванню на спільну роботу.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* давайте згадаємо правила, які ми приймали на минулому занятті. Повторимо кожне з них та дамо відповідь на запитання «Чи приймаємо ми їх?» [5].

### **Перевірка домашнього завдання (авторська):**

*Тренер:* «Скажіть чи відчували ви внутрішню впевненість та комфорт, коли потрапили до пансіонату. Чи присутні дані відчуття на сьогоднішньому етапі вашого життя?»

### **Вправа «Поговоримо про день минулий»**

*Мета:* активізувати учасників, налаштувати на ефективну роботу, отримати зворотний зв'язок про хід минулих занять. Підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності завдяки вербалізації своїх почуттів та переживань, формування життєвого увічнення як форми соціально ціннісної персоналізації.

*Час:* 15 хвилин

*Вступ.* Для ефективної роботи нашої групи нам слід аналізувати те, що відбувається під час занять. Протягом тижня ви мабуть пригадували нашу зустріч. Поділіться зі всіма своїми враженнями про минуле заняття. Що допомагало у роботі над собою? Що так і не вдалося? У чому причини? Які претензії є до членів групи та до мене? Чи все зрозуміло у правилах, за яким працює група? У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати про свої почуття та думки, які виникли у ході заняття та після нього.

*Хід вправи.* Учасникам пропонується висловитися.

*Обговорення.* Підводиться підсумок сказаного, ще раз зазначається, що вправа призначена для того, щоб наша робота від заняття до заняття ставала все більш продуктивною. Ми будемо притримуватися цієї традиції – на початку кожної зустрічі ділитися враженнями про те, що трапилося минулого разу [1].

### **Вправа «Пори року» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам згадати минуле використовуючи вербальні засоби.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* кожному учаснику пропонується картинка із зображенням пори року. Дайте відповідь на запитання: яка пора року зображена на картинці? Яку пору року в любите найбільше? Чому? З якими подіями вашого життя пов'язана та чи інша пора року?

### **Вправа «Розповідь про себе» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам проаналізувати свої внутрішні переживання та застосувати засоби для налагодження ефективного зворотнього зв'язку з учасниками.

*Час:* 15 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають колом. «Нехай кожен із вас поміркує яку якість він найбільше всього цінує в собі. Після того як ви зробите свій вибір, придумайте (чи згадайте) коротку розповідь, історію, які б несли інформацію про вибрану вами якість. Почувши вашу розповідь інші учасники групи повинні зрозуміти, про яку якість йде мова».

### **Вправа «Виступ на публіку» (авторська)**

*Мета:* дає можливість учасникам закріпити навички впевненої самопрезентації.

*Час:* 3 хв на кожного учасника

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають колом. Потім по черзі стають в коло і розповідають свою історію із життя. Потім інші учасники починають задавати питання тому хто виступає, а завдання виступаючого впевнено



відповідати на ці питання та не розгубитися. В кінці вправи обговорюються труднощі.

### **Притча «Старець»**

*Мета:* зняття напруги та тривоги.

*Час:* 10 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* «Старик убогий, плохонько одетий, тащил мешок угля, по случаю добытый где-то. Кряхтя, едва дыша и жалобно стоня, из сил последних жилы напрягая, отчаянно кляня безжалостный мешок, всё ж продолжал тащить его и выкинуть не мог. И бормотал:

- Мешок угля подарит мне тепло! – Так думал он – Как тяжело оно! Зато потом, устроясь у печи, я буду кости греть и насморки лечить.

Но путь был долог, спарился Старик. Мешок из рук упал. И дед совсем поник.

- Что мне тепло, которое тащу? Не будет греть оно, видать, мою мощу! Мешка не дотащу до дома я, наверно? Уж видно сдохну здесь, так тяжело и прескверно? Где смерть моя? Наверно, загуляла? Дай деду околеть! И так, пожил не мало.

Тащи свою косу, руби под корешок! На смерть свою видать набил углём мешок? Ну, потащу опять? Вновь стану тело мучить? Уж лучше смерть сейчас, чем дальше жизнь канючить! Где ты, курносая? В каком сейчас краю?

Вдруг тронули плечо: «Чего кричишь, Старик? Я рядышком стою».

- Ты здесь? – И обомлел дедок. Его «заколотило» - Да я... Вот тут мешок... - Он вовсе скис – Да я хотел, и тут... затормозило...

Смерть ему лениво и без зла: «Чего позвал, чернец? Я до тебя спала. Тут вдруг зовут. Да как? Прямо из последней мочи. Ну, думаю, беда, видать чего-то хочет. Что надобно, согбенный? Говори! Не зря ж меня будил? Поведай, но не ври.

- Прости, Костлявая, что зря тебя встревожил. Но справлюсь я один с мешком угля, похоже. Так, в суете помянул, а ты скорее в путь. Выходит, что тебе не дал я отдохнуть? Себя корю за недоразуменье, и больше не позволю, без сомненья. Ещё раз, извини! А мне пора шагать! - И взялся за мешок.

- Дай, помогу поднять? – Сказала Смерть, отставив, прочь косу.

- Не надо! Лучше сам! Своё не тянет, значит донесу.

- Ну-ну, Как знаешь! Так сему и быть! Но если что зови, сумеем пособить.- И хмыкнула лукавая во след - Ну надо ж, как рванул! Довольно крепкий дед!..

Последних слов Старик не услышал. Он вскинул свой мешок и резво зашагал. Ни ноша, ни спина его не тяготили. И лишь судьбу молил, что бы его простили!»

*Тренер:* головне в нашому житті цінувати кожну прожити хвилину, а не очікувати на смерть. Ми маємо прожити життя з гордо піднятою головою і виходити із ситуації, які б не склалися обставини – гідно. Тому бажаю кожному із вас міцного здоров'я, внутрішнього спокою, впевненості в собі, не бійтеся бути відкритими, уникайте конфліктних ситуацій та любіть один одного.

### **Вправа на рефлексію**

*Мета:* стимуляція групової згуртованості, зняття емоційної напруги.

*Час:* 10 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* учасники сідають по колу. «З давніх давен і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами Людського «Я». В Китаї такою

квіткою була «Золота квітка» в Індії – лотос, в Європі – роза. Наше «Я» символізується квіткою, яка розквітла».

Давайте спробуємо заплющити очі і уявити процес народження квітки.

Порядок виконання

1. Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів та видихів та розслабтеся.

2. Уявіть собі рожевий кущ троянди з великою кількістю квіток та бутонів, які ще не розквітнули... Тепер зосередимо свою уяву на одному бутоні. Він ще зовсім закритий, навколо нього зелена чашечка, але на самій горі бутона вже видніються рожеві пелюстки. Давайте повністю зосередимося на цьому бутоні та будемо тримати його в центрі нашої уяви.

3. Тепер дуже повільно чашечка починає розкриватися. Вже помітно, що вона складається із окремих листочків, котрі поступово відходять один від одного, накланяються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, котрі все ще залишаються закритими. Зелені листочки продовжують розпускатися, та ви вже бачите весь бутон повністю.

4. Тепер вже й пелюстки також починають розкриватися повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетвориться в повністю розкрити квітку... Давайте спробуємо відчутти як пахне троянда, давайте відчуємо характерний тільки їй присутній аромат.

5. Тепер уявімо, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло та світло... Протягом певного часу давайте будемо утримувати в центрі своєї уяви троянду, які опромінює сонце.

6. Давайте зазирнемо в саму середину квітки і побачимо там обличчя мудрої людини. Ця людина любить вас і розуміє.

7. Порозмовляйте з нею про те, що для вас є важливим в даний момент життя. Не соромтесь спитайте про те, що вас зараз більш за все хвилює. Прагніть використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідно.

8. Тепер ототожнимо себе з трояндою. Уявіть собі, що ви стали цією трояндою. Усвідомте, що роза і мудра людина завжди з вами та що ви в будь-який час можете звернутися до них. Символічно ви і є ця троянда [2].

### **Вправа «Підбиття підсумків» (авторська)**

*Мета:* узагальнення отриманої інформації.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* на сьогоднішньому занятті ми навчилися аналізувати свої внутрішні почуття, закріпили навички впевненої само презентації, та закріпили навички ефективного зворотнього зв'язку.

### **Вправа на зарядку позитивного мислення «Саме сьогодні»**

*Мета:* активізація літньої людини до позитивного мислення та дій.

*Час:* 5 хв

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – достатність простору для створення вільного півкола.

*Процедура:* я повторюю вислів і всі повторюють за мною.

*Саме сьогодні я не буду боятися життя та власного щастя. Я буду любити та вірити в те, що ті кого я люблю, люблять та довіряють мені.*

*По закінченню нашого циклу я хочу, щоб ми згадали всі речення, які були у вправі «Саме сьогодні». Для того, щоб ви не забували про них я зібрала їх разом і кожному із вас даю пам'ятку «Саме сьогодні» у подарунок [7].*

## **Вправа «Прощання»**

*Мета:* закінчити заняття на позитивній ноті.

*Час:* 5 хв.

*Кількість учасників* – без обмежень.

*Особливі вимоги до приміщення* – відсутні.

*Процедура:* тепер на прощання хочу сказати, що мені приємно було з вами працювати. А вам? Дякую всіх за співпрацю. Пропоную поаплодувати всім нам за гарну роботу [1].

**Дякую**

**Допобачення**

# ДОДАТКИ

*Додаток 1*

Пам'ятка

Життя – це те, що люди найбільше прагнуть зберегти і найменше бережуть

Жан де Лабрюєр

Життя – немов п'єса в театрі: не те важливо, наскільки довго вона триває, а те, наскільки добре вона зіграна

Сенека Луцій Антей

Ціну життя дізнаєшся тоді, коли у людини залишається одна можливість – дихати

Григорій Тютюник

## Додаток 2

### Пам'ятка

- Саме сьогодні у мене буде спокійний день, та я буду щаслива. Щастя – це внутрішній стан кожної людини. Щастя не залежить від зовнішніх обставин. Моє щастя знаходиться в середині мене. Кожна людина щаслива настільки, наскільки вона хоче бути щасливою.

- Саме сьогодні я зосереджусь на тому житті, яке оточує мене та не буду намагатися пристосувати його до своїх бажань. Я прийму обставини свого життя такими якими вони є та буду прагнути повністю їм відповідати.

- Саме сьогодні я буду піклуватися про своє здоров'я. Я зроблю вранішні вправи, буду піклуватися про своє тіло, уникати шкідливих для здоров'я звичок та думок.

- Саме сьогодні я приділю увагу своєму загальному розвитку. Я займусь корисною справою. Я не буду лінуватися та заставлю працювати свій розум.

- Саме сьогодні я продовжу своє самовдосконалення. Я буду прагнути бути корисною для тих людей, які мене оточують.

- Саме сьогодні я буду доброю для всіх. Я буду виглядати якомога гарнішою, буду люб'язної та буду робити компліменти. Я не буду прискіпливо ставитися до людей та намагатися змінити їх.

- Саме сьогодні я буду жити проблемами сьогоднішнього дня. Я не буду прагнути вирішити існуючу проблему одразу.

- Саме сьогодні я окреслю програму своїх справ, які я хочу виконати. Ця програма сприятиме тому, що я не буду поспішати та відчувати себе нерішуче навіть в тих випадках, коли не зможу її точно виконати.

- Саме сьогодні я проведу пів години в спокої та на самоті, повністю розслабленою.

- Саме сьогодні я не буду боятися життя та власного щастя. Я буду любити та вірити в те, що ті кого я люблю, люблять та довіряють мені.



## Список використаної літератури

1. Порсева Х. О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку: Дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Порсева Христина Олегівна /Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. — Т., 2005. — 240арк.
2. Рабочая книга практического психолога : технология эффективной профессиональной деятельности : пособие для специалистов работающих с персоналом ; [ред. кол. Э.О. Шаманская, А.Я. Истомина, Г.Н. Калашников]. – М. : Издательский дом «Красная площадь», 1996. – 400 с.: ил.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Даниил Яковлевич Райгородский. – Самара : Издательский Дом "БАХРАХ", 1998. – 672 с.
4. Садовская В.С. Основы коммуникативной культуры. / Стрельцов Юрий Андреевич, Садовская Валентина Степановна. – М. : МГУКИ, 2001.
5. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М.Бевз, О.П. Главник – К. : Держ. Ін.-т проблем сім'ї та молоді. Серія : бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту. К., 2005. – 172 с. .
6. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / Клаус Фопель ; пер с нем. – М. : Генезис, 2002. – 400 с.
7. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. / Клаус Форель ; пер. с нем. – М. : Генезис, 2003. – 368 с.

---

Наукове видання

*А.Й.Капська, Т.І.Коленіченко*

**«Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації людини похилого віку до нового соціального середовища»**

(тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з літніми людьми)

---

---

Редактор:	Л.О.Савенкова
Комп'ютерний набір:	Т.І.Коленіченко
Комп'ютерна верстка:	М.К.Петрушин
Мовне редагування:	А.Й.Капська
Коректура	Т.І.Коленіченко

---

---

Набір комп'ютерний. Підписано до друку 01.12.2009 р.  
Формат 60X84/16. Папір офсетний №1. Друк офсетний.  
Умовн. Друк арк.. 2,72. Обл.-вид.арк.3,5.  
Наклад 300 прим. Зам. № \_\_\_\_\_

---

---

Віддруковано власними технічними засобами в ПП «Хост».  
м. Суми, вул.. Першотравнева, 47/2, оф. 20.