

ГАЙД ТРЕНІНГУ З
ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ
ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ
ГРОМАД, У ТОМУ ЧИСЛІ
ВПО

**Інститут
соціокультурного
менеджменту**



СТАТИСТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДІЯЛЬНІСТЬ ІСКМ

Показник	Прояв за 2001-2021	Прояв за 2022
Розробка та видання навчальних посібників	14	2
Розробка та видання інформаційних бюлетенів	51	3
Розробка та тиражування інших видань	49	2
Завантаження електронних версій видань на веб-ресурсах (за даними сайтів: iscm.org.ua , lacenter.org.ua , prostir.ua)*	276 569	40 006
Розповсюдження друкованих видань	72 050	-
Індекс бібліографічних посилань на видання ІСКМ (за даними GoogleАкадемії)	232	-
Розпочато проєктів	35	5
Завершено проєктів	33	6
Проведено конкурсів грантів для НДО	5	-
Підтримано проєктів НДО	14	-
Проведено конкурсів для громадських активістів та журналістів	5	-
Нагороджено переможців конкурсів для громадських активістів та журналістів	34	-
Проведено досліджень	11	-
Проведено заходів	216	17
Кількість учасників заходів	4 651	336
Кількість матеріалів у ЗМІ (статті у газетах та журналах, веб-сайтах; сюжети, випущені у теле/радіо ефірах)	874	6
Кількість інформаційних матеріалів у мережі Інтернет (інформаційні сайти, соціальні мережі, відеохостинг YouTube)	1 544	184
Кількість відвідувачів сайтів ІСКМ: iscm.org.ua , lacenter.org.ua , www.lac.org.ua	336 605	56 324
Кількість внутрішньо-переміщених осіб (ВПО), що отримали допомогу (продукти харчування, засоби гігієни, комплекти постільної білизни, подушки, ковдри, рушники)	-	1 546



ІНСТИТУТ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

**ГАЙД ТРЕНІНГУ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ ГРОМАД,
У ТОМУ ЧИСЛІ ВПО**

Кропивницький, 2023



УДК 316.7

Г16

Абрамов Л., Остополець І., Абрамова О., Кібко І. ГАЙД ТРЕНІНГУ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ ГРОМАД, У ТОМУ ЧИСЛІ ВПО. Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2023. 36 с.

У виданні представлено програму тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО, яка допоможе тренерам та тренеркам в підготовці консультантів для організації заходів із цією метою. Гайд розроблений фахівцями Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) та залученими тренерками в рамках реалізації проєкту «Локальна підтримка»*.

Abramov L. Ostopolets I., Abramova O., Kibko I. GUIDE TO TRAINING ON PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR COMMUNITY RESIDENTS, INCLUDING IDPs. Kropyvnytskyi: ISCM, 2023. p 36.

The publication presents a training program on psychosocial support for community residents, including IDPs, which will help trainers to prepare counselors to organize events for this purpose. The guide was developed by specialists of the Institute of Socio-Cultural Management (ISCM) and involved trainers as part of the implementation project "Local help"*.

Загальне редагування: Абрамов Л.

Технічне редагування: Кібко І.

Фотоматеріали – архів ІСКМ

Умовних друкованих аркушів: 1.7

*Матеріал підготовлено в рамках ініціативи ІСКМ «Локальна підтримка», що є частиною проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням Уряду Німеччини.

*Думки, висловлені у виданні належать авторам і можуть не співпадати з офіційною позицією донорів проєкту «Локальна підтримка» (GIZ та Уряду Німеччини).

© Абрамов Л., Остополець І., Абрамова О., Кібко І.

© Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Загальна інформація про гайд тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО.....	5
Гайд тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО.....	6
Сесія № 1. Вступ. Презентація проєкту, тренінгу.....	9
Сесія № 2. Спілкування та його значення в процесі соціально-психологічної підтримки особистості.....	12
Сесія № 3. Техніки активного і пасивного слухання. Вербальна комунікація.....	19
Сесія № 4. Вербальні і невербальні засоби спілкування особистості.....	22
Сесія № 5. Масовидні явища спілкування. Довіра.....	25
Сесія № 6. Психологічна підтримка в період воєнного стану. Створення груп самопомоги серед ВПО.....	27
Сесія № 7. Конфлікт і стратегії конструктивної поведінки.....	30
Сесія № 8. Визначення життєвих цінностей. Завершення заходу.....	32
Література:.....	34
Інформація про Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ).....	35

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Видання, яке Ви тримаєте в руках, призначене для людей, які працюють у громадах із внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та іншими громадянами, що потребують соціальної інтеграції й психологічної підтримки. Цей гайд (керівництво) допоможе тренерам та тренеркам підготувати консультантів/ток проводити заходи, спрямовані на таку підтримку. Тематика гайду є актуальною під час військових дій та гуманітарної кризи, які виникли в Україні через збройну агресію російської федерації.

Наша організація, Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), усвідомлюючи життєво необхідні потреби громадян України в умовах що склалися, наразі реалізує проєкт «Локальна підтримка». Більш детально з діяльністю ІСКМ, у тому числі й у цьому напрямку, Ви можете ознайомитись на нашому сайті.

Маємо надію, що видання допоможе всім небайдужим людям, які хочуть не тільки констатувати проблеми, а й робити кроки по їх вирішенню.

Лев Абрамов, президент ІСКМ

Загальна інформація про гайд тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО

У виданні представлено програму тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО, яка допоможе тренерам та тренеркам в підготовці консультантів для організації заходів із цією метою. Проведення інтеграційних заходів та психологічних вправ, які учасники/ці розглядають під час участі у тренінгу відіграють важливу роль у соціальній інтеграції мешканців у громадах, включаючи внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО).

Методика тренінгу побудована таким чином, коли тренер/ка спочатку організовує вправи із учасниками/цями, потім проводить рефлексію та пояснює методику й особливості проведення кожної вправи, щоб учасники/ці могли упроваджувати їх у власній професійній діяльності в роботі з мешканцями громад, в т.ч. ВПО.

Заходи соціальної інтеграції сприяють створенню підтримуючого та доброзичливого середовища, допомагають впоратися з травмами та стресом, можуть бути спрямовані на забезпечення підтримки та допомоги мешканцям громади й ВПО. Такі заходи спрямовані на допомогу ВПО успішно включитися в нове середовище, відновити соціальні зв'язки, ознайомитися із культурними особливостями громади, налагодити атмосферу толерантності й взаєморозуміння, що сприяє побудові гармонійних стосунків між усіма мешканцями громади. Індивідуальні та групові психологічні вправи сприяють розслабленню та відновленню емоційного стану, допомагають покращити свою самооцінку та ставлення до себе, адаптуватися до нових умов життя знижуючи рівень стресу та тривоги, подолати травматичні події, що зараз відчувають громадяни в умовах військового стану, втрати рідних та близьких, через переїзд із зони конфлікту тощо. Психологічні вправи можуть сприяти розвитку комунікативних та інтерактивних навичок, що допоможуть ВПО легше взаємодіяти з іншими мешканцями громад.

Гайд тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад, у тому числі ВПО

Тривалість: 2 дні (8 сесій по 90 хвилин)

Цільова аудиторія: громадські активісти/ки, працівники/ці будинків культури, бібліотек, соціальних сфер та ін. (10-20 учасників).

Цілі: здобуття навичок з психосоціальної підтримки жителів громад, в т.ч. ВПО.

Після тренінгу учасники/ці:

- знатимуть способи психологічної підтримки жителів громад, в т.ч. ВПО;
- знатимуть особливості спілкування та його значення в процесі психосоціальної підтримки особистості;
- здобудуть комунікативні й організаторські навички, що сприятимуть ефективній взаємодії з людьми, в т.ч. ВПО.
- здобудуть навички виконання практичних вправ націлених на подолання травм та стресів, уникнення конфліктів, створення підтримуючого та доброзичливого середовища спрямованого на забезпечення підтримки й допомоги мешканцям громади, в т.ч. ВПО.

Час	Назва блоку/ сесії/ модуля	Основні моменти навчання Ключові пункти, що будуть в блоці	Цілі блоку	Методи блоку
ДЕНЬ 1				
10.00 - 11.30	Сесія 1. Вступ. Презентація проєкту, тренінгу	Реєстрація учасників/ць. Презентація проєкту, тренінгу. Знайомство та правила. Комунікативна взаємодія шляхом спільної творчої діяльності	Ознайомлення із цілями проєкту, тренінгу. Налаштувати на активність та створити робочу атмосферу. Налагодити комунікацію між учасниками/цями заходу та встановити атмосферу довіри та позитиву	1. Представлення тренера/ки та організаторів. 2. Презентація програми тренінгу. 3. Вправа «Знайомство». 4. Вправа «Мої очікування». 5. Вправа «Правила заходу». 6. Вправи для налаштування на активність, роботу в команді та злагодженість у групі 6.1. Вправа «Дощ у Кропивницькому». 6.2. Вправа «Числа». 6.3. Вправа «Візитівка»
11.30 - 12.00	Кава-пауза			
12.00 - 13.30	Сесія 2. Спілкування та його значення в	Повідомлення знань про спілкування і	Учасники/ці дізнаються, що таке спілкування,	1. Діагностичний тест «Коло – трикутник – квадрат – зигзаг».

	процесі соціально-психологічної підтримки особистості	його основні функції. З'ясування причин виникнення комунікативних бар'єрів	основні його функції та як саме вони реалізуються на практиці	<ol style="list-style-type: none"> 2. Вправа «Мокрий пес». 3. Вправа «Шукаю друга». 4. Вправа-руханка «Незвичне привітання». 5. Вправа-руханка «Істівне - неістівне». 6. Вправа-руханка «Світлофор». 7. Вправа-руханка «Вогонь-вода-повітря». 8. Міні-лекція
13.30 - 14.00	Технічна перерва			
14.00 - 15.30	Сесія 3. Техніки активного і пасивного слухання. Вербальна комунікація	Визначення технік активного та пасивного слухання, проходження психологічних тестів	Учасники/ці знатимуть, що таке активне та пасивне спілкування, визначать рівень комунікабельності, емпатії, вміння слухати інших	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Світове кафе». 2. Тести діагностика комунікабельності, емпатії та вміння слухати іншого. 3. Вправа «Сліпе слухання». 4. Проективна методика «Дерево»
15.30 - 16.00	Кава-пауза			
16.00 - 17.30	Сесія 4. Вербальні і невербальні засоби спілкування особистості	Повідомлення знань про вербальні і невербальні засоби спілкування та напрацювання навичок спілкування	Учасники/ці розвинуть навички розпізнавання та використання тілесних сигналів, міміки та жестів у процесі спілкування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-лекція: «Мова тіла» 2. Вправа «Перше враження». 3. Ділова гра «Повітряний шар». 4. Вправа «Подарунок жестами». 5. Вправа «Валіза в дорогу» 6. Вправа «Малювання удвох». 7. Медитація/Рефлексія
ДЕНЬ 2				
08.30 - 10.00	Сесія 5. Масовидні явища спілкування. Довіра	Виконання вправ спрямованих на довіру та виявлення/протидію спотворення інформації	Учасники/ці навчаться протидіяти можливим спотворенням інформації під час її передачі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання різними способами». 2. Вправа «Імпульс по колу». 3. Вправа-руханка «Скачки». 4. Вправа «Ханська вежа». 5. Вправа «Зіпсований телефон». 6. Вправа «Енергетичний імпульс».

				7. Вправа «Вибір дистанції». 8. Вправа «Незрячий і поводитир»
10.00 - 10.30	Кава-пауза			
10.30 - 12.00	Сесія 6. Психологічна підтримка в період воєнного стану. Створення груп самопомоги серед ВПО	Повідомлення знань про засоби психологічної підтримки в період воєнного часу	Учасники/ці знатимуть як правильно надавати психологічну підтримку в період воєнного часу та створювати групи самопомоги	1. Бесіда на тему: «Разом – ми сила». 2. Вправа «Подарунки на День Народження». 3. Вправа «Сурдоперекладачі». 4. Вправа «Дзеркало»
12.00 - 12.30	Технічна перерва			
12.30 - 14.00	Сесія 7. Конфлікт і стратегії конструктивної поведінки	Розуміння теми конфліктів, їх видів та способів їх попередження	Учасники/ці навчаться розрізняти конфлікти, попереджати та вирішувати їх	1. Вправа «Привітання невербальним способом». 2. Вправа «Колесо балансу життя». 3. Бесіда на тему: «Конфлікт і шляхи його попередження». 4. Вправа «Шкода і користь від конфліктів». 5. Вправа «Причини сімейних конфліктів». 6. Вправа «Уважний слухач»
14.00 - 14.30	Кава-пауза			
14.30 - 16.00	Сесія 8. Визначення життєвих цінностей. Завершення заходу	Рефлексія. Підведення підсумків	Учасники/ці підведуть підсумки роботи заходу	1. Вправа «Казка». 2. Вправа «В житті я ціную». 3. Вправа «Корова». 4. Вправа «Рефлексія». Заключне слово тренерів/організаторів

Сесія № 1. Вступ. Презентація проєкту, тренінгу

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці налаштуються на активність та роботу в команді; учасники/ці тренінгу познайомляться та будуть комунікувати між собою.

Використані методи навчання:

1. Представлення тренера/ки та організаторів.
2. Презентація програми тренінгу.
3. Вправа «Знайомство».
4. Вправа «Мої очікування».
5. Вправа «Правила заходу».
6. Вправи для налаштування на активність, роботу в команді та злагодженість у групі
 - 6.1. Вправа «Дощ у Кропивницькому».
 - 6.2. Вправа «Числа».
 - 6.3. Вправа «Візитівка».

Необхідні матеріали:

- Реєстраційні анкети.
- Блокноти та кулькові ручки для нотаток, фломастери (по кількості учасників/ць), папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Підготовлена чиста стіна для розміщення плакатів, фліпчарт, папір для фліпчарту, клейкі стрічки та скотч для закріплення плакатів та матеріалів на них, набір маркерів для тренерів/ок.
- Плакат «Наша Конституція».
- Плакат «Парковка».
- Плакат «Очікування».
- Плакат «Знайомство».
- Програма навчання у вигляді презентації.
- Проектор, екран, ноутбук.
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для організаторів.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проектор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

Реєстрація учасників/ць (20 хв.).

Учасники/ці реєструються при вході, отримують блокноти та кулькові ручки для нотаток.

1. Представлення тренера/ки та організаторів/ок (5 хв.).

Привітайте учасників/ць тренінгу, представтесь по черзі як тренери/ки та організатори/ки тренінгу.

2. Презентація програми тренінгу (7 хв.).

Нагадайте тему тренінгу та представте учасникам/цям програму навчання у вигляді презентації. Прокоментуйте, що їх чекає упродовж всього тренінгу та які теми розглядатимуться на наступних тренінгах.

Покажіть учасникам/цям плакат на якому написано вгорі «Парковка» та поясніть, що на цьому плакаті вздовж усього тренінгу вони можуть залишати питання, зауваження, побажання, теми які б хотілося розглянути детальніше в рамках тренінгу. Розмістіть плакат на вільній стіні в полі зору учасників/ць.

3. Вправа «Знайомство» (13 хв.).

Прикріпіть на фліпчарт заздалегідь підготовлений плакат «Знайомство» на якому написано: «Моє ім'я (текст)», «З якого населеного пункту я приїхав/ала (текст)», «Яку

асоціацію у мене викликає вислів «Психологічна підтримка» (малюнок)». Роздайте кожному/ій учаснику/ці аркуш паперу та фломастери. Запропонуйте учасникам/цям написати на аркушах відповіді на питання, які вони бачать на плакаті та намалювати, що для них «Психологічна підтримка». Об'єднайте учасників/ць у пари та дайте декілька хвилин, щоб пара розповіла про себе один одному. Запросіть пари учасників/ць по черзі вийти у центр приміщення та розповісти аудиторії інформацію, яку вони дізнались один про одного та прокоментувати



малюнок «Психологічна підтримка». Запропонуйте аудиторії після кожного представлення учасника/ці поаплодувати. Розмістіть малюнки на вільній стіні.

4. Вправа «Очікування» (10 хв.).

Прикріпіть на фліпчарт заздалегідь підготовлений плакат із зображенням хмарки та написом на ній «Очікування». Роздайте кожному/ій учаснику/ці заздалегідь підготовлені хмарки та фломастери. Запропонуйте учасникам/цям написати на хмарках свої очікування від тренінгу, багаж знань який вони сподіваються отримати, можливі запитання, на яких варто зосередити увагу тощо. Запросіть учасників/ць по черзі підійти до плакату, назвати своє ім'я, прикріпити свою хмарку на плакаті та прокоментувати написане. Запропонуйте аудиторії після кожного представлення учасника/ці поаплодувати. Розмістіть плакат на вільній стіні.

5. Вправа «Правила заходу» (5 хв.).

Під час тренінгу робота має бути узгоджена певними правилами. Прикріпіть на фліпчарт заздалегідь підготовлений плакат «Наша Конституція» із зображеннями основних правил заходу (символ відключення звуку на телефоні, долонька, стопа або слід від ноги, смайлик, годинник та інше). Прокоментуйте, зображення: символ відключення звуку – поставити телефон на беззвучний/вібро режим, долонька – піднімати руку для запитань, нога або слід від стопи – можна виходити тихо з залу не питаючи дозволу, смайлик – позитивний настрій, годинник – дотримуватись таймінгу тренінгу. Розмістіть плакат на вільній стіні.

6. Вправи для налаштування на активність, роботу в команді та злагодженість у групі

6.1. Вправа «Дощ у Кропивницькому» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям стати напівколом та зімітувати грозовий дощ. Попередньо покажіть учасникам/цям умови виконання рухів. Початок дощу (поодинокі краплі) - клацання пальцями; легкий дощик – потирання долонями; грім – підстригнути разом; блискавка – підняти ліхтарик (телефон) і сказати «Ой!»; град – тупання ногами; злива – похлопування по плечах, стегнах.

Резюмуюте: «Рекомендовано використовувати цю вправу, тому що вона настроює на групову роботу та створює позитивний настрій».

6.2. Вправа «Числа» (5 хв.).

Запропонуйте присутнім сісти напівколом та повідомте правила: «Я називатиму числа. Відразу ж після того, як число буде названо, повинні встати саме стільки людей, яке число прозвучало (не більше і не менше). Наприклад, якщо я говорю «чотири», то якнайшвидше повинні встати четверо з вас. Сісти вони зможуть тільки після того, як я скажу «дякую». Використовуйте вправу на злагодженість групи».

Після проведення руханки проведіть рефлексію: «Що допомагало справлятися з поставленим завданням і що ускладнювало його виконання?», «На що Ви орієнтувалися, коли

приймали рішення вставати?», «Яка у вас була тактика?»).

6.3. Вправа-гра «Візитка» (15 хв.).

Роздайте по кількості учасників/ць листочки А4, ручки та фломастери. Попередньо наголосіть на тому, що роботу в групі завжди потрібно починати зі знайомства і дізнаватися ім'я людини, бо ім'я людини - це психологічний код і людині приємно чути своє ім'я. Розкажіть умови виконання вправи: «Кожен/а учасник/ця повинен/на написати на листочку своє ім'я, знак зодіаку під яким він/вона народився/лася, улюблену страву, геометричну фігуру та природне явище, що найбільше подобається». Після цього запропонуйте учасникам/цям обміняти листочками в парах, яких вони попередньо працювали та подивитись в очі партнеру. Учасники/ці мають записати на листочку партнера, яку саме асоціацію вони відчують щодо учасника/ці й також сказати їй/йому про це.

Рефлексія: «Скажіть, будь ласка, які у вас були відчуття чи переживання, коли Ви писали своє ім'я, страву, знак зодіаку, геометричну фігуру».

Учасники/ці розповідають про свої відчуття під час виконання вправи.

Сесія № 2. Спілкування та його значення в процесі соціально-психологічної підтримки особистості

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці дізнаються що таке спілкування, його функції, що включає спілкування та які існують бар'єри в спілкуванні; розвинути навички ефективного спілкування.

Використані методи навчання:

1. Діагностичний тест «Коло–трикутник–квадрат–зигзаг».
2. Вправа «Шукаю друга».
3. Вправа-руханка «Незвичне привітання».
4. Вправа-руханка «Їстівне - неїстівне».
5. Вправа-руханка «Світлофор».
6. Вправа-руханка «Вогонь-вода-повітря».
7. Вправа «Мокрий пес».
8. Міні-лекція «Спілкування та його функції».

Необхідні матеріали:

- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць), фломастери (по кількості учасників/ць), папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів/ок.
- Проектор, екран, ноутбук.
- Плакат із зображенням п'яти фігур: квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг.
- Мультимедійна презентація на тему «Спілкування та його функції».
- Кольоровий папір А4 жовтого, зеленого та червоного кольору.
- Тенісний м'ячик.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проектор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Діагностичний тест «Коло–трикутник–квадрат–зигзаг» (10 хв.)

Запропонуйте учасникам/цям пройти діагностичний тест «Коло – трикутник – квадрат – зигзаг» Сьюзен Дилінгер. Для цього учасники чи учасниці мають поглянути на плакат із зображеними на ньому фігурами: квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг. Необхідно вибрати одну фігуру, про яку можна сказати “Це - Я” або ту, яка першою привернула увагу. Наголосіть на тому, що тест допомагає визначити тип особисті та надати характеристику особистісних якостей людини.

Перед зачитуванням характеристики кожної геометричної фігури, поцікавтесь, хто з учасників/ць обрав дану геометричну фігуру. Поясніть значення:

“Якщо Ви обираєте “квадрат”, це вказує про невтомного працівника, якому притаманні риси наполегливості та старанності. Ви завжди зосереджені на деталях і намагаєтесь довести розпочату справу до кінця.

Обрання “трикутника” символізує ваше лідерство. Ви енергійні та впевнені, завжди ставите перед собою чіткі цілі й досягаєте їх. Ви відмінно конкуруєте і маєте досвід до високого рівня управлінських навичок.

Обравши “прямокутник”, вказує, що Ви перебуваєте у стані переходу та змін. Вам властива допитливість і жвавий інтерес до навколишнього світу. Ви шукаєте кращого шляху життя, але також маєте недоліки, такі як непередбачуваність та наївність.

Якщо обрали “коло”, то Ви відмінні комунікатори та чудові слухачі. Ваша здатність співчувати і розуміти інших робить вас популярними серед інших. Ви не завжди готові

прийняти рішення, але ви можете відчувати емоції інших.

Якщо ви обрали “зигзаг”, це означає, що ви креативні та творчі, прагнете бачити світ у постійній зміні, і для вас важливо уникати шаблонів та стандартів. Ви експресивні та нестандартні, але іноді ви можете не виявляти компромісності.

Резюмуйте: «Даний тест можна застосовувати як експресну діагностику. Обирайте цю методику, щоб полегшити процес спілкування та вибудовувати процес спілкування по іншому, знаючи яка людина з вами поруч».

2. Вправа «Шукаю друга» (20 хв.).

Учасники/ці сидять напівколом, роздайте кожному учаснику/ці папір та фломастери. Розкажіть умови вправи: «В цій праві потрібно записати оголошення в декілька речень про людину з якою ви познайомились, так щоб цю інформацію можна було подати в газету, журнал інше. Для реклами використовуйте інформацію, яку ви отримали в попередніх вправах про свого/ю партнера/ку». Наголосіть на тому, що дуже важливо в цій вправі виконати правило 4К: комунікація, креативність (прокачати її), критичність мислення (треба вибрати із сукупності інформації саму головну), командобудування.

Після написання, запропонуйте учасникам/цям по черзі зачитати їх оголошення та поділитись враженням від вправи.

3. Вправа-руханка «Незвичне привітання» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям вийти у центр зали та розрахуватись на 1-й, 2-й, 3-й і поясніть правила. Учасники/ці рухаючись в довільному порядку, повинні привітатись (торкнутись) кожного учасника/цю в тій позі, яка відповідає його номеру. Учасники/ці з №1 тримають руки за головою, №2 – руки на колінах, № 3 – одна рука на поясі, інша на коліні.

Запропонуйте учасникам/цям поділитись враженнями про настрій, самопочуття.

Резюмуйте: «Дана вправа в роботі з дітьми викликає оживлення, цікавість, веселощі й позитивний настрій».

4. Вправа-руханка «Їстівне - неїстівне» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям разом стати у коло. Поясніть правила групової роботи: тренер/ка, називає слово і кидає м'ячик учаснику/ці тренінгу, якщо тренер/ка називає їстівний предмет - учасники/ці ловлять м'ячик, якщо неїстівне - відбивають чи просто не ловлять. Після того як кожен учасник/ця візьме участь у вправі, модифікуйте її – «Злови всі рослини», «Злови тварин», «Злови транспорт».

5. Вправа-руханка «Світлофор» (5 хв.).

Візьміть три аркуші кольорового паперу в колір світлофору (зелений, червоний, жовтий) та станьте по центру, учасники/ці мають утворити навколо вас коло. Правила: перед початком виконання, тренер/ка називає (показує) колір і дію, яка йому відповідає: «Жовтий» - руки вгору!, «Червоний» – всім слід присісти!, «Зелений» - продовжуємо ходьбу і плескаємо в долоні. Рухаючись по колу, учасники/ці відтворюють дії в колір піднятого тренером/кою кольорового паперу.

6. Вправа-руханка «Вогонь-вода-повітря» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям разом стати у коло. Поясніть присутнім умови вправи:



учасники/ці мають виконати відповідний рух за командою тренера. Вогонь – руки вгору; вода – імітація плавання; повітря – «хвилі» руками перед собою. Запропонуйте учасникам/цям придумати аналог цієї вправи.

7. Вправа «Мокрий пес» (5 хв.)

Учасники/ці мають стояти в колі, пояснить сутність вправи: «Уявіть, що ви собака, яка щойно вийшла з води. Струсіть з себе воду: спочатку з голови і волосся, потім лівої передньої лапи, правої передньої лапи, потім лівої задньої лапи, правої задньої лапи, всього тіла.

Резюмуйте: «Дана вправа налаштовує людину на емоційність, крім того, це тілесно орієнтована вправа, оскільки задіюються рухи».

Рефлексія після проведення руханки: «Як Ви себе почуваете?», «Які органістичні відчуття маєте зараз?», «Як вплинуло виконання вправи на ваші емоції, самопочуття?»

8. Міні-лекція на тему: «Спілкування та його функції» (40 хв.).

Перед початком викладу матеріалу, тренер/ка звертається до учасників/ць із питанням: «Коли ви ввімкнули радіо чи телебачення, і чуєте якусь інформацію, чи є це процесом спілкування?, Що потрібно щоб відбулось спілкування?». Прислухайте відповіді учасників/ць.

Продемонструйте присутнім презентацію на тему «Спілкування та його функції», розкрийте сутність термінів «спілкування», «комунікація» та різницю між ними. Обговоріть основні функції спілкування та які існують бар'єри в спілкуванні .

Слайд 1.

Поняття про спілкування

Спілкування – це взаємозв'язок між людьми, в ході якого виникає психологічний контакт, що виявляється в обміні інформацією, взаємовпливові, взаєморозумінні.

Проблему спілкування досліджували:

			
<i>Володимир Бехтерев</i>	<i>Володимир М'яшищев</i>	<i>Борис Анан'єв</i>	<i>Галина Андреева</i>

Надайте учасникам визначення поняття «Спілкування» та прокоментуйте, хто досліджував проблему спілкування: «Тема спілкування вивчається з давніх давен, ми знаємо наприклад, Сократівські бесіди, як інструмент за допомогою якого можна обговорити проблеми і підштовхнути людину до кращого варіанту її вирішення. На сьогоднішній день науковці продовжують розвивати і вивчати проблеми спілкування, адже спілкування відбувається практично у всіх сферах діяльності: в учительській роботі, управлінській діяльності, бібліотечній справі та інших. Тому що, всюди де є людина є процес спілкування».

Слайд 2.

Поряд із поняттям «спілкування» використовується поняття «комунікація»



Комунікація - ширше поняття, що передбачає зв'язок, взаємодію двох систем, в ході якої від однієї системи до іншої передається сигнал, що містить інформацію.

Спілкування – це завжди обмін інформацією між людьми.

Резюмуюте 2 слайд: «Дуже часто, поняття спілкування, плутають з комунікацією. Процес комунікації передбачає встановлення зв'язків та взаємодію. Коли Ви будете надавати психологічну підтримку, потрібно буде налагодити таку тісну комунікацію, щоб люди були налаштовані на взаємодію з вами. Але навіть у самотності існує аутокомунікація – внутрішня монологічна взаємодія з собою. Ми постійно розмірковуємо про свої дії, думки та плани, навіть коли знаходимося наодинці».

Слайд 3.

Спілкування може здійснюватись:

▷ безпосередньо
(лектор і студенти)



▷ опосередковано
(перегляд телепередач,
читання книг)

Тренер/ка: «У процесі взаємодій ми можемо, за допомогою спілкування, ділитися інформацією, емоціями, почуттями та виконувати певні дії. Спілкування може здійснюватись безпосередньо напругу – як ми зараз з вами, або опосередковано – телефони, комп'ютери. На сьогодні обидві форми спілкування, стали дуже поширеними, особливо в умовах дистанційного навчання та роботи».

Слайд 4.



У спілкуванні виділяють три сторони (функції):

1. Комунікативна – обмін інформацією між людьми.
2. Інтерактивна – організація взаємодії між людьми (наприклад, необхідно погоджувати дії, розподіляти функції, впливати на настрій, поведінку, переконання співрозмовника).
3. Перцептивна – включає процес сприйняття один одного співрозмовниками і встановленню на цій основі взаєморозуміння.

Слайд 5.

Комунікативна функція спілкування – передача інформації у процесі навчального процесу

- У ході передачі і прийому інформації спостерігаються певні втрати.
- При цьому інформація втрачається вже на межі перекодування думки у слово (межа нашої уяви) до 30%.
- Пізніше – активний мовний фільтр (словниковий запас комунікатора) 80% перекодованої інформації з думки у слова.
- Останнє – словниковий запас реципієнта (збіг словникового запасу) – сприймається до 70% висловленої інформації.

Комунікативна функція - це різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стає можливим збагачення досвіду, нагромадження знань, опанування діяльності, узгодження дій та взаєморозуміння людей. Комунікативна функція спілкування, що здійснюється за допомогою мови, є необхідною умовою наступності розвитку поколінь, соціального та наукового прогресу людства, індивідуального розвитку особистості.

Слайд 6.

Інтерактивна функція спілкування

Інтерація – аспект спілкування, виявляється в організації людьми взаємних дій, спрямованих на реалізацію спільної діяльності, досягнення певної спільної мети.



Внутрішня (змістовна) сторона інтерації – сукупність відносин особистості з соціальним середовищем



Зовнішня (формальна сторона взаємодії -обмін навичками, вміннями є підґрунтям взаємодії як матеріального, практичного аспекту спілкування, на відміну від інформаційного, як обміну думками, почуттями, цінностями

Інтерактивна функція спілкування. Вона передбачає контакти між людьми, які не обмежуються лише потребами передавання інформації. Спілкування завжди передбачає певний вплив на інших людей, зміну їх поведінки та діяльності. Як приклад, ми можемо в процесі спілкування навчити малювати, в'язати, шити ляльки та багато іншого.

Окрім функцій існують також етапи спілкування:

1. Потреба у спілкуванні (необхідно повідомити або дізнатися інформацію, вплинути на співрозмовника) спонукає людину вступити в контакт з іншими людьми.
2. Орієнтування з метою спілкування, у ситуації спілкування.
3. Орієнтування в особистості співрозмовника.
4. Планування змісту свого спілкування, людина уявляє собі (зазвичай несвідомо), що саме скаже.
5. Несвідомо (іноді свідомо) людина обирає конкретні засоби, мовні фрази, якими буде користуватися, вирішує, як говорити, як себе поводити.
6. Сприйняття й оцінка відповідної реакції співрозмовника, контроль ефективності спілкування на основі встановлення зворотнього зв'язку.
7. Коригування напряму, стилю й методів спілкування.

Слайд 7.

Спілкування включає взаєморозуміння та взаємопізнання

Ефективність взаєморозуміння залежить від інформації, яку люди отримують один про одного.

Розуміти людину можна на двох рівнях:

- 1) усвідомлення цілей, мотивів, установок іншої людини.
- 2) здатність прийняти ці цілі, мотиви як свої власні (відсутність у дітей, окремих дорослих).

Ефективна комунікація – це обмін повідомленнями, під час якої співрозмовники демонструють взаємоповагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі мовець. Однак, можуть виникати комунікативні бар'єри.

Слайд 8.

Бар'єри спілкування

- Обсяг втрат залежить від уміння слухати і концентрації уваги
- Подальші втрати інформації відбуваються за рахунок обмеженості обсягу пам'яті (~ 20% інформації залишається).
- Будь-яка інформація сприймається через “фільтр” довіри чи недовіри

Фасцинація (загартування) – спеціально організовані засоби впливу для зменшення втрат семантично значущої інформації під час її сприймання, підвищення довіри до неї.

Запитайте: «Що може стати бар'єром спілкування?»

Резюмуйте: «Бар'єром спілкування може стати звичайна недовіра між людьми, установки, вікові бар'єри, розбіжність в релігійних чи політичних поглядах. Тому, для подолання цих бар'єрів, важливо враховувати різні особливості кожної людини та обирати комфортні теми для спілкування. Крім того, існують засоби, які дозволяють підвищити переконливість інформації, що передається від однієї людини до іншої, наприклад, фасцинація. До таких засобів фасцинації можуть відноситися музичний супровід, декорації та навіть ритм, темп та інтонація голосу. Ці елементи надають сигнали для підсилення переконань та передачі інформації у більш повному обсязі. Отже, для ефективного здійснення психосоціальної підтримки важливо використовувати не лише основні функції спілкування, але й впроваджувати засоби фасцинації».

Сесія № 3. Техніки активного і пасивного слухання. Вербальна комунікація

Тривалість: 90 хв.

Ціль: Учасники/ці тренінгу дізнаються про техніки активного і пасивного слухання, покращать навички вербальної комунікації, що допоможе підвищити рівень взаєморозуміння, зменшити ризик конфліктів та непорозумінь під час взаємодії; пройдуть діагностичний тест на рівень комунікабельності, емпатії та вміння слухати іншого.

Використані методи навчання:

1. Вправа «Світове кафе».
2. Тести діагностика комунікабельності, емпатії та вміння слухати іншого.
3. Вправа «Сліпе слухання».
4. Проективна методика «Дерево».

Необхідні матеріали:

- Маркери по 4 різних на кожну групу (різних кольорів), фломастери, папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Роздруківки для проективної методики «Дерево».
- Сірники.
- Папір А4.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проєктор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Вправа «Світове кафе» (40 хв.).

Перед початком вправи розташуйте два столи зі стільцями в окремих місцях (створивши таким чином дві різні зони) і розподіліть учасників/ць на дві групи. Кожен учасник/ця сідає за



один із столів, де одна особа відіграє роль "господаря" столу, а решта – "запрошених гостей". Щоб спростити процес обговорення та фіксації результатів, розмістіть аркуші паперу та різнокольорові олівці чи маркери на кожному столі. Зачитайте завдання: «Перша група має визначити найважливіші якості особистості, які впливають на позитивне спілкування (тобто яка ця особистість). Друга група: дослідити умови та фактори, які роблять спілкування ефективним. Які умови можна створити, а які не залежать від нас? На що ми можемо впливати, а на що – ні?».

Після певного часу, наприклад, 15 хвилин, "гості" переходять до інших столів, а "господар" залишається на своєму місці і ділиться з новими "гостями" обговоренням попередньої групи. Нові учасники/ці додають свої коментарі. По закінченні 15 хвилин процедура повторюється: "гості" розсідаються за іншими столами, "господар" залишається, нові учасники/ці вносять

свої доповнення. Це дозволяє всім "гостям кафе" ознайомитися з пропозиціями та ідеями один одного, висловити свої думки та обговорити їх з колегами. Після цього проводяться презентації від кожного столу з наступним обговоренням.

Резюмуйте: «Дана вправа може використовуватися для вирішення комплексних проблем в громаді та допоможе раціонально дискутувати, шукати нестандартні рішення, обмінюватись досвідом».

2. Тести діагностика комунікабельності, емпатії та вміння слухати іншого (20 хв.).

Активне слухання є складною системою, що потребує детального вивчення оскільки вона має багаторівневу структуру з кількома компонентами. Один з ключових - це безумовне прийняття співрозмовника, оскільки зазвичай люди більше схильні говорити, ніж слухати. Індивід, який вміє слухати та розуміти інших, отримує більше можливостей для досягнення успіху в спілкуванні.



Це відображається у численних запитаннях, які співрозмовник ставить щоб виразити глибшу зацікавленість та отримати більш докладну інформацію. Одним із аспектів активного слухання є використання невербальних сигналів таких як кивання головою, переміщення ближче до співрозмовника. Ці сигнали допомагають виявити ваш інтерес до бесіди.

Ще одним важливим аспектом активного слухання є здатність сприймати емоційний стан співрозмовника та надавати зворотний зв'язок. Позитивні співпереживання можуть бути виражені простими словами, які сприяють кращому взаєморозумінню між співрозмовниками.

Проаналізувавши, що таке спілкування та ефективне спілкування, можемо зазначити, що спілкування може носити і маніпулятивний характер. В такому

випадку, воно є неефективним для обох сторін. Людина яка здійснює маніпуляцію використовує психологічний тиск і в такий спосіб одна людина - досягає мету, а інша - втрачає. Тому, ми не можемо стверджувати, що воно є ефективним. Обговоривши, які риси повинна мати людина, можна зазначити, що багато рис і характеристик розвиваються в процесі життя. Їх можна формувати, розвивати в процесі навчання, тренінгів інше. І це допомагає в майбутньому здійснювати якісну комунікацію з людьми».

Запропонуйте учасникам/цям пройти тести на діагностику комунікабельності, емпатії та вміння слухати іншого В.Ф. Ряховського, методика В.В. Бойко. Поясніть учасникам/цям: «Такі тести допоможуть виявити як розвинути ті чи інші якості і над чим треба попрацювати». Після проходження тесту, зачитайте учасникам/цям розшифровку до тесту.

Резюмуйте: «Результати тесту дають задуматись чи толерантні ви? Якщо у вас викликають роздратування ситуації, які були наведені в тесті, то ви ще не проявляєте толерантність і не навчилися слухати свого партнера, вам потрібно над цим попрацювати. Тест також корисний тим, що людина задумується, а як у мене, задумується над власною ситуацією, а це вже рефлексія».

3. Вправа «Сліпе слухання» (15 хв.).

Запропонуйте учасника/цям об'єднатися по парам, та по черзі виконати наступну вправу. Кожна пара розташовується за столом так, щоб їхні руки були невидимими для один одного. Кожному учаснику/ці пари виділяється 7 сірників, а ведучий складає з 7 сірників певну фігуру.

Завдання одного учасника/ці пари полягає у тому, щоб пояснити іншому/іншій, як саме лежать сірники, щоб той міг відтворити аналогічну фігуру за допомогою своїх сірників. Обов'язковою умовою є заборона дивитися на дії партнера і задавати питання один одному. Після завершення завдання перешкода видаляється, результат порівнюється зі зразком. Всі учасники обговорюють труднощі, з якими вони зіткнулися під час виконання завдання.

4. Проєктивна методика «Дерево» (15 хв.)

Роздайте кожному учаснику/ці аркуші з попередньо підготовленим тестом [4]. Ваше завдання: «Проаналізувати сюжет, на якому зображено дерево і чоловічків, кожен з них виражає різний настрій і займає різне положення. Оберіть та позначте чоловічка, який найбільше вам подобається або відображає ваш настрій». Поясніть учасникам/цям інтерпретацію їх вибору.

Сесія № 4. Вербальні і невербальні засоби спілкування особистості

Тривалість: 90 хв.

Ціль: Учасники/ці розвинуть навички розпізнавання та використання тілесних сигналів, міміки та жестів у вербальній комунікації, також розвинуть здатність ефективного спілкування, враховуючи невербальні сигнали, підвищуючи рівень розуміння та покращуючи якість міжособистісних взаємодій.

Використані методи навчання:

1. Міні-лекція: «Мова тіла».
2. Вправа «Перше враження».
3. Ділова гра «Повітряний шар».
4. Вправа «Подарунок жестами».
5. Вправа «Валіза в дорогу».
6. Вправа «Малювання удвох».
7. Медитація/Рефлексія.

Необхідні матеріали:

- Маркери по 4 різних на кожен групу (різних кольорів), фломастери (по кількості учасників/ць), папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Роздруковані: фото людей для вправи, завдання для ділової гри «Повітряний шар».

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проєктор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Міні-лекція: «Мова тіла» (20 хв.).

Тренерка: «Коли ми з вами зазвичай говоримо про невербальну поведінку, то маємо на увазі мову і спілкування, а коли про спілкування то маємо на увазі взаєморозуміння між людьми. Існує досить багато підстав, щоб розглядати невербаліку саме так. Соціологи вкладають значний час у дослідження впливу мови нашого тіла та мови тіла інших людей на наші подальші оцінки та висновки.

Проте, ми також можемо приймати поспішні висновки, виходячи лише з невербального спілкування, і ці висновки можуть відігравати важливу роль у наших життєвих рішеннях. Розмовляючи про невербальну комунікацію, ми маємо на увазі наші власні оцінки, а також оцінки інших про нас, і це все може вплинути на результати. Давайте розглянемо на прикладі сильні та слабкі жести». Запропонуйте учасникам/цям показати, які сильні та слабкі жести вони знають, та обговоріть, чому вони так вважають.

Тренер/ка: «Характерні невербальні прояви сили і домінування: руки в гору, як знак перемоги, підборіддя трохи підняте, руки в боки, стоячи руки обперти на стіл, сидячи руки покласти за голову. Але коли люди обезсилені, вони відтворюють ці рухи з точністю навпаки: закриваються, охоплюють себе руками, стають маленькими і не хочуть бути поміченими в такому стані».

Запропонуйте учасникам/цям поміркувати: «Як буде виглядати зустріч, сильної і слабкої людини та які в них будуть жести?», «Чи може людина прикидатись сильною, а в дійсності бути слабкою?», «Як це вплине на її поведінку в майбутньому?».

Прокоментуйте: «Коли такі люди зустрічаються слабка людина буде хотіти стати непомітною і не буде копіювати жести іншої. Невербальна комунікація не лише впливає на

сприйняття нас іншими людьми, але також відображає наші власні думки та почуття, що стосуються нашого внутрішнього світу. Крім того, фізичний стан тіла може впливати на наш мозок, особливо в контексті змін виразів обличчя, і це також відноситься до зміни ролей, яка може відтворювати реакції мозку. Тобто, якщо Ви певний час вдаєте себе сильною людиною, Ви дійсно можете відчувати таку силу та в подальшому стати впевненішим в собі».

Тренер/ка: «Розглянемо більш життєву ситуацію, як саме працює мова тіла, наприклад, Ви зайшли до керівника і хочете налаштуватись на взаємодію з ним, і Ви починаєте намірено копіювати рухи чи жести. Його вербалістика спрацьовує і фіксує на інтуїтивному рівні, що Ви з ним заодно. Таким чином сигнал йде в мозок, що ви партнери. Також важливо враховувати це в інших життєвих ситуаціях, щоб налаштувати людину на позитив, щоб Вас визнавали як рівного та достойного партнера. Використання віддзеркалення послаблює психологічну напругу в процесі взаємодії і людина швидше розслабляється».

Резюмуюте: «Інтерпретація жестів іноді може бути не об'єктивною, оскільки через проблеми зі здоров'ям (фізіологічні особливості) людина може зайняти певну позу. Але іноді жести можуть видавати людину, коли він каже одне, а жести показують зовсім інше. Зазвичай коли людина обманює то вона, як правило, прикриває рот, ніс, уста. Такі жести повинні насторожити вас, тому що все, що людина говорить - може бути не зовсім правдою. Або якщо людина торкається вуха - вона не дуже довіряє вам. Тому завжди аналізуйте повний комплекс жестів та враховуйте інші фактори, серед яких фізичне здоров'я, зони особистості людини, територію проживання, національність і тільки тоді робіть висновки».

2. Вправа «Перше враження» (15 хв.).

Запропонуйте учасницям/цям сісти напівколом. Завдання: тренер/ка показує фото людини, а учасники/ці мають пояснити, яку вони бачать людину на картинці? Яке перше враження вона викликає, яка вона? Після того, як учасники/ці поділяться своїм враження, розкажіть хто ця людина.

Питання для обговорень:

- Які почуття виникли у вас, коли ви дізналися факти про людей на зображеннях?

- Які були основні фактори, що вплинули на ваші перші враження?

- Чому часто перші враження можуть бути неточними або зманіпульованими?

- Які можуть бути негативні наслідки від побудови вражень на основі перших спостережень?

- Під якими умовами можуть змінитися ваші перші враження про когось?

- Будь ласка, поділіться власними прикладами, коли ви помилялись у перших враженнях про іншу людину.

Резюмуюте: «Перше враження не завжди є істинним та не дає повну інформацію про людину. Іноді люди спеціально справляють хибне враження про себе, щоб ввести в оману. Адже перше враження людина залишає вже через 2 хвилини спілкування».

3. Ділова гра «Повітряний шар» (15 хв.).

Роздайте учасникам/цям листочки із заздалегідь підготовленою інформацією для вправи і



пояснить завдання. Учасникам/цям потрібно уявити, що вони вирушають у далеку подорож на повітряній кулі. І ось вони летять над океаном і до суші тисячі кілометрів і трапилась ситуація, на кулю сідає орел, один із учасників реагує несподіваним чином - стріляє в птаха. Внаслідок цього, в кулі утворився отвір і спускається повітря. Куля починає падати, учасники/ці викидають весь баласт, щоб уповільнити падіння, але куля продовжує падати. Тобто, треба викинути ще щось цінне. На листочках, які тренер/ка роздали на початку гри записано, що є на кулі.

Спочатку учасникам/цям потрібно самостійно подивитись список і проранжувати, що викинути в першу, другу чергу і що залишити. Потім вирішити колективно, які два предмета вони хочуть залишити, а що викинути. Після обговорення, учасники/ці шляхом голосування мають дати остаточну відповідь.

Поцікавтесь у учасників/ць в кінці гри: «Як Ви може охарактеризувати процес спілкування під час гри: ліберальний, демократичний, авторитарний?».

4. Вправа «Подарунок жестами» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям сісти навколо та пояснить завдання до вправи: «Вам необхідно подумати, який подарунок Ви можете зробити кожному членові групи, а потім зобразить його невербально. Всі учасники/ці мають вгадати, що саме подаровано».

5. Вправа «Валіза в дорогу» (10 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям по черзі виходити за двері, а інші учасники/ці мають «зібрати йому/їй валізу в далеку дорогу». Шляхом групової дискусії, учасники/ці які залишились в залі «складають» те, що допоможе цій людині у спілкуванні з іншими, тобто позитивні якості, які група особливо цінить в учаснику/ці. Але учасники/ці обов'язково мають вказати те, що буде заважати їй/йому в дорозі, а саме негативні риси, з якими необхідно попрацювати, щоб життя стало більш продуктивним.

6. Вправа «Малювання удвох» (10 хв.).

Поділіть учасників/ць по парам, роздайте папір та один олівець/чи фломастер на двох. Завдання полягає у тому, щоб намалювати тварину чи птаха тримаючи олівець зразу вдвох. При цьому – розмовляти не можна.

7. Медитація (15 хв.).

Одним із прийомів саморегуляції, зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок є медитація. Медитація є станом, при якому досягається вища міра концентрації уваги або ж, навпаки, повне його розосередження. Використання медитативної техніки веде до формування внутрішньо психічних бар'єрів, які можуть усунути вплив негативних подразників, сприяє позитивній перебудові і зміцненню психічних функцій, пов'язаних з емоційно-вольовою сферою людини. З точки зору психології провідним моментом цього стану є тимчасове виключення комплексу психічних процесів, що становлять суть свідомості, пам'яті.

Пояснить правила виконання медитації: учасникам/цям потрібно зайняти зручну позу, прибрати все що заважає, зосередитись на відчуттях та заплющити очі. Включіть аудіозапис із відповідною мелодією та запропонуйте учасникам/цям медитацію.

Після медитації обговоріть власні відчуття під час її проведення та чи вдалося досягти її мети. Поцікавтесь в учасників/ць: Кому вдалось розслабитись і що вони відчувають? Запропонуйте учасникам/цям поділились своїми думками та враженнями від тренінгу. Подякуйте учасникам/цям за продуктивний день.

Сесія № 5. Масовидні явища спілкування. Довіра

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці покращать навички визначення та усвідомлення різних комунікаційних підходів, що впливають на сприйняття та рівень довіри, а також навчатися аналізувати ситуації, де можуть виникнути спотворення під час передачі інформації, зокрема дій, рухів, та зрозуміти, як це використовується у сучасних комунікаційних та інформаційних процесах для досягнення певних цілей, включаючи маніпуляцію та інформаційну війну.

Використані методи навчання:

1. Вправа «Привітання різними способами».
2. Вправа «Імпульс по колу».
3. Вправ-руханка «Скачки».
4. Вправа «Ханська вежа».
5. Вправа «Зіпсований телефон».
6. Вправа «Енергетичний імпульс».
7. Вправа «Вибір дистанції».
8. Вправа «Незрячий і поводитир».

Необхідні матеріали:

- Маркери по 4 різних на кожен групу (різних кольорів), фломастери тощо.
- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Книги 5 шт. різних розмірів.
- Шарфи 5 шт.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проєктор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Вправа «Привітання різними способами» (10 хв.).

Утворіть коло разом з учасниками/цями. Запропонуйте кожному/ній учаснику/ці вийти у центр кола та підійти до іншого учасника/ці для привітання та висловлення побажань на сьогодні. Перший, хто підійшов, обмінюється побажаннями, після чого другий підходить до третього, і цей процес триває до тих пір, поки кожен/на не отримає побажання.

Питання для обговорення: "Що Ви відчули, коли виходили в центр кола та висловлювали побажання комусь? Які почуття виникали, коли до вас зверталися з побажаннями на день? Чи зустрічалися Ви з якими-небудь труднощами під час виконання завдання і які саме?"

2. Вправа «Імпульс по колу» (5 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям стати в коло взявши один одного за руки та зробити глибокий вдих-видих (3 рази). Завдання: тренер/ка передає імпульс шляхом стискання долоні учасника/ці, який/яка стоїть справа. Так і передає імпульс наступному члену групи поки імпульс не повернеться тренеру/ці. Вправа продовжується і імпульс передається у протилежному напрямку. Далі тренер/ка назначає учасника/цю, який/яка передає 2 імпульси відразу, які розходяться у різні сторони.

3. Вправа -руханка «Скачки» (5 хв.).

Учасники/ці стоять в колі, тренер/ка пропонує уявити, що всі учасники/ці – коні. Починаються скачки і по команді «Поскакали!» треба зробити напівприсід і енергійні хлопання по стегнах. «Бар'єр!» - підпригнути. «Ямка!» - Ой! та присісти. «Хто молодець?» - «Я – Молодець!»

4. Вправа «Ханська вежа» (15 хв.).

Покладіть на стіл 3 чистих листа, на одному з них (крайньому лівому) розмістіть

пірамідою 5 книжок чи блокнотів різної величини. Завдання полягає у тому, щоб учасник/ця переклав/ла всі предмети і вибудував/ла «вежу» (від найменшого до найбільшого) на крайньому правому листі, використовуючи середній. При цьому не можна брати по 2 речі (книжки/блокноти) одразу та на меншу класти більшу.

Резюмуюте: «Така гра добре тренує логіку, креативність та критичне мислення. Розвиває дрібну мускулатуру рук, що позитивно впливає на мовлення людини».

5. Вправа «Зіпсований телефон» (20 хв.).

Всі учасники/ці повинні стати в коло, обличчям всередину із заплющеними очима. Тренер/ка торкає 1 учасника/цю, він/вона має розвернутися до нього/неї. Тренер/ка показує певну дію, рух невербально. Після цього учасник/ця повинен/на передати цей рух іншому, розвернувши його/її і показати, щоб інші учасники/ці не бачили.

Запропонуйте учасникам модифікацію вправи, всі учасники/ці окрім двох мають вийти за двері, перший учасник/ця читає текст про себе і після прочитання переказує цей текст іншому учаснику/ці який залишився в залі. Так по черзі учасники/ці заходять, слухають інформацію від попереднього учасника/ці і передають наступному/ій.

Текст: «Дзвонив Іван Іванович. Він просив передати, що затримується у РУО, бо домовляється про одержання нового імпортного обладнання для майстерень, що, втім, не краще за вітчизняне. Повідомив, що має повернутися до 17-ї години, до початку педради. Якщо він не встигне, то треба передати завучу, щоб той змінив розклад уроків для старших класів на понеділок і вівторок, додавши 2 години з астрономії».

Після виконання вправи учасники/ці групи аналізують особливості слухання і те, як неуважне слухання може спотворити передану інформацію.

Питання для обговорення: «Чи часто виникають спотворення під час передачі дій, рухів, будь-якої інформації від однієї людини до іншої? Як це може впливати на процес спілкування? На когнітивний аналіз ситуації? Як це використовується у інформаційній війні зараз?»

6. Вправа «Енергетичний імпульс» (5 хв.).

Запропонуйте учасника/цям кожному/ій вийти по черзі в центр зали і стати спиною до інших та опустити руки вздовж тіла, долонями назад, інші учасники/ці повинні стати в чергу і тихо по одному підходити до учасника/ці ззаду, і невербально передати свій імпульс, близько піднісши свої долоні до долонь учасника/ці, але не торкаючись їх. Учаснику/ці потрібно відчувати імпульс (енергетику) іншого учасника/цю, що позаду, та по можливості визначити хто це. Вправа націлена на концентрацію уваги і формування довіри між учасниками/цями тренінгу.

7. Вправа «Вибір дистанції» (10 хв.).

Для виконання цієї вправи одному/одній учаснику/ці потрібно стати по центру спиною до інших учасників/ць, всі інші учасники/ці повинні стати на таку відстань, на скільки їм комфортно спілкуватись з цією людиною, наскільки довіряють та відчують близькість. Коли всі учасники/ці визначились з дистанцією, учасник/ця може розвернутись і оцінити хто на якій дистанції від неї/нього стоїть.

Резюмуюте: «Ви повинні розуміти, що є інтимна зона, особиста, публічна і залежно від ступеня спілкування і взаємодії ми стаємо поруч з цією людиною».

8. Вправа «Незрячий і поводитир» (20 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям розділитись на пари та поясніть завдання. «Один з партнерів буде виконувати роль незрячого, йому зав'яжуть шарфом очі. Інший учасник пари – «поводир». Його завдання – провести «незрячого» по приміщенню, познайомити з ним, уберегти від зіткнень, дати пояснення, так як він стає «очима» партнера».

Рефлексія: «Чи покладались Ви більше на себе чи на партнера?», «Чи вдалось повністю довіритись?», «Чи почувались комфортно під час цієї вправи?».

Сесія № 6. Психологічна підтримка в період воєнного стану. Створення груп самопомоги серед ВПО

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці дізнаються як надавати психологічну підтримку в період воєнного часу, шляхом формування груп самопомоги; розвинути вміння аналізувати симптоми ПТСР та вживати належні кроки для допомоги особам, які стикаються зі стресовими ситуаціями, а також сприяння зміцненню психологічної стійкості та підвищенню якості життя.

Використані методи навчання:

1. Бесіда на тему: «Разом – ми сила».
2. Вправа «Подарунки на День Народження».
3. Вправа «Сурдоперекладачі».
4. Вправа «Дзеркало».

Необхідні матеріали:

- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Листочки з віршами.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проектор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Бесіда на тему: «Разом – ми сила» (45 хв.).

Посттравматичний стресовий розлад розглядають як порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Серед симптомів посттравматичного стресового розладу можна виділити наступне:

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки;
- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати.

У разі появи симптомів ПТСР необхідно:

1. Звернутись до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.
2. Подбати про першочергові потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води

тощо.

3. Виключити вживання алкоголю та інших шкідливих речовин.

4. Зв'язатись з близькими, друзями, родичами, дати їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями.

5. Контактувати з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами.

6. Бути готовим до змін у психічному стані: після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.

7. Зупинити почуття провини. Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупиняти. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.

Швидкі способи самопомоги при ПТРС

Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?

- Який сьогодні день?

- Яке сьогодні число?

- Який сьогодні місяць?

- Який рік?

- Скільки мені років?

- Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рачуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рачуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що Ви «видихаєте» напругу.

Інтелектуальне заземлення

- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.

- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).

- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак Ви відчуваєте, яка звучить музика.

2. Вправа «Подарунки на День Народження» (15 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям стати в коло і виконувати певні дії одночасно (відповідно до тексту), рухаючись по колу і виконуючи дії без зупинок. Текст до вправи: «У однієї дівчинки був День Народження. Прийшов тато і подарував їй м'яч. Дівчинка стала відбивати його об підлогу правою рукою. Прийшла мама і подарувала їй гарненького гребінця для волосся. Дівчина продовжувала відбивати м'яч та стала розчісувати волосся гребінцем лівою рукою.

Тут прийшов дідусь і подарував своїй улюбленій онучці лижі. Дівчинка продовжувала відбивати м'яча, розчісувати волосся і почала йти на лижах. Потім прийшла бабуся, вона подарувала дівчинці дуже гарну ляльку, яка качала головою і кліпала очима. Дівчинка стала повторювати і ці рухи. Дівчинка раділа всім своїм подарункам, продовжувала ними гратися і користуватись та говорила всім!».



повторювати і ці рухи. Дівчинка раділа всім своїм подарункам, продовжувала ними гратися і користуватись та говорила всім!».

3. Вправа «Сурдоперекладачі» (15 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям поділитись на пари та роздайте кожній парі текст невеликого віршика. Кожна пара по черзі повинна виступити перед іншими учасниками/цями. Під час того, як один з партнерів читає вірш, інший стоїть біля нього і виконує роль сурдоперекладача, передаючи зміст тексту за допомогою міміки та жестів.

4. Вправа «Дзеркало» (15 хв.).

Тренер/ка: «Віддзеркалення - дуже корисно і цьому треба вчитись, оскільки в процесі взаємодії, щоб налаштуватись і визвати до себе довіру вашого партнера по спілкуванню, можна використати такий прийом, як віддзеркалення. Так невербально людина з вами вже на одній хвилі і сприймає вас за свого. Якщо Ви зможете віддзеркалювати хоча б деякі пози, рухи, жести це налаштує людину на довірливі стосунки з вами».

Учасники/ці діляться по тим же парам і один/одна з учасників/ць пари буде показувати жест, а інший спробує його повторити (зімітувати) за партнером. Завдання такі: пришиваємо гудзик; збираємося в дорогу; місимо тісто і печемо пиріг; фарбуємо вії; виступаємо на сцені тощо. Запропонуйте учасникам/цям самим придумати такі завдання.

Сесія № 7. Конфлікт і стратегії конструктивної поведінки

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці навчаться розрізняти різні види конфліктів, розуміти їхню сутність та можливі наслідки; отримають навички для ефективного виявлення, управління та попередження конфліктів у різних ситуаціях, сприяючи розвитку конструктивного підходу до розв'язання конфліктів.

Використані методи навчання:

1. Вправа «Привітання невербальним способом».
2. Вправа «Колесо балансу життя».
3. Бесіда на тему: «Конфлікт і шляхи його попередження».
4. Вправа «Шкода і користь від конфліктів».
5. Вправа «Причини сімейних конфліктів».
6. Вправа «Уважний слухач».

Необхідні матеріали:

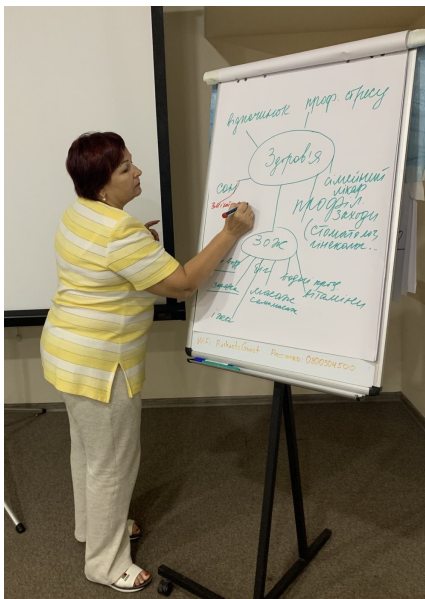
- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць), папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Роздруківки «Колесо балансу життя».
- Папір для фліпчарту.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проектор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

1. Вправа «Привітання невербальним способом» (10 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям стати в коло та привітатись один з одним в такий спосіб: «Будемо підходити один до одного і вітатись, де кожен з партнерів обирає свій особливий спосіб привітання, який передається невербально. З наступним партнером/кою вам потрібно привітатися таким же способом, яким привітав/ла вас попередній/я партнер/ка. Якщо буде зустрінута пара, яка вже використала однакове привітання, то вони мають придумати новий спосіб вітання для своїх наступних партнерів.»



Питання для рефлексії: «Як Ви себе почуваете?», «Яке з привітань вам особливо запам'яталося (сподобалося) і чому?».

2. Вправа «Колесо балансу життя» (20 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям сісти в коло та роздайте заздалегідь підготовлені бланки, на яких зображене «Колесо балансу життя». Завдання: оцінити свою задоволеність теперішнім станом справ в кожній із сфер свого життя по 10-бальній шкалі. Де 10 – ідеально, а 1-зовсім не задовільно. Далі слід з'єднати точки оцінок і побудувати діаграму балансу (або його відсутності) життєвих сфер. Після виконання вправи учасникам/цям стане зрозуміло, над якою сферою життя слід попрацювати. Запропонуйте учасникам/цям

написати, що вони можуть зробити вже сьогодні, аби покращити певну сферу життя.

Рефлексія після вправи: «Зміни в якій зі сфер допоможуть покращити ситуацію в усіх інших? Що це будуть за зміни? Подумайте про те, наскільки балів покращаться показники в усіх сферах, коли зробите кроки, що запланували?».

3. Бесіда на тему: «Конфлікт і шляхи його попередження» (15 хв.).

Перед початком бесіди, запропонуйте учасникам\цям намалювати конфлікт (як вони його представляють) та пояснити свій малюнок.

Тренерка: «Загальне враження, що всі сприймають конфлікт, як щось негативне, що супроводжується негативними емоціями. Конфлікт визначається, як протистояння, зіткнення сторін, думок, позицій людей де кожен стоїть на своїй позиції, точці зору і не бажає поступитися. Є дуже різні види конфліктів. Наприклад, потенційний, до нього відноситься тихий конфлікт - людина затаїла зло і не хоче прояснити ситуацію, але відчуває, що щось не так. Є і активний конфлікт, для цього повинен бути інцидент. Також є: міжособистісні - між двома людьми, міжгрупові - між формальними і (або) неформальними групами, внутрішньоособистісні - людина сама з собою. Будь-який конфлікт має місце в житті, конфлікт - не завжди погано, конфлікт може бути, як конструктивний так і деструктивний».

4. Вправа «Шкода і користь від конфліктів» (15 хв.).

Прикріпіть на фліпчарт заздалегідь підготовлений плакат та запишіть на ньому разом з учасниками/цями + і – конфліктів. Всі аналізують і доповнюють твердження.

Резюмуюте: «Вирішення конфліктів є необхідним, оскільки невирішені чи силою придушені конфлікти можуть викликати нервові напруження та дистрес. Дуже часто це може призвести до вияву агресії або почуття образи у людей. Важливо зауважити, що вплив на наш внутрішній стан має не просто сам факт конфлікту, а й наші емоційні реакції на нього».

5. Вправа «Причини сімейних конфліктів» (15 хв.).

Об'єднайте учасників/ць у три групи: 1 група «квадрати» - представляють чоловіка, 2 група «круги» - дружину, 3 група «трикутники» - дітей. Кожна з цих груп протягом 5 хвилин має обговорити і записати причини конфліктів у сім'ї з точки зору тих, кого вони представляють. Далі кожна з груп має розповісти свої причини конфліктів та обговорити всім разом пункти, які в них співпали.

Питання для обговорення: «Від кого залежить, на вашу думку, усунення тієї чи іншої причини і вирішення конфлікту?»

6. Вправа «Уважний слухач» (15 хв.).

Поділіть учасників/ць на пари, партнер №1 повинен буде говорити, партнер №2 - слухати. Партнер №1 розповідає партнеру №2 про свої труднощі, страхи, сумніви, очікування. Партнер №2 намагається допомогти тому, хто говорить, максимально повно викласти свої думки. Через 3 хвилини тренер/ка дає знак і партнеру №1 потрібно висловити всі свої зауваження стосовно поведінки партнера №2, підкреслюючи, що допомагало і що ускладнювало можливість відкрито розповідати про себе.

Потім партнер №2 повинен своїми словами повторити, що він почув і зрозумів зі слів партнера №1. Партнер №1 рухами голови має підтвердити чи спростувати слова партнера №2 залежно від того, наскільки той правильно передає його власні слова. Після виконання вправи партнери змінюються ролями.

На закінчення всі учасники/ці стають у коло та обговорюють враження кожного про те, що відбувалося під час виконання вправи.

Сесія № 8. Визначення життєвих цінностей. Завершення заходу

Тривалість: 90 хв.

Ціль: учасники/ці визначають пріоритетні життєві цінності, щоб навчитися представляти себе, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших, вміти визначати й усвідомлювати своє життєве кредо; учасники/ці обговорять свої враження від тренінгу та поділяться як будуть використовувати отримані знання.

Використані методи навчання:

1. Вправа «Казка».
2. Вправа «В житті я ціную».
3. Вправа «Корова».
4. Вправа-рефлексія «Очікування».

Необхідні матеріали:

- Блокноти та кулькові ручки для нотаток (по кількості учасників/ць), папір А4 (по 2 аркуші на кожного/у учасника/цю).
- Стільці по кількості учасників/ць та тренерів/ок, стіл для тренерів/ок та організаторів.
- Плакат «Очікування».
- Листочки А4, фломастери.

Розміщення меблів: стільці розташовуються півколом по кількості учасників/ць та тренерів/ок; стіл для організаторів/ок – збоку біля екрану; по центру приміщення фліпчарт, проектор, екран, ноутбук; бічні стіни приміщення пристосувати для розміщення плакатів.

Детальний опис дій тренерів/ок:

Вправа «Казка» (20 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям зіграти казку пантоміму. Тренер/ка зачитує казку, а учасники/ці мають невербально показати її.

Рефлексія після вправи: «Ваше враження від вправи?», «Що Ви отримали від цієї вправи окрім емоцій?».



Вправа «В житті я ціную» (15 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям поміркувати та обговорити тему «Що для них є самим цінним у житті?».

Вправа «Корова» (15 хв.).

Запропонуйте учасникам/цям вийти в центр зали та об'єднайте по парам. Один/одна із учасників/ць пари прикріплює своєму партнеру на спину листок з ім'ям (або назвою) казкового героя, тварини тощо так, щоб той кому цей листок кріплять не знав, що на ньому написано.

Учасник/ця з листочком на спині має вгадати це слово за допомогою партнера, який буде підказувати, що воно означає невербально. Можна ставити запитання, на які можна відповісти тільки «так» або «ні». Наприклад: «Це людина?», «Це тварина?».

Питання для обговорення: «Чи легко вам було?, Що викликало ускладнення?».

Рефлексія «Очікування» (20 хв.).

Розмістіть на фліпчарт плакат «Очікування», на який у 1 сесії учасники/ці розміщували хмаринки із написаними очікуваннями. Запросіть учасників/ць по черзі підійти до плакату та забрати свою хмаринку з очікуванням. Запропонуйте кожному учаснику/ці прокоментувати свою хмаринку, спочатку назвавши своє ім'я, зачитати з хмаринки, що вони очікували та прокоментувати чи отримали вони це, та, що вони дали іншим учасникам/цям. Запропонуйте учасникам/цям поаплодувати кожному.

Підсумки та заключне слово тренерів/ок та організаторів/ок (20 хв.).

Підведіть підсумки тренінгу з психосоціальної підтримки для жителів громад у тому числі ВПО: «Даний захід було організовано, щоб Ви отримали знання та практичні навички з психосоціальної підтримки ВПО, учасників бойових дій, які ви зможете використовувати надалі в своїх громадах». Попросіть учасників/ць заповнити анонімні оціночні анкети. Відзначте, що анкетування є важливою складовою неформального навчання, яка надає можливість отримувати зворотний зв'язок і покращувати навчальні ініціативи в сфері освіти дорослих. Висловіть слова подяки учасникам/цям за їхню активність, старанність та доброзичливість під час заходу. Запропонуйте учасникам/цям поаплодувати всім присутнім.

Література:

1. Абрамов Л. К., Азарова Т. В. Анімація громадської діяльності. Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2019. 172 с
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. пос. / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. — К. : МАУП, 2000. – 255 с.
3. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу / І. Д.Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко.– К.: Алатон, 2017.
4. Проективна методика «Дерево». URL: <https://dytpsyholog.com/2015/09/03/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE/>
5. Солодчук С.Є. Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Тренінг психологія спілкування» (для бакалаврів). - К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009. - 5- с.
6. Сайт moz.gov.ua. Психосоціальна підтримка. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmaticnij-stresovij-rozlad>
7. Сайт dovidka.info. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
8. Сайт smu.dsp.gov.ua. Психосоціальна підтримка. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/psykhosotsialna-pidtrymka-2/#>

Інформація про Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ)



Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ) – є некомерційною, нерелігійною, недержавною громадською організацією, яка виникла в 2000 році, а в 2001 році була офіційно зареєстрована.

Свою місію ІСКМ вбачає у сприянні демократичній трансформації українського суспільства шляхом підтримки розвитку місцевих громад, незалежного інформаційного простору та інтеграційних процесів на локальному рівні.

Основними напрямками діяльності ІСКМ:

- освітній;
- інформаційний;
- дослідницький.

Основні тематичні пріоритети ІСКМ:

- розвиток громад;
- трансформація закладів культури в Центри місцевої активності;
- розвиток демократичних процесів;
- сприяння євроатлантичній інтеграції України.

Основні форми роботи ІСКМ:

- розвиток громад;
- трансформація закладів культури в Центри місцевої активності;
- розвиток демократичних процесів;
- сприяння євроатлантичній інтеграції України.

Керуючі принципи:

- головна мета – розвиток громад;
- під розвитком громад ми бачимо розвиток людей;
- індикатором виміру розвитку людей є рівень соціального капіталу;
- рівень соціального капіталу – це рівень довіри між людьми;
- наш шлях – підтримка місцевих ініціатив через Центри місцевої активності;
- технологія – соціальна анімація;
- для того, щоб соціальна анімація ввійшла в життя громад, ми навчаємо громадських активістів.

Найвищим органом управління ІСКМ є Загальні Збори, які обирають і контролюють діяльність президента (віце-президента), Ради і Ревізійної комісії. Цей найвищий орган визначає основні напрямки діяльності ІСКМ. У перервах між Загальними Зборами основним органом є Рада, яка обирає Правління.

Оперативне керівництво здійснює президент, що має право підписувати документи від імені ІСКМ. Ревізійна комісія контролює діяльність Правління, президента, Ради і підзвітна Загальним Зборам.

Діяльність ІСКМ підтримується або підтримувалась: Фондом Євразія (USAID), ICAP «Єднання» (USAID, Європейський Союз), Фондацією прав людини (Посольство Швейцарії), Міжнародним Фондом «Відродження», Фондом ім. Стефана Баторія (Фундація Форда), Міністерством закордонних справ України, Міністерством культури України, Міністерством екології та природних ресурсів України, Комітетом виборців України (Міністерство закордонних справ Данії), Фондом Східної Європи (USAID), Раст в Україні (USAID), NATO,

Фондом ім. Ч. С. Мотта, ІЕД (Європейським Союзом), Фондом сприяння демократії Посольства США в Україні, Фондом Конрада Аденауера, Black Sea Trust for Regional Cooperation a project of the German Marshall Fund, CARE Deutschland, GIZ (Уряд Німеччини), а також благодійними пожертвами громадян та бізнесу.

КОНТАКТИ:

website: www.iscm.org.ua

e-mail: adm.iscm@gmail.com

телефон: +380671318015

керівник: Абрамов Лев Костянтинович

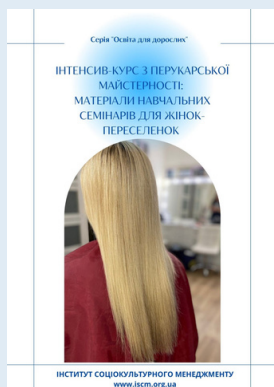
ГАЙД ТРЕНІНГУ ПО ПРОСУВАННЮ ВЛАСНИХ ПОСЛУГ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ.

О. Абрамова, В. Дюрдієва, О. Кваша. Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2023. 46 с.



У виданні представлено програму тренінгу по просуванню власних послуг в мережі Інтернет внутрішньо-переміщених осіб (ВПО), які розпочали власну справу у сфері послуг, зокрема, масажної справи. Гайд розроблений фахівцями Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) та залученими тренерками в рамках реалізації проєкту «Шлях адаптації»

ІНТЕНСИВ-КУРС З ПЕРУКАРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ: матеріали навчальних семінарів для жінок-переселенок. Серія «Освіта для дорослих». Укладач О.В. Абрамова. Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2022. 36 с



Запропонована програма навчального інтенсив-курсу допоможе слухачам за короткий термін опанувати професійними навиками з перукарської справи. Даний матеріал може бути використано у навчанні внутрішньо переміщених осіб, які рагнуть якнайшвидше адаптуватися у новій громаді через відкриття власної справи чи працевлаштуванні у сфері послуг. Кожна частина курсу може бути використана як окремий навчальний семінар із відповідного напрямку.

Абрамова О.В. ГАЙД ІНТЕГРАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ЗАХОДУ «МОЯ ГРОМАДА». Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2022. 24 с.



У виданні представлено програму заходу по інтеграції внутрішньо переміщених осіб в життя громади з використанням потенціалу закладу культури (бібліотеки, клубу). Гайд розроблений фахівцями Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) під час реалізації проєкту «Адаптація через культуру»*. Основою для розробки стала робота партнера ІСКМ в цьому проєкті КУ «Центр культури та дозвілля» Приютівської ОТГ Кіровоградської області з цієї тематики.

Абрамов Л.К., Абрамова О.В., Кваша О.Ю., Луц В.І., Шевченко А.В. РОЗВИТОК ГРОМАДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ В ЕПОХУ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ. Програма тренінгу. За заг. ред. Абрамова Л.К. Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2020. 74 с.



У виданні представлено програму тренінгу «Розвиток громадських ініціатив в епоху діджиталізації», що розроблено Інститутом соціокультурного менеджменту (ІСКМ). Тренінг спрямований на формування компетентності у використанні проєктного підходу у розвитку громади, реалізацію цифрових проєктів на локальному рівні, втілення ідеї створення інформаційнокомунікаційного центру (ІКЦ) на базі місцевого закладу культури чи громадської організації.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА ДЛЯ РОЗВИТКУ ГРОМАД: Гайди тренінгів.

Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2019. 104 с.



У виданні представлено тренінгові матеріали – три гайди тренінгів по впровадженню неформальної освіти у місцевих громадах. Темі гайдів: активізація громад, командування, протидія насильству над дітьми. Представлені теми є актуальними в питаннях розвитку громад, особливо на локальному рівні. Над розробкою гайдів працювали автори - команда тренерів проекту «Школа громадської участі-4», яка попередньо підвищила тренерську компетентність пройшовши навчання на тренінгу для тренерів II рівня – майстерність розробки власних гайдів. Видання розроблено за концепцією Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ), зміст гайдів тренінгів є авторською роботою.

Абрамов Л. К., Азарова Т. В. АНІМАЦІЯ ГРОМАДСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Кропивницький: Інститут соціокультурного менеджменту (ІСКМ), 2019. 172 с.



Видання, яке ви тримаєте в руках, є наслідком багаторічної роботи колективу Інституту соціокультурного менеджменту (ІСКМ) із реалізації освітніх проектів для розвитку громад у впровадженні такої технології, як соціальна анімація. Зокрема, таких як «ШОУ – 1_2_3_4» («Школа громадської участі») та «Участь через залучення». Це посібник для тренерів, у якому детально розписані вправи, призначені для проведення тренінгів із соціальної анімації з метою розвитку громад. Він побудований за модульним принципом, що дає можливість використовувати його як під час коротких, так і під час тривалих навчальних заходів.

ГРОМАДЯНСЬКА ОСВІТА ЖІНОК МІСЦЕВИХ ГРОМАД. Програма тренінгу.

За заг. ред. Л.К. Абрамова. Кропивницький: видавець Лисенко В.Ф., 2019. 76 с.



У виданні представлено програму тренінгу «Громадянська освіта жінок місцевих громад», що розроблена за концепцією Інституту соціокультурного менеджменту в рамках проекту «Залучення через освіту». Програма тренінгу складається з чотирьох тематичних модулів. Кожен модуль має теоретичну складову та її практичне закріплення, шляхом виконання учасниками тренінгу різноманітних вправ та завдань.