

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

«Педагогічна практика у ЗВО»

Навчально-методичний посібник

для здобувачів освіти третього (освітньо-наукового) рівня
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки

Глухів – 2022

УДК: 378.147.091.33-027.22 : 37] (07)

К 93

*Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка
(протокол № 7 від 26 січня 2022 року)*

Рецензенти:

Ковальчук В. І. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти та технологій сільськогосподарського виробництва Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Грітченко А. Г. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійної освіти та технологій за профілями Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Курок Віра, Ткаченко Наталія, **Зайцева Ольга**

К 93

Педагогічна практика у ЗВО: навчально-методичний посібник для здобувачів освіти третього (освітньо-наукового) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки. Глухів, 2022. 62 с.

ISBN 978-966-376-085-8

У навчально-методичному посібнику висвітлено порядок проведення практики «Педагогічна у ЗВО», особливості підбиття підсумків, вимоги до звітної документації, також відображено особливості проведення та надано зразки планів-конспектів окремих видів занять.

Посібник призначено для здобувачів освіти третього освітньо-наукового рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, а також широкого кола читачів, які цікавляться проблематикою організації освітнього процесу у ЗВО.

УДК: 378.147.091.33-027.22 : 37] (07)

ISBN 978-966-376-085-8

© Курок Віра, Ткаченко Наталія, 2022
© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ.....	6
1.1. Мета і завдання практики.....	6
1.2. Вимоги до рівня підготовленості здобувачів вищої освіти третього рівня.....	6
1.3. Компетентності та програмні результати навчання.....	7
1.4. Зміст практики.....	9
1.5. Організаційні основи практики	10
РОЗДІЛ 2. ПІДСУМКИ ПРАКТИКИ.....	12
2.1. Вимоги до звітної документації.....	12
2.2. Система оцінювання науково-педагогічної практики.....	13
2.3. Критерії оцінювання результатів практики.....	13
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЗАНЯТЬ.....	15
3.1. Лекція: види, особливості організації та структура.....	15
3.2. Практичне заняття	22
3.3. Семінарське заняття.....	23
3.4. Тренінгове заняття: особливості організації та структура.....	25
РОЗДІЛ 4. ЗРАЗКИ ПЛАНІВ-КОНСПЕКТІВ ЗАНЯТЬ.....	30
4.1. Тренінг «Емоційна компетентність як життєвий ресурс».....	30
4.2. Тренінг «Соціальна чуйність. Невербальне спілкування».....	43
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	55
ДОДАТКИ.....	57

ПЕРЕДМОВА

Педагогічна практика у ЗВО є обов'язковим компонентом освітньо-наукової програми «Теорія і методика вищої освіти» для здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки і передбачає ознайомлення з особливостями роботи викладача вишу, закріплення та поглиблення теоретичних знань, набутих в освітньому процесі, шляхом залучення до самостійної творчої педагогічної діяльності, формування в них системи педагогічних умінь та навичок здійснення продуктивної професійної діяльності в освітньому середовищі ЗВО.

Педагогічна практика у ЗВО спрямована на оволодіння здобувачами освіти сучасними методами, формами та засобами навчання у вищій школі; формування вмінь проєктувати навчально-методичні комплекси дисциплін відповідно до профілю підготовки; виховання потреби систематично оновлювати свої знання та творчо їх застосовувати в практичній діяльності; формування професійно значущих якостей науково-педагогічних працівників, набуття ними універсальних навичок дослідника.

У системі професійної підготовки здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня науково-педагогічна практика виконує такі функції:

– *адаптаційну* (виявляється в тому, що аспірант пристосовується до режиму роботи викладача, починає орієнтуватися в системі відносин, цінностей, традицій закладу; усвідомлює всі тонкощі організації науково-педагогічної діяльності);

– *дидактичну* (передбачає перевірку теоретичних знань на практиці; формування основних педагогічних умінь і навичок, розвиток педагогічної свідомості, що в площині ідеальних уявлень переходять у систему реальних установок та поглядів здобувача);

– *розвивальну* (полягає в тому, що під час практики розвиваються педагогічні здібності аспірантів, формуються компенсаторні вміння; відбувається розвиток в особистісному, професійному, науково-дослідницькому аспектах);

– *діагностично-прогностичну* (під час практики аспірант може оцінити свій емоційний стан у процесі комунікативної взаємодії зі здобувачами освіти, колегами, викладачами; реальні умови педагогічної діяльності сприяють формуванню професійних якостей майбутнього фахівця);

– *рефлексивну* (практика передбачає запуск рефлексивних процесів; будь-яке ускладнення, зупинка діяльності сприяють аналізу й пошуку шляху подолання труднощів як можливість продовження дії в розвиненій, удосконаленій формі; формуються три вихідні складові структури рефлексії: дослідницька (відповідає за реконструкцію ситуації), критична (виявляє причину ускладнення), нормована (генерує рішення, створює новий спосіб діяльності).

Програма ОК «Педагогічна практика у ЗВО» для здобувачів освіти третього рівня розроблена відповідно до основних нормативних документів, що регламентують освітній процес у закладах вищої освіти (Закон України «Про вищу освіту» (2014) зі змінами, Закон України «Про освіту» (2017), Постанова Кабінету Міністрів України від 23.03.2016 № 261 «Про затвердження порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у вищих навчальних закладах (наукових установах)») зі змінами; стратегічних орієнтирів та тенденцій сучасної освіти у вітчизняному, європейському та

світовому вимірах; вимог нормативно-правових актів, що регламентують підготовку здобувачів вищої освіти третього освітньо-наукового рівня.

Педагогічна практика у ЗВО є з'єднувальною ланкою між теоретичними знаннями, здобутими при засвоєнні змісту освітніх компонентів ОНП, і професійною діяльністю. Її зміст тісно пов'язаний з дисциплінами навчального плану ОНП «Теорія і методика вищої освіти» зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, а саме: «Організація освітнього процесу у ЗВО», «Технологія наукових досліджень».

Загальний обсяг практики «Педагогічна у ЗВО» становить 120 годин (4 кредити ЄКТС).

Термін проходження практики – 3 семестр.

Тривалість практики – 4 тижні (денна форма), 2 тижні (заочна форма).

Відтак навчально-методичний посібник зорієнтовано на надання дієвої допомоги здобувачам освіти третього освітньо-наукового рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки в підготовці та проходженні практики «Педагогічна у ЗВО», зокрема у виконанні завдань змістового модуля 1 «Навчальна робота».

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИКИ

1.1. Мета і завдання практики

Педагогічна практика є важливим складником підготовки науково-педагогічних кадрів на третьому освітньо-науковому рівні, що передбачає формування в аспірантів професійних умінь і навичок у процесі ознайомлення з навчальною, методичною, науковою та організаційною діяльністю викладача ЗВО, набуття досвіду професійної діяльності.

Метою практики «Педагогічна у ЗВО» є набуття здобувачами освіти професійних навичок та вмінь здійснення самостійної науково-педагогічної діяльності в конкретних умовах закладу вищої освіти.

У ході педагогічної практики вирішуються такі **завдання**:

1. Систематизація, розширення і закріплення професійних знань, формування здатності систематично оновлювати свої знання та творчо застосовувати їх у практичній діяльності.

2. Розвиток професійних умінь педагогічної діяльності викладача, формування його особистості, індивідуального стилю педагогічної діяльності, здатності до безперервного саморозвитку та самовдосконалення, побудови кар'єри, командної взаємодії.

3. Формування вмінь планувати та організовувати навчально-методичну роботу викладача (в межах окремого заняття, теми, курсу); використовувати різноманітні педагогічні методи і прийоми; здатності до методичної рефлексії.

4. Оволодіння практичними навичками науково-методичного забезпечення освітнього процесу в закладі вищої освіти.

5. Стимулювання інтересу до педагогічної професійної діяльності.

6. Формування здатності до пошуку і впровадження прогресивних ідей, практик у професійній та науковій діяльності.

7. Формування здатності самостійно проводити наукові дослідження, ухвалювати рішення, формулювати власні висновки, пропозиції та рекомендації, впроваджувати результати в освітній процес.

8. Формування здатності виконувати належні, оригінальні й придатні для опублікування дослідження в галузі теорії і методики вищої освіти та апробувати їх під час наукових заходів різного рівня.

1.2. Вимоги до рівня підготовленості здобувачів вищої освіти третього рівня

Для успішного проходження педагогічної практики у ЗВО аспіранту необхідно володіти:

- знаннями, вміннями і навичками, здобутими при вивченні освітніх компонентів універсальної складової ОНП «Теорія і методика вищої освіти» та «Технологія наукових досліджень» зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки;
- знаннями форм організації освітнього процесу в ЗВО;
- методикою підготовки й проведення різноманітних видів навчальних занять відповідно до профілю підготовки;

- способами структурування і викладення навчального матеріалу, засобами активізації навчальної діяльності;
- навичками структурування наукового знання і педагогічно грамотного конструювання його в навчальний матеріал;
- основами педагогічного проектування навчально-методичних комплексів дисциплін відповідно до профілю підготовки;
- навичками систематизації навчальних і виховних завдань;
- уміннями обґрунтування вибору інноваційних освітніх технологій та їх апробації в освітньому процесі;
- навичками діагностування, контролю й оцінювання ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти;
- методикою аналізу навчальних занять;
- знаннями сучасних науково-дослідницьких і освітніх технологій;
- методикою організації і проведення наукових досліджень;
- уміннями обґрунтованого вибору методів наукового дослідження та їх реалізації в процесі його виконання;
- уміннями оформлення результатів наукового дослідження;
- навичками професійно-особистісної самоосвіти й самовдосконалення.

1.3. Компетентності та програмні результати навчання

За час проходження практики аспіранти мають набути таких **компетентностей та результатів навчання:**

Фахові компетентності (ФК)

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою як державною усно й письмово; конструктивно й неупереджено аналізувати філологічні проблеми на засадах академічної доброчесності та етики наукової співпраці, демонструвати культуру наукового мовлення під час проведення, репрезентації та обговорення результатів наукового дослідження.

ЗК 4. Здатність працювати в міжнародному контексті. Володіння іноземною мовою (англійською) в обсязі, достатньому для представлення й обговорення результатів своєї наукової роботи в усній та письмовій формах, повного розуміння іншомовних наукових текстів відповідно до спеціальності

ЗК 5. Здатність використовувати цифрові технології в професійній і науковій діяльності.

ЗК 6. Здатність до професійно-педагогічної комунікації, налагодження й підтримки контактів з учасниками наукового дискурсу, до вільного обговорення професійних, комунікативних проблем в усному та писемному форматах наукового мовлення.

ЗК 7. Здатність до проведення самостійних досліджень на сучасному рівні.

ЗК 9. Здатність діяти на основі етичних міркувань, дотримуватися наукової доброчесності в професійній та науково-дослідницькій діяльності.

ЗК 10. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), виявляти ініціативу (лідерство) та підприємливість, ефективно діяти в команді.

ФК 2. Здатність спілкуватися, аргументовано проводити наукові дискусії в галузі професійної освітньо-наукової діяльності; на високому рівні репрезентувати дослідницьку роботу науковій спільноті.

ФК 3. Здатність вільно послуговуватися нормами наукової мови в діяльності дослідника-науковця та освітянина, розвивати й удосконалювати чуття мови в себе та інших учасників наукового, освітнього дискурсів.

ФК 5. Здатність проводити комплексні дослідження в галузі теорії і методики вищої освіти, планувати та управляти часом підготовки дисертаційної роботи.

ФК 6. Здатність до застосування комплексного підходу до виявлення, формулювання та розв'язання завдань та проблем з теорії і методики вищої освіти.

ФК 7. Здатність розробляти програми науково-педагогічних досліджень згідно з методологічними підходами; визначати науково-педагогічну проблему, формулювати гіпотезу, мету й завдання наукового пошуку, визначати структуру дисертаційної роботи та рубрикацію її змістового наповнення.

ФК 8. Здатність виконувати аналіз наукового доробку в галузі теорії і методики вищої освіти, виявляти прогресивні ідеї зарубіжного досвіду функціонування вищої освіти та впроваджувати здобуті результати у вітчизняну систему освіти.

ФК 10. Здатність самостійно розробляти та запроваджувати методологію педагогіки, що базується на результатах наукових досліджень, міжнародних стандартах та рекомендаціях

ФК 12. Здатність розуміти сутність освітнього процесу в закладах вищої освіти.

ФК 15. Здатність застосовувати знання основ педагогічної діяльності, дидактики, традиційні та інноваційні форми навчання і викладання, педагогічні технології в освітній діяльності.

ФК 16. Здатність удосконалювати чинні та розробляти й реалізовувати нові навчальні програми; здійснювати керівництво науково-дослідницькою діяльністю студентів закладів вищої освіти.

ФК 17. Здатність до особистої відповідальності та ініціативи в складних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності.

ФК 18. Здатність до професійного розвитку, самоорганізації, самовдосконалення, проєктування кар'єри.

Програмні результати:

Уміння:

ПРН 18. Організовувати теоретичне та експериментальне дослідження в галузі вищої освіти, визначати завдання дослідницького пошуку та ефективно планувати час для отримання необхідних результатів; проєктувати, конструювати, організовувати й аналізувати власну дослідницько-пошукову діяльність.

ПРН 23. Демонструвати сучасну базу знань з проблем вищої освіти, створювати власну базу навчальної інформації.

ПРН 24. Самостійно планувати й організовувати власну професійну діяльність та діяльність здобувачів вищої освіти на основі інноваційного і творчого підходів з урахуванням психологічних особливостей особистості.

ПРН 25. Визначати рівень особистісного й професійного розвитку, формувати програми самовдосконалення й саморозвитку, виявляти здатність до самоорганізації професійної діяльності.

ПРН 26. Організовувати творчу діяльність, роботу над науковими статтями та доповідями; виконувати належні, оригінальні й придатні для опублікування дослідження в галузі теорії і методики вищої освіти.

ПРН 27. Виявляти та впроваджувати ідеї передового зарубіжного досвіду у вітчизняну педагогічну практику.

Комунікація:

ПРН 30. Брати участь у всеукраїнських та міжнародних наукових заходах із репрезентуванням результатів власних наукових досліджень.

Відповідальність і автономія:

ПРН 33. Здатність самостійно проводити наукові дослідження, ухвалювати рішення, формулювати власні висновки, пропозиції та рекомендації.

ПРН 34. Здатність виявляти авторитетність, інноваційність, високий ступінь самостійності.

ПРН 35. Здатність дотримуватися принципів академічної та професійної доброчесності.

ПРН 36. Здатність до підготовки наукових праць та апробації їх під час наукових заходів різного рівня й в освітньому процесі.

ПРН 37. Здатність до впровадження результатів дослідження в освітній процес.

ПРН 38. Здатність до пошуку і впровадження прогресивних ідей, практик у професійній та науковій діяльності.

ПРН 39. Здатність до безперервного саморозвитку та самовдосконалення, побудови кар'єри.

1.4. Зміст практики

Об'єктом практики є науково-педагогічна діяльність викладача в закладі вищої освіти.

Предметом практики є закономірності, технології, методи, прийоми та засоби професійної діяльності в межах професійно орієнтованих дисциплін навчального плану підготовки фахівців за спеціальностями, що відповідають напряму підготовки аспіранта і пов'язані з тематикою його дисертації.

ОК «Педагогічна практика у ЗВО» передбачено види діяльності, які представлені такими змістовими модулями:

Змістовий модуль 1 «Навчальна робота»

– проведення різних видів навчальних занять з дисциплін відповідно до напряму дисертації аспіранта, з яких:

- ✓ для денної форми: 3 лекційні; 3 практичні або лабораторні;
- ✓ для заочної форми: 2 лекційні; 2 практичні або лабораторні.

Змістовий модуль 2 «Методична робота»

– відвідування занять наукового керівника чи викладача кафедри та розгорнутий аналіз одного лекційного та одного практичного / лабораторного заняття;

– розроблення методичного супроводу для проведення навчальних занять з дисципліни за вибором аспіранта відповідно до напряму дослідження (презентації, схеми,

ментальні карти, роздаткові матеріали тощо);

- розроблення комплексу тестових завдань для оцінювання якості засвоєного навчального матеріалу з теми за вибором аспіранта в межах дисципліни, що викладається;
- розроблення проєкту індивідуального плану викладача за всіма передбаченими розділами на період практики.

Змістовий модуль 3 «Науково-дослідна робота»

- розроблення інструментарію та проведення констатувальних досліджень відповідно до теми дисертації аспіранта з подальшим їх обробленням (конкретний обсяг завдання та його зміст визначається науковим керівником);
- підготовка наукової статті відповідно до теми наукового дослідження;
- оприлюднення наукових результатів на науковій конференції (виступ з доповіддю).

Змістовий модуль 4 «Організаційна робота»

- проведення тренінгових занять будь-якого виду (для денної форми – 2, для заочної – 1) за вибором аспіранта відповідно до напрямку дослідження;
- участь у засіданнях кафедри, методичних семінарах тощо.

Терміни проходження практики та її зміст зазначаються в індивідуальному навчальному плані аспіранта та затверджуються науковим керівником.

1.5. Організаційні основи практики

Перший етап педагогічної практики у ЗВО охоплює такі завдання:

1. Участь у настановній конференції з організації практики. Співбесіда з науковим керівником щодо уточнення завдань і змісту практики.
2. Ознайомлення з порядком реалізації основних положень, вимог і документів, що регламентують діяльність Університету; кафедри; професорсько-викладацького складу. Ознайомлення з порядком організації планування, ведення та забезпечення освітнього процесу в Університеті.
3. Ознайомлення з основами організації навчально-методичної роботи.
4. Аналіз навчальних планів спеціальності, що відповідає напрямку дослідження аспіранта, з метою вибору дисциплін, з яких планується проведення навчальних занять, а також робочих програм цих дисциплін. Складання сітки проведення занять.
5. Відвідування занять наукового керівника чи провідного викладача кафедри з метою вивчення педагогічного досвіду, їх розгорнутий аналіз.

Другий (основний) етап практики передбачає виконання таких завдань:

1. Підготовка планів-конспектів навчальних занять з використанням інноваційних педагогічних технологій та їх методичного забезпечення.
2. Проведення навчальних занять згідно з встановленим розкладом та відповідно до форми здобуття освіти, що діє в закладі на період практики, з дотриманням основних вимог.
3. Розроблення власних тестових завдань для перевірки якості засвоєного навчального матеріалу з теми за вибором аспіранта в межах дисципліни, що викладається.
4. Відвідування занять інших аспірантів-практикантів, у тому числі за допомогою засобів дистанційних технологій. Обговорення відвіданих занять, виявлення переваг та недоліків.

5. Розроблення інструментарію (анкети, інтерв'ю, опитування, програми спостережень та ін.) для проведення констатувальних досліджень (конкретний обсяг завдання та його зміст визначається науковим керівником).

6. Підготовка доповіді для участі в науковому заході (конференції, семінарі, вебінарі тощо) за темою дослідження. Публікація наукових матеріалів з дотриманням умов академічної доброчесності.

7. Підготовка наукової статті за темою дослідження з подальшою публікацією у фаховому виданні.

8. Розроблення проєкту індивідуального плану викладача на період практики.

9. Проведення тренінгових занять.

Третій (підсумковий) етап практики пов'язаний з:

1. Самооцінюванням виконаної роботи (аспірант визначає, яких помилок припустився через нестачу професійних знань і вмінь (уміння відбору й структурування та візуалізації навчального матеріалу, вміння активізувати здобувачів освіти, організувати їхню самостійну діяльність, варіювати методи та технології в процесі викладання дисциплін тощо), а які зумовлені його особистісними якостями (способи взаємодії, рівень емпатії, стиль спілкування, емоційність тощо). Аналіз результатів практики, рефлексія, самодіагностика власних досягнень за результатами проходження практики шляхом складання звіту про проходження практики.

2. Підготовка звітної документації про проходження практики.

3. Захист результатів практики у встановленому порядку. Представлення звітних матеріалів про проходження практики.

Загальне керівництво практикою покладається на завідувача випускової кафедри.

Безпосереднє керівництво практикою аспіранта, науково-методичне консультування та поточний контроль за виконанням програми практики здійснюється його науковим керівником, який:

- забезпечує планування, чітку організацію та облік результатів практики;
- затверджує загальний план-графік практики, його місце в системі індивідуального планування аспіранта;
- надає методичну допомогу в плануванні та організації навчальної взаємодії;
- контролює роботу аспіранта під час проходження практики, вживає заходи щодо ліквідації недоліків в її організації;
- готує відгук про роботу аспіранта під час проходження практики.

РОЗДІЛ 2

ПІДСУМКИ ПРАКТИКИ

2.1. Вимоги до звітної документації

За підсумками проходження практики аспірант у триденний термін після її завершення подає:

науковому керівнику:

- 1) проєкт індивідуального плану викладача за всіма передбаченими розділами на період проходження практики;
- 2) плани-конспекти 6 (4 – для заочної форми) занять з дисципліни за вибором аспіранта з розробленим методичним супроводом, з яких:
 - 3 – лекційні (2 – для заочної форми);
 - 3 – практичні / семінарські або лабораторні (2 – для заочної форми);
- 3) комплект тестових завдань для перевірки засвоєного навчального матеріалу з теми за вибором аспіранта в межах дисципліни, що викладається;
- 4) плани-конспекти 2 (1 – для заочної форми) тренінгових занять з розробленим методичним супроводом;
- 5) заповнену таблицю (за умови дистанційної форми навчання в закладі проходження практики):

№ з/п	Навчальна дисципліна (інший вид роботи)	Дистанційна технологія, якою послуговувався	Лінки, коди Classroom тощо

- 6) аналіз лекційного (Додаток Б) та практичного / семінарського заняття (Додаток В);
- 7) матеріали констатувальних досліджень;
- 8) тези доповіді для участі в науково-практичній конференції;
- 9) матеріали статті з проблеми дисертації;

завідувачу аспірантури та докторантури:

- загальний звіт про проходження практики (результати проходження практики за всіма передбаченими модулями, сітка занять (дати проведення, академічна група, тема, види занять) з елементами самоаналізу проведеної роботи, підписаний завідувачем кафедри за місцем проходження практики та гарантом ОНП) (Додаток Г);
- відгук наукового керівника про проходження практики аспірантом;
- витяг з протоколу засідання кафедри, до якої аспірант був направлений для проходження практики, про затвердження звіту.

Підбиття підсумків проходження практики аспірантами здійснюється на звітній конференції за участю гарантів ОНП та наукових керівників аспірантів, що передбачає захист результатів практики у вигляді мультимедійної презентації та доповіді аспіранта, відповідей на запитання.

До захисту допускаються здобувачі вищої освіти ступеня доктора філософії, які в повному обсязі виконали індивідуальний план практики і надали пакет документів, передбачених п. 3.1.

Аспіранти, які не виконали індивідуальний план проходження практики, до її захисту не допускаються.

Аспіранти, які не виконали програму практики з поважних причин, що має бути підтверджено документально, направляються на практику повторно у вільний від навчання час.

Аспіранти, які не пройшли практику або не виконали програму практики без поважних причин і отримали негативну характеристику, незадовільну оцінку при захисті звіту, повинні ліквідувати заборгованість з проходження практики в терміни, встановлені кафедрою, за якою вони закріплені.

2.2. Система оцінювання науково-педагогічної практики

З огляду на важливість встановлення рівня практичної підготовленості здобувачів вищої освіти третього рівня до професійної діяльності формою підсумкового контролю з ОК «Педагогічна практика у ЗВО» є диференційований залік, що передбачає, крім виставлення оцінки «зараховано»/«не зараховано», оцінювання результатів практики за 100-бальною шкалою на основі другого типу оцінювання, який містить такі складники: стартовий – оцінювання результатів виконання завдань практики; підсумковий – оцінювання наданої звітної документації та захист результатів практики науковим керівником.

Практика оцінюється відповідно до такого розподілу балів за видами робіт, що підлягають контролю:

Вид роботи	Кількість балів (макс.)
Змістовий модуль 1 «Навчальна робота»	40 балів
Змістовий модуль 2 «Методична робота»	20 балів
Змістовий модуль 3 «Науково-дослідна робота»	20 балів
Змістовий модуль 4 «Організаційна робота»	10 балів
Звітна документація та захист практики	10 балів
Всього	100 балів

2.3. Критерії оцінювання результатів практики:

- креативність, активність, ініціативність аспіранта в процесі виконання завдань практики;
- якість, коректність, теоретична ґрунтовність та практична доцільність розроблених методичних матеріалів;
- ґрунтовність репрезентації власного наукового доробку;
- змістовність виступу на конференції;
- дотримання аспірантами етичних правил, правил внутрішнього розпорядку Університету;
- повнота, логічність і досконалість звіту про проходження практики.

Підсумкову оцінку за практику виставляє науковий керівник аспіранта на основі представлених звітних матеріалів та виступу аспіранта під час звітної конференції.

Шкала оцінювання

За шкалою ECTS	За 100 бальною шкалою ECTS	Значення оцінки за рівнями сформованості ЗК, ФК, ПРН
A	90–100	Високий рівень володіння сформованими компетентностями, ПРН
B	82–89	Достатній рівень володіння ЗК, ФК, ПРН
C	74–81	Середньо-достатній рівень володіння ЗК, ФК, ПРН
D	64–73	Середній рівень володіння ЗК, ФК, ПРН
E	60–63	Рівень оволодіння ЗК, ФК, ПРН нижчий за середній
FX	35–59	Низький рівень сформованості ЗК, ФК, ПРН
F	1–34	Дуже низький рівень сформованості ЗК, ФК, ПРН

РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЗАНЯТЬ

3.1. Лекція: види, особливості організації та структура

Види лекційних занять

Вступна лекція зорієнтована на те, щоб дати студентам загальне уявлення про завдання і зміст усієї навчальної дисципліни, розкрити її структуру й логіку розвитку конкретної галузі науки, техніки, культури, взаємозв'язок з іншими дисциплінами, а також сприяти зацікавленості предметом.

Як правило, вивчення дисципліни починається із вступної лекції. Вона ознайомлює аудиторію зі спрямованістю дисципліни, її роллю і місцем у системі інших навчальних дисциплін, на ній подається короткий огляд змісту, визначається предмет і метод науки, що викладається, ставляться наукові проблеми, висуваються гіпотези. У вступній лекції акцентується увага на зв'язку дисципліни з діяльністю випускників у МПК, дається короткий історичний нарис розвитку науки, що вивчається, і самої дисципліни. На такій лекції необхідно підкреслити особливості дисципліни, загальні методи роботи над нею, дати характеристику рекомендованих підручників і навчальних посібників, навчально-лабораторної бази. Цей вступ до дисципліни допомагає студентам уявити її загальний зміст і структуру; орієнтує їх на самостійну роботу, становить завдання з виконання навчальних контрольних заходів (контрольних робіт, заліків, іспитів, курсових робіт). При розробленні вступної лекції не можна допускати декларативності, схематизації її змісту, перевантажувати виклад великою кількістю прикладів і цитат.

Настановну лекцію використовують для студентів заочної форми навчання. На такій лекції, окрім розкриття предмета навчального курсу, методів його дослідження, визначення основних проблем курсу, його особливостей і труднощів, роблять детальний огляд наявних підручників та навчальних посібників, дають методичні поради студентам, як самостійно працювати над курсом.

Тематична лекція передбачає розкриття певної теми навчальної програми дисципліни. Призначена для загального інформування про сутність основних питань відповідної теми, проблеми тощо. Не передбачає активізацію пізнавальної діяльності студентів. Як правило, матеріал на такій лекції викладається у вигляді монологу.

Оглядова лекція. Головне її завдання полягає в забезпеченні належного взаємозв'язку і наступності між теоретичними знаннями і практичними вміннями та навичками студентів.

Оглядово-установна лекція може посісти провідне місце в освітньому процесі, якщо самостійна робота студентів буде превалювати над плановими заняттями за розкладом. У цьому випадку на лекцію необхідно винести навчальний матеріал, який при традиційному методі навчання викладається на декількох лекціях, закріплюється, поглиблюється і розширюється під час проведення інших видів навчальних занять. На такій лекції викладач ставить відносно велику навчальну проблему, розкриває її зміст, розгортає шляхи вирішення, дає рекомендації до самостійної роботи із засвоєння матеріалу за навчальною і науковою літературою. У завершальній частині лекції викладач може сформулювати обсяг контрольних завдань (у тому числі й індивідуального характеру), а також питання для

самоконтролю якості засвоєння навчального матеріалу. Під час оглядово-установної лекції можуть використовуватись прийоми, характерні для проблемної лекції й лекції-візуалізації. Лекцію такого типу в деяких випадках доцільно проводити після того, як студенти самостійно, за розробленим викладачем планом у цілому ознайомилися зі змістом відповідної теми дисципліни.

В освітньому процесі використовуються лекції й іншого різновиду. Наприклад, вступні, оглядово-повторювальні й оглядово-завершувальні.

Оглядово-повторювальна лекція. На ній відображаються ключові теоретичні питання, що становлять науково-роз'яснювальну основу навчальної дисципліни, охоплюють другорядний матеріал і деталі. Під час такої лекції можуть даватися також наукові узагальнення, які на попередніх лекціях з якихось причин були випущені.

Оглядово-завершувальна лекція – це не короткий екскурс у раніше вивчений матеріал, а систематизація знань на більш високому рівні. На такій лекції необхідно сформулювати матеріал системно, тому в студентів складається цілісне уявлення про предмет, який вивчається. Під час такої лекції корисно виділити найбільш важливі для сприйняття питання, які мають принципове значення в підготовці студентів за фахом. Необхідно наголосити на перспективі розвитку науки, що вивчається, зробити огляд невирішених проблем.

На підсумковій лекції узагальнюють вивчений матеріал з дисципліни шляхом виокремлення ключових питань лекційного курсу і зосередження уваги на практичному значенні здобутих знань для подальшого навчання і майбутньої професійної діяльності студентів. Спеціальним завданням такої лекції є стимулювання інтересу студентів до глибокого вивчення дисципліни, визначення методів самостійної роботи в певній галузі.

Проблемна лекція належить до активних методів навчання. На ній подаються складні дискусійні питання, з яких у науці й практиці не вироблено єдиних рішень. Нове подається як невідоме, яке необхідно «відкрити». Особливістю такої лекції є створення на початку проблемної ситуації, яка вирішується в процесі викладення матеріалу за активної участі студентів. Викладач, створивши проблемну ситуацію, спонукає студентів до пошуків її розв'язання, крок за кроком підводячи до мети. В умові поданої проблемної задачі є суперечності, які потрібно знайти і розв'язати.

Часто проблеми, які висвітлюються на лекції, стають предметом подальшого розгляду на семінарі, практичному занятті, що сприяє поглибленому розкриттю теми.

Під час проблемної лекції студент не отримує готових знань. Він бере активну участь у лекції, сприймаючи її полемічну суть. Тому викладач у ході лекції окреслює коло нерозв'язаних питань, а потім, за участю студентів, дає на них виважені відповіді. Завдяки методичним прийомам (висунення гіпотез, звернення «за допомогою» до аудиторії) викладач заохочує аудиторію до спільних роздумів, дискусій. Спілкування з аудиторією організовується так, щоб підвести її до самостійних висновків, зробити співучасником пошуку способів розв'язання суперечності, що міститься в поставленій проблемній ситуації. Ставлячи одне питання та відповідаючи на нього, викладач привертає увагу до іншого питання для того, щоб проблема в цілому зацікавила студентів. Він немовби втягує студентів в уявний творчий процес, при цьому рекомендує їм ознайомитися з монографіями, статтями, де те чи інше питання розглядаються глибше. Ураховуючи актуальність матеріалу, він намагається залучити студентів до творчого пошуку не лише в науковому плані, але і як майбутніх практичних працівників; орієнтує охочих самостійно вивчити конкретне питання

глибше за допомогою додаткових джерел. Розглядаючи невирішені або не повністю вирішені проблеми, роз'яснюючи їх сутність, викладач ознайомлює студентів з різними поглядами науковців і фахівців з метою організації дискусії, викладає власну позицію. Навчальна дисципліна, яка містить проблемні лекції, сприяє творчому засвоєнню предмета науки, методів здобуття нових знань і вмінь у контексті майбутньої професійної діяльності. Проблемні лекції сприяють розвитку теоретичного мислення, пізнавального інтересу до предмета, забезпечують професійну мотивацію, корпоративність.

Лекція-діалог – це лекція, яка читається двома лекторами по черзі відповідно до попереднього розподілу матеріалу (при підготовці й читанні такої лекції викладачі повинні дотримуватися диференційованого підходу до аудиторії). Постановка питань і зміст лекції з однієї і тієї ж теми суттєво залежать від складу студентів. Важливе значення має методика підготовки лекції. Вона передбачає добір матеріалу, уважне продумування викладу кожного питання. Для забезпечення контакту з аудиторією рекомендується враховувати зміст і характер запитань із цієї теми, поставлених студентами попередніх потоків. Потрібно враховувати також запитання і побажання студентів із цієї теми, які можуть прозвучати на заняттях по суміжних темах.

Лекція-візуалізація (лат. visualis – зоровий) виникла як результат пошуку нових можливостей реалізації принципу наочності. Викладач на такій лекції використовує демонстраційні матеріали, форми наочності, які не лише доповнюють словесну інформацію, а й самі є носіями інформації. Підготовка такої лекції полягає в реконструюванні, перекодуванні змісту лекції або її частини у візуальну форму для подання студентам через технічні засоби. Читання її зводиться до вільного, розгорнутого коментування підготовлених матеріалів. У візуальній лекції важливі візуальна логіка, ритм подання матеріалу, його дозування, майстерність і стиль спілкування викладача з аудиторією.

Означена лекція розвиває здатність творчо перетворювати, більш компактно компонувати усну і писемну інформацію за рахунок систематизації, концентрації і виділення принципово вагомих елементів матеріалу, який вивчається, а також формує вміння розгортати цей образ у систему адекватної розумової й практичної діяльності.

Наочні образи створюються викладачем на плакатах, аудиторній дошці або за допомогою засобів статичної й динамічної проєкції. У ході лекції викладач лише коментує підготовлений візуальний матеріал.

Головна складність подібного типу лекції полягає у відборі й підготовці системи засобів наочності, а також у дидактично обґрунтованій режисурі показу і комплектування візуальної інформації. Окрім того, студентів потрібно забезпечити своєрідними конспектами.

Використання таких лекцій можна розглядати як реалізацію контекстного підходу, що полягає в моделюванні професійних ситуацій, у яких здобувачам доводиться мати справу з великим обсягом візуальної інформації (технічна документація, службові документи, різноманітні табло на робочих місцях тощо).

Бінарна лекція (лат. binarius – який складається з двох частин), **або лекція вдвох**, є продовженням і розвитком проблемного викладу матеріалу в діалозі двох викладачів. Моделюються реальні ситуації обговорення теоретичних і практичних питань двома фахівцями, наприклад, представниками двох різних наукових шкіл чи теоретиком і практиком. Перевагами такої лекції є актуалізація наявних у студентів знань, необхідних для розуміння діалогу та участі в ньому; створення проблемної ситуації, розгортання системи

доведення тощо. Наявність двох джерел змушує порівнювати різні точки зору, приймати якусь з них чи формувати власну. На такій лекції виховується культура дискусії, уміння вести діалог сучасного пошуку і приймати рішення. На лекції цього типу активізація розумової діяльності аудиторії може досягнути рівня активності викладачів. При читанні лекції вдвох моделюється не лише зміст, але і специфічна форма професійної діяльності спеціалістів. Цей тип лекції може бути ефективним при вивченні ключових тем дисциплін, питань, найбільш важливих для засвоєння.

Підготовка бінарної лекції передбачає попереднє обговорення теоретичних питань її учасниками, їх інтелектуальну і особистісну сумісність; володіння розвинутими комунікативними вміннями; наявність швидкої реакції й здатність до імпровізації.

Лекції із запланованими раніше помилками. Необхідність розвитку в студентів здатності оперативно реагувати на умови, що швидко змінюються, професійні ситуації, знаходити в потоці інформації (часто надмірної, а іноді помилкової) корисні, необхідні для поточного моменту повідомлення спричинила розроблення лекції із запланованими помилками. Викладач при підготовці до лекції закладає в неї помилки змістового, методичного або виховного характеру, використовуючи типові помилки, які припускають студенти при вивченні дисципліни. Ці хиби, неточності викладач ретельно маскує в процесі викладення матеріалу. Їх список він дає студентам на початку лекції. Завданням студентів є фіксування цих помилок на полях конспекту впродовж лекції. Наприкінці заняття аудиторії пропонується назвати помилки, аргументовано відстояти своє судження. У дискусії здійснюється їх аналіз, даються правильні відповіді на запитання. На розбір помилок викладач відводить 10–15 хвилин. На таких лекціях реалізується інтелектуальна гра на підвищеному емоційному фоні за високої активності аудиторії. Лекції такого типу виконують, окрім стимулювальних, і контрольні функції, оскільки викладач має можливість виявити рівень підготовленості аудиторії, а самі студенти – здійснювати самоконтроль знань. Зрозуміло, що викладач повинен зробити все можливе для унеможливлення запам'ятовування неправильних відповідей як правильних.

На лекції-пресконференції викладач нагадує тему, яка опрацьовується (вона раніше була доведена до аудиторії), її цільову установку і надає можливість студентам поставити запитання. Після ознайомлення із запитаннями та їх групування викладач подає матеріал у формі відповідей. Така лекція читається як зв'язний текст, у процесі чого даються відповіді на запитання. Її доцільно проводити на початку вивчення теми для виявлення інтересів групи або потоку, установок, можливостей студентів; в середині – для залучення студентів до ключових моментів дисципліни і систематизації знань; у кінці – для визначення перспектив розвитку засвоєного змісту.

Активізація діяльності досягається завдяки тому, що лекція стає немовби адресованою кожному студентові. Необхідність сформулювати запитання і грамотно поставити його активізує розумову діяльність, а очікування відповіді мобілізує увагу. Запитання зазвичай мають проблемний характер, тому тут простежується початок творчих процесів, мислення. Виховний вплив на аудиторію забезпечує особисте, професійне і соціально обґрунтоване ставлення викладача до поставлених йому запитань і відповідей на них.

Структура лекційного заняття

1. Мета:

Вказати, виходячи зі змісту робочої програми навчальної дисципліни, конкретний результат, якого планується досягти.

Освітня мета передбачає формування в студентів:

- наукових (методологічних) знань про ...; розуміння понять (теорій тощо); осмислення закономірностей (теорій, підходів тощо);
- умінь дискусії (діалогу) з проблем ...; ціннісних уявлень про ...;
- особистісного ставлення до ...;
- особистісних поглядів стосовно ...;
- критичного ставлення до проблем ...

Освітня мета може містити декілька завдань як освітнього, так і виховного та розвивального напрямів.

II. Методи, прийоми, засоби:

Зазначити, які методи, прийоми, засоби навчання застосовуються під час лекції для досягнення визначених завдань.

Методи, прийоми передачі та обміну словесною інформацією:

- розповідь;
- бесіда (репродуктивна, пошукова, проблемна, аутентична – обговорення особистісних поглядів, життєвих міркувань студентів тощо);
- мозкова атака (брейнстормінг);
- дискусія;
- діалог;
- кейс-метод (розповідь про подію, що сталась у житті людини).

Методи, прийоми переконання:

- апеляція до висловлювань відомих людей;
- наведення доказів;
- висловлювання аргументів «за» і «проти»;
- апеляція до позитивних і негативних емоцій студентів;
- діагностичне запитання.

Методи, прийоми розвитку мисленнєвих дій:

- аналіз;
- синтез;
- порівняння;
- розрізнення;
- аналогія;
- узагальнення;
- екстраполяція;
- міркування (просте, складне, вільне, доказове);
- дедукція;
- індукція.

III. Наочність: презентації, таблиці, схеми, графіки, макети, приладдя тощо. **Технічні засоби навчання:** проєктор, ноутбук тощо.

IV. Основні питання лекції: (не більше чотирьох на одну лекцію).

V. Рекомендована література:

Основна (конкретно вказати: автор, назва, рік видання, сторінки).

Додаткова

VI. Основні питання, що розглядаються під час лекції:

Перебіг лекції:

Розкрити зміст інформації, що висвітлюється під час лекції, описати дії викладача, застосування методів навчання та виховного впливу на студентів, зазначити питання для обговорення, дискусії, діалогу.

I. Вступна частина (до 10 хв)

- привітання викладача зі студентами;
- налагодження зв'язку із пройденим навчальним матеріалом і новою інформацією, визначення її місця й ролі у системі навчальної дисципліни, прогноз подальшого її розгляду;
- повідомлення теми лекції, створення в студентів позитивної установки на її вивчення;
- визначення основних питань лекції, повідомлення рекомендованої літератури;
- активізація уваги студентів, психологічна підготовка до розгляду основних питань лекції, виокремлення їх зв'язку з майбутньою професійною діяльністю (зазначити інформацію, методи, питання для обговорення).

II. Основна частина (70–75 хв)

- висвітлення кожного питання окремо;
- показ логічного переходу від одного питання до іншого;
- підсумовування після кожного етапу;
- опис шляху обґрунтування понять, термінів, теорій, концепцій тощо, виокремлення критеріальних ознак, складових, основних елементів;
- показ логіки пояснення, інтерпретації явищ;
- опис дій викладача з метою забезпечення розуміння, осмислення студентами змісту;
- розкриття кожного методу, прийому формування мисленнєвих дій, що застосовуються під час лекції;
- окреслення міжпредметних зв'язків, наведення практичних прикладів, простеження спрямованості навчальної інформації на професійну діяльність студентів;
- виокремлення питань для бесіди, дискусії чи діалогу, отримання зворотного зв'язку;
- опис дій викладача для розвитку інтересу до змісту лекції.

III. Завершальна частина (5–10 хв)

- формулювання логічних висновків про основні поняття, положення, що розглядаються;
- повідомлення про досягнення запланованої мети, завдань лекції, оцінювання взаємодії зі студентами;

- визначення змісту підготовки до семінарського заняття й обговорення зазначених питань, положень на занятті;
- коротке повідомлення питань, проблем, що будуть розглядатися на наступній лекції у взаємозв'язку з висвітленими, створення позитивних очікувань;
- подяка студентам за увагу.

Вимоги до проведення лекцій

У педагогіці єдиної методики проведення лекцій немає, однак кожен викладач має дотримуватись **певних вимог**:

1. *Доведення до студентів мети лекції та належне її мотивування.* Це виховує в них уміння відразу, без зволікань залучатися до процесу слухання лекції.

2. *Доступність і науковість викладу.* Доступність передбачає врахування рівня підготовленості студентів, їхніх індивідуальних особливостей, а науковість – розкриття причиново-наслідкових зв'язків, явищ, подій, проникнення в їх сутність, міждисциплінарні зв'язки тощо. Матеріал має бути цікаво вибудований, щоб легко сприймався і повно й всебічно усвідомлювався студентом. Викладач має відстежувати, що зі сказаного ним і якою мірою сприйнято аудиторією, чи не виникли в слухачів запитання через недостатнє розуміння змісту лекції, невідповідність до її сприйняття; чи встигають вони усвідомити кожне нове положення, чи вміють поєднувати нову інформацію з попередньою тощо.

3. *Включення механізму зворотного зв'язку.* Це дає змогу лектору не лише контролювати рівень сприймання, а й регулювати процес роздумів залежно від реального стану студентів. Цього можна досягти 5–10-хвилинним вибіркоким опитуванням кількох осіб. Деколи його проводять у письмовій формі, роздаючи всім студентам картки з найважливішими запитаннями, на які вони повинні відразу написати короткі відповіді.

4. *Повторення важливих теоретичних положень.* Це дає змогу студентам не тільки записати основне, а й краще засвоїти матеріал. Такі повтори підвищують ймовірність запам'ятовування, а отже, сприяють розумінню, систематизації матеріалу, який базується на міцному фундаменті засвоєних фактів.

5. *Завершення кожного питання лекції підсумком і мотивованим переходом до наступного.* Виокремлення складових частин навчального матеріалу полегшує сприймання і запам'ятовування, допомагає краще усвідомити зв'язки між частинами цілого.

6. *Уміння і здатність змусити слухати.* Це передбачає увагу. Процес сприймання, розуміння й засвоєння лекційного матеріалу неможливий без уваги, що полягає в спрямованості й зосередженості психічної діяльності людини на певних об'єктах чи діях і відволіканні від усього іншого, стороннього. К. Ушинський образно говорив, що увага – це «ті двері, через які проходить все, що тільки входить у душу людини із зовнішнього світу». А В. Ключевський зазначав, що у викладанні найважчим і найважливішим є вміння «піймати цю непосидючу птицю – юнацьку увагу».

7. *Емоційність викладу.* Вона є засобом мобілізації і підтримання уваги студентів. Емоційність досягається насамперед чітким, живим, образним, інтонаційним мовленням викладача, цьому сприятимуть також афоризми, вдалі аналогії, ідіоматичні вирази.

8. Студентів слід орієнтувати і на те, що в процесі слухання лекцій потрібно поєднувати безпосереднє захоплення з необхідністю виконувати й таку роботу, яка не викликає особливого інтересу, а вимагає довільної уваги, вольових зусиль.

9. *Налагодження живого контакту.* Йдеться про вміння викладача тримати в полі свого зору кожного студента, своєчасно і правильно реагувати на міміку, репліки, жести студентів, вдало використати жарт, дотеп, гумор. Такі засоби зближують викладача з аудиторією і сприяють створенню настрою для більш осмисленого сприймання змісту лекції. Як зазначав Д. Писарев, користуватися засобами гумору слід уміло: «Коли сміх, жарти, гумор є засобами, тоді все гаразд, коли вони стають метою – тоді починається розумова розбещеність».

10. *Створення проблемних ситуацій.* Усвідомлення студентами проблеми налаштовує їх на її розв'язання, спонукає до роздумів, активізує їхню пізнавальну діяльність. Викладач при цьому має змогу керувати перебігом мислення студентів.

3.2. Практичне заняття

Практичне заняття – форма навчального заняття, на якому викладач організує детальне закріплення студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни, у результаті чого формуються вміння і навички практичного застосування знань теоретичного матеріалу шляхом індивідуального виконання студентами відповідних завдань.

Перелік тем практичних занять визначається робочою програмою навчальної дисципліни. Проведення практичного заняття ґрунтується на попередньо підготовленому методичному матеріалі (тестах для виявлення рівня знань студентів), практичних завданнях різної складності; наочному матеріалі; методичних вказівках; засобах оргтехніки.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, рішення завдань з їх обговоренням і оцінюванням результатів. Оцінки, отримані студентом на окремих практичних заняттях, ураховуються при виставленні підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Практичне заняття може проводитися у вигляді розрахункової роботи, ділової або дидактичної гри, аналізу виробничих ситуацій, роботи з документами, колоквиуму, дискусії, контрольної роботи. Далі подано форму плану-конспекту практичного заняття, яку викладач може використовувати для його підготовки.

Особливості організації практичного заняття

Заняття в аудиторії починається коротким (5–7 хв) вступним словом викладача, в якому підкреслюється значення теми для практики, її особливість у системі дисципліни. На практичному занятті студенти під керівництвом викладача глибоко і всебічно обговорюють питання теми. Для посилення активності й закріплення знань викладач повинен залучати до участі в обговоренні теоретичних і практичних питань якомога більшу кількість студентів. Це досягається постановкою додаткових запитань, спрямованих на розкриття, деталізацію різних аспектів основного питання, особливо практичного досвіду, складних ситуацій. При перевірці знання теоретичних положень шляхом тестування кожен на початку практичного

заняття одержує тестову картку, на питання якої він повинен дати відповіді. Після обговорення кожного питання викладачу доцільно оцінити виступи, акцентувати увагу на найбільш суттєвих положеннях, проблемах і можливих варіантах їх вирішення. Завдання виконуються письмово в зошиті. Відповіді на запитання повинні бути докладними й обґрунтованими та містити всі необхідні висновки. Результати участі кожного студента в практичному занятті, його самостійної роботи і засвоєння навчального матеріалу оцінюються викладачем. У кінці заняття викладач виставляє студентам оцінки за ступінь активності при обговоренні питань, глибину засвоєння матеріалу, а також за належне виконання індивідуальних завдань і вміння використовувати отриманий матеріал. Оцінки, одержані студентом на практичних заняттях, ураховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни. Підсумок результатів практичного заняття можна проводити у вигляді колоквиуму, де студенти оголошують свої письмові рішення і коротко їх пояснюють. В обговоренні запропонованого рішення можна брати участь, висловлюючи свою думку з приводу рішення, його мотивування, правильності посилання на норми закону. Наприкінці обговорення викладач робить свій висновок, в якому визначає помилки й неточності тих, хто виступав, та формулює правильні відповіді на поставлені завдання й запитання. З урахуванням цього висновку студенти до зошитів заносять відповідні висновки та доповнення.

Структура плану-конспекту практичного заняття

Тема заняття: _____

Дата проведення: _____ –

Мета заняття: _____

Головна проблема заняття: _____

Обладнання (перелік наочних посібників, ТЗН, плакатів та ін.):

План заняття (перелік основних пунктів і час, який відводиться на їх реалізацію):

Перебіг заняття (докладний конспект):

- етапи і види діяльності студентів із щохвилинною структурою;
- формулювання завдань студентам на кожному етапі заняття;
- передбачувані результати виконання завдань;
- посилання на матеріали за темою заняття (нумерація сторінок навчальних посібників тощо);
- рисунки, задачі (з розв'язанням), схеми, таблиці та ін.

Завдання студентам з рефлексії їхньої діяльності: _____

Форми контролю й оцінювання результатів заняття: _____

Домашнє завдання: _____

Список використаної літератури: _____

Форма аналізу проведеного заняття, підсумки його обговорення з колегами і викладачами.

3.3. Семінарське заняття

Семінарське заняття – форма навчального заняття, на якому викладач організовує дискусію за попередньо визначеними темами. До заняття студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань (рефератів). Перелік тем семінарських занять визначається робочою програмою навчальної дисципліни. На семінарі студенти перевіряють, поглиблюють та закріплюють знання з курсу, аналізують практику, оволодівають основами

процесів. Семінари сприяють розвитку творчої самостійності студентів, поглиблюють їхній інтерес до науки і наукових досліджень, виховують педагогічний такт, розвивають культуру мовлення, вміння та навички публічного виступу, участі в дискусії. Проведення семінарського заняття передбачає обов'язкове підбиття викладачем підсумків обговорення теми та оцінювання участі в ньому студентів. На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені виступи, активність студентів у дискусії, уміння формулювати і відстоювати свою позицію. Підсумкові оцінки за кожне семінарське заняття викладач вносить до журналу.

Семінарське заняття виконує такі **функції**:

- поглиблення та деталізація матеріалу, який вивчався на лекції чи самостійно;
- контроль викладача за знаннями групи та з'ясування рівня навчальної діяльності студента.

Типи семінарських занять:

За формою:

- 1) семінари з теоретичної частини дисципліни;
- 2) колоквиум – залік з окремих тем або розділів;
- 3) практично-семінарські заняття;
- 4) практикум.

За призначенням:

- 1) семінар, головна мета якого – поглиблене вивчення низки питань дисципліни, тематично (змістово) пов'язаних з навчальною програмою;
- 2) підсумковий семінар з базових розділів навчальної дисципліни або з усієї дисципліни в цілому;
- 3) семінар дослідницького типу з тематикою з окремих часткових проблем науки для поглибленої їх обробки (науковий семінар).

Форми проведення семінарських занять можуть бути різноманітними. Вони залежать від типу семінару, змісту, особливостей дисципліни, досвіду і кваліфікації викладача, складу студентів.

Розрізняють дві основні форми проведення семінару:

- 1) розгорнута бесіда за складеним і заздалегідь доведеним до студентів планом;
- 2) невеликі доповіді студентів з подальшим їх обговоренням також за планом, раніше запропонованим учасникам семінару.

Ці форми не повинні протиставлятися, у плані зазвичай відображається, в якій формі передбачається виступ студентів. Це можуть бути реферати, короткі доповіді, рецензії тощо.

Особливості проведення окремих різновидів семінарського заняття

1. Семінар з теоретичної частини дисципліни. При організації семінару студентів попередньо пропонуються запитання з теми, перелік самостійних завдань (мікрореферати, проблемні ситуації, методичні розробки або їх фрагменти, конспектування літератури тощо). Під час семінару студенти, як правило, відповідають за бажанням, а в разі непередбаченої всієї групи дається змога попрацювати 10–15 хв з конспектом або літературою. Проведення цього різновиду семінару передбачає:

- вступ: мотивація навчання, активізація опорних знань;

- оголошення теми і мети, порядку проведення;
- поступовий розгляд намічених питань у вигляді виступів, обговорення, рецензій, відповідей, доповнень до них;
- підбиття викладачем або сильним студентом загального підсумку заняття;
- пропонування завдання, мотивація навчальної діяльності на майбутні заняття.

2. **Семінарсько-практичне заняття** (різновид комбінованого заняття) виконує три функції: поглиблювальну, контрольну, методико-практичну. Будується це заняття так само, як і семінар, але має практичну частину, яка здебільшого містить виконання конкретного завдання (рольова гра, розв'язання проблемних ситуацій, практичні розрахунки тощо). Ці види діяльності є підтвердженням теоретичної роботи над матеріалом, вони уможливають переростання знань в уміння, визначені в робочій програмі відповідної дисципліни.

3. **Семінар-колоквіум** – одна з форм навчальних занять у системі освіти, яка має на меті з'ясування та підвищення рівня знань студентів. На колоквіумі обговорюють окремі частини, розділи, теми, питання курсу, що вивчаються (які зазвичай не включені до тематики семінарських чи практичних занять), реферати, проєкти й інші роботи здобувачів освіти.

3.4. Тренінгове заняття: особливості організації та структура

Ведучий-початківець повинен мати чітке уявлення про структуру тренінгового заняття (тренінгу в цілому), яке в нього повинно сформуватися на основі різних підходів, тому корисним буде подати різні підходи (схеми) щодо побудови тренінгового заняття (тренінгу).

На початку занять ведучий формулює мету, завдання тренінгу і допомагає учасникам визначити власні цілі. Вони можуть бути:

- усвідомленими і вербалізованими (тобто вираженими у словах – в усній чи писемній формі);
- усвідомленими, але невербалізованими (не висловленими ні у письмовій формі, ні в усній);
- неусвідомленими і невербалізованими (на цьому фоні, як правило, народжується опір);
- неусвідомленими, але вербалізованими (обмовки).

Цілі бувають довгостроковими або стратегічними, середньостроковими або тактичними і короткостроковими – орієнтованими на тренінг.

Проведення тренінгу відбувається за чітко визначеною структурою. Типова структура, мета та завдання тренінгу становлять основу для складання плану його проведення. Такий план може мати різні форми (таблиця, перелік послідовних дій, схема та ін.), але принциповим є те (і це варто добре засвоїти майбутньому ведучому), що **план тренінгу потрібно скласти обов'язково**. План допоможе тренеру дотримуватися основних питань, які мають бути опрацьовані в ході роботи групи, інакше неможливо досягти поставленої мети.

У тренінговій практиці склалася структура заняття, яка в різних авторів має свої незначні відмінності. Подамо різні трактування структури (схеми, етапів, частин, фаз) тренінгового заняття, яке складається з таких частин:

- ритуал привітання дозволяє об'єднати учасників групи, створити атмосферу групової довіри і прийняття;

– розминка налаштовує учасників на продуктивну групову діяльність, дозволяє встановити контакт, активізувати членів групи, підняти настрій, зняти емоційне напруження. Вона проводиться не лише на початку заняття, але і між окремими вправами, коли виникає необхідність якось змінити емоційний стан учасників. Вправи розминок вибирають з урахуванням актуального стану групи і завдань майбутньої діяльності;

– основним змістом заняття є сукупність вправ і прийомів, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок, встановлення взаємин між учасниками групи;

– рефлексія припускає обмін думками і почуттями про проведене заняття;

– ритуал прощання сприяє завершенню заняття і зміцненню почуття єдності в групі.

Схема тренінгового заняття

Частина тренінгу	Завдання
Вступна	Оцінювання рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку).
	Актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань
	Створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство»)
	Підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи
Основна	Тематичні завдання в поєднанні з вправами на зняття м'язового і психологічного напруження
Завершальна	Підбиття підсумків
	Отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу
	Релаксація і процедура завершення тренінгу

Організація групової роботи здійснюється поетапно, етапи взаємопов'язані. Р. Смід групову роботу поділив на три етапи:

Етапи групової роботи

Етап	Зміст
Попередня підготовка	оцінка потреб, можливостей клієнта
	підготовка проєкту групової роботи
	реклама групи
	вибір методів оцінювання роботи групи
	процедура відбору учасників групи
	підготовка матеріалів
Проведення групових занять	проведення занять
Завершення роботи	проведення підсумкового анкетування
	підсумкове оцінювання результатів
	підбиття підсумків зустрічі групи

Тренінгу притаманні певні **атрибути**. До них належать:

- тренінгова група;
- тренінгове коло;
- спеціально обладнане приміщення та приладдя для тренінгу (фліпчарт, маркери тощо);
- ведучий;
- правила групи;
- атмосфера взаємодії та спілкування;
- інтерактивні методи навчання;
- структура тренінгового заняття;
- оцінювання ефективності тренінгу.

Структура тренінгового заняття найбільш інформативно розкрита в поданих нижче фазах, яких слід дотримуватися в роботі.



I. Фаза знайомства

Мета фази: знайомство учасників один з одним, з ведучими, а також з метою тренінгу, правилами роботи групи.

Основні елементи першої фази

1	Схвалення вправи	Група пропонує і після схвалення використовує на всіх заняттях.
2	Знайомство	Зазвичай тренінг розпочинається зі знайомства. Ведучий будує роботу так, щоб група сама (з мінімальною участю тренера) приходила до того чи іншого рішення.
3	Введення групових норм	Норми поведінки вводити не обов'язково. Про те в поведінковому тренінгу вони вводяться майже завжди.
4	Повідомлення про самопочуття	Варто розповісти про своє самопочуття, якщо тренер відчуває, що більшість учасників групи напружена. Є сенс починати з найщирішої людини в групі: вона задає норму щирості, в руслі якої й тривають подальші повідомлення.

5	Повідомлення про очікування	Це не обов'язкова процедура. У деяких ситуаціях можна попросити, щоб усі встали, заплющили очі й кожен уявив собі, що він хоче досягти цього дня.
6	Збирання проблем	Досить важливою процедурою є збирання проблем кожного з учасників групи. Залежно від складу групи і вибору моменту, коли було запропоновано подумати над своїми проблемами, а також форми цієї пропозиції проблеми можуть істотно розрізнятися за видами: виробничі, особисті тощо.

II. Фаза розігрівання

Мета фази: встановлення сприятливого психологічного клімату в групі, розігрівання.

Ця фаза за часом коротка, не дуже насичена вправами і технікою. Зазвичай рекомендується використати рухові вправи, тілесні контакти, вправи на використання дистанції та безпосередню взаємодію – динамічні вправи, під час яких ведучий стежить за виконанням групових норм, а учасники групи навчаються мови тренінгу.

III. Фаза лабілізації

Мета фази: формування активного робочого настрою, діагностика психологічної атмосфери в групі. «Лабілізація – це переживання особистістю неефективності звичних форм поведінки».

Основні етапи фази лабілізації

Етап	Характеристика
Початковий етап	Стосунки регулюються суто емоційними і суб'єктивними враженнями один про одного. Група поляризується на тих, кому надають перевагу, і тих, кому не надають переваги. Тут працюють усі механізми формування першого враження про людину (значення мають зовнішній вигляд, ступінь привабливості тощо).
Другий етап	Тренер, створюючи ситуацію спілкування, вносить елемент регуляції в групу. Це дозволяє учасникам групи усвідомити своє становище в ній. Емоційна поляризація залишається в силі, але намічається дивергенція (злиття) позицій під впливом групових норм. Тренерські оцінки досить значущі, тому їх використання можливе в крайньому разі: наприклад, можна похвалити, щоб підвищити статус зовсім ізольованого учасника.
Третій етап	Формується нова групова поляризація і створюється певна ієрархія, яку очолюють найбільш успішні учасники. Йде перерозподіл статусів у групі. Таке зміщення ієрархії є хорошим діагностичним моментом. На цьому етапі також відбувається вибух критичності: учасники спостерігають за собою, шукають помилки один в одного, тобто група намагається знайти джерело роздратування, іноді ним виявляється

	тренер. Необхідно, щоб цей процес переріс у груповий катарсис і групову самокритику. Саме роздратування і агресія стають об'єднувальним і стимулювальним механізмом.
Четвертий етап	У членів групи з'являється здатність спокійно вислуховувати критичні зауваження на свою адресу, ґрунтовно уточнювати критику. Зростає розуміння себе й інших людей, відбувається корекція самооцінки. Ця ознака є показником успішності фази і тренінгу в цілому.

IV. Фаза навчання

Мета фази: оволодіння навичками, що допоможуть об'єднати групу, розвинути вміння взаємодіяти в команді, знаходити спільне між учасниками.

V. Завершальна фаза

Мета фази: Підбиття підсумків, зняття напруження. Тут кожен має можливість говорити про те, як він оцінює себе й інших у процесі роботи групи. Тренер проводить аналіз загальних позитивних досягнень групи і просить зробити те саме кожного члена групи.

Велике значення мають процеси рефлексії. Особлива увага приділяється індивідуальним особливостям поведінки і реакціям кожного учасника групи.

Ефективність тренінгу для кожного члена групи полягає в його готовності приймати як позитивну, так і негативну інформацію про себе.

Фаза характеризується високим об'єднанням групи, виявленням бажання інтеграції з кожним учасником групи.

Крім того, обов'язковим атрибутом завершення тренінгового заняття є ритуал його завершення. Ритуал група пропонує, колективно обговорює і потім приймає рішення ним завершувати кожне тренінгове заняття. Ритуал – своєрідна крапка в тривалому груповому процесі.

РОЗДІЛ 4

ЗРАЗКИ ПЛАНІВ-КОНСПЕКТІВ ЗАНЯТЬ

4.1. Тренінг «Емоційна компетентність як життєвий ресурс»

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційно компетентної людини.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час, хв
1.	Вступ. Притча «Непросте завдання»	5
2.	Знайомство. «Мій настрій»	10
3.	Вправа «Я сподіваюся – я побоююся»	20
4.	Основні норми взаємодії	15
5.	Портрет емоційно компетентної людини	30
6.	Самооцінювання емоційної компетентності	20
7.	Чинники впливу на емоційну компетентність	30
8.	Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями	10
9.	Мотивувальний контроль	10
10.	Вправа на завершення «Я хочу і здійснию»	10
Усього		2 год 40 хв

Вступ. Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав Козьма Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними, залежить передусім від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтва управління емоціями, треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. У них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а «словом потрапити прямо в серце». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до

народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

Коротка інформація про тренінг емоційної компетентності, його мету, зміст та особливості проведення

Тренінг емоційної компетентності спрямований на досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями та інших людей, що дозволяє усвідомлено рухатися у світі емоційного вибору.

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. Отже, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями в колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних». А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож розпочинаймо. Передусім познайомимося.

Знайомство «Мій настрій»

*Найбільші можливості відкриваються для тих,
хто володіє знаннями і навичками.*

Мета: створити в групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який настрій переважає в групі?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються в житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Уміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності.

Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

Основні норми взаємодії

Недостатньо знати, необхідно також застосовувати.

А. Франс

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна внести до переліку, якщо вони відповідають дружній атмосфері та група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього за потреби.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти в майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

Я сподіваюся – я побоююся

*Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш,
а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш.*

Л. Толстой

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Метод: модерація.

Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Опис. Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу в напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Обговорення. *Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?*

Коментар. Користь, яку можна почерпнути з тренінгу (чи з іншої діяльності), прямо пропорційна розумінню того, що ми хочемо в результаті отримати. Формулювання конкретних завдань є потужними мотиваторами, вони наснажують та спонукають діяти. Закономірно, що на початку нової діяльності можуть виникати побоювання, страхи, недовіра. Варто ці питання обговорити, щоб звільнитися від внутрішніх бар'єрів. Розвиток відбувається тоді, коли зустрічаються інтерес і ризик. Одного інтересу недостатньо, оскільки

зростання – це є подолання сильного внутрішнього бар'єру, власних обмежень. Ризик – рушійна сила цього прориву. Ризик дає силу для того, щоб піти за інтересом.

Інформація для ведучого. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» допомагає почати навчання на базі знань, досвіду учасників. Завдання ведучого полягає в тому, щоб допомогти учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювати результати, яких вони досягнуть, пройшовши тренінг. Усвідомлення очікуваних результатів навчання допомагає побороти недовіру, створює вагому мотивацію.

Портрет емоційно компетентної людини

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності в тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

Опис. Для поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар у контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів представлений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. <i>Східна мудрість</i>	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. <i>А. Сент-Екзюпері</i>	Усвідомлювати важливість емоційної сфери в житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Уміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова
Те, що починається у гніві, завершується соромом. <i>Л. Толстой</i>	Уміння управляти емоціями в спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки
Справжня мудрість небагатослівна. <i>Л. Толстой</i>	Уміння зосереджуватися на головному
Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. <i>Дракер</i>	Уміння розуміти підтекст

Немає нічого всередині, все, що всередині, – зовні. <i>І. Гете</i> Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. <i>Ф. Ларошфуко</i>	Володіння засобами невербальної комунікації
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. <i>Епікет</i>	Об'єктивно сприймати реальність
Одержати можна тільки віддаючи	Уміння надавати емоційну підтримку іншим
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. <i>Ф. Ларошфуко</i> Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде.	Уміння зберігати спокій, рівновагу в напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії
Не існує такої критики, в якій не можна було б знайти для себе щось корисне.	Уміння сприймати критику, а також її висловлювати
Якщо є проблема, існує її вирішення.	Уміння вирішувати комунікативні проблеми
Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом.	Вміння співпрацювати з іншими людьми
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і зі своєї точок зору. <i>Г. Форд</i>	Уміння поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її
У кожного своя правда. <i>Наполеон Бонапарт</i> Дозвольте й іншим бути самими собою.	Толерантність у взаємостосунках
Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе переможеним. <i>Будда</i> Інколи треба і поступитись.	Уміння вирішувати конфліктні ситуації
Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам.	Позитивне ставлення до оточуючих
Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре. Щастя на боці тих, хто вміє радіти. <i>Аристотель</i>	Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто! Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш.	Мотивувати себе, вірити в можливість позитивних змін
Чого не розумію, тим не володію. <i>І. Гете</i> Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. <i>Японська мудрість</i>	Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються

Обговорення.

Що означає «бути емоційно компетентною людиною»?

Для чого потрібно вміти управляти емоціями?

Чи кожна людина може бути емоційно компетентною?

Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Коментар. Раніше поняття «управління собою» вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина вміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомагає; вміє вибачитися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Уміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи, і є емоційними компетенціями. Удосконалювати емоційну компетентність можна через розвиток її складових – компетенцій.

Очевидно, що зазначеними характеристиками «портрет емоційно компетентної людини» не вичерпується. Протягом тренінгу маємо можливість доповнювати наш портрет з урахуванням досвіду.

Інформація для ведучого. *Про емоційну сферу*

Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою.

Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їх значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг).

Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоції та сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду. Емоції й пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У

стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується.

Емоції та свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів.

Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на radoшах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.

Емоції та мотивація. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. У позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.

Емоції та характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.

Емоції та спілкування. Особливу роль відіграють емоції в міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «зазирнути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.

Емоції та поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина вміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.

Емоції та здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні й тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін.

Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я.

Функції емоцій. Емоції й почуття слугують для орієнтації у світі та реалізації енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання. Кожна з основних емоцій має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконує певну корисну роботу для нас. Винятком із цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує.

Адаптивна функція. Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати, комфортно існувати, розвиватися. Наприклад, корисно відчувати голод – це сигнал про те, щоб поїсти, холод – потурбуватися

про комфорт, реакції відразу утримують від шкідливих дій. Органи чуття дають інформацію про довкілля, емоції допомагають орієнтуватися в ньому і діяти.

Мобілізаційна функція. Отримана за допомогою органів чуття інформація викликає емоційну реакцію, з'являється енергія для дій. Тобто емоції несуть у собі заряд енергії, яку можемо використати за своїм бажанням, наприклад, змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозливих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.

Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція, або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організовують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.

Інформаційна функція. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи яку, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, спонукає до змін.

Регульовальна функція. Емоції й почуття виконують регульовальну функцію в комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці. Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть затьмарити сприйняття навколишнього світу або розмалювати його яскравими фарбами; повернути перебіг думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими. Емоції мають силу. Інше питання, наскільки вміємо ними управляти. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями. У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість – усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії із собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий і водночас цікавий шлях.

Самооцінка емоційної компетентності

Дертися на круті схили необхідно в повільному темпі.

У. Шекспір

Мета: самооцінювання емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінювання емоційної компетентності (Додаток 1).

Опис. «Пізнай себе», – переконував грецький філософ Сократ. **Самооцінювання – цінне джерело самопізнання.**

Кожний учасник отримує бланк самооцінювання (Додаток 1) з переліком емоційних компетентностей. Список якостей можна доповнювати.

Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінювання. Порівняйте профіль самооцінювання та профіль оцінювання вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

Обговорення.

Що нового довідались для себе чи про себе?

Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?

Коментар після тестування. Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності – зрозуміти, у чому вона проявляється, які можливості розкриває, що саме потрібно розвивати і бажати цього. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що адекватне їх вираження підвищить шанси бути щасливою та успішною людиною – тоді починається процес опанування емоційної компетентності. Тому відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги з вашого боку.

Рекомендації. Рекомендується провести діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

Чинники впливу на емоційну компетентність

*Кожного разу, коли перед людиною з'являється нова справа,
у неї є дві альтернативи: зробити або відступити.*

*Перше рішення підвищує емоційну
компетентність, друге – знижує.*

Мета: визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційної компетентності.

Метод: гронування.

Опис. Ключовим поняттям тренінгу є емоційна компетентність / інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «грона».

Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки.

Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні й зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

Рефлексія «Тут і тепер»

*Тепер охоплює все, що існує: минулого вже немає,
а майбутнього ще немає.*

Мета: ознайомити із суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі в занятті.

Опис.

1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Дайте відповіді на запитання:

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність включення її до тренінгу. Рефлексія (лат. «reflexio» – відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює.

Рефлексуєючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути в злагоді із собою, вирішувати життєві завдання.

Уміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ведучий використовує рефлексивні запитання.

Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань.

Те саме зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок.

Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

Мотивувальний контроль

1. Ухвалення норм взаємодії на заняттях потрібно для:

- А) розваги;
- Б) створення сприятливого клімату в групі;
- В) узгодження дій;
- Г) інша відповідь.

2. Що означає поняття «управління собою»?

- А) ставити цілі та досягати їх;

- Б) обирати стиль поведінки, тип емоційної реакції залежно від ситуації;
 - В) стримувати емоції, не показувати іншим;
 - Г) тримати під контролем власні емоції.
3. На відміну від емоцій, для почуттів характерні такі ознаки:
- А) мають короткотривалий характер реагування на ситуацію;
 - Б) є довготривалими;
 - В) відображають стійке й узагальнене емоційне ставлення людини до об'єктів;
 - Г) є ситуативними.
4. Оберіть правильне твердження:
- А) переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою;
 - Б) емоції спричиняються суто зовнішніми чинниками.
5. Які твердження про рефлексію є правильними:
- А) це процес пізнання людиною самої себе, власного внутрішнього світу;
 - Б) це розуміння інших людей в процесі спілкування;
 - В) уміння рефлексувати і емоційна компетентність не мають взаємозв'язку.

Я хочу і здійснию

«Почати і зробити» – вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.

Мета: активізація бажання, дій удосконалити емоційну компетентність.

Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.

Опис. Кожний учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: «Я це хочу і здійснию!».

Домашнє завдання. Написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – це означає...».

Додаток 1

Анкета самооцінювання емоційної компетентності

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію.

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
Емоційне самоусвідомлення	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					

	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
Управління емоціями	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					
	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
Психофізіологічна саморегуляція	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					
Життєва позиція	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема в несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Конструктивне ставлення до помилок інших людей					
	Пробачати, звільнятися від образи. Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки					
	Пробачати, звільнятися від образи. Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки					
	Уміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо					
	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки					
Компетентність у часі	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей					
	Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику					
Соціальна чуйність	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент					
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення					
	Вербалізувати емоції й почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)					
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце;					

	надавати емоційну підтримку					
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»					
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини					
Асертивність поведінки	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми, доходити згоди)					
	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору					
	Упевнено відмовляти при необхідності					

Примітка: потенціал емоційної компетентності тим вищий, чим більшу кількість балів ви набрали

4.2. Тренінг «Соціальна чуйність. Невербальне спілкування»

Мета та завдання: усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; освоєння навичок соціальної чуйності; розширення діапазону емоцій; розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; надавати емоційну підтримку; володіти навичками уважного слухання.

Структура заняття

№ з/п	Зміст діяльності	Час
1.	Вступ. Притча «Відстань»	10
2.	Намалюй за хвилину	10
3.	Заморожені та гарячі	25
4.	Погляд	10
5.	Інтонація голосу. «Няв-няв»	15
6.	«Німе кіно». Історії про стосунки	30
7.	Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія	10
8.	Долоні. Віддзеркалення руху. Техніка віддзеркалення	10
9.	Що ми говоримо і як ми говоримо!	10
10.	Дотик	10
11.	Кроки назустріч	10
12.	«Два олівці». Вирішення комунікативних завдань	25
13.	Танок точки контакту	15
14.	Сонце і вітер. Техніки: підкреслення спільності, значущості партнера, вербалізації власних почуттів і партнера	20
15.	Мотивувальний контроль	15
16.	Шерінг	10
17.	Вправа на завершення «Усі тримають усіх»	5
Усього		4 год

Вступ. Притча «Відстань»

Одного разу вчитель запитав у своїх учнів:

- Чому коли люди сваряться, вони кричать?
- Тому, що втрачають спокій, – сказав один.
- Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала вчителя.

Урешті-решт він пояснив:

- Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

- А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель.

- Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові.

Урешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і все розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтеся, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

Коментар. Емоції становлять основу людських стосунків. Розуміння почуттів інших людей, чуйність допомагають встановлювати і підтримувати позитивні, емоційно комфортні взаємостосунки. Добрі стосунки роблять нас сильнішими, сприяють розвитку самоповаги, оздоровлюють психологічно і наповнюють щастям. Емоції й почуття за своєю природою – суб'єктивні переживання, у спілкуванні виконують роль послання або повідомлення, зміст яких не завжди зрозумілий.

У сфері соціальних стосунків діють соціально-культурні норми, навіть санкції на вираження емоцій. У діловому спілкуванні прийнято контролювати свої емоції, у стосунках з близькими більше спілкуватися на рівні емоцій.

У контексті стосунків з іншими людьми емоційна компетентність виявляється в умінні відчувати емоції й настрої інших людей, розуміти їхню точку зору і виявляти увагу та інтерес до них, вирішувати емоційно напружені ситуації. Особливу увагу сьогодні приділимо невербальному спілкуванню.

Намалюй за хвилину

У житті є дві головні цілі: перша – досягнути бажаного, друга – радіти досягнутому. На друге здатні лише наймудріші.

Мета: створити в групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис. Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення.

Важко / легко визначати емоційний стан людини?

Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття або настрої. Вони – це віддзеркалення внутрішнього світу. Глибина і щирість стосунків визначається тим, наскільки люди вміють висловлювати почуття, позитивні та негативні, в присутності один одного та розуміти їх.

«Заморожені» та «гарячі»

Ви перетинаєте весь світ у пошуках щастя, а воно завжди поруч: на відстані витягнутої руки.

Горацій

Мета: впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

Метод: тематична вправа.

Опис. «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі розплющені, дивляться вперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення.

Як почували себе в ролі «заморожених»?

Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто «розморозити»?

У яких життєвих ситуаціях «заморожування» є доцільним?

Які труднощі виникали у вас під час спілкування зі співрозмовниками і як ви їх долали?

Коментар. Насправді, без емоцій ми ніби заморожені: скуті, малорухливі. Емоції роблять життя барвистим, а нас – «живими», рухливими, активними, пластичними. Зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів. Якщо людина переповнена негативними емоціями, вона має конфліктні стосунки з оточенням. Пригнічування, заморожування емоцій зменшує потенціал тепла, ніжності й любові. Гармонійні стосунки вибудовують гармонійні люди.

Погляд

Коли радість та інтерес зустрічаються, ми починаємо любити.

Л. Стюарт

Мета: усвідомлення важливості погляду в комунікації.

Метод: мінілекція.

Взаємодія між людьми починається з погляду. Контакт очима – це форма дотику, найпотужніший засіб взаєморозуміння. Він передає почуття на глибшому рівні, ніж словесний.

Процес «очі в очі» – це міст між душами людей, відкриття таємниці незбагненого. Деколи очима висловлюємо те, що важко сказати словами: «робити великі очі», «стріляти очима», «їсти очима», «читати душу по очах», «сяяти очима», «мигати очима».

В особистих контактах люди дивляться один на одного не постійно, а в межах від 30 до 60 % часу бесіди (згадайте дитячу гру «Хто кого перегледить, не моргнувши»). Очі – найвиразніша частина обличчя, повідомляють про емоційний стан, ставлення до інших, до почутого. Очі називають дзеркалом душі тому, що вони прямо і відразу відбивають енергетичні процеси тіла.

Хоча все тіло людини може випромінювати спокій або занепокоєння, особливо інтенсивно це відбувається через очі. Коли людина енергетично заряджена, її очі сяють, а це хороша ознака здорового стану. Очі є вікнами всередину і назовні. Вітальність, наповненість енергією, радістю зміцнює стосунки. Готовність до спілкування – це контакт очима, усмішка, нахил голови й тулуба до співрозмовника.

Інтонація голосу. «Няв-няв»

*Щоб вчитися на своїх помилках,
треба спочатку розуміти, що ви їх здійснюєте.*

Закон Філона

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вмінь імпровізувати.

Метод: акваріум.

Опис. Зараз зробимо щось незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собачки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1–2 хв спілкуються мовою обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв, гав тощо). Імпровізація заохочується. Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо.

Завдання для тих, хто спостерігає, у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в їх динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунків.

Обговорення.

Легко / важко спілкуватися лише інтонацією?

Наскільки вам вдалося розуміти один одного? Як ви вважаєте?

Які емоції вловили спостерігачі? Про що була ця історія?

Коментар. Голос несе інформацію про переживання людини, самопочуття, її темперамент, характер, а також ставлення до співрозмовника, подій, ситуацій. Тон голосу дозволяє вловити емоції співрозмовника (гнів і печаль – легше, ревності й нервозність – складніше).

Німе кіно. Історії про стосунки

*Коли усвідомили, що зробили помилку,
зробіть відразу кроки щодо її виправлення.*

Правила життя. Д. Лама

Мета: сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії).

Метод: тематична вправа.

Ресурси: заготовлені картки з написаними сценаріями розвитку стосунків.

Опис. Стосунки не є стабільними. Вони змінюються в часі: можуть розвиватися, збагачуватися або погіршуватися, руйнуватися. Стосунки – це ті нитки зв'язку, які об'єднують людей в єдине ціле. Емоції, ставлення людей один до одного, до змісту розмови передаються не тільки словами, а й на невербальному рівні, тобто мовою тіла.

Чи замислюєтеся ви про те, що робите під час спілкування? (стоїте, ходите, жестикулюєте...)

Яку інформацію можемо отримати, читаючи жести співрозмовника?

Невербальними характеристиками є такі: одяг, погляд, міміка, усмішка або її відсутність, кивки головою, жести і дотики, постава, рухи й хода, особистий простір, рукостискання й обійми, оплески; характеристики голосу; швидкість дихання та інші.

Чотири групи по 2–5 осіб. Завдання для кожної групи полягає в тому, щоб показати невербально (без слів, тільки мовою тіла) обраний варіант розвитку стосунків. Ведучий пропонує групам витягнути картку зі сценарієм (сценарій тримається в таємниці).

Орієнтовні сценарії розвитку стосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання.

Після попередньої підготовки (10–15 хв) кожна група по черзі демонструє свій сценарій. Незадіяні учасники спостерігають за невербальною поведінкою (відстань: близько – далеко; часто наближуються чи рідко, сильний – слабкий зв'язок, жести, міміка, постава, пози, погляд тощо).

Після кожної сценки – обговорення та *аналіз особливостей мови тіла* в різних ситуаціях.

Ведучий допомагає учасникам визначити психологічні й тілесні еквіваленти стосунків.

Обговорення.

Який варіант розвитку стосунків був продемонстрований?

Легко / важко виконувати ролі? Які труднощі? (Ведучий просить акторів про це розповісти).

Які емоції були продемонстровані у сценці? За якими тілесними еквівалентами ви це побачили? (ведучий записує на фліпчарті).

Як відбувається побудова стосунків на невербальному рівні?

Що допомагає / перешкоджає побудові стосунків?

Який варіант розвитку стосунків є найкращим?

Коментар. Є *тілесні еквіваленти* психологічних якостей та емоцій. У проблемних стосунках тіла людей говорять про їх страждання. Вони скуті, напружені, сутуляться або незграбно рухаються. Їхні обличчя здаються похмурими, сумними або можуть нічого не виражати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, намагаються не бачити інших людей. Здається, що вони не тільки не бачать, а й не чують. У радісних, емоційно насичених стосунках мова тіла протилежна.

Психологічні якості стосунків. Коли роз'єднані в стосунках: втрачаємо силу, відвертаємося (мені ці люди не потрібні), взагалі не хочемо стосунків, виникають почуття розгубленості, страху, невпевненості, меншовартості тощо.

Коли в позитивному зв'язку: отримуємо енергію, прагнемо емоційної близькості, більше мати дружніх стосунків, виникають почуття гідності, впевненості, самодостатності, підвищується самоповага.

Невербальна мова є глибокою, має силу будувати стосунки. Важливо вчитися слухати і «говорити» невербальною мовою. Якість комунікації покращується, якщо грамотно застосовувати нюанси невербального спілкування.

Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія

Тільки серцем ми бачимо ясно.

А. Сент-Екзюпері

Мета: розвиток емпатії, уміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Опис. Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

Обговорення.

Що ви тепер бачите?

Що відбулося?

Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій?

Коментар. Основна мета спілкування між людьми – досягти взаєморозуміння. Взаєморозуміння – це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо.

Поставити себе на місце співрозмовника, поглянути на ситуацію його очима дозволяє краще зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння в психології називається *ідентифікацією*.

Не менш важливим механізмом розуміння є *емпатія*. Ситуація іншої людини не стільки обмірковується, скільки відчувається. К. Станіславський писав, що зрозуміти – це означає відчути. Володіти емпатією – це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та точки зору, навіть, якщо вона відрізняється від вашої, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатичні стосунки ведуть до особистісного зростання. На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину.

Обговорення.

Які способи підтримки інших людей використовуєте?

Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?

Що допомагає відчути полегшення у важку хвилину?

Долоні. Віддзеркалення руху

Мета: усвідомлення важливості невербального контакту для побудови і підтримки стосунків, тренування вмінь віддзеркалювати і синхронізувати рухи, розвиток імпровізації, творчості в русі.

Метод: медитація в русі.

Ресурси: програвач, повільна музика.

Опис. Мовою тіла порозуміння виражається в скороченні дистанції спілкування, а також у синхронізації рухів. Вправа виконується в парах під повільну музику. Доторкаємося долонями («легкий контакт»). Одна людина копіює рухи іншої, ніби віддзеркалює. Рухи мають бути достатньо повільними, щоб встигати відчувати партнера. Продовжуємо вправу, вже тримаючи руки на невеликій відстані. Міняємося ролями.

Обговорення. *Легко / важко повторювати руховий репертуар співрозмовника? Що для цього потрібно?* (бути присутнім, уважним).

Коментар. Віддзеркалюючи рух, ніби повідомляємо співрозмовнику мовою тіла «Я слухаю тебе», а це сприяє налагодженню та підтримці комунікативного контакту. Не завжди легко приєднуватися до рухового репертуару партнера. З іншого боку, розширювати власний репертуар, експериментувати – це цікаво. Дорога до серця іншої людини є дорогою і до себе.

Техніка віддзеркалення (рухів, мови, почуттів) допомагає налагоджувати контакт, узгоджувати життєві ритми, надавати підтримку одне одному тощо. Віддзеркалення може здійснюватися:

1. Через мову тіла (поза, в якій ви сидите або стоїте, положення ніг, жестикуляція, положення голови, хода, вираз обличчя, дихання, дотик тощо).

2. Через мовлення (тембр та силу голосу, темп мови, використання професійних понять).

3. Через почуття (зацікавленість, включеність, прояв поваги до емоцій співрозмовника).

Деколи напруження в стосунках, взаємне роздратування виникають лише тому, що один робить усе дуже швидко (рухається, говорить), а інший – занадто повільно. Використання прийому водображення в цій ситуації сприяє узгодженню життєвих ритмів партнерів, їх порозумінню.

Що ми говоримо і як ми говоримо!

Не спокушай долю тричі (двічі – можна).

З казок О. Пушкіна

Мета: акцентувати увагу на узгодженості між словесною і несловесною комунікацією.

Метод: інтерактивна мінілекція.

Як часто замислюєтеся над тим, ЩО говорите?

А як часто замислюєтеся над тим, ЯК говорите?

Опис. Багато труднощів у спілкуванні виникає через подвійний зв'язок, коли співрозмовнику надаються суперечливі повідомлення: кажемо одне, а поведінкою демонструємо інше. Наприклад, якщо сказати з радісною усмішкою «Я жахливо себе почуваю», співрозмовник отримає подвійний сигнал. Неузгодженість між словесною і несловесною комунікацією (що ми говоримо і як ми говоримо) свідчить про те, що людина щось приховує або говорить неправду. Це викликає недовіру в стосунках. Мова тіла є підсвідомою і несе правдиву інформацію. За висловом Р. Хоффа, «людина може говорити неправду, а тіло її не бреше ніколи». Знання мови тіла відкриває можливості розуміти підтекст сказаного, тобто те, що не було вимовлено.

Ключ до комфортного спілкування – узгодженість між словесною і несловесною комунікацією. Людина є конгруентною, якщо її думки і слова, емоції, мова тіла, дії узгоджені між собою, ніби музичні інструменти в оркестрі. «В оркестрі різні інструменти грають узгоджено, і загальне звучання є чимось більшим, ніж те, що міг би відтворити будь-який з інструментів окремо, і саме відмінність між інструментами надає музиці колориту, сили впливу і гармонії. Так само, коли ми конгруентні, наші переконання, цінності й інтереси діють узгоджено, щоб надати нам енергії для досягнення цілей» (Дж. О'Коннор і Дж. Сеймор). Іншими словами, йдеться про внутрішню узгодженість. Причому відразу у двох напрямках: узгодженість із самим собою і зі світом навколо.

Що означає – бути у злагоді із собою? Легше описати стан неконгруентності, внутрішнього конфлікту. Неконгруентна людина думає одне, говорить друге, поведінкою демонструє те, що не узгоджується зі словами, приховує почуття, «робить вигляд». Недоцільно «робити вигляд». Щирість, відвертість у стосунках справляє краще враження.

Що є узгодженістю із зовнішнім світом? Тут мовиться про чуйність, гнучкість і адаптивність, налагодження гармонійних стосунків з оточенням. Емоційно компетентні люди – це автентичні особи із самовідчуттям базового комфорту і довіри до себе, інших людей та світу. Для них важливою є можливість «бути собою», природно виражати емоції. Автентичність передбачає контакт людини із самою собою, своїми почуттями, а адаптивність – здатність до контакту з усім іншим. Автентичні люди добре усвідомлюють власні емоції; уміють вислухати співрозмовника, коли той роздратований; висловлюють

прихильність і приймають компліменти без зайвої скромності, радіють власним досягненням та успіхам інших без почуття заздрості.

Дотик

Мета: використання дотику для передавання емоцій.

Метод: практична вправа.

Опис. Виконується в парах. Один з пари загадує емоцію і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

Обговорення. *Ваші враження? Кому вдалося відгадати емоцію? По яких ознаках ідентифікували емоцію?*

Коментар. Те, що приховують вуста, повідомляють руки. Руки – найчутливіші інструменти енергетичної дії. Вони можуть бути м'якими, міцними, жорсткими, рішучими, байдужими або насиченими почуттями. Навіть те, як потискаєте руку партнерові, впливає на враження про вас. Коли вітаєтеся з людиною, вкладайте в рукостискання щиру радість.

Кроки назустріч

Помилятися – людське, прощати – божественне!

Мета: усвідомлення учасниками почуттів та емоцій, що можуть виникати в емоційно напружених ситуаціях; почати розмову про способи зниження емоційного напруження.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: одна мотузка (чи кілька) завдовжки близько метра.

Опис. Виберіть одну чи кілька пар учасників для виконання цієї вправи. Посередині кожної мотузки зробіть вузол і роздайте їх обраним парам учасників. Попросіть кожного тягнути кінець мотузки на себе, намагаючись перетягнути суперника на свій бік. Через 20 с попросіть учасників розплести вузол.

Обговорення.

Що, на вашу думку, символізує вузол на мотузці?

Що ви відчували, коли намагалися перетягнути супротивника?

Чи легко було потім розплести вузол?

Як вирішувати проблеми в стосунках?

Від любові до ненависті... Скільки кроків робите ви?

Чи вмієте ви зупинитися в гніві?

Коментар. Мотузка символізує стосунки, вузол – комунікативну проблему, яку намагаються вирішити співрозмовники. Вирішення проблеми ускладнюється, коли кожен хоче вирішити її тільки на свою користь. До того ж процес протистояння супроводжується негативними емоціями та переживаннями, які його поглиблюють. Вирішити напружену комунікативну ситуацію шляхом суперництва важко. Значно легше «розв'язати вузол», якщо зробити «крок назустріч», тобто домовитися. Співпраця краща, ніж конфлікт, вона допомагає вирішувати різні комунікативні завдання. Одне з них пропонуємо вирішити в наступній вправі.

«Два олівці». Вирішення комунікативних завдань

Є лише одне життя, яке швидко минає.

Залишається тільки те, що було зроблено з любов'ю.

Б. Трейсі

Мета: розвиток уміння співпрацювати з іншими людьми, володіти способами спільної діяльності, досягати згоди.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: незаточені олівці (або сірнички) – по одному на кожного учасника.

Опис. Для початку запропонувати групі встати в коло так, щоб відстань між сусідами була близько пів метра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати і т. д. Якщо вправа виконується під повільну музику, тоді в колі можна влаштувати справжній танець.

Після цього учасники об'єднуються в пари і розміщують два олівці між долонями (або один олівець між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань між долонями.

Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а інший – сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

Обговорення.

Чи є пари, де обом вдалося досягнути мети? Поділіться вашим досвідом співпраці.

Чи є пари, в яких тільки одному з вас вдалося задовольнити своє бажання? Як відбувався процес досягнення бажаного?

Що відбувалося в парах, де нікому не вдалося дійти мети?

Який досвід здобули, виконуючи цю вправу?

Як нам «рухатися» з різними людьми? Як домовлятися?

Як узгоджувати спільні дії, коли нас багато?

Коментар. Пари, в яких двоє досягли бажаного, пройшли випробування на гнучкість.

Можливо, ви поступилися в якийсь момент і дозволили іншому дійти до його мети, а потім той інший допоміг вам. Гнучкість допомагає вирішувати різні комунікативні ситуації, сприяє появі взаєморозуміння, злагоди, творчості. Налагодження і підтримка комфортних взаємин супроводжуються готовністю до поступок та компромісів.

Танок точки контакту

*Уміння вибачати звільнює душу від страждань,
ненависті, і в ній з'являється простір для любові.*

Мета: проживання історії взаємодії на невербальному рівні.

Ресурси: програвач, музика повільна.

Опис. Вправа виконується в парах. Музика душевна, повільна, не надто знайома, негучна.

Партнери стають один навпроти одного на відстані приблизно однієї витягнутої руки і заплющують очі. Ведучий проходить між парами і з'єднує партнерам руки єдиною точкою –

коли один палець однієї людини самою крихітною своєю ділянкою торкається з одним пальцем іншого.

Будьте дуже уважні до точки вашого контакту. Вона володіє абсолютно унікальними властивостями. Усі інші точки обох ваших тіл належать тільки одному з вас, а вона належить одночасно обом. Цілком природно припустити, що закони її існування виявляться особливими. У якийсь момент вона, можливо, захоче почати рухатися. Увага: ви не змушуєте її рухатися, а прямуєте за її бажанням! Для цього необхідно сконцентрувати свої відчуття на ній. Як вона буде рухатися, не знає ніхто – в неї своє внутрішнє життя, як і у будь-якого справжнього контакту. Передбачити, скільки триватиме ваша взаємодія, неможливо – та й не потрібно. Справжня близькість живе стільки, скільки їй судилося, – не більше і не менше. Не можете збільшувати площу контакту, розмовляти, розплющувати очі. Нехай точка танцює, скільки їй заманеться. Постарайтеся відчутти той момент, коли ваш контакт наблизиться до свого завершення. Не забувайте: переривання і завершення – абсолютно різні дії! Коли танець точки вашого контакту буде закінчено, і ви знайдете бажаний спосіб завершення контакту, можете розплющувати очі.

Обговорення.

Які емоції переживали в процесі виконання вправи?

Як підтримувати контакт з іншою людиною?

Коментар. Емоційна близькість у стосунках найбільш складна й цінна: вона вимагає від партнерів взаємної відкритості, довіри, чуйності, поваги, розуміння, співчуття, щирості й любові. У стосунках важливо навчитися «віддавати, не нав'язуючи; брати, не вимагаючи». Стосунки є гармонійними, коли в них є обмін: обидва партнери вміють щиро віддавати те, що потрібно іншому, і з вдячністю приймати. Тоді енергія стосунків зростає.

Сонце і вітер

*Не йдіть туди, куди веде дорога. Замість цього йдіть туди,
де немає дороги і створить власну стежку.*

Р. Емерсон

Мета: інтеграція досвіду, актуалізація методів регуляції емоційного напруження.

Метод: модерація.

Опис. Одного разу Сонце і сердитий Північний Вітер посперечалися про те, хто з них сильніший. Суперечка не виявила сильнішого, і вони вирішили помірятися силами. Побачивши мандрівника, який у цей час їхав дорогою, Вітер сказав:

– Подивися, зараз я налечу на нього і миттю зірву з нього плащ.

Вітер почав дути з усієї сили. Чим більше він старався, тим міцніше закутувався мандрівник у свій плащ, проклинаючи негоду, але продовжував їхати. Вітер гнівався, лютував, обсипав бідного подорожнього дощем і снігом, усе безрезультатно. Нарешті Вітер переконався, що плаща йому не зірвати.

Сонце, побачивши безсилля свого суперника, усміхнулося, виглянуло з-за хмар, обігріло, осушило землю та зігріло замерзлого мандрівника. Відчувши тепло сонячних променів, він підбадьорився, благословив Сонце, сам зняв плащ, згорнув його і прив'язав до сідла. Тоді лагідне Сонце сказало сердитому Вітру, що добротою і ласкою можна зробити значно більше, ніж гнівом.

Учасники об'єднуються в малі групи. Базуючись на власному досвіді, отриманих на заняттях знаннях, їм потрібно написати перелік відповідей на запитання:

Що розігріває людські стосунки і знижує емоційне напруження?

Що підвищує напруження, створює дистанцію в стосунках, спонукає людину захищатися?

Обговорення. Під час обговорення ведучий узагальнює відповіді, нагадує техніки регуляції емоційного напруження, ознайомлює з новими.

Інформація для ведучого. *Техніки регуляції емоційного напруження* дозволяють управляти процесом ділової комунікації партнерів.

У процесі обміну емоціями партнери усвідомлюють сенс того, що відбувається, і тим самим підтримують діалог та конструктивний розвиток співпраці. Окрім того, вербалізація емоцій допомагає регулювати емоційний стан. Негативні почуття – показник того, що щось не так у стосунках і що партнерам потрібно обговорити ситуацію, неправильні тлумачення і помилкові повідомлення. Ігнорувати негативні почуття – все одно, що ігнорувати попереджувальний сигнал, який вказує на те, що електрична мережа перенавантажена. Важливо, щоб обмін емоціями був здійснений спокійно, із взаємною повагою.

Техніки регуляції емоційного напруження:

Знижують напруження	Підвищують напруження
Підкреслення спільності з партнером	Підкреслення відмінностей між собою і партнером
Підкреслення значущості партнера, важливості його думки	Приниження партнера, негативна оцінка його особистості, знецінення його внеску в загальну справу і перебільшення свого
Вербалізація емоційного стану (свого або партнера)	Ігнорування емоційного стану (свого або партнера)
Вияв інтересу до проблем партнера	Демонстрація незацікавленості в проблемі партнера
Надання партнеру можливості виговоритися	Переривання партнера
Визнання власних помилок	Зволікання з визнанням власних помилок або їх заперечення
Пропозиція конкретного виходу із ситуації, що склалася	Пошук винних і звинувачення партнера
Звернення до фактів	Перехід на «особистості»
Спокійний упевнений темп мовлення	Різке прискорення темпу мовлення, підвищення голосу
Підтримка оптимальної дистанції й нахилу тіла до співрозмовника	Уникнення контакту очей та збільшення дистанції

1. Техніка підкреслення спільності (схожості цілей, інтересів, думок, особистісних характеристик тощо) з партнером стосується ділової, професійної або особистісної сфер. Виявлені спільні риси мають бути приємні партнераві, сприйматися як достоїнства (наприклад, спостережливість, винахідливість, артистизм); бути доречними до ситуації (ділової чи особистісної).

Наприклад: «Ми обидва хочемо залагодити цю ситуацію».

Можна запропонувати учасникам написати характеристики, що об'єднують їх з кожним учасником групи.

2. Техніка підкреслення значущості партнера полягає у визнанні його заслуг, досягнень, цінності внеску в спільну справу. Необхідні умови вербалізації значущості партнера – конкретність, використання фактів, переконливість і щирість. Підкреслення значущості – це не комплімент, а варіант позитивної констатації факту з деяким емоційним доповненням: «Мені здається цінним те, що ви робите», «Ваша блискавична реакція приголомшує!».

3. Техніки вербалізації власних почуттів і партнера включають: безпосередню вербалізацію власних емоційних станів і партнера; непряму вербалізацію емоцій і почуттів партнера; метафоричну вербалізацію емоційних станів партнера.

Безпосередня вербалізація – пряме інформування партнера про власний емоційний стан («Я непокоюсь...», «Мене тішить...», «У мене викликає деякий протест...» тощо).

Значно важче вербалізувати почуття партнера. Формулювання на кшталт «ви обурені» або «ви схвильовані» можуть спровокувати в партнера посилення негативної реакції.

Непряма вербалізація є більш ефективною у вербалізації почуттів партнера, наприклад: «Мені здається, що ви чимось засмучені», «Так, це, звичайно, прикро».

Метафорична вербалізація передбачає використання прийомів аналогії, порівнянь, схожості.

Використовуйте запропоновані техніки вербалізації залежно від ситуації.

Мотивувальний контроль

1. Які з перелічених засобів спілкування є невербальними: інтонація, мова, вираз обличчя, рухи рук, слова, темп мовлення, зміст промови.
2. Яку роль у спілкуванні відіграють інтонація, темп мовлення, пауза?
3. Як говорити про неприємне, не порушуючи при цьому добрих стосунків?
4. Що робити, коли співрозмовник зачіпає «хворі місця»?
5. Перерахуйте техніки, які знижують емоційне напруження в стосунках.

Усі тримають Усіх

Мета: усвідомлення важливості взаємопідтримки.

Опис. Учасники стають у щільне коло, близько один до одного. «Відведіть руки назад і трохи в сторони. За спинами візьміться за руки своїх сусідів через одного. Перевірте, чи міцно тримаєтеся за руки. А тепер за моєю командою маєте відхилитися назад так, щоб вагу вашого тіла утримували зчеплені руки ваших сусідів. Отже, один, два, три. Через кілька секунд попросіть учасників знову повернутися у вертикальне положення і поділитися враженнями.

Домашнє завдання. Відпрацювання в реальних умовах життя технік регуляції емоційного напруження.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аносов І. П., Елькін М. В., Головкова М. М., Коробченко А. А. Основи науково-педагогічних досліджень: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2015. 218 с.
2. Артемова Л. Педагогіка і методика вищої школи: навч. посіб. Київ: Кондор, 2008. 272 с.
3. Вітвицька С. Основи педагогіки вищої школи: метод посіб. для студ. ВНЗ. Київ, 2003.
4. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям: навч. посіб. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.
5. Гура О. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ, 2005.
6. Клименюк О. В. Виклад та оформлення результатів наукового дослідження. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2007. 398 с.
7. Ковальчук В. В. Основи наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Слово, 2009. 240 с.
8. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 486 с.
9. Курлянд З. Педагогіка вищої школи навч. посіб. Київ: Знання, 2007. 339 с.
10. Курок В. П., Воїтелева Г. О. Наукові дослідження в підготовці майбутніх учителів трудового навчання та технологій: навч. посіб. Глухів, 2018. 270 с.
11. Лівінський О. М., Курок О. І., Гридякін В. М., Зінченко В. П. Методологія і методи наукових досліджень: навч. посіб. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2012. 196 с.
12. Лозова В. І. Лекції з педагогіки вищої школи: навч. посіб. Харків: ОВС, 2010. 480 с.
13. Лузан П. Г., Сопівник І. В., Виговська С. В. Основи педагогічних досліджень: навч. посіб. Київ, 2010. 219 с.
14. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ, 1990. 239 с.
15. Педагогіка вищої школи / В. П. Андрущенко, І. Д. Бех, І. С. Волощук та ін.; за ред. В. Г. Кременя, В. П. Андрущенка, В. І. Лугового. Київ: Педагогічна думка. 2009. 256 с.
16. Фіцула М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Академія, 2006.
17. Чепіль М., Дудник Н. Педагогічні технології: навч. посіб. Київ, 2012.

Електронні джерела

1. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2558/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81_%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%94%2008-04%20%281%29.pdf
2. Галевич О., Штогрин І. ДСТУ ГОСТ 7.1:2006. Бібліографічний запис, бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання: метод. рекомендації з впровадження. Львів, 2008. 20 с. Методологія наукової роботи. URL: https://ftfsite.ru/wp-content/files/Library_Standart.pdf
3. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. URL: <http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2018/%D0%94%D0%A1%D0%A2%D0%A3%208302%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf>
4. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 486 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-105.html>

5. Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: методичні рекомендації / автори-укладачі: О. Боженко, Ю. Корян, М. Федорець; редколегія: В. С. Пашкова, О. В. Воскобойнікова-Гузева, Я. Є. Сошинська, О. М. Бруй; Науково-технічна бібліотека ім. Г. І. Денисенка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»; Українська бібліотечна асоціація. Київ: УБА, 2016. 117 с. URL: https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_4_12_red1.pdf
6. Наукова та інноваційна діяльність України. Статистичний збірник. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2018/zb/09/zb_nauka_2017.pdf
7. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Центр учбової літератури. 2009. 472 с. URL: <https://subject.com.ua/pdf/254.pdf>
8. Педагогічний експеримент: навч.-метод. посіб. / укладач О. Е. Жосан. Кіровоград: Видавництво КОШПО імені Василя Сухомлинського, 2008. 72 с. URL: <https://library.kr.ua/wp-content/elib/zhosan/pedekspnmp.pdf>
9. Про авторське право і суміжні права. Закон України від 23.12.1993 № 3792-ХІІ VIII. База даних «Законодавство України». ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3792-12>
10. Про наукову і науково-технічну діяльність. Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII. База даних «Законодавство України». ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text>
11. Про освіту. Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. База даних «Законодавство України». ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2145-19>
12. Розширений глосарій термінів та понять. Ст. 42 «Академічна доброчесність» Закону України «Про освіту» (від 5 вересня 2017 р.) / МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/2018/10/25/glyusariy.pdf>
13. Руденко В. М. Математична статистика: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rudenko_Volodymyr/Matematychna_statystyka.pdf
14. Фіцула М. М. Педагогіка ПВШ: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. К.: Видавничий центр «Академія», 2002. 530 с. URL: http://odnorobivka.edu.kh.ua/Files/downloads/Fitsula_M_M_-_Pedagogika_Alma-mater_-_2002.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Титульний аркуш плану-конспекту заняття

Міністерство освіти і науки України

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

факультет _____
кафедра факультету _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

лекції з дисципліни _____

на тему: « _____ »,

проведеної в групі _____
(дата, місяць) 20__ року

Склав (склала)
аспірант (ка) _____ групи
(прізвище, ініціали)

Керівник:

Схема розгорнутого аналізу лекції

Кафедра _____

Лектор _____

Навчальна дисципліна _____

Тема лекції _____

Критерії оцінювання	Зміст критерію
<i>Змістовність лекції</i>	1. Науковий рівень, відповідність новітнім досягненням науки і практики
	2. Наявність узагальнень, переконливість
	3. Відображення дискусійних питань, постановка наукових проблем
	4. Відповідність лекції змісту програми і навчальному плану
	5. Виховна роль
<i>Професійна спрямованість</i>	1. Формування професійного світогляду студентів на лекції
	2. Розширення соціальної сутності проблемних питань
	3. Зв'язок лекційного матеріалу з професійними інтересами підготовки спеціалістів
<i>Методичний рівень</i>	1. Застосування методів і прийомів активізації пізнавальної діяльності студентів
	2. Використання елементів зворотного зв'язку
	3. Наявність міжпредметних і міжтематичних зв'язків при викладанні лекційного матеріалу
<i>Структура лекції</i>	1. Формулювання мети
	2. Наявність плану
	3. Наявність літературних джерел
	4. Чітка композиційна побудова (вступ, основна частина, закінчення)
	5. Логічна послідовність і взаємозв'язок окремих частин лекції
	6. Відокремлення кожного питання плану при послідовному викладенні лекції
	7. Виділення головних ідей і моментів
<i>Стиль лекції</i>	1. Ясність, чіткість і доступність викладення думок
	2. Темп викладення матеріалу
	3. Наочність інформації (плакати, таблиці)
	4. Оптимальне використання дошки
	5. Застосування технічних засобів навчання
	6. Наявність мовного контакту з аудиторією
<i>Майстерність лектора</i>	1. Рівень вільного володіння лекційним матеріалом
	2. Емоційність, культура мовлення
	3. Зовнішній вигляд
	4. Поважне і тактовне ставлення до студентів
	5. Уміння зняти напруження і втому аудиторії

Схема розгорнутого аналізу практичного (семінарського) заняття

Кафедра _____

Викладач _____

Навчальна дисципліна _____

Тема заняття _____

Критерії оцінювання	Зміст критерію
<i>Змістовність практичного заняття</i>	1. Відповідність теми практичного заняття змісту програми і навчальному плану
	2. Відповідність змісту практичного заняття сучасним проблемам теорії і практики в певній галузі
	3. Рівень досягнення мети практичного заняття
	4. Рівень повноти розкриття тематичних питань
<i>Структура практичного заняття</i>	1. Визначення теми практичного заняття
	2. Визначення мети діяльності
	3. Надання методичних вказівок для самостійного виконання практичного завдання
	4. Надання переліку рекомендованої літератури для поглибленого вивчення окремих питань
	5. Організація процесу навчання студентів
	6. Організація зворотного зв'язку на етапах закріплення певного навчального досвіду
	7. Організація об'єктивного контролю навчальної діяльності студентів у кінці практичного заняття
<i>Методичний рівень</i>	1. Застосування методів і прийомів активізації пізнавальної діяльності студентів
	2. Роз'яснення складних місць навчального матеріалу
	3. Надання наочної інформації і засобів оргтехніки
	4. Наявність елементів управління ходом проведення практичного заняття
	5. Використання елементів зворотного зв'язку на всіх етапах засвоєння навчальної інформації
	6. Наявність методичних вказівок до самостійного виконання практичного завдання
	7. Наявність тестів для самоконтролю знань
<i>Професійна спрямованість</i>	1. Формування професійного світогляду студентів на занятті
	2. Розширення соціальної сутності проблемних питань
	3. Зв'язок практичного матеріалу з професійними інтересами підготовки спеціалістів народного господарства
<i>Майстерність викладача</i>	1. Рівень вільного володіння практичним матеріалом
	2. Уміння заохотити студентів до більш якісної навчальної діяльності
	3. Уміння організувати дискусію та обговорення навчального матеріалу
	4. Культура мовлення
	5. Поважне і тактовне ставлення до студента
	6. Уміння зняти напруження і втому аудиторії

Схема звіту з практики

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Звіт

про проходження практики «Педагогічна практика у ЗВО»

аспіранта спеціальності _____

ОНП _____

_____ прізвище, ім'я, по батькові _____,

який проходив практику

з _____ по _____

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Гарант ОНП

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Глухів – 20__

Змістовий модуль 1 «Навчальна робота»

Зазначити обсяг виконання з елементами самоаналізу

Сітка проведених занять

Дата і час проведення	Група	Тема заняття	Вид занять

Змістовий модуль 2 «Методична робота»

Зазначити обсяг виконання з елементами самоаналізу

Змістовий модуль 3 «Науково-дослідна робота»

Зазначити обсяг виконання з елементами самоаналізу

Змістовий модуль 4 «Організаційна робота»

Зазначити обсяг виконання з елементами самоаналізу

Електронне видання

Педагогічна практика у ЗВО

Навчально-методичний посібник
для здобувачів освіти третього (освітньо-наукового) рівня
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки

Підп. до розповсюдження 26.01.2022.
Формат 60x84/16. Умов. друк. арк. 7,20. Зам. No 3388
Видавництво Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка.
41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Києво-Московська, 24,
тел/факс (05444) 2-33-06.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК No678 від 19.11.2001.

