|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\1\Desktop\Картинки\-_rUhjMQKk8.jpg  **Розвиток самопізнання особистості ліцеїста як важливої складової самореалізації та професійного самовизначення** | Номінація:«Упровадження здоров’язбережувальних інноваційних технологій у навчально-виховний процес закладів освіти»  Автор досвіду: Соколюк Лілія Йосипівна,  практичний психолог Житомирського міського ліцею при ЖДТУ |

**Житомир – 2017**

**«Сучасна освіта Житомирщини – 2018»**

**АНОТАЦІЯ**

**на матеріали досвіду роботи практичного психолога Житомирського міського ліцею при ЖДТУ**

**Соколюк Лілії Йосипівни**

**Тема досвіду:** Розвиток самопізнання особистості ліцеїста як важливої складової самореалізації та професійного самовизначення

**Автор досвіду:** Соколюк Лілія Йосипівна, практичний психолог

**Адреса досвіду:** Житомирський міський ліцей при ЖДТУ, м. Житомир, пр. Миру, 26

**тел.:** (0412) 25-66-22, **E-mail:** [zhcity-lyceum@ukr.net](mailto:zhcity-lyceum@ukr.net)

**сайт:** http: //city-lyceum.zt.ua/

**Короткий зміст досвіду.** Даний досвід висвітлює систему роботи практичного психолога навчального закладу у напрямку збереження та зміцнення психологічного здоров’я ліцеїстів за допомогою впровадження циклу рефлексивних тренінгів самопізнання. Психологом розроблено та обґрунтовано комплексну модель психологічного супроводу ліцеїста під час проходження циклу тренінгових занять з урахуванням специфіки діяльності ліцею.

Матеріали містять як теоретичну, так і практичну бази. Теоретична частина розкриває підходи до розуміння самопізнання, їх закономірності та особливості, методи та способи самовивчення. В роботі висвітлено основні методи та техніки роботи практичного психолога в реалізації психологічного супроводу ліцеїста на етапі самопізнання. Психологом розроблено працездатну модель діяльності психологічної служби закладу у реалізації впровадження здоров’язбережувальних інноваційних технологій у навчально-виховний процес ліцею, яка передбачає психологічний супровід ліцеїста під час проходження циклу рефлексивних тренінгів самопізнання. Практична частина містить розроблений та апробований цикл рефлексивних тренінгів самопізнання.

Представлені матеріали призначені для використання практичними психологами закладів освіти у роботі з учнівською молоддю з метою розвитку їх самопізнання та рефлексії як важливих здоров’язберігаючих ресурсів особистості.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ………………………………………………................................................................ 5

**РОЗДІЛ І.** САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ……………7

* 1. Сутність самопізнання ………………………………………..………………………… 7
  2. Загальні закономірності та особливості самопізнання ……………………………….. 9
  3. Методи та шляхи самопізнання ……………………………………………………….. 10

**РОЗДІЛ ІІ.** РОЗВИТОТОК САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕФЛЕКСИВНИХ ТРЕНІНГІВ .......................................................................... 13

2.1. Рефлексивний тренінг як особлива форма роботи з учнівською молоддю …………13

2.2. Структура тренінгової програми самопізнання ……………………………………… 15

**ВИСНОВКИ** ……………………………...………………………………………………….. 20

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ** ………………………………………………………………….... 21

**ВСТУП**

*"Найвищим рівнем самоосягнення людиною своєї сутності є відкриття для себе свого покликання та призначення, а також усвідомлення того, що воно здійснене, реалізоване, а отже звершене. Саме для того людині дається життя, аби в сумнівах та стражданнях зуміти "пізнати себе повністю" і досягти "вершини буття", адже "щастя твоє є у тобі самому." (Г.Сковорода).*

Пріоритетною метою освіти в умовах модернізації є розвиток особистості, яка володіє певним набором життєвих компетентностей, готова до взаємодії з навколишнім світом, до самоосвіти та саморозвитку з необхідними професійно важливими якостями для здійснення майбутньої професійної та суспільної діяльності.

Тут на перший план виходить така якість особистості, як здатність до рефлексії –усвідомлення, розгляд, самоаналіз, можливість побачити себе з боку. Поняття «рефлексія» спочатку виникло у філософії та означало процес роздумів людини про все, що відбувається в її свідомості. Власне, це діяльність самопізнання, яка розкриває зміст нашого духовного світу. У широкому ж практичному розумінні рефлексія визначається як здатність до самоаналізу, усвідомлення власних стосунків із навколишнім світом і як неодмінна складова розвинутого інтелекту. Саме здатність до самоусвідомлення та самопізнання дозволяє нам змінюватися та розвиватися. А це в сучасних умовах розвитку суспільства є необхідною складовою задоволення своїх потреб у самореалізації та самовдосконаленні. Безперечно, здатність рефлексувати – чинник особистісного зростання людини. Рефлексія сприяє цілісності й динамізму внутрішнього життя, допомагає стабілізувати й гармонізувати світ своїх емоцій, мобілізувати власний вольовий потенціал. Людині необхідно швидко зорієнтуватися, мобілізуватися, концентруватися у змінному потоці інформації, що потребує значних ресурсів, витривалості, тренуванні своїх можливостей, розвитку особистісних якостей. Тому рефлексія та самопізнання – це захисні здоров’язбережувальні резерви особистості.

Знаючи свої особистісні якості, володіючи ефективними методами впливу на себе, оцінюючи та аналізуючи свої сильні та слабші сторони, людина може швидко та ефективно вирішити складні повсякденні питання життя. Причини різного роду особистісних, а в майбутньому, можливо, й сімейних проблем криються у недостатньому самопізнанні або ж небажанні себе пізнавати, розвивати, приймати, а можливо й змінювати. А тому на ці питання особистісного становлення потрібно звертати увагу ще в школі, підтримувати бажання дітей до самопізнання та розвивати їх рефлексивну культуру. Нам вбачається перспективною робота у вирішенні питань становлення особистісної зрілості учнівської молоді шляхом розвитку самопізнання особистості за допомогою рефлексивних тренінгів.

**РОЗДІЛ І.**

САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ

* 1. **Сутність самопізнання**

"Таємниця особистості, її виключності нікому не зрозуміла до кінця. Особистість людська є більш таємничою, аніж світ. Вона і є цілий світ. Людина — мікрокосм і містить у собі все" (М.О. Бердяєв). І якщо однією з основних сутнісних онтологічних форм активної взаємодії людини з довколишнім світом є пізнавальна діяльність, то відповідна форма активності, спрямована у внутрішній світ, до власного "Я", постає як самопізнавальна діяльність людини.

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це — звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині. Адже людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної природи, протягом життя навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб діяння у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя — з іншого.

Процес самопізнання вимагає від суб'єкта значних зусиль, невпинної праці над собою, дозволяє відкрити себе, виявити свої позитивні якості, можливості та задатки, які потім шляхом [самовиховання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) людина зможе перетворити в здібності, а талант — у стійку рису характеру. Націленість людини на пізнання своїх фізичних, психічних можливостей, свого місця в [соціумі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%83%D0%BC) складає сутність самопізнання.

Самопізнання — початковий етап [самовиховання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, [характеру](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80), [темпераменту](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82), особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо). Самопізнання дає можливість самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності, проаналізувати та удосконалити свою повсякденну діяльність.

**Самопізнання** — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. Це специфічна для людського способу існування форма пізнавально-орієнтуючої діяльності у світі. Іноді рефлексія визначається як процес розмірковування індивіда над тим, що відбувається в його свідомості.

***Р. Декарт*** ототожнював рефлексію зі здатністю індивіда зосереджуватися на змісті своїх думок, абстрагуючись від усього зовнішнього, тілесного. ***Дж. Локк*** розрізняв сприймання та рефлексію, трактуючи останню як особливе джерело знань, внутрішній досвід на противагу зовнішньому, що базується на "свідченнях органів чуттів". Соціально-психологічне визначення рефлексії виглядає як специфічна форма усвідомлення діючим суб'єктом того, як він у дійсності сприймається та оцінюється іншими індивідами або спільнотами. Можна також говорити про складну рефлективну діяльність свідомості людини, що природно властива їй; вона є основою самоусвідомлюючих дій, оскільки власне й надає "безпосередньо-чуттєвий матеріал" для розмірковування над особливостями та ознаками свого внутрішнього світу. Можна також говорити про різні рівні та певну міру продуктивності рефлективної діяльності конкретної людини, адже відмінності у здійсненні цієї діяльності різними індивідами досить великі і відображають особливості їхньої індивідуальної природи.

Самопізнання виступає також як специфічний механізм пізнання, через який людина ніби "пронизує" всі рівні буття сутнього, а отже переходить межі власної сфери буття. Людина здатна осягнути реальність зовнішнього буття сутнього, реальність власного буття як самостійного сутнього та реальність внутрішнього буття, буття власного "Я". Специфічною властивістю людського способу існування і є те, що людина "у межах самої себе не може здійснити себе" (С.Л. Франк).

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це — звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині. Адже людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної природи, протягом життя навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб поведінки у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя — з іншого. Хоча, звичайно, засоби самопізнання власного фізичного "Я" відрізняються від засобів самопізнання "Я" духовного. І засоби самовідчуття, самоспоглядання, саморозвитку властивостей власної духовної природи відрізняються від тих, що адекватні самопізнанню соціальних ознак своєї особистості. Проте як буттю людини властиве розгортання власної сутності протягом життя — реальної, дійсної форми людського буття, так йому властиве самопізнання, самоосягнення власної сутності у просторі та часі його "індивідуальної історії".

* 1. **Загальні закономірності та особливості самопізнання**

**До загальних закономірностей самопізнання можуть бути віднесені наступні:**

* **ступінь усвідомленості — неусвідомленості.** У більшості випадків процес самопізнання носить безперервний характер і є до певної межі неусвідомленим. Людина просто живе, вчиться, працює, спілкується, веде безупинний діалог із самим собою;
* **різної насиченості.** Існує різна насиченість самопізнання на різних етапах життєвого шляху. Наше життя складається зі спокійних і кризових періодів, з відрізків, не насичених і насичених подіями, які можуть змінювати долю і біографію. Тому самопізнання активізується там, де життя насичене подіями, коли необхідно приймати відповідальні рішення;
* **принципова незавершеність самопізнання.** Вона зумовлена тим, що реальне життя як би випереджає процес її усвідомлення, людина вже народилася, живе, у неї навіть сформувались елементарні акти [самосвідомості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) у вигляді виділення свого фізичного «Я» з навколишнього світу, а ось пізнає вона себе дещо пізніше. Те ж саме є характерним і для дорослої людини, реально його особистість і життя багатше, ніж те, що він знає про себе. Завжди є непізнане, сліпа пляма. Тому пізнати себе повністю неможливо, навіть людям, що володіють видатними здібностями в цій сфері.

**Специфічні особливості самопізнання:**

1. Самопізнання проходить у своєму розвитку два етапи. На першому етапі самопізнання здійснюється в системі «Я — інші». На другому етапі співвіднесення знань про себе відбувається вже в рамках системи «Я — Я», коли людина оперує вже готовими знаннями про себе, сформованими в різний час за різних обставин.
2. [Інтенсивність](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), глибина, обґрунтованість самопізнання залежать від багатьох сформованих якостей особистості, зокрема від таких, які мають характер, що визначає спрямованість особистості. Наприклад, до них відносяться екстраверсія і інтроверсія.
3. Різні люди володіють різною здатністю до самопізнання. За різного рівня розвитку цих [здібностей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) люди відрізняються один від одного: одні постійно займаються самопізнанням, добре і всебічно знають себе і вміють використовувати ці знання в житті та діяльності; інші самопізнанням займаються епізодично, їх знання про себе уривчасті і фрагментарні, і, що найголовніше, їхні уявлення про себе неадекватні, тобто не відповідають дійсності.
   1. **Методи та шляхи самопізнання**

**Методи самопізнання** визначаються за аналогією до методів пізнання особистості. До методів самопізнання належать:

* [самоспостереження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F);
* самоаналіз;
* самоопитування;
* самокритика;
* самоанкетування.

Самоспостереження ґрунтується на загальній спостережливості та включає в себе окремі акти самосприймання, тобто вивчення людиною тієї чи тієї своєї якості. Самоспостереження поділяють на первинне (сучасне) і ретроспективне (спогади). З метою досягнення чіткості в процесі самоспостереження використовуються допоміжні прийоми:

* самоопитування;
* згадування;
* самоанкетування, самотестування.

У процесі самоаналізу своєї поведінки найважливіше — практичні результати своєї діяльності: що зроблено, як зроблено, чи можна було зробити більше і краще, що цьому перешкоджало. Самоаналіз доцільний і ефективний, якщо він допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки в усіх діях і вчинках людини.

**Самокритика** — опрацювання результатів самоспостереження за допомогою двох методів — самоаналізу та самооцінки. В основі самокритики лежить розвинуте мислення. Самопізнання сприяє переключенню людини на самовдосконалення. Воно виступає як висхідний момент самовиховання, визначає значною мірою його завдання, а на наступних етапах входить у його регуляційну систему, впливаючи з рештою, і на результат. Самопізнання здійснюється такими шляхами:

* самоспостереження як спостереження людини за своїми діями, вчинками, прагненнями (В. М. Галузинський, О. І. Кочетов, Н. П. Масленнікова, Л. І. Рувінський, Л. А. Шаєва та ін.);
* зіставлення себе з іншими;
* [рефлексії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F), що означає розмірковування над подіями власного життя. [Рефлексія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F) полягає не тільки в самопізнанні, а й увиявленні особливостей ставлення до себе з боку інших, у виробленні уявлень про зміни у власній особистості;
* самоперевірка використовується як випробування власних сил і можливостей на початку [самовиховання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і пов'язана з самопізнанням;
* самоаналіз на основі результатів [самоспостереження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) полягає у виділенні сильних чи слабких сторін власної особистості;
* самонаказ полягає у тому, щоб, прийнявши певне рішення щодо власної поведінки, дати собі команду відповідно діяти в потрібний момент. Він вимагає розвинутої волі;
* самопримушування, тобто метод здійснення людиною життєво важливих дій та вчинків. На думку А. Я. Арета, «самопримушування у своєму найвищому ступені є те саме, що й перемога над собою»;
* самовладання, що означає утримування людини від небажаних і негативних дій та вчинків;
* самонагляд — постійне спостереження за собою з метою стримування від поганих звичок;
* самооблік полягає в аналізі і оцінці своєї поведінки за певний час (В. М. Галузинський, Н. П. Масленнікова, Л. І. Рувінський, Л. А. Шаєва та ін.);
* самоконтроль може бути двох типів незапланованим, що здійснюється автоматично завдяки певним сприятливим для того ситуаціям, і запланованим, що передбачає контроль [особистістю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) процесу реалізації поставлених завдань;
* самонавіювання. Його сутність полягає в тому, що людина, яка прагне впливати на власну психіку, навіює собі, яким чином вона поводитиметься в тій чи тій ситуації;
* самосхвалення — метод, який полягає у схваленні людиною власних позитивних вчинків і діє як заохочення для подальшого самовиховання.
* самопідбадьорювання використовується переважно [підлітками](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA) в умовах виникнення труднощів, втрати надії на успіх;
* самоосуд і самопокарання посилюють негативне ставлення людини до небажаних вчинків, неправильної поведінки і тим самим допомагають перевиховувати себе, змінювати неправильну лінію поведінки;
* втілення бажаної поведінки в повсякденне життя. Робота над собою, яка має на меті формування певних властивостей власного «Я», може бути результативною за умови її включення як окремої ланки певної діяльності, що спрямована на вирішення життєво важливих завдань (С. Л. Рубінштейн).

Отже, самопізнання є необхідним не тільки для вивчення себе, своїх якостей та можливостей, а й передбачає планування роботи над собою з метою самоудосконалення.

Самопізнання – невід'ємний компонент психічного життя особистості, що сприяє її повноцінному «функціонуванню». Процес самопізнання – це важка робота, що вимагає від суб'єкта значних зусиль, невпинної праці над собою, оскільки самопізнання взаємодіє з психічними утвореннями, якостями, властивостями, які або сприяють його розгортанню, або гальмують. Необхідною умовою розвитку особистості виявляється її постійне перебування в «стані самопізнання», розвиток рефлексивних здібностей.

**РОЗДІЛ ІІ.**

РОЗВИТОТОК САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕФЛЕКСИВНИХ ТРЕНІНГІВ

**2.1. Рефлексивний тренінг як особлива форма роботи з учнівською молоддю**

**Тренінг** — це особливий метод отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники навчаються на власному досвіді в теперішній момент. Це спеціально створене середовище, де кожний може з легкістю і задоволенням побачити свої плюси і мінуси, досягнення і поразки.

Підтримка і увага інших учасників допомагають швидше зрозуміти, які особисті якості та професійні навички слід розвивати. Так, під час тренінгів можна навчитись бути гнучким, спілкуванню, сприйняттю позиції іншого, що теж є дуже корисним в житті і творчій роботі.

Для ефективної організації будь-якої роботи людина насамперед повинна зрозуміти ситуацію, в якій вона діє; оцінити свої можливості і можливості інших; представити все це в широкому контексті. Навчанню цим умінням і присвячений рефлексивний тренінг. Цей вид тренінгу будується на базі рефлексії як техніці усвідомлення своїх думок, станів і дій, внутрішнього світу інших людей, а також подій, що відбуваються за її участю.

*Чому саме рефлексивний тренінг був обраний нами як ефективний та інноваційний метод впливу на особистість ліцеїста?* Вже не для кого не секрет, що тренінг та традиційні форми навчання істотно відрізняються. Традиційне навчання (лекція, бесіда, консультація тощо) в більшій мірі орієнтоване на пасивне засвоєння інформації. Натомість тренінг, передусім, орієнтований на пошук, конструктивне спілкування, навчання співпраці, внутрішні зміни, усвідомлення власних почуттів та ін. в залежності від виду тренінгу та мети і завдань, які він має вирішити. Фахівці вважають тренінг відображенням самого життя у мініатюрі.

На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю задіюють весь потенціал людини: її компетентність (емоційну, інтелектуальну, соціальну), самостійність, здатність приймати рішення та брати відповідальність за їх наслідки, взаємодіяти з іншими людьми, тощо. Важливо, що тренінг має не лише навчити, а й зафіксувати у свідомості зміни, які відбуваються в особистості ліцеїста.

**ПІРАМІДА ЗАСВОЄННЯ ІНФОРМАЦІЇ**

Отже, саме **рефлексивний тренінг** – це процес пізнання себе та інших, активне спілкування, ефективна форма засвоєння знань, необхідних для особистісних змін, інструмент для формування відповідних умінь і навичок, а також процес розкриття ресурсних особистісних якостей та індивідуальних особливостей, які необхідні у сучасному мобільному середовищі. Таким чином рефлексивний тренінг виконує ряд функцій, головною для нас вбачається – здоров’язбережувальна (самопізнання та відновлення, розкриття тих особистісних якостей, які допомагають зберегти своє здоров’я, максимально розкрити свій внутрішній потенціал).

**2.2. Структура тренінгової програми самопізнання**

**СТРУКТУРА РЕФЛЕКСИВНОГО ТРЕНІНГУ САМОПІЗНАННЯ**

. Тренінгова програма побудована за принципом поетапності й наступності в процесі самопізнання та самовдосконалення. Розроблений цикл тренінгів складається з 5 занять, які логічно та поступово допомагають учасникам пізнати себе. Кожне тренінгове заняття має своє призначення та процедурне забезпечення, є логічним продовженням попереднього та підґрунтям наступного. Адаптований для використання з учнівською молоддю 9 – 11 класи.

**Мета тренінгової програми:** виявити та активізувати особистісний потенціал ліцеїста, визначити можливості для самовдосконалення та самореалізації, активізувати неусвідомлені ресурси особистості.

**Ресурсне забезпечення:** ноутбук, мультимедійні презентації, індивідуальний роздатковий матеріал для інтерактивних вправ, ватмани, маркери, стікери тощо (відповідно до вправ).

**Кількість учасників** – тренінгові групи 12 – 15 ліцеїстів

**Кількість тренерів** – 1.

**Місце проведення:** Житомирський міський ліцей при ЖДТУ

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 1: «ХТО Я?»**

**Мета:** створити сприятливі умови для роботи в групі та активного спілкування, ознайомити з особливостями рефлексивного тренінгу; формувати у ліцеїстів адекватне уявлення про себе; виробляти систему понять та уявлень, потрібних для психологічного аналізу своєї особистості й соціально-психологічних ситуацій; коригувати та розвивати самосприйняття.

**Перелік тренінгових вправ:**

* 1. Затвердження правил роботи тренінгової групи.
  2. Графічна гра «Сонячне сяйво».
  3. Самодіагностика «Чи знаєте ви себе?», «Хто Я?»
  4. Колективне завдання «Упізнай мене».
  5. Психогімнастика «Штовхання». Рефлексія.
  6. Слухання та обговорення художнього твору «Зерна кави» (притча).
  7. Підбиття підсумків тренінгу. Висловлення загальних вражень.

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 2: «САМООЦІНКА: Я В СВОЇХ ОЧАХ ТА В ОЧАХ ІНШИХ»**

**Мета:** сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини; розвивати вміння короткої самопрезентації, роботи в команді.

**Перелік тренінгових вправ:**

1. Асоціативна вправа: «З чого я зроблений насправді?»
2. Мозковий штурм: «Самооцінка».
3. Колективне завдання: «Характеристики самооцінки (адекватної, завищеної, заниженої)».
4. Психологічна діагностика. Кокологічний тест «КУБ».
5. Вправа «Посудомийна машинка».
6. Психогімнастика «Повітряні кульки».
7. Вправа «Акваріум».
8. Вправа «Долоньки побажань».
9. Слухання та обговорення художнього твору «Світ такий, яким ти його бачиш» (притча).
10. Підбиття підсумків тренінгу. Висловлення загальних вражень.

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 3: «САМОСПРИЙНЯТТЯ. ЯКИЙ Я НАСПРАВДІ?»**

**Мета:** ознайомити ліцеїстів із засобами самопізнання; сприяти усвідомленню власної значущості, цінності; формувати впевненість у власних силах, мотивацію саморозвитку та самовиховання; розвивати навички конструктивного спілкування.

**Перелік тренінгових вправ:**

1. Вправа незакінчені речення «Без маски».
2. Експрес діагностика «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» (автор – амер. графолог Енн Махоні).
3. Інформаційне повідомлення «Самосприйняття»
4. Емпатійна діагностика особистісних якостей та розширення репертуару способів взаєморозуміння за допомогою вправи «Поділися зі мною».
5. Кокологічний тест «Обкладинка».
6. Рефлексивний екран «Побудова сходинок досягнень».
7. Слухання та обговорення художнього твору «Усе поряд» (притча).
8. Ритуал прощання. Рефлексія.

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 4: «МІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СВІТ: САМОКОНТРОЛЬ»**

**Мета:** актуалізувати досвід та знання, що належать до емоційної сфери; тренувати вміння виражати свій емоційний стан; розвивати адекватні реакції на неприємні ситуації; розвивати у ліцеїстів розуміння своїх можливостей і обмежень у взаємодії з іншими; здатність розуміти та прогнозувати стосунки, почуття і стани людини в різних ситуаціях взаємодії.

**Перелік тренінгових вправ:**

1. Ритуал привітання.
2. Мозковий штурм «Мої емоції»
3. Психогімнастика «Емоція, відлита в бронзі»
4. Робота у групах: користь та шкода емоцій.
5. Психотерапевтична вправа «Велике прання».
6. Гра «Побудова системи причин»
7. Пантоміма «Людські почуття»
8. Гра «Як чинити зі своїм життям?»
9. Медитивна вправа «Небо»
10. Слухання та обговорення художнього твору «Два погляди» (притча).
11. Ритуал прощання. Загальна рефлексія.

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 5: «САМОАНАЛІЗ. ЯК Я СЕБЕ РОЗУМІЮ? ШЛЯХ ДО СЕБЕ»**

**Мета:** допомогти ліцеїстам переосмислити уявлення про себе на основі зворотного зв’язку, аналізу конкретних ситуацій та рефлексії; розвивати здатність до самоаналізу й розуміння інших людей; виявити якісні зміни в розвитку та самопізнанні кожного учасника.

**Перелік тренінгових вправ:**

1. Ритуал привітання.
2. Вправа «Квітка успіху».
3. Гра «Валіза».
4. Медитативна вправа «Занедбаний сад».
5. Самоаналіз стимулів та перешкод. Обговорення.
6. Графічна гра «Життєве кредо. Герб».
7. Аттерапевтична техніка «Карта моїх цілей».
8. Підбиття підсумків роботи тренінгової групи. Ритуал прощання.

Під час проведення тренінгу важливим фактором, який впливав на хід роботи та її ефективність, було бажання самих учасників себе вивчати, обговорювати свої особистісні якості та індивідуальні особливості, а відтак – розуміти та впливати на свій психологічний стан. Вважаю, що розроблена структура циклу тренінгів відповідає своїй загальній меті та завданням. В процесі апробації тренінгу було виявлено його ефективність та корисність для ліцеїстів (висновки робимо з їхніх висловлювань в процесі аналізу та обговорення вправ). А для точної системної оцінки проведеної роботи необхідно простежити за особистісними змінами учасників в динаміці, що і є перспективою подальшої роботи.

**ВИСНОВОК**

Рефлексивний тренінг – активна форма взаємодії та впливу на особистість ліцеїста, що спонукає його досліджувати свій внутрішній стан, навчає розуміти себе, оцінювати та надає можливості впливати на нього без шкоди для психічного здоров’я. Коли ми досліджуємо власний процес становлення, ми починаємо переживати більш глибоко реальність. Це може відкрити для нас переживання відчуття можливостей, які розширилися, відчуття безмежності всього нашого досвіду, відчуття єдності до набагато більш повної і глибокої свідомості. Це відчуття є глибоко інтегративним і зцілювальним. Однак, щоб відкритися йому, ми повинні у всій повноті відчути наше особисте “Я” і побачити, як самі створюємо велику частину власних проблем.

Аналіз людиною власних вчинків і переживань, або рефлексія, є невід'ємною частиною психотерапевтичного процесу. Тільки усвідомлення ліцеїстом змін у власній особистості гарантує ефективність впливу рефлексивних тренінгів і стабільність їхніх результатів. Рефлексія сприяє цілісності й динамізму внутрішнього життя, допомагає стабілізувати й гармонізувати світ своїх емоцій, мобілізувати власний вольовий потенціал. Людині необхідно швидко зорієнтуватися, мобілізуватися, концентруватися у змінному потоці інформації, що потребує значних ресурсів, витривалості, тренуванні своїх можливостей, розвитку особистісних якостей. Тому рефлексія та самопізнання – це захисні здоров’язбережувальні резерви особистості. В процесі проходження тренінгів учні змогли вирішити актуальні для них питання свого розвитку та пізнання, вдосконалили свої комунікативні вміння, навчилися приймати, контролювати та виражати свої емоції, ціннісно ставитися до життя та майбутнього професійного становлення тощо. А тому подібні види та форми роботи з учнями необхідно впроваджувати в освітній процес закладу з урахуванням його специфіки.

В процесі апробації тренінгу було виявлено його ефективність та корисність для ліцеїстів (висновки робимо з їхніх висловлювань в процесі аналізу та обговорення вправ).

А для точної системної оцінки проведеної роботи необхідно простежити за особистісними змінами учасників в динаміці, що і є перспективою подальшої роботи.

**Література:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: [учебное пособие] / И. В. Вачков. – М., 1999. – 237с.
2. Винославська О. В. та ін. Психологія: Навчальний посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков, А. Ш. Апішева, О. С. Васильєва. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005. — 351 c.
3. Галузинський В. М., Масленнікова П. П. Самовиховання та самоосвіта школярів.- К., 1969.
4. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 256 с. 15 ВК 5-7695-0877-9
5. Особистість: внутрішній світ і самореалізація / Упоряд. Ю. Н. Кулюткин, Р. С. Сухобская. СПб., 1996. — С. 13.
6. Пернарівська Т. Рефлексивний тренінг як засіб формування в студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин / Т. Пернарівська // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. - 2014. - Ч. 1. - С. 320-327.
7. Пониманская Т. И. Формирование творчества студентов в педагогических играх /   
   Т. И. Пониманская // Методы формирования у студентов педвузов интереса к профессии: сб. статей. – М., 1992. – С. 62 – 66.
8. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая и Т.М. Титаренко.- Київ «Рута» – 2001. – 319 с.
9. Психологічний словник. / Ред. В.І.Войтка.- К.: Вища школа.- 1982. – 215 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека.- М., 1994. – 480 с.
11. Рубинштейн СЛ. Бытие и сознание. — М.: Пед. академия наук СССР, 1957.- 328 с.
12. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. - К.: "Знання", 1965. -С. 9-48.
13. Щербань П. М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах: [навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів] / П. М. Щербань. – К.: Вища шк., 2004. – 207 с.
14. [Ягупов В. В.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Педагогіка: Навч. посібник. — К.: Либідь, 2002. — 560 с.