



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

1. Домовленість про правила

Для результативного і ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкнутості й дружнього співробітництва, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Ви можете запропонувати учасникам розробити правила, зосередивши їхню увагу на наведених нижче аспектах.

Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

Бути лаконічним — висловлюватися стисло.

Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.

Бути доброзичливим — ставитися добро- зичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.

Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.

«Тут і тепер» — зосередитися на тому, що учасники думають і відчують у цей час, а не взагалі й колись.

Говорити від себе — і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».

Бути толерантним — не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших. Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки.

Вправа «Рецепт хорошої групи»

Вправа, за допомогою якої учасники з'ясують, що важливо для злагоди в групі.

Приготуйте до тренінгу рецепт якоїсь страви. У ньому має бути вказано необхідні інгредієнти й описано сам процес приготування. Наприклад, рецепт узвару: Узвар: 1 кг сухофруктів (яблук, груш, чорносливу); цукор за смаком; 3 літри води. Сухофрукти добре промити. Покласти в киплячу воду. Варити 15 хвилин. Додати цукор за смаком. Пити охолодженим.

Утворіть 3-4 групи. Запропонуйте групам визначити інгредієнти, необхідні для хорошої групи, і записати «рецепт» її «приготування».

За необхідності наведіть приклад.

Хороша група: 1 кг активності; 5 літрів доброзичливості; 1 склянка поваги; гумор за смаком.

Збірка тренінгових активностей

Узяти тридцять учасників, добре вимити, очистити від образ і розчинити у доброзичливості. Змішати з активністю, додати склянку поваги й дрібку гумору. Злегка підігріти. На кожному наступному тренінгові варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які — складно.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

2. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників з проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумує оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченні тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Вправа «Гриби»

Інший варіант — гриби ростуть навколо кошика. По завершенні тренінгу ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика.

Вправа «Метелики»

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а по закінченні тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

Вправа «Птахи»

Очікування записують на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» (чи не «сідають») на нього.

Вправа «Пісочний годинник»

Очікування у формі піщинок прикріплюють у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті очікування, що справдилися, переміщують у нижню частину пісочного годинника.

Вправа «Наші очікування»

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд. Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учасників, а по закінченні роботи полегшать аналіз того, які очікування справдились, а які — ні.

Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

3. Як отримати і використати зворотний зв'язок

На тренінгах вчать не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе — звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби відкоригувати свої майбутні плани і дії.

Вправа «Карта вражень»

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчують з приводу тренінгу.

Вправа «Припинити. Почати. Продовжити» У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити».

Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам слід припинити, почати або продовжити робити. Це дасть можливість відкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідоми- ла, що..., дізнався про те...).



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

4. Знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами. Вправа «Кросворд» Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

- В — вольовий
- І — ініціативний
- К — красномовний
- Т — терплячий
- О — оригінальний
- Р — рішучий.

Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.

Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

Вправа «Хто я?»

Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери. На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...» Відтак при- шпиліть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Вправа «Снігова куля»

Мета — вивчити імена. Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу. Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імена, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Павутиння»

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто упіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

Вправа «Портрет у промінні сонця»

Мета — підвищити самооцінку, налаштувати на успіх. Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні риси (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Продовжіть речення»

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «В людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

Вправа «Що моя річ знає про мене»

Мета — самопізнання, розвиток креативності. Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

Вправа «Погляд збоку...»

Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей). Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене таке...»

Вправа «Якби я був...»

Мета — самопізнання, розвиток креативності. Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

Вправа «Мені у житті щастить»

Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх. Усі сидять в колі. Тренер пропонує учасникам розповісти про ті випадки у їхньому житті, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...»

Вправа «Ти — молодець»

Мета — підвищити самооцінку, отримати підтримку групи. Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вмє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмю робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і піднімають вгору великий палець.

Вправа «Дружні долоньки»

Мета — підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі. Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»

Якщо учасники давно знають один одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

Вправа «Портрет по колу»

Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.

Роздайте учасникам аркуші паперу та різнокольорові фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки. За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет. Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.

Вправа «Острів»

Мета — усвідомити цінності.

На дошці малюють шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Бінго»

Дуже цікава гра, підходить для великих груп. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими.

Підготуйте бінго-форму за зразком (див. наступну сторінку), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їхній підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
6. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
7. Характеристики для бінго-форми:

<ul style="list-style-type: none"> – Грають на музичному інструменті. – Розмовляють іноземною мовою. – Регулярно займаються спортом. – Є єдиною дитиною в родині. – Мають більш як двох братів чи сестер. – Уміють свистіти на пальцях. – Мають удома kota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вміють готувати борщ. • Люблять дощову погоду. • Відпочивали в Карпатах. • Їздили на конях. • Доїли корову або козу. • Мають вдома комп'ютер. • Принципово не дивляться серіали. • Не люблять дивитися футбол.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Впізнай, хто це»

Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка — троянда...»), а той, хто в колі, намагається вгадати, про кого йдеться.

Вправа «Портрет класу»

Учасники малюють свої асоціації на аркушах паперу. Прикріпивши їх до стіни, отримаєте груповий «портрет» класу.

Вправа «Ти подобаєшся мені»

Учасники об'єднуються в пари, стають обличчям одне до одного, беруться за руки і ведуть діалог: —Ти подобаєшся мені. —Чому? —Ти подобаєшся мені, тому що... І називають одну характерну рису, що подобається у партнерові. Потім міняються ролями.

Вправа «Калейдоскоп»

Мета — зламати «кригу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат.

Ця вправа підходить для великих груп. Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі. Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учасники мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання.

Запитання:

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуєте у такт музики?
4. Намалюйте у повітрі контур собаки. В який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?
6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ — вранці чи ввечері?
11. Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитесь — праве чи ліве?
12. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
14. Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

Вправа «Герб»

Роздайте учасникам аркуші зі схематичним зображенням герба (див. наступну сторінку). Запропонуйте намалювати свій герб, заповнивши схему малюнками відповідно до наведених запитань. Відтак кожен відкриває задану тренером кількість віконечок (наприклад, розповідає про місце, яке є ідеальним домом для його душі)



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

5. Руханки — вправи на зняття емоційного і м'язового напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому положенні. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами, або просто руханками.

Сучасні відкриття у галузі психології та фізіології головного мозку ставлять під сумнів деякі визнані постулати педагогіки. Однією з головних характеристик вчителя вважається здатність тримати увагу учасників. Але мозок людини працює так, що для ефективного навчання він не потребує постійного зосередження.

Навпаки, періоди посиленої уваги (менш як 10 хвилин) мають чергуватися з періодами розслаблення. Саме в цей час і відбувається основна робота мозку, коли інформація «перетравлюється».

1. Намалюйте дві речі, які Ви робите добре.
2. Намалюйте Ваш найбільший успіх у житті.
3. Намалюйте місце, що є ідеальним домом для Вашої душі.
4. Намалюйте трьох людей, які мали на Вас найбільший вплив.
5. Напишіть три слова, які б Ви хотіли почути про себе.
6. Намалюйте відпустку (канікули) Вашої мрії.

Нерідко вчителі намагаються тримати увагу учасників страхом. Вони лякають їх поганими оцінками, записами у щоденник, викликом батьків. Це, звісно, робиться з добрими намірами. Але насправді, коли людина відчуває загрозу, її мозок виділяє гормони — кортизон і вазопрезин. Вони блокують пам'ять та інші інтелектуальні здібності дитини. Таким чином, намагаючись дисциплінувати учасників, ми заважаємо їм вчитися. При цьому найбільше лякаються діти, яких наші зауваження стосуються найменше.

Ось приклад з життя. Одній учительці набридло дивитись, як двоє першокласників гасають на перерві й заважають перевіряти зошити. Вона забрала їхні щоденники і записала зауваження. Хлопчик, який бачив це (хоч і не був учасником інциденту), відтоді взагалі перестав виходити з класу, окрім як до туалету. Лише за кілька місяців його мама дізналася про це. Вона почала розпитувати сина, і той сказав: «Вчителька тільки й чекає, що я встану і вийду з класу. Тоді вона одразу схопить щоденник і запише зауваження».

Щоб заохотити дітей до творчої праці, необхідно уникати стресових ситуацій і намагатися створювати у них стан так званої розслабленої готовності. Численні наукові дослідження доводять, що саме в такому стані процес навчання — найпродуктивніший. Традиційна педагогіка вважає, що дитина, яка не може всидіти на місці 40—45 хвилин, є гіперактивною і не здатна до навчання.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Однак сучасні дослідження доводять, що наш мозочок, який управляє рівновагою та координацією рухів, одночасно виконує і функції управління пам'яттю, увагою та просторовим сприйняттям. Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, одночасно відіграє вирішальну роль у навчанні.

Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності дитини. Особливо корисними є обертальні рухи. Каруселі й гойдалки не лише розважають дітей, вони ще й стимулюють їхню увагу. Виявляється, що учасники, які качаються на стільцях, роблять це не на зло вчителю. У такий спосіб вони намагаються стимулювати свій інтелект.

Доведено, що включення рухових елементів робить процес навчання набагато ефективнішим. Цього разу ми зробили підбірку вправ, за допомогою яких ви можете досягти таких цілей:

- підвищити увагу учасників до навчального процесу та ефективність засвоєння знань;
- знизити в учасників рівень тривоги і стресу;
- сприяти згуртованості групи;
- навчити дітей розслаблятися і відпочивати за короткий час;
- пробуджувати їхній інтелект і переключати на інші види діяльності.

Вправа «Саймон сказав...»

Учасники тренінгу стають у коло, і тренер каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух).

Решта учасників повторює його. Потім другий учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує інший рух, і так далі по колу.

Вправа «Дзеркало»

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Вправа «Море хвилюється...»

Тренер промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Тренер обирає найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий. Він може сказати: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Спортивна (ледача, грайлива, сидяча, лежача) фігура на місці замри». І так далі.

Вправа «Футбол»

Стати в коло, нахилитися. Ноги поставити так, щоб вони торкалися ніг сусідів. Руки — «воротар», ними треба захищати «ворота» (простір між ногами). Мета — забити м'яч у ворота іншого і не пропустити його у власні. Пропускаєш один гол — прибираєш одну руку, ще один — виходиш з гри.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, в кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи, бачив море, любить солодке...)»

Вправа «Цивільна оборона»

Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів з теми тими протидії насиллю.

Учасники ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!» Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Вправа «Тостери-грінки»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Один заходить усередину. Він — грінка. За командою «тостер» тостери міняються місцями. За командою «грінка» грінки міняються місцями. За командою «грінка готова» грінки підстрибують на місці.

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають будинком. Один заходить усередину. Він — господар. За командою «будинок» будинки міняються місцями. За командою «господар», господарі міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями.

Вправа «Погода у Занзібарі»

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером на слова: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав крапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі сонечко». Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)». Вправа «Шикуйсь!» Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою тренера. Запитайте учасників, яка тварина їм найбільше сподобалася. Вправа «Коллективний вигук» Усі стають у коло, присідають і беруться за руки. За сигналом тренера учасники починають тягнути якийсь звук, одночасно піднімаючись і підсилюючи його. Кульмінацією стає підстрибування і вигук. Потім усе повторюється у зворотному порядку

Вправа «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають в коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу).

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками).

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо піднімаючи коліна).

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітація плавання).

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння).

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який).

Такий пухнастий! (Показують руками, ніби погладжуючи).

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякали-ся. Далі рухи повторюються).

Побігли додому!

Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому!

Двері зачинили!

Які ми молодці! Які ми хоробрі! (Показують мімікою).

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові)».

Вправа «Паровозики»

Учасники стають у колону. Той, хто попереду, — паровозик. Двоє у різних кутках кімнати — семафори. Завдання паровоза — рухатись у напрямку, вказаному семафором. Якщо семафор дає сигнал, треба розвернутися на 180° і рухатись у протилежному напрямку. Тепер паровозом стає той, хто стояв останнім.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. В центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Витівник»

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» і оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником».

Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (наприклад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «витівника» вгадають, він починає водити.

Вправа «Поїзд дружби»

Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, — паровозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Вправа «Французький телефон»

Мета — відпочити, змінити види діяльності, поліпшити настрій, виробити відчуття команди.

Демонстрація ефекту виникнення «снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка). Об'єднатись у групи по вісім осіб. Кожна група стає в коло. Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, слід повторити його, але у більш виразній формі. Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Для цього ви повинні повторювати рухи свого сусіда праворуч. Подивіться на нього». Тренер починає терти долоні, за ним продовжує наступний учасник, і так далі. Коли всі учасники вступають в гру, створиться враження, що піднявся вітер. Тренер змінює рух (клацає пальцями), і учасники один за одним також змінюють свої рухи. Створюється враження, що починає накрапати дощ.

Далі за тією ж схемою:

- починається злива (плескати по ногах);
- гроза, град (тупотіти ногами); • гроза почала вщухати (плескати по ногах);
- рідкі краплі падають на землю (клацати пальцями); • вітер вщухає (терти долоні);
- сонце (руки догори).



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить з приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них.

Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

Вправа «Гуфі»

Тренер обирає учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але так, щоб інші цього не помітили. Усі стають у коло, тренер повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота — Гуфі. Знайти її можна, доторкнувшись і запитавши: «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, це справжній Гуфі. А той, хто доторкнувся, сам стає Гуфі. Заплющивши очі, учасники починають ходити по кімнаті й запитувати: «Чи ти Гуфі?» — аж поки усі перетворяться на казкових істот.

Вправа «Танок свободи»

Мета — психологічне розвантаження, налаштування на успіх.

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Уявіть собі, що вам вдалося побороти себе, наприклад, позбутися поганої звички. А тепер танцюймо танок свободи від своїх вад і поганих звичок». Ця вправа найкраще підходить до теми «Ти — особливий», «Ми — особливі».

Вправа «Дзига»

Мета — зняти напруження, поліпшити настрій, збадьоритись, освіжити мозок.

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками. Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С.

Якщо під час обертання в когось запаморочилась голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку. Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

Вправа «Розслаблена готовність»

Мета — підготуватися до зміни діяльності, зокрема після інтенсивної інтелектуальної праці. Завдяки цій вправі в учасників не виникає відчуття, що їх постійно «накачують» новою інформацією. Вони починають відчувати себе господарями навчального процесу.

Вихідне положення: сісти прямо, ногами твердо впертися в підлогу. Злегка розкачуватися вперед-назад верхньою частиною тіла. Відтак ці рухи переходять у колові. Можна при цьому заплющити очі, щоб вправа приносила більше задоволення. Далі поекспериментуйте з рухами. У когось може виникнути бажання рухатися інтенсивніше, а хтось, навпаки, майже припинить рух, відчуваючи його всередині. У такі моменти з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Джерело енергії»

Мета — розслаблення плечових і потиличних м'язів. Нормалізує дихання, насичує мозок киснем, завдяки цьому поліпшується слух і зір.

Вихідне положення: сісти, покласти руки перед собою (на стіл або на коліна).

Видихнути, голову повільно опустити, щоб підборіддя торкнулося грудей.

Відчути, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабити плечі. Відтак повільно підвести голову і при цьому зробити вдих.

Відкинути голову назад так, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям.

Тричі повторити вправу.

Вправа «Сила дихання»

Мета — навчити дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Процес дихання (вдих-видих) можна використати для того, щоб чогось позбутися або, навпаки, щось отримати чи підсилити свої позитивні якості.

Видихаючи повітря, треба сконцентруватися на тому, чого прагнеш позбутися (наприклад, втоми), а на вдиху, навпаки, побажати собі сили, енергії, наснаги.

Вправу виконують протягом хвилини.

Вправа «Слон»

Завдяки стимуляції мозочка поліпшуються слух, зір, пам'ять, здатність обробляти вербальну інформацію.

Вправа дуже ефективна у роботі з кінестетиками та гіперактивними дітьми.

Стати в коло, ноги на ширині плечей. Нахилити голову вліво так, щоб вухо торкнулося плеча. Підняти ліву руку і дуже повільно виписувати нею велику лежачу вісімку (знак безкінечності). Очима стежити за кінчиками пальців.

Зробити 5 разів.

Опустити руку. Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

Вправа «Спляча вісімка»

Мета — розслаблення потиличних м'язів, поліпшення циркуляції крові, активізація очних м'язів. Цією вправою добре закінчувати тренінг, якщо після нього в учасників ще є уроки, на яких їм доведеться багато писати, рахувати, говорити.

Сісти зручно, випрямити спину і розслабити плечі.

Двічі глибоко вдихнути так, щоб спочатку відчути свій живіт, а потім — груди.

Почати малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку. Роблячи це, подумати про те, що малюєте символ безкінечності.

Звернути увагу, яку вісімку малюєте — вузьку чи широку.

Розфарбуйте її у приємний колір. Можна змінити напрямок руху і почати малювати в протилежному напрямку.

Звернути увагу на потиличні м'язи, які працюють, стежити очима за кінчиком носа. Виконувати не менш як 1 хвилину.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Прочистка мізків»

Мета — збадьоритись, активізувати пам'ять, підвищити креативність, налаштуватися на інтелектуальну роботу.

Ця вправа допоможе заспокоїти збуджений після тренінгу клас. Стати в коло і приготуватися до процедури, яка подарує свіжість, зібраність і бадьорість. Поставити руки так, щоб вони були на відстані 20 см від вух. Уявити, що тримаєте за кінчики шерстяну нитку (або шовкову хусточку), яка проходить крізь голову і виходить через вуха. Потягнути її уявно спочатку вправо, а потім вліво — прочистити мізки, щоб швидко думати, добре чути і ясно бачити на наступному уроці. Треба намагатися виконувати вправу синхронно. Закінчується вона тоді, коли учасники підлаштуються під заданий тренером ритм. Можна робити це під музику.

Вправа «Непомітні рухи»

Мета — створити стан розслабленої готовності. При цьому потиличні м'язи розслаблюються, поліпшується слух і зір. Тренується вміння концентрувати увагу, необхідне для інтенсивного навчання.

Вихідне положення: сісти прямо, розправити плечі, підняти голову. Спробувати з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо, чи рухи підборіддям вперед—назад, вгору—вниз. Заплющити очі й сконцентруватися на цих мініатюрних рухах. Продовжувати робити їх і звернути увагу на свої відчуття. Можливо, захочеться зробити кілька глибоких вдихів.

Коли діти настільки уважні, що помічають найнепомітніші рухи, мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зібраний. Подумати про те, що тіло і голова постійно роблять непомітні рухи — щоразу при диханні, коли сприймаєте нову інформацію, розв'язуєте складне завдання. Однак коли ви перебуваєте у стресі, потиличні м'язи перенапружуються і жорстко фіксують голову. Від цього ви більше втомлюєтеся. Тому слід стежити, щоб голова постійно була рухливою.

Вправа «Сплетені руки»

Мета — вправа на релаксацію. Допомагає знизити стрес перед контрольною роботою або публічним виступом. Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей. Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.

Вправа «Не все так просто»

Мета — мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів. Правою рукою намалювати у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалювати коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою — коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком. Існує безліч варіантів виконання цієї вправи. Можна однією долонею погладжувати коловими рухами живіт, а другою — торкатися голови. Також можна ступнею описувати коло, а рукою — писати у повітрі своє ім'я.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Комарі»

Мета — збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки. Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів. Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос. При повторенні цієї вправи обирати інші звуки і рухи. Учасники можуть імітувати торохтіння мотора старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

6. Як об'єднувати в групи

Об'єднання у групи — один із звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.

Якщо необхідно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонок і сова; земля і небо тощо.

Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-ніф, Нуф-нуф, Наф-наф) тощо.

У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь), назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).

Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.

Розріжте листівки на 2—6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися в групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам необхідно п'ять листівок, кожен з яких ви розрізаєте на чотири частини. Роздайте учасникам геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди).

Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами. Розрахуйте учасників на котиків, песиків, півників і поросятко. Запропонуйте заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатись у групи. Ця вправа допомагає не лише сформулювати групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.

Розрахуйте учасників за назвами квітів (тройянди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Як об'єднати в групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання в групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

- перший раз — у три групи;
- другий раз — у чотири групи;
- третій раз — у групи по троє.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати. Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий. На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3). Роздайте учасникам фігури і тричі використовуйте їх протягом тренінгу:

- перший раз — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- другий раз — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- третій раз — об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У цьому разі щоразу треба казати учасникам, за якою ознакою їм об'єднуватися. Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

Запропонуйте учасникам розрахуватися на перший-другий. Утвориться дві групи. Змагання груп на швидкість — вишикуватися за зростом, за кольором волосся (від темного до світлого), за алфавітом. Запропонуйте колонам стати одна навпроти одної та утворіть з них пари (перші в колонах, другі, треті...).

Вправа «Струмочок»

Чудовий варіант руханки і об'єднання в пари. Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і піднімають їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент. Гра «Знайди свою половинку» Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Привітання»

Мета — руханка і об'єднання в пари. Учасники енергійно рухаються, аж поки ви скомандуєте: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак — знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» — і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на даний час.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Вправа «Молекули»

Це чудова руханка для об'єднання в групи з двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб.

Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і 70 команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвірках.

Гра «Знайди пару»

Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, решта відгадує. Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці й складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

7. Використання історій і метафор на тренінгу

З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки. Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням. У наш час їх більше використовують для розваги, іноді — для морального та естетично-го виховання.

З появою тренінгових технологій метафори (історії, казки, байки) переосмислюються і переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна розв'язати безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити.

Нижче наведено кілька прикладів, що стануть у пригоді у проведенні тренінгів.

Суфійська притча «Крамничка можливостей»

Ця притча найкраще підходить для тренінгів навичок планування майбутнього. Кожен має у своєму житті багато можливостей, але важливо їх реалізувати.

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Він довго ходив між полиць, де лежали різноманітні екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловікові взяти з полицки плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.

Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Запитання для обговорення

- Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- Що може перешкодити цьому?
- Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Японська притча

Самурай прийшов до монаха школи Дзен з проханням пояснити різницю між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураю, що йому доведеться зачекати. Самурай чекав годину, дві, три... цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не рахуючись з його гідністю.

У гніві він вихопив меч, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустив меч. «А це — рай», — додав монах.

Підходить для тренінгів навичок самоконтролю.

Джеймс Болдуїн «Історія про Чингісхана»

Чингісхан був великим царем і воїном. Він привів свою армію до Китаю і Персії, завоювавши багато країн. Одного ранку він з друзями вирушив верхи на полювання. За ними їхали слуги з мисливськими собаками.

На зап'ятку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував здобич. Якщо йому вдавалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу. Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

День був спекотний, і цареві дуже хотілося пити. Його улюблений яструб злетів з руки, адже він і сам міг знайти дорогу додому.

«От якби зараз знайти джерело», — подумалось Чингісхану. Нарешті він побачив, як згори тонким струмочком стікає вода. Цар зіскочив з коня, дістав з мисливської сумки срібну чашу і підставив її під струмочок. Чаша наповнювалася довго, а царя так мучила спрага, що він ледь терпів. Нарешті він підніс чашу до вуст, але раптом щось зашуміло, і чаша випала з його рук. Вода вилілася на землю. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Яструб кілька разів покружляв і сів на каміння поблизу струмка.

Цар підняв чашу і знову почав наповнювати її. Як тільки він підніс її до вуст, яструб знову налетів і вибив чашу з рук. Цар почав гніватися. Він ще раз спробував напиться, але яструб утретє вибив у нього чашу.

Тепер цар страшенно розгнівався. Перш ніж знову наповнити чашу, витяг меч і сказав: «Ану, пане яструбе, спробуй-но це зробити востаннє!»

Коли яструб підлетів, щоб вибити чашу, Чингісхан вдарив його мечем. Скривавлений птах упав до його ніг, а чаша закотилася бозна-куди.

«Так тобі й треба», — подумав цар про яструба і вирішив не шукати чашу, а піднятися туди, де було джерело.

Він видерся на вершину і знайшов джерело. Але що він побачив у воді? Там лежала величезна мертва змія, що належала до найотруйніших у світі. Цар забув про свою спрагу. Він думав лише про вірного друга, який віддав своє життя за нього.

Цар спустився вниз, обережно підняв яструба і зі сльозами мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні — нічого не роби в гніві».



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Давньогрецька легенда про Нарциса

Цю легенду можна використати для ілюстрації завищеної самооцінки.

У річкового бога Кефеса і німфи Лавріони був син, вродливий юнак на ім'я Нарцис. Він ніколи нікого не любив, відмовлявся навіть від кохання прекрасних німф.

Одного разу одна з них вигукнула: «Покохай і ти, але нехай твоє кохання не буде взаємним!»

Невдовзі після цього одного спекотного дня Нарцис пішов на полювання. Відчувши спрагу, підійшов до струмка, щоб напиться. Побачивши у воді своє відображення, він тієї ж миті закохався в себе.

Забувши про все, Нарцис сидів біля струмка й, не стуляючи очей, милувався собою. Він не спав, не пив, не їв, і сили полишили його. Нарцис помер. На тому місці, де він сидів, виростає запашна квітка з білими пелюстками. Цю квітку називають нарцисом.

Любов до себе — це чудово, але тільки поки вона не переросла у самозакоханість.

Дві жабки

Одного дня дві жабки упали в глечик зі сметаною. Одна з них подумала, що це кінець, і загинула. А друга почала боротися, аж поки збила масло. Тоді вона відштовхнулася від нього і вистрибнула з глечика.

У будь-якій складній ситуації треба боротися до кінця. Той, хто здається, завжди програє. Той, хто продовжує боротися, дістає шанс.

Нашого сміття тут не буде

Уявіть собі типовий ринок наприкінці базарного дня. Торгівля скінчилася, продавці зібрали речі й пішли, залишивши після себе купи сміття. Цілком звична картина для будь-якого міста чи села.

Одним із таких ринків йшли двоє: хлопчик та його мама. Хлопчику щойно купили морозиво. Він зняв обгортку і кинув її на землю.

— Будь-ласка, підніми, — сказала мати.

— Але чому?! — хлопчик показав на вкриту кілька сантиметровим шаром бруду землю.

— Нашого сміття тут не буде!

Не варто наслідувати інших, якщо вони чинять неправильно. Тоді наші вулиці, наші душі та стосунки стануть чистішими.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Програма «Усмішка»

Колись, на початку 90-х років минулого століття, українська освітянська делегація виїхала на семінар, метою якого було надання міжнародних грантів країнам Східної Європи на освітні програми сприяння здоров'ю.

Українська делегація почувалася досить упевнено. Проблем зі здоров'ям дітей в Україні не бракувало, а в 90-ті роки й поготів. Тут і наслідки Чорнобильської катастрофи, і соціальна та економічна криза, і багато-багато іншого.

Представники організації, яка надавала грант, були вражені виступом нашої делегації. Вони сказали, що ситуація, безумовно, жахлива, потребує негайного вирішення і гуманітарної допомоги. Але, на жаль, їхні ресурси дуже обмежені, їх недостатньо для розв'язання глобальних проблем.

Наступного дня виступала делегація іншої східноєвропейської країни. Вони запропонували надати грант для впровадження їхньої програми «Усмішка».

— У чому ж суть цієї програми? — запитали їх.

— Уявіть ситуацію, коли учасники приходять до школи, а їх зустрічає усміхнений директор, і протягом цілого дня діти спілкуються виключно з усміхненими вчителями та іншими працівниками школи. Ми сподіваємося, що це поліпшить психологічний клімат у колективі, й діти менше хворітимуть.

— У чому ж справа? — запитали спонсори. — Усміхайтесь. Для чого вам грант?

— А ми не вміємо усміхатися. Нас цього не вчили. Тому нам треба провести спеціальні тренінги. А вони страшенно дорогі. Ми не маємо на це коштів.

Так представники цієї країни отримали грант. Через деякий час у пресі було опубліковано результати проекту. З'ясувалося, що в школах, де впроваджували програму «Усмішка», суттєво зменшилася кількість пропусків через хворобу і підвищився рівень успішності.

Якщо програма виявилася такою ефективною, то, може, варто спробувати більше усміхатися навіть без міжнародних грантів?

Ложки

Наведену нижче історію-вигадку можна розповідати на тренінгах навичок комунікації та позитивного спілкування.

Жінка померла, і її душа злинула в небо. Вона постукала у ворота, які відчиняв архангел. Коли архангел побачив жінку, він глибоко зітхнув і сказав:

— Ось ви й прийшли. Ми боялися, що це колись станеться.

— Що ви маєте на увазі? — запитала жінка. — Чому ви боялися мене?

— Бачте, — відповів архангел, — моя робота полягає в тому, щоб направляти людей у пекло чи в рай. Але ми не знаємо, куди направити вас.

— Як це не знаєте?

— Ну, — знітився архангел, — вам, напевно, відомо, що у нас для цього є ваги. Великі й досить точні ваги, на одну шальку яких ми складаємо усе добре, що ви зробили у своєму житті, а на другу — все погане. Яка шалька переважить, це й визначає, куди вас відправлять — у рай чи в пекло.

— І?

— У цьому й проблема. Виявилось, що у вашому випадку шальки абсолютно врівноважені. Такого раніше не було. Ми не знаємо, як вчинити з вами.

— Не знаєте, як вчинити? І що ви взагалі збираєтесь робити?

— Ми вирішили дати вибір вам.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Жінка завмерла:

— Я маю вибирати? Ви жартуєте? Я можу вибирати, де мені жити: у пеклі чи в раю? — Так, — просто відповів архангел.

Жінка надовго замовкла, відтак запитала:

— А в чому між ними різниця?

— Між раєм і пеклом? Матеріальної різниці немає. Жодної.

— Жодної?

— Може, ви хотіли б переконатися на власні очі? — чемно запропонував архангел.

Жінка кивнула.

— То з чого почнемо? Униз чи вгору?

— Давайте спершу подивимося рай.

— Чудово. Але він величезний. З чого б ви хотіли почати огляд?

Жінка виглядала спантеличеною.

— Дозвольте, я вам допоможу. Що вам подобалося понад усе, коли ви були живі?

— О, це просто! Понад усе я любила смачно попоїсти.

— Отже, спочатку відвідаємо ресторан. Ви згодні?

Жінка кивнула, і вони зайшли до ліфта, який за одну мить доправив їх у потрібне місце. Коли двері відчинилися, жінка вловила незрівнянний аромат і побачила довгі столи, на- криті білими скатертинами. За столами сиділи люди, які щойно поїли, і жваво спілкувалися між собою.

На столах стояли величезні срібні супниці. Жінка захотіла скуштувати страву, але раптом помітила щось незвичайне. На столах не було столових приборів: ні ложок, ні виделок, ні ножів. Навіть десертних ложечок — нічого, крім сріблястих ополоників з ручками завдовжки більш як метр. Архангел поцікавився чи їй тут подобається.

— Усе чудово, — сказала вона, — але мені страшенно кортить побачити інший ресторан. Чи правда, що він нічим не відрізняється від цього?

Вони увійшли в ліфт і спустилися вниз. Щойно знову відчинилися двері, як жінка відчула той самий аромат, що й у небесному ресторані. Вона побачила такі самі столи і страви на ньому. Але тут панувала тиша і напружена атмосфера. За столами сиділи люди, як і в небесному ресторані. Однак люди нагорі були доброзичливими і ситими, а тут усе було інакше. Вони сиділи мовчки, вороже і з підозрою спостерігаючи один за одним. І хоч на столах було повно наїдків, усі люди виглядали голодними і виснаженими, наче не їли кілька тижнів.

Жінка повернулася до архангела:

— Ресторани в раю та пеклі абсолютно однакові. Але чому тут так багато злих і виснажених людей?

Архангел відповів:

— Я вже казав, що матеріальної різниці між пеклом і раєм не існує. Різниця — у стосунках між людьми. Ви бачите ці ополоники? Їх ручки занадто довгі. Різниця в тому, що у пеклі люди намагаються наїстися самі. А в раю вони годують одне одного.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Ю. Яковлєв «Багульник»

Це оповідання можна використати на тренінгу «Про почуття і співчуття».

Подаємо його мовою оригіналу.

Костя вызивающе зевал на уроках.

— Почему ты зеваешь?! — раздраженно спрашивала Женечка.

Она была уверена, что он зевает от скуки. Расспрашивать его было бесполезно: он был молчальником. Зевал же потому, что всегда хотел спать.

Он принес в класс пучок тонких прутиков и поставил их в банку с водой. И все подсмеивались над прутиками, и кто-то даже пытался подмести ими пол, как веником. Он отнял и снова поставил их в воду. Он каждый день менял воду.

Но однажды веник зацвел. Прутики покрылись маленькими светло-лиловыми цветами, похожими на фиалки. Из набухших почек-узелков прорезались листья, светло-зеленные, ложечкой. А за окном еще поблескивали кристаллики уходящего последнего снега.

Все толпились у окна. Разглядывали. Старались уловить тонкий сладковатый аромат. И шумно дышали. И спрашивали, что за растение, почему оно цветет.

— Багульник! — буркнул он и пошел прочь.

Люди недоверчиво относятся к молчальникам. Никто не знает, что у них, молчальников, на уме: плохое или хорошее. На всякий случай думают, что плохое. Учителя тоже не любят молчальников, потому что хотя они и тихо сидят на уроке, зато у доски каждое слово приходится вытягивать из них клещами. Когда багульник зацвел, все забыли, что Костя молчальник. Подумали, что он волшебник. И Женечка стала присматриваться к нему с нескрываемым любопытством.

Женечкой за глаза звали Евгению Ивановну. Маленькая, худая, волосы — конским хвостиком, воротник — хомутиком, каблучки с подковками. На улице ее никто не принял бы за учительницу.

Женечка обратила внимание, что каждый раз, когда раздавался звонок с последнего урока, Костя вскакивал с места и сломя голову выбегал из класса. С грохотом скатывался с лестницы, хватал пальто и, на ходу попадая в рукава, скрывался за дверью. Куда он мчался? Его видели на улице с собакой, огненно-рыжей. Очесы длинной шелковистой шерсти колыхались языками пламени.

Но через некоторое время его встретили с другой собакой — под короткой шерстью тигрового окраса перекачивались мускулы бойца. А позднее он вел на поводке черную головешку на маленьких кривых ногах. Головешка не вся обуглилась — над глазами и на груди теплились коричневые подпалины.

Что это были за собаки и какое отношение они имели к Косте, не знали даже его родители. В доме собак не было и не предвиделось.

Когда родители возвращались с работы, они заставляли сына за столом: он поскрипывал перышком или бормотал под нос глаголы. Так он сидел допоздна. При чем здесь сеттеры, боксеры, таксы?

Костя же появлялся дома за пятнадцать минут до прихода родителей и едва успевал очистить штаны от собачьей шерсти.

Звонок с последнего урока — сигнальная ракета. Она звала Костю в загадочную жизнь, о которой никто не имел ни малейшего представления. И как зорко не следила за ним Женечка, стоило ей на мгновение отвести глаза, как Костя исчезал, выскальзывал из рук, улетучивался.

Однажды Женечка не выдержала и бросилась вдогонку. Она вылетела из класса, застучала подковками по лестничным ступеням и увидела его в тот момент, когда он несся к выходу. Она выскользнула в дверь и устремилась за ним на улицу. Прячась за спины прохожих, она бежала, стараясь не стучать подковками, а конский хвост развевался на ветру.

Она превратилась в следопыта.

Костя добежал до своего дома — он жил в зеленом облупившемся доме — исчез в подъезде и минут через пять появился снова. За это время он успел бросить портфель, не раздеваясь проглотить холодный обед, набить карманы хлебом и остатками обеда.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

Женечка поджидала его за выступом зеленого дома. Он пронесся мимо неё. Она поспешила за ним. Костя нырнул в косой переулок и скрылся в парадном. Он позвонил в дверь. И сразу послышалось какое-то странное подвывание и царапанье сильной когтистой лапы. Потом завывание перешло в нетерпеливый лай, а царапанье — в барабанную дробь.

— Тише, Артюша, подожди! — крикнул Костя. Дверь отворилась, и огненно-рыжий пес бросился на Костю, положил передние лапы на плечи мальчику и стал лизать длинным розовым языком нос, глаза, подбородок.

— Артюша, перестань!

Куда там! На лестнице послышался лай и грохот, и оба — мальчик и собака — с невероятной скоростью устремились вниз. Они чуть не сбили с ног Женечку, которая едва успела прижаться к перилам.

Ни тот, ни другой не обратили на неё внимание. Артюша кружился по двору. При этом он лаял, подскакивал и все норовил лизнуть Костю в щеку или нос. Так они бегали, догоняя друг друга. А потом нехотя шли домой.

Их встречал худой человек с костылем. Собака терлась об его единую ногу. Длинные мягкие уши сеттера напоминали уши зимней шапки, только не было завязочек.

— Вот, погуляли. До завтра, — сказал Костя.

— Спасибо. До завтра.

Артюша скрылся, и на лестнице стало темнее, словно погасили костер.

Теперь пришлось бежать три квартала. До двухэтажного дома с балконом, который находился в глубине двора. На балконе стоял пес боксер. Скуластый, с коротким, обрубленным хвостом, он стоял на задних лапах, а передние положил на перила.

Боксер не сводил глаз с ворот. И когда появился Костя, глаза собаки загорелись темной радостью.

— Атилла! — крикнул Костя, вбегая во двор. Боксер тихо взвизгнул. От счастья.

Костя подбежал к сараю, взял лестницу и потащил ее к балкону. Лестница была тяжелой. Мальчику стоило больших трудов поднять ее. И Женечка еле сдержалась, чтобы не кинуться ему на помощь.

Когда Костя наконец приставил лестницу к перилам балкона, боксер спустился по ней на землю. Он стал тереться о штаны мальчика. При этом поджимал лапу. У него болела лапа. Костя достал припасы, завернутые в газету. Боксер был голоден. Он ел жадно, но при этом посматривал на Костю, и в его глазах накопилась столько невысказанных чувств, что казалось, он сейчас заговорит.

Когда собачий обед кончился, Костя похлопал пса по спине, прицепил к ошейнику поводок, и они отправились на прогулку. Отвисшие углы большого черногубого рта собаки вздрагивали от пружинистых шагов. Иногда боксер поджимал больную лапу.

Женечка слышала, как дворничиха им вслед сказала:

— Выставили собаку на балкон и уехали. А она хоть помирай с голоду! Люди ведь!

Когда Костя уходил, боксер провожал его глазами, полными преданности. Его морда была в темных морщинах. Лоб пересекала глубокая складка. Он молчал, шевелил обрубком хвоста.

Женечке вдруг захотелось остаться с этой собакой. Но Костя спешил дальше.

В соседнем доме на первом этаже болел парнишка — был прикован к постели. Это у него была такса — черная головешка на четырех ножках. Женечка стояла под окном и слышала разговор Кости и больного мальчика.

— Она тебя ждет, — говорил больной.

— Ты болей, не волнуйся, — слышался голос Кости.

— Я болею ... не волнуюсь, — отвечал больной.

— Может быть, я отдам тебе велосипед, если не смогу кататься.

— Мне не надо велосипеда.

— Мать хочет продать Лаптя. Ей утром некогда с ним гулять.

— Приду утром, — после некоторого раздумья отвечал Костя. — Только очень рано, до школы.



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

- Тебе не попадет дома?
- Ничего ... тяну... Только спать хочется, поздно уроки делаю ...
- Если я выкарабкаюсь, мы вместе погуляем.
- Выкарабкивайся.
- Ты куришь? — спросил больной.
- Некурящий, — отвечал Костя.
- И я некурящий.
- Ну, мы пошли... Ты болей... Не волнуйся. Пошли.

Таким звали Лаптем. Костя вышел, держа собаку под мышкой. И вскоре они шагали по тротуару. Рядом с сапогами, ботинками, туфлями на кривых ножках семенил черный Лапоть.

Женечка шла за таксой. И ей казалось, что это пламенно-рыжая собака обгорела и превратилась в такую головешку.

Ей захотелось заговорить с Костей. Расспросить его о собаках, которых он кормил, выгуливал, поддерживал в них веру в человека. Но она молча шла по следам своего ученика, который отвратительно зевал на уроках и слыл молчальником. Теперь он менялся в ее глазах, как веточка багульника...

На другой день в конце последнего урока Костя уснул. Он зевал, зевал, но потом уронил голову на согнутый локоть и уснул.

Зазвенел звонок с последнего урока. Он звенел громко и протяжно. Но Костя не слышал звонка. Он спал.

Евгения Ивановна — Женечка — склонилась над спящим мальчиком, положила ему руку на плечо и легонько потрясла. Он вздрогнул и открыл глаза.

— Звонок с последнего урока, — сказала Женечка, — тебе пора.

Костя вскочил. Схватил портфель. И в следующее мгновение скрылся за дверью.

Запитання для обговорення

- Іноді люди поводяться так, що їх важко зрозуміти. Як Костя з цього оповідання. Що думала про нього вчителька до того, як дізналася, куди він біжить щодня після уроків?
- Чи змінилося її ставлення до хлопчика після цього? Якщо так, то чому, на вашу думку, воно змінилося?
- Піклуючись про чужих собак, Костя вносить у своє життя багато незручностей. Йому доводиться жертвувати своїм вільним часом. Чому він це робить?
- Як ви думаєте, чи отримує він за це якусь винагороду? (Зробіть акцент на моральній винагороді.)
- Чи можна назвати Костю співчутливою людиною?
- Спробуйте пояснити, які вчинки свідчать про те, що людина здатна на співчуття?
- Розкажіть про когось зі своїх знайомих, рисою характеру якого є здатність співчувати. Які вчинки цієї людини дають вам підстави так про неї думати



До теми «Тренінг як ефективна технологія партнерської взаємодії з батьками»

8. Завершення тренінгу

Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь із учасників тренінгу. Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Вправа «Хай щастить!»

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!».

Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають один одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Вправа «Віночок побажань»

Перший день. Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Другий день. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Третій день. Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що у попередні дні.

Четвертий день. Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що у попередні дні.