

Л.І. Хабірова

**ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ
ТВОРЧОЇ ІНІЦІАТИВИ ПІДЛІТКІВ**

Навчальний посібник

УДК 37.015.3:159.954-053.6 (075)

X12

Хабірова Л.І.

Психологія формування творчої ініціативи підлітків:
навч. посіб. / Л. І. Хабірова. – Полтава : , 2018. – 64 с.

*Сучасне реформування освітньої системи, становлення нової української школи, базується на компетентнісному підході, суть якого полягає не стільки в сумі засвоєних знань учнями, скільки в умінні використовувати і застосовувати отримані знання у практичній діяльності. Саме тому питання розвитку **творчо ініціативної особистості** є найбільш актуальним нині.*

Навчальний посібник стане в нагоді студентам, магістрантам, аспірантам, учителям, викладачам, слухачам системи післядипломної освіти, вихователям, психологам закладів освіти, читачам, що цікавляться питанням формування творчої ініціативи.

УДК 37.015.3:159.954-053.6 (075)

X12

Рецензенти:

М.О. Антонєць - кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії, історії та педагогіки Полтавської державної аграрної академії.

Н.М. Атаманчук – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та практичної психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка (протокол № , від 2018 р.)*

ISBN

© Л.І. Хабірова, 2018

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	4
<i>Розділ I. Психологія творчої ініціативи</i>	
1.1. Теоретичний аналіз дослідження творчості в психологічній науці	5
1.2. Психологічні особливості вивчення творчої ініціативи	14
1.3. Зміст та етапи формування творчої ініціативи підлітків	22
<i>Розділ II. Тренінгова програма формування творчої ініціативи підлітків</i>	
2.1. Зміст та завдання тренінгової програми	23
2.2. Методичні рекомендації та поради тренеру	24
2.3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА	26
<i>Допоміжні матеріали</i>	
Вправи на активізацію	54
Глосарій	59
<i>Список використаних джерел</i>	62

ПЕРЕДМОВА

Розвиток сучасного суспільства характеризується глобальними економічними перетвореннями, науково-технічним прогресом, високою інформативною насиченістю суспільного середовища. За останні декілька років істотно зросли об'єми інформації, збільшується та постійно змінюється обсяг необхідних для засвоєння знань. Така динамічність перебігу суспільного життя, полікультурність соціального простору вимагає пошуку оптимальних способів налагодження ефективної взаємодії між людьми.

Саме тому найпріоритетнішим завданням сучасної системи освіти є формування та виховання всебічно розвиненої особистості, здатної критично та творчо мислити, застосовувати засвоєні знання у практичній діяльності. Креативність та гнучкість мислення, самостійність та ініціативність, творче сприйняття навколишньої дійсності – запорука успішної, гармонійної особистості, а отже – основа становлення міцної та розумної держави.

У посібнику представлений теоретико-методологічний аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до визначення поняття творчості, творчого потенціалу, активності та ініціативи. Запропоновано та обґрунтовано авторське розуміння поняття «творча ініціатива». Представлена тренінгова програма формування творчої ініціативи підлітків, яка може бути корисною у роботі педагогів, психологів, соціальних працівників, коучів.

Посібник складається із двох розділів: розділ I «Теоретичний аналіз дослідження творчості в психологічній науці», розділ II «Тренінгова програма формування творчої ініціативи підлітків». В якості допоміжних матеріалів у посібнику представлені вправи на активізацію, які можуть бути використані тренером в процесі групової роботи, та глосарій.

Розділ I. ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОЇ ІНІЦІАТИВИ

У даному розділі представлений теоретико-методологічний аналіз поняття творчості та творча особистість. На основі аналізу й узагальнення психолого-педагогічних джерел розкрито зміст понять «ініціатива», «активність», «ініціативність», «творча ініціатива». Представлено та обґрунтовано авторське розуміння поняття «творча ініціатива»,

1.1. Теоретичний аналіз дослідження творчості в психологічній науці

Проблема визначення сутності творчості цікавила мислителів ще з давніх часів. У різні історичні епохи механізми творчості людини пояснювали по-різному.

Специфіка античного світогляду пояснює особливість трактування творчості у ті часи. Творчість, у ті часи, пов'язували скінченим, тимчасовим, мінливим та минуцим буттям. Платон, наприклад, розвивав вчення про Ерос як своєрідну спрямованість людини до досягнення вищого («розумного») споглядання світу. Творчість, у розуміння філософа, божественна, яка є моментом божественного споглядання [38].

По-іншому розуміли творчість у період Середньовіччя, що пояснюється потужною роллю християнської культури у той час. Тоді, творчість сприймали як Бога, що вільно творить світ. Творчість являє собою вольовий акт, що викликає буття з небуття.

У період Відродження погляди на сутність творчості змінюються докорінно – виникає культ генія (як носія творчого початку), цікавість до самого процесу, до акту творчості та до самої особистості творця. Цей час пронизаний вірою у безмежні творчі можливості людини. Саме з цього часу спостерігається тенденція розглядати історію як продукт людської творчості [14].

У XVIII ст. Кант аналізує творчу діяльність у вченні про продуктивну здатність уявлення. Під творчістю філософ розумів продуктивну здатність уяви, яка являє собою сполучну ланку між різноманітним почуттєвим враженням і єдністю понять розуму внаслідок

того, що їй властива водночас наочність вражень і узагальнювальна, об'єднувальна сила поняття [38, с. 20].

Таке розуміння сутності творчості продовжив Фрідріх Шеллінг, який вважав, що генії (найобдарованіші здібностями люди) творять ніби в стані натхнення, інтуїтивно, неусвідомлено, подібно тому, як творить природа. Це є найвищою формою людської життєдіяльності, оскільки тут людина доторкається до Абсолюту, тобто, на думку мислителя, зустрічається з Богом [14].

В кінці XIX - на початку XX ст. найбільший інтерес до розуміння сутності творчості становлять погляди прихильників філософії життя і екзистенціалізму. Французький філософ Анрі Бергсон, представник філософії життя, розуміє творчість, як життєвий запал, безперервне народження чогось нового, як сутність життя. Проте, творчість, на його думку, це дещо об'єктивне, що має властивість завершуватися [14]. Таке розуміння має дещо раціоналістичний характер.

На противагу філософії життя, екзистенціалізм підкреслює духовно - особистісну природу творчості. Носієм творчого початку є особистість, як екзистенція, тобто як дещо ірраціональне, початок свободи, як виходу за межі природного і соціального [14].

За Е. Фромом, творчість – здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення у нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду [43].

Серед російських філософів значний внесок у теорію творчості вніс Микола Бердяєв, який виділив три основні елементи творчості: 1) свобода, що існувала до Бога і виступає як потенціал новизни; 2) талант, хист, геній; 3) вже створений Світ, в якому творчість відбувається і з якого творчість черпає матеріал [14]. Представник релігійної філософії, Микола Бердяєв, наголошував, що творчість людини є не її вимогою, а дарунком Бога, правом та обов'язком людини. Творчість – це фундаментальна характеристика людини [43].

Надзвичайно вагомими є погляди українських філософів на проблему творчості. Григорій Савич Сковорода стверджував, що від природи в людині закладені великі творчі можливості, потрібно лише створювати умови для їх розвитку [14]. Філософ та письменник вважав, що любов та віра живлять душу людини, наповнюють її творчою енергією.

Іван Якович Франко у своєму трактаті «Із секретів поетичної творчості» звертає увагу на роль суб'єктивного фактору у процесі творчої діяльності, на роль особистості творця. Український вчений наголошує на провідній ролі підсвідомості у творчому акті [14].

Проблема розуміння творчості особистості в психологічній науці вченими розглядається по-різному.

Розробник культурно-історичної теорії, Л.С. Виготський, писав, що творчість – діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині [43].

С.Л. Рубінштейн у своїх дослідженнях робив акцент на тому, якою мірою творчість є свідомою працею. Вчений вважав, що раптовість великих відкриттів не можна заперечувати; але їхнє джерело – не «інтуїція», не своєрідне «осяння», що виникає без будь-якої праці. Це явище являє собою лише своєрідну критичну точку, що різко впадає в очі і відмежовує розв'язане завдання від нерозв'язаного. Перехід через цю точку стрибкоподібний. Раптовий «інтуїтивний» характер творчої діяльності частіше за все спостерігається там, де гіпотетичний розв'язок очевидніший, ніж шляхи і методи, що ведуть до нього. Це своєрідне передбачення підсумку мисленнєвої праці, яка ще має бути виконана [39].

С.Л. Рубінштейн дає таке визначення: «Творчість – це діяльність людини, метою якої є творення нових матеріальних і духовних цінностей, що мають суспільну значимість» [35, с. 372]. У своєму розумінні процесу творчості вчений приділяє особливу увагу критерію суспільної значущості. Завершальний продукт творчості має нести соціальну цінність в історії розвитку не тільки самого творця, але й в історії розвитку науки та мистецтва [35].

О.О. Леонтьєв підтримує трактування творчості як діяльності, але розуміє її не як процес створення нового, а як здатність людини «діяти в невизначених ситуаціях». Умовою цієї здатності є самореалізація (самовизначення) особистості, що передбачає самостійне налагодження системи відносин між окремою особистістю та соціальним і предметним світом, опосередковано перетворюючи їх через власну діяльність [43].

Заслуговує на увагу концепція творчості як психічного процесу, запропонована Я.О. Пономарьовим, який розробив структурно-рівневу модель центральної ланки психологічного механізму творчості.

Я.О. Пономарьов трактував творчість у широкому значенні як процес взаємодії, що веде до розвитку [39].

Критерієм творчого акту, за Пономарьовим, є рівневий перехід: потреба в новому знанні знаходиться на вищому структурному рівні організації творчої діяльності; засоби задоволення цієї потреби мають місце на низьких структурних рівнях. Ці засоби включені в процес, який відбувається на вищому рівні, що призводить до виникнення нового способу взаємодії суб'єкта з об'єктом, результатом якої є виникнення нового знання. Тим самим, творчий продукт передбачає включення інтуїції і не може бути отриманий на основі логічного висновку [18].

Я.О. Пономарьов виділяє дві функції психіки по відношенню до зовнішнього світу: творчість (як створення нової реальності) та адаптація (приспосовування до існуючої реальності) [18].

Дослідник також зазначає, що у творчому процесі принцип діяльності поступово витісняється принципом взаємодії та системним підходом. Проте, діяльнісний підхід застосовується тоді, коли його розглядають як частковий випадок системного підходу, в основу якого покладена не дія (діяльність), а взаємодія. В результаті аналізу різних напрямів теорії творчості, Я.О. Пономарьов визначив зв'язок творчості з психічними якостями особистості та визначив цей феномен як «взаємодію, що веде до розвитку» [43]. Творчість сприяє психічному розвитку особистості шляхом матеріальної реалізації суб'єктивних (внутрішніх) творчих задумів та ідей, тобто через можливість екстеріоризації (як можливості надати предметність власній ідеї).

До розуміння творчості як джерела внутрішньої активності психіки можна віднести концепції В. Ротенберга і Д.Б. Богоявленської.

В. Ротенберг є автором концепції пошукової активності. Під пошуковою активністю він розуміє активну поведінку в умовах невизначеності, коли людина не має можливості зі стовідсотковою впевненістю прогнозувати результати своєї активності (чи будуть вони успішними чи ні). І творчість, на його погляд, - це типовий зразок пошукової активності під час вирішення складних інтелектуальних завдань. При цьому виді пошукової активності мозок людини не вимагає додаткової стимуляції, він, так би мовити, знаходиться на самозабезпеченні. Крім того, заряд пошукової активності, отриманий в процесі творчості, сприяє опорності у важких життєвих ситуаціях або в умовах емоційних конфліктів [22].

Творчість, з точки зору Д.Б. Богоявленської, є як ситуативно нестимульована активність, що виявляється в прагненні вийти за межі заданої проблеми, так і готовність до пізнання за рамками вимог заданої ситуації, тобто як здатність до розвитку діяльності [22].

На думку Д.Б. Богоявленської, одиницею аналізу творчого процесу є інтелектуальна активність, яка виступає інтегральним утворенням процесуальної взаємодії інтелектуальних та мотиваційних компонентів особистості. Мірою прояву такої активності може бути інтелектуальна ініціатива (тобто продовження інтелектуальної активності за межами ситуативної заданості), не зумовлена ні практичними потребами, ні суб'єктивною негативною оцінкою праці [39, с. 28]. Творчість, з погляду Д.Б. Богоявленської, є ситуативно нестимульованою активністю, що виявляється в прагненні вийти за межі заданої проблеми [18].

Розглядаючи проблему розвитку творчості особистості, надзвичайно важливим є аналіз концепцій креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності.

У концепції креативності Дж. Гілфорда і Е.П. Торренса автори розглядають креативність як універсальну пізнавальну творчу здібність.

Дж. Гілфорд вказав на принципову відмінність між двома типами розумових операцій: конвергенцією і дивергенцією. Конвергентне мислення актуалізується в тому випадку, коли людині при розв'язання задачі, потрібно, на основі множини умов, знайти єдине вірне рішення. Конкретних рішень може бути й декілька, але ця кількість завжди обмежена.

Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, що йде в різних напрямках». Такий тип мислення допускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів. Гілфорд вважав операцію дивергенції, поряд з операціями перетворення і імплікації, основою креативності як загальної творчої здібності [43].

Дж. Гілфорд виділив чотири основні параметри креативності: 1) оригінальність – здатність продукувати віддалені асоціації, незвичайні відповіді; 2) семантична гнучкість – здатність виявити основну властивість об'єкта і запропонувати новий спосіб його використання; 3) образна адаптивна гнучкість – здатність змінити форму стимулу таким чином, щоб побачити в ньому нові ознаки і можливості для використання; 4) семантична спонтанна гнучкість – здатність продукувати різноманітні ідеї в нерегламентованій ситуації [18].

С.А. Меднік досліджував творчість у світлі асоціативної теорії і вважав, що суть креативності полягає у формуванні нових комбінацій асоціативних елементів, які повинні відповідати певним вимогам, пов'язаним з придатністю, корисністю і т.п. С. А.Меднік вважає, що у творчому процесі присутня як конвергентна, так і дивергентна складова. На думку науковця, чим з більш віддалених областей узяті елементи проблеми, тим більш креативним є процес її рішення. Тим самим дивергенція замінюється актуалізацією віддалених зон смислового простору. Але разом з тим синтез елементів може бути нетворчим і стереотипним (наприклад з'єднання рис коня і людини актуалізує образ кентавра, а не образ людини з головою коня).

Творче рішення відхиляється від стереотипного: суть творчості, за Медніком, не в особливості операції, а в здатності долати стереотипи на кінцевому етапі розумового синтезу і, як було зазначено раніше, в широті поля асоціацій [18].

Заслуговує на увагу концепція В.А. Петровського та О.С. Огнева, де обґрунтовується ідея творчості як феномену активної неадаптивності, однієї з «форм єдиного циклу самоцінної активності людини – породження і відтворення себе як суб'єкта». Творчість трактується як процес розвитку особистості людини, що характеризується її самонародженням в якості суб'єкта новоутворення [39, с. 17].

Переживання «Я-творець», на думку авторів концепції, складається з таких стадій суб'єктогенезу: 1) прийняття на себе відповідальності за непередбачуваний результат породження нового; 2) переживання можливості реалізації існуючих варіантів майбутнього, що спонтанно складаються у ході дій –цілепокладання; 3) реалізація можливостей; 4) оцінка результату як особистісно значущого новоутворення [39,с. 17].

Відносно того, що є джерелом творчості, яка його роль у життєдіяльності та розвитку людства, у зарубіжній психологічній науці висловлюються різні точки зору.

Психоаналітична теорія творчості (З. Фрейд, К. Юнг) розглядає два аспекти: мотивацію і несвідомі компоненти творчості. З. Фрейд вважав, що мотиви творчості пов'язані з еросом (потягом до життя) і є похідними від сексуальних потягів. Творчість – це десексуалізації, тобто перенесення сексуальної енергії в творчу діяльність. У продуктах творчості (насамперед – художніх) втілюється витіснене прагнення і переживання, відбувається сублімація.

Іншим положенням теорії З. Фрейда є твердження, що найважливіше джерело творчості – це підсвідомість, несвідомі психічні процеси. Несвідоме, за З. Фрейдом, – сама «творча» частина психіки. З. Фрейд вбачав джерело мистецтва в індивідуальному несвідомому, вважаючи творчу активність результатом сублимації статевого потягу у соціально прийнятну форму діяльності.

К. Юнг стверджував, що несвідоме наповнене зародками майбутніх психічних ситуацій, нових думок, творчих відкриттів. Воно є джерелом творчого дару, творчого натхнення. К. Юнг вважав, що джерелом творчості є колективне несвідоме, а творчий процес полягає у несвідомому оживленні архетипу [39].

З позицій гештальтпсихології, творчість – це «замикання» в процесі мислення в єдине ціле розрізнених фактів, приведення у взаємодію окремих фрагментів знання, які зберігаються в пам'яті, що призводить до осяяння.

Когнітивна теорія творчості Дж. Келлі розглядає творчість як альтернативу банального. Не використовуючи термін «творчість», Келлі між тим розробив оригінальну теорію творчості і творчої особистості, вперше описавши альтернативне гіпотетичне мислення. Для Келлі людина – це дослідник, вчений, який ефективно, творчо взаємодіє зі світом, інтерпретуючи світ, переробляючи інформацію, прогнозуючи події. Життя людини – це дослідження, постійне висунення гіпотез про реальність, за допомогою яких він намагається передбачити і контролювати події. Життя – це творчий дослідницький процес.

Предтечею гуманістичного підходу до вивчення творчості є А. Адлер. Він вважав, що кожна людина спочатку володіє творчою силою, завдяки якій забезпечується можливість управління власним життям і створюється власний стиль. Компенсаційна теорія творчості А. Адлера розглядає науку, мистецтво та інші галузі культури як спосіб компенсації людиною своїх недоліків. Творче Я, наявне у людини, впливає на кожну грань людського досвіду і робить людину архітектором свого власного життя і творцем своєї особистості [40].

Погляд гештальтпсихологів на творчість зводився до виникнення нових ідей та уявлень на основі інтуїтивного осягнення проблеми. Центральною ланкою творчості вважають інсайт, що дає змогу сприймати певний предмет чи явище з іншої точки зору. Це відрізняє творче мислення від нетворчого [39].

Представники гуманістичної психології (А.Маслоу, К.Роджерс) зосередили увагу на особистості творця, вважаючи мотивом і головною рушійною силою творчості потребу людини в самоактуалізації, що передбачає повну та вільну реалізацію закладеного природою потенціалу [39, с. 13].

За А. Маслоу, «творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження»; здатність до творчості є вродженою, вона закладена в кожному і не вимагає спеціальних талантів».

К. Роджерс визначив внутрішні та зовнішні умови творчої діяльності. До внутрішніх умов він відносив: 1) екзистенціалізм (відкритість новому досвіду); 2) внутрішній локус оцінювання; 3) здатність до незвичайних сполучень. Зовнішніми умовами творчості є: 1) психологічна безпека і захищеність (визнання безумовної цінності індивіда, створення таких умов навколишнього середовища, в яких відсутнє зовнішнє оцінювання); 2) психологічна свобода самовираження. Супутніми компонентами творчого акту К. Роджерс вважав емоції (естетичні, евристичні, комунікативні, «відокремленості») [40].

Надзвичайно цінними у розумінні сутності поняття творчості є погляди сучасних українських науковців.

Сучасний український вчений В.А. Роменець розглядає творчість у контексті вчинку. Вчений виступав проти інтелектуалізації творчості, ототожнення її з мисленням. Психологічним механізмом творчості вважав трансдукцію – перехід із суб'єктивно-психічної (від задуму) до матеріально-речової (втіленої у певному предметі задуму) системи. Цей перехід автор трактує як вчинок особистості. Також В.А. Роменець розробив модель розгортання творчих можливостей людини від раннього дитинства до зрілого віку. Вчений вважав, що саме у творчості відбувається формування людини і саме через творчість виявляється її неповторна індивідуальність. Згідно з В.Роменцем, найважливішою передумовою творчості є деструктивна діяльність. За допомогою неї людина пізнає міру піддатливості оточуючого її світу предметів, явищ, подій. В основі ж творчості лежить механізм зіставлення двох подій – принципове зближення віддалених і таке ж розмежування близьких. В.Роменець вказував на такі особливості творчості: 1) творчість передбачає наявність яскраво вираженої самоорганізації особистості; 2) у творчості виявляється її найважливіша функція – комунікативність, адже автор твору призначає його іншим людям (у ньому творець виражає певну ідею і хоче передати її іншій людині); 3) аксіологічний

(ціннісний) аспект творчості – поза ціннісним аспектом творчість втрачає сенс; цінність творчості у позитивній продуктивності творця; 4) причинна зумовленість творчості – у творчій діяльності людина прагне реалізувати свою свободу [39, с. 29].

Академік В.О. Моляко розглядає творчість як діяльність, котра сприяє створенню, відкриттю чогось раніше невідомого певній особистості (суб'єктові). Головним у творчості є оригінальність, новизна в діяльності, відмінність від створеного раніше, вже відомого [32, с. 4].

В.О. Моляко під творчістю розуміє процес, що суб'єктивно переживається як нове. Творчий потенціал він розглядає як інтегративну властивість особистості, що характеризує міру можливостей здійснювати творчу діяльність, готовність та здатність до творчої самореалізації та саморозвитку.

Вчений виділяє наступну структуру творчого потенціалу: задатки, нахили до чогось; інтереси, їх спрямованість і частота; допитливість, потяг до створення чогось нового; швидкість у засвоєнні нової інформації; прояви загального інтелекту; наполегливість, цілеспрямованість, працелюбність; порівняно швидко та якісне оволодіння вміннями, навичками, майстерністю виконання певних дій; здібності до реалізації власних стратегій і тактик, різних проблем, завдань, пошуку виходу зі складних нестандартних, екстремальних ситуацій. Згідно з дослідником, на сучасному етапі важливою є не лише художня, наукова, технічна творчість, але й творчість у щоденному житті та професійній діяльності (тобто володіння творчими вміннями, стратегіями і тактиками як інструментарієм діяльності). В.О. Моляко переконаний у необхідності впровадження психотехнології навчання творчості, творчого тренінгу навчальний процес та повсякденне життя [39].

В.В. Рибалка зазначає, що творчість постає не тільки як процес створення індивідуального і суспільно ціннісного продукту, але й як процес самотворення, саморозвитку, самореалізації, самооб'єктивації особистості – на основі засвоєння і збагачення суспільно-історичного досвіду [43, с. 53].

На основі проведеного теоретичного аналізу різних підходів та концепцій щодо розуміння творчої діяльності, вважаємо, що *творчість* – це діяльність людини, результатом якої є якісно новий та оригінальний продукт (для суб'єкта цієї діяльності), що має особистісне (в першу чергу) та суспільне значення.

1.2. Психологічні особливості вивчення творчої ініціативи

При спробі аналізувати дефініцію «ініціатива» розуміємо, що семантично поняття ніби включає в себе деяку активність, стремління, ривок і т.ін.

Для визначення психологічного змісту поняття творчої ініціативи необхідно проаналізувати сутність категорії «активність».

Методологічний аналіз даної проблеми демонструє різні підходи щодо розуміння сутності активності, що пояснюється її багатосторонністю, багаторівневістю та складністю.

Відповідно до поглядів А.Ф. Лазурського, представника так званого «енергентизму», поняття активності - одне з фундаментальних, вихідних понять загальної психології. Активність ототожнюється вченим з основним поняттям його системи - поняттям нервово-психічної енергії. З точки зору Лазурського, принциповою є відмінність волі і активності енергії. Енергія виступає як внутрішнє джерело, що визначає рівень психічної діяльності. Лазурський підкреслював, що енергія і активність - це не вольові зусилля, а щось набагато ширше, що лежить в основі всіх взагалі душевних процесів і проявів.

А.Ф. Лазурський розглядає рівень прояву активності в якості основного критерію класифікації особистостей. Кількість нервово-психічної енергії, або, іншими словами, ступінь активності, розглядається Лазурським як підстава для класифікації рівнів пристосування особистості до зовнішнього середовища:

1. Нижчий психічний - індивід недостатньо пристосований до зовнішнього середовища, яке підпорядковує собі слабку психіку малообдарованої людини. В результаті особистість не дає і того малого, що могла б дати.

2. Середній тип - індивід добре пристосовується до зовнішнього середовища і знаходить в ній місце, відповідне внутрішньому психічному складу («ендопсіхіка»).

3. Вищий тип - індивід відрізняється прагненням переробити зовнішнє середовище відповідно до своїх потягів і потреб, тут яскраво виражений процес творчості. До вищого рівня відносяться таланти і генії [9].

Таким чином, третій, вищий рівень А.Ф. Лазурський пов'язує не стільки з рівнем пристосування до зовнішнього середовища, скільки з

перетворюючою діяльністю людини. Змістом цієї діяльності виступають перш за все активність, ініціатива, породження нових ідей, до яких має пристосовуватися суспільство. Ми повністю погоджуємося з А.Ф. Лазурським в тому, що вищий прояв таланту полягає не в пристосуванні, а в продукуванні нових ідей [9].

Проблема активності висвітлена в багатьох роботах великих психологів-науковців. Л.С. Виготський розглядав вплив історичного досвіду людства на формування активності людини. С.Л. Рубінштейн сформулював принцип єдності свідомості та діяльності. Він розглядав активність не як властивість свідомості, а як якість суб'єкта і особливості особистості як суб'єкта діяльності [1, с. 10]. На думку Д.Б. Богоявленської якісним показником, що визначає міру взаємодії особистості з оточуючим світом, виступає творчий (продуктивний) або репродуктивний (пасивний) характер прояву активності у конкретному акті діяльності [9].

Так, С.Л. Рубінштейн розглядав активність не як властивість свідомості, а як якість суб'єкта і особливості особистості як суб'єкта [1, с. 6]. Поняття активності визначає якість особистості як суб'єкта життєвого шляху, і виявляється у формуванні життєвої позиції, життєвої лінії, сенсу і концепції життя. Активність - типовий для даної особистості, узагальнений, ціннісний спосіб відображення, вираження і здійснення життєвих потреб. До числа останніх відносяться: потреба в об'єктивації (С.Л.Рубінштейн, Д.Н.Узнадзе) як потреба в активному, життєвому самовираженні, потреба у визнанні і т.ін. [1]

К.О. Альбуханова поняття активності визначає як типовий для даної особистості, узагальнений, ціннісний спосіб відображення, вираження і здійснення життєвих потреб. До числа останніх відносяться: потреба в об'єктивації (С.Л.Рубінштейн, Д.Н.Узнадзе) як потреба в активному, життєвому самовираженні, потреба у визнанні. Активність особистості – це її функціонально-динамічна якість, яка інтегрує всю її психологічну структуру (певним чином пов'язуючи потреби, здатність, свідомість і волю), що, в свою чергу, забезпечує особистості можливість по-своєму структурувати життєдіяльність (спілкування, діяльність, пізнання), життєвий шлях. Активність – це не тільки спосіб вираження потреб, але й цілісний і ціннісний спосіб самовираження, самоздійснення особистості, яким забезпечується її суб'єктність [1, с. 10].

В.Г. Леонтьєв визначає активність як реалізуючу здатність до перетворення зовнішнього і внутрішнього середовища людини відповідно до поставленої нею мети [28, с. 3].

В.Д. Небиліцин дає своє розуміння активності: «Понятием общей активности объединяется группа личностных качеств, обуславливающих внутреннюю потребность, тенденцию индивида к эффективному освоению внешней действительности, вообще к самовыражению относительно внешнего мира. Такая потребность может реализоваться либо в умственном, либо в двигательном, либо в социальном плане, и в соответствии с этим могут быть выделены несколько видов общей активности» [33, с. 22].

Даючи таке визначення активності, В.Д. Небиліцин зазначає, що психічну активність він розглядає як властивість, як структурний компонент темпераменту. Вчений підкреслює, що параметр психічної активності має відношення лише до динамічної сторони психічної діяльності. Це узгоджується з висловлюваннями Б.Ф. Теплова про те, що основні властивості нервової системи швидше визначають процесуальну, але не змістовну сторону діяльності індивіда.

Небиліцин відрізняє психічну активність від особистісної активності, для характеристики якої необхідно враховувати три сторони цього явища: а) результативну сторону (реальні досягнення, які стали результатом тієї чи іншої конкретної діяльності, дії або вчинку); б) змістовну сторону (комплекс моральних та інтелектуальних спонукань, установок, інтересів і мотивів); в) динамічну сторону (формальні характеристики виконуваної індивідом діяльності за такими її якостями, як темп, інтенсивність і розподіл у часі) [9].

Одне із головних питань полягає у тому, що саме спонукає особистість до вияву такої активності при певних зовнішніх умовах, в тій чи іншій життєвій ситуації. Для визначення психологічного механізму вияву активності, слід проаналізувати її внутрішні джерела.

З. Фрейд, фундатор теорії та практики психоаналізу, вважав, що до активності людину спонукають її інстинктивні потяги, притаманні їй від народження, які передаються спадково.

У різноманітних відгалуженнях неофрейдизму стимулом активності, її внутрішнім джерелом виступають «корінна тривога» (К. Хорні), «прагнення до любові» (Е. Фром), «прагнення до успіху, переваги над іншими, влади» (А. Адлер). Представники гуманістичної психології вважають, що активність людини породжується вищою потребою –

прагнення особистості до реалізації свого життєвого потенціалу, самоактуалізації (А. Маслоу) [40].

Вирішення проблеми внутрішніх джерел активності особистості пов'язане з розглядом потребнісно-мотиваційної складової. За К.О. Абульхановою-Славською, потреби та спрямованість є психологічними модальностями діяльності, які одночасно виступають особистісними і діяльнісними квантами її активності [1, с. 40].

Рівень прояву активності опосередкований ставленням особистості до конкретної діяльності, до її цілей та завдань. Так, в моделі семантичного інтегралу (контуру) активності К.О. Абульханова-Славська розглядає задоволеність як результуючу складову активності, необхідну для її організації та прояву [2, с. 229].

А.В. Петровський підкреслює головну специфічну якість активності особистості – інтенціональність. Тобто, джерело активності знаходиться в ній самій, організація активності підпорядковується принципу самопричинності [34].

Ініціатива в психологічній науці розглядається як один із рівнів активності [1, с. 12]. Остання виражається у взаємодії складових елементів психічної реальності, тобто як базове відношення особистості до оточуючого світу та до самого себе [2, с. 228].

Ініціатива розглядається як вільна форма самовираження і реалізація власних потреб суб'єкта; спонукаючий аспект діяльності, спілкування, пізнання [1, с. 31].

На думку К.О. Абульханової, активність включає ініціативу, яка виходить із потреб, домагань, відношення особистості, і відповідальність, в формі якої особистість враховує об'єктивну життєву необхідність. Активність структурує за ціннісними і часовими параметрами життєвий, міжособистісний, соціально-психологічний простір, проектує діяльність, поведінку і спілкування особистості[1].

К.О. Абульханова розуміє ініціативу як зберігання особистістю творчої або авторської позиції в процесі діяльності. Ця форма виступає як причина початку і розгортання діяльності [1]. Ряд дослідників, такі як К. Абульханова-Славська, Т. Коновалова, О. Погоніна, Н. Тертична та ін., розглядають ініціативу як форму активності особистості. За визначенням К. Абульханової-Славської, ініціатива - це форма активності, якість, котра розвивається у індивіда у більшому чи меншому ступені в залежності від того, наскільки суспільством йому надана свобода і наскільки він приймає суспільну необхідність. Ця

форма активності особистості розвивається у суспільному житті та на реальному життєвому шляху. Ініціатива являє собою випереджаючу зовнішні вимоги або зустрічну по відношенню до них вільну активність суб'єкта, котра потім реалізується в інтелектуальній або практичній сферах [1, с. 109].

Педагог В. Теплінський у своїй роботі вказує, що ініціатива є поєднанням не лише вольових, але й інтелектуальних якостей особистості, що виявляються в готовності боротися за справу за власною ініціативою, а при зустрічі з труднощами знаходити шляхи і засоби їх подолання [21].

На думку Г. Молчанової, ініціатива – це спонукальна сила особистості, що виявляється в особистому почині й пошуку раціональних шляхів і методів реалізації запропонованого, здатності й волі до здійснення задуманого. При цьому актуалізуються особистісні якості, пробуджується почуття нового й оригінального [21].

До речі, Д.Б. Богоявленська привносить у поняття креативності ще одне значення – ініціативність, що виникає як самостійна, не стимульована ззовні активність суб'єкта у вигляді постановки проблеми самому собі, коли час, темп дій перестають відігравати роль значущого чинника [21, с. 144–148].

Поняття «ініціативність» є похідним від поняття «ініціатива» (від лат. *initium* - початок) – здатність людини до починань в різних сферах життя [25].

Ініціативність - риса особистості, що характеризується здатністю і схильністю до самостійних, активних дій; позитивна якість особистості, що виявляється як внутрішнє спонукання і здатність почати нову справу, зробити перший крок, самостійно прийняти рішення при виникненні особистих або суспільних проблем [25].

С.Л. Рубінштейн визначав ініціативність як вольову якість людини: «умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне» [35, с. 204]. Істотну роль відіграє інтенсивність і яскравість спонукань. Велика кількість і яскравість нових ідей та планів, багатство уяви, яка малює емоційно привабливі картини тих перспектив, які нова ініціатива може відкрити, поєднані з інтенсивністю спонукань і активністю прагнень [35].

Проаналізувавши поняття «активність» та «ініціатива», ми приходимо до висновку, що дані дефініції є взаємопов'язаними, схожими за своїми структурними та функціональними значеннями, але

не тотожними. Найширшим, на наш погляд, поняттям є поняття «активність», яка може мати як ситуативну спрямованість (відповідь на вимоги ситуації, спосіб адаптуватися до зовнішньої дійсності), так і надситуативну спрямованість (вихід за межі ситуації, з метою змінити останню – творчий прояв активності).

Ініціативність, як якість особистості, визначає можливість, здатність людини до самостійного прояву активних дій.

Ініціатива є вужчим, на нашу думку, поняттям, оскільки визначає конкретний самостійний вияв активності, виходячи за межі зовнішньої ситуації та заданих в цій ситуації умов. Іншими словами, прояв активності ще не є проявом ініціативи, але прояв ініціативи завжди передбачає і включає в себе прояв активності.

На наш погляд, ініціатива – це не відповідь на зовнішній виклик (вимогу ситуації, особливості зовнішніх умов), а, перш за все, внутрішній імпульс, готовність, що характеризується суб'єктивною значимістю (опосередковується особистісним ставленням) та виявляється у мірі прояву активності.

На основі аналізу теоретичних підходів та концепцій щодо визначення поняття ініціативи, ми вважаємо, що творча ініціатива виступає інтегративним показником творчої активності особистості.

В психологічній науковій літературі немає єдиного розуміння поняття «творча ініціатива». Більше того, трактування даної дефініції та визначення критеріїв творчої ініціативи учнів у сучасних психологічних та педагогічних підручниках зустрічається досить рідко.

Ініціатива, на нашу думку, є формою прояву активності, яка випереджає запит ззовні, результатом чого є реалізація, об'єктивація «внутрішнього» у зовнішньому соціальному просторі. Ініціатива є внутрішньо обумовленим актом прояву активності. Виявленню ініціативи передують деяке внутрішнє стремління, яке слідує після співвідношення зовнішніх обставин і особистісних можливостей.

Додаток «творча» до дефініції «ініціатива», на наш погляд, характеризує деяку направленість, характер прояву останньої, результатом чого виступає суб'єктивно оригінальний та новий продукт – як зовнішній, матеріальний (картина, твір, пісня, створення приладу, обладнання), так і внутрішній (нова ідея, умовивід, судження і т.ін.).

На основі проведеного теоретичного аналізу ми розуміємо:

Творча ініціатива – форма вияву активності особистості, що опосередкована її відношенням до конкретної діяльності, результатом

чого виступає якісно новий та оригінальний продукт (об'єкт), особистісно значимий для суб'єкта.

Схематично наше розуміння поняття «творча ініціатива» представлено на рис. 1.

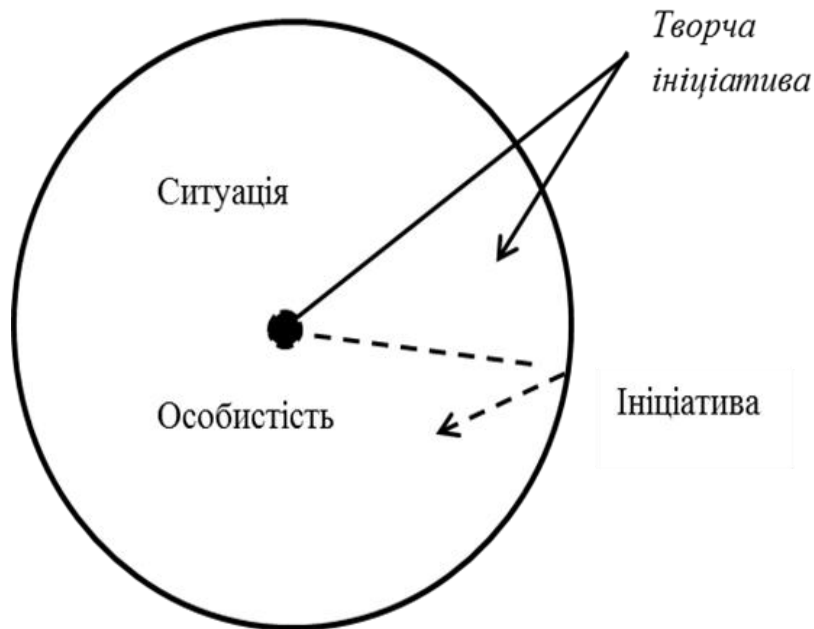


Рис. 1 Прояв творчої ініціативи особистості

Творча ініціатива передбачає вихід за рамки зовнішньої ситуації, пошукову активність, яка ніби виходить за межі заданих умовностей, яка розширяє зовнішні та внутрішні можливості. Прояву творчої ініціативи особистості передує деяке внутрішнє оціночне співвідношення зовнішніх умов та особистісних можливостей.

На основі аналізу теоретичних підходів та формування власного розуміння поняття «творча ініціатива», в остінній ми виділяємо п'ять змістовних компонентів: особистісно-оціночний, мотиваційний, творчий, емоційно-вольовий та діяльнісний.

Особистісно-оціночний компонент включає в себе рівень самооцінки, уявлення учня про себе, свої особистісні можливості, свої сильні та слабкі сторони, рівень розвитку та сформованості тих чи інших умінь та навичок.

Мотиваційний компонент включає особливості мотиваційної сфери, специфіку провідних мотивів навчальної діяльності.

Творчий компонент представляє собою рівень розвитку креативності мислення, вміння генерувати нові та оригінальні ідеї, особливості вербально-комунікативної креативності.

Емоційно-вольовий компонент включає рівень розвитку таких вольових якостей як рішучість, наполегливість, сміливість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, витримка, дисциплінованість.

Діяльнісний компонент представляє собою готовність особистості виявляти творчу ініціативу у процесі вирішення проблемних ситуацій, вміння долати бар'єри та реалізовувати творчі ідеї.

Взємозв'язок даних змістовних складових утворює таку форму вияву активності особистості як творча ініціатива.

1.3. Зміст та етапи формування творчої ініціативи підлітків

Компонент и творчої ініціативи	Критерії формування творчої ініціативи	Показники творчої ініціативи	Зміст роботи
<i>Особистісно- оціночний</i>	самооцінка саморефлексія	адекватний рівень самооцінки, саморефлексія	формування мотивації до самопізнання та самовдосконалення, підвищення рівня самооцінки
<i>Мотиваційний</i>	навчальна мотивація	високий рівень сформованості мотивації до навчальної діяльності	підвищення рівня навчальної мотивації, формування позитивного образу освітнього процесу
<i>Творчий</i>	креативність мислення, комунікативна креативність	високий рівень креативності мислення, вербально- комунікативна креативність	розвиток креативності мислення, поглиблення процесу самовираження, розвиток комунікативних вмін та навичок
<i>Емоційно - вольовий</i>	ініціативність, самостійність, наполегливість	високий рівень розвитку ініціативності, наполегливості	формування особистої ініціативності
<i>Діяльнісний</i>	готовність до творчості та виявлення ініціативи	творче мислення, компетенція самовдосконалення	набуття позитивного досвіду вираження творчої ініціативи

РОЗДІЛ II

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ІНІЦІАТИВИ ПІДЛІТКІВ

У розділі навчального посібника розкрито зміст авторської тренінгової програми, представлені психологічні та педагогічні засоби формування творчої ініціативи підлітків.

2.1. Зміст та завдання тренінгової програми

Основна *мета* тренінгової програми: формування творчої ініціативи підлітків, як інтегративного показника творчої активності учня, що опосередковує його відношення до навчальної діяльності мірою прояву пізнавальної активності.

Завдання програми:

- 1) сформувати адекватний рівень самооцінки підлітка;
- 2) підвищення рівня навчальної мотивації підлітків;
- 3) розвиток творчого мислення, вербальної креативності учнів;
- 4) сприяти розвитку ініціативності, як риси характеру;
- 5) сформувати позитивний досвід вираження творчої ініціативи у процесі вирішення проблемних завдань.

Цільова група: учні підліткового віку (8-11 клас).

Час проведення тренінгової програми: 18 годин (12 тренінгових сесій; тривалість кожної сесії 1 год. 30 хв.).

Хід проведення тренінгової сесії

Усі 12 сесій мають однакову структуру:

- *вступна частина* передбачає привітання учасників та створення максимально сприятливої роботи для подальшої продуктивної роботи; завданням тренера на цьому етапі є налаштування учасників на продуктивну роботу;

- *основна частина* включає в себе розкриття теми тренінгової сесії, практичні вправи та техніки, які направлені на реалізацію конкретних завдань сесії;

- *завершальна частина* є етапом підведення підсумків, попереднього короткого огляду наступної сесії тренінгового курсу, проведення «кола вражень» та прощання з учасниками групи до нової зустрічі.

2.2. Методичні рекомендації та поради тренера

Методичні вказівки:

1. Доцільно проводити тренінгові заняття мінімально 2 рази на тиждень з метою збереження цілісності та логічності встановлених тренером завдань.

2. У тренінговому курсі використовуються сукупність методик, а саме: інтерактивні вправи, дискусія, обговорення особистісного досвіду учасників, мозковий штурм, міні-лекція, робота в малих групах, перегляд відеоматеріалів, арт-терапевтичні методики, рольові та моделюючі ігри, історії до роздумів та натхнення.

3. Особливе значення мають вправи на активізацію, які дозволяють учасникам тренінгового процесу зняти емоційне напруження та сприяють створенню позитивного настрою у групі.

4. Одним із найважливіших етапів тренінгових сесій є етап «проміжної рефлексії», завдяки якому забезпечується зворотній зв'язок, обговорення почуттів та думок учасників, їхніх вражень, настрою та загального емоційного стану. На цьому ж етапі тренер цікавиться, чи є запитання або непорозуміння. Як правило, проміжна рефлексія проводиться на початку та в кінці сесії.

5. Доцільно постійно моніторити динаміку групового та індивідуального розвитку в даному напрямі: цікавитися у класних керівників та вчителів-предметників про можливі поведінкові зміни учнів, проводити, за потреби, консультації для батьків, вчителів та підлітків – самих учасників тренінгу.

Практичні поради тренерам

1. Перед проведенням тренінгової сесії, підготуйте тренінгове приміщення, обладнання та всі необхідні роздаткові матеріали для учасників.

2. Тема, завдання та план дня слід заздалегідь написати на ватмані (аркуші фліпчарту).

3. При проведенні тренінгу посміхайтесь, спілкуйтесь з учасниками привітно та толерантно.

4. Вживайте зрозумілі для учасників терміни. У разі необхідності підготуйте для них невеличкий глосарій.

5. Особливу увагу приділяйте чіткому зрозумілому формулюванню завдань для учасників. Запитуйте підлітків, чи зрозуміли вони, що треба робити.

6. У разі, коли на учасників очікує робота в малих групах, звертайтеся до них з пропозицією об'єднатися у групи (а не поділитися по групах).

7. Не втрачайте контакту з учасниками групи. Завжди слідкуйте за групою: реагуйте на висловлювання учасників, слідкуйте за тим, щоб учасники не випадали з процесу. Приділяйте увагу не тільки активним, але й мовчазним учням, запрошуючи їх висловити свою думку.

8. Наприкінці тренінгового заняття слід підвести підсумки щодо змісту виконаної роботи, а також надати учасникам можливість поділитися своїми враженнями.

9. Простежте, щоб усі запитання учасників знайшли свої відповіді.

10. Після тренінгового заняття, проаналізуйте та занотуйте свої спостереження щодо роботи в ході сесії. У разі виникнення труднощів, зафіксуйте їх та подумайте над тим, що потребує підвищеної уваги з вашої сторони.

Примітка: Важливо реалізувати декілька важливих потреб підліткового віку: потреба в групі однолітків, через яких відбувається процес ідентифікації свого образу, та потреба в авторитеті дорослого, який зорієнтований на їхні проблеми (тренер-психолог групи).

2.3. Тренінгова програма формування творчої ініціативи підлітків

Назва блоку	Тренінгові сесії:
<p>I блок: «Психологічні особливості самооцінки підлітків»</p> <p><u>Мета:</u> розширити уявлення підлітків про себе, свої сильні та слабкі сторони, особистісний розвиток та самовдосконалення.</p> <p>Кількість тренінгових сесій: 3.</p>	<p>Заняття №1: «Знайомство. Моя індивідуальність»</p> <p>Заняття №2: «Моя самооцінка. Психологічні основи самопізнання»</p> <p>Заняття №3: «Формування впевненості у собі та своїх можливостях»</p>
<p>II блок: «Навчальна мотивація учнів як основа високого рівня навчальних досягнень»</p> <p><u>Мета:</u> підвищення рівня навчальної мотивації підлітків, формування в учнів позитивного образу поняття «навчальний процес».</p> <p>Кількість тренінгових сесій: 2.</p>	<p>Заняття №1: «Психологічні особливості навчальної мотивації»</p> <p>Заняття №2: «Знання, як шлях до реалізації життєвих цілей»</p>
<p>III блок: «Вчитися цікаво! Творче мислення у розв'язанні учбових задач»</p> <p><u>Мета:</u> розвиток навичок креативного мислення, здатності знаходити нестандартні способи вирішення проблемних завдань, розвиток вербальної креативності.</p> <p>Кількість тренінгових сесій: 3.</p>	<p>Заняття №1-3: «Творчий підхід у вирішенні завдань з:</p> <ul style="list-style-type: none"> - української літератури; - математики; - географії. <p><i>Примітка:</i> тренером можуть бути обрані будь-які предмети зі шкільної програми учнів.</p>
<p>IV блок: «Психологічні особливості розвитку навичок ініціативності»</p> <p><u>Мета:</u> формування навичок «виходу» за рамки заданої проблемної ситуації, готовності до пошукової активності.</p> <p>Кількість тренінгових сесій: 2.</p>	<p>Заняття №1: «Психологія ініціативної особистості»</p> <p>Заняття №2: «Ініціатива як можливість пошуку нових нестандартних рішень»</p>

<p>V блок: «Психологія творчої ініціативи»</p> <p>Мета: подолання бар'єрів в реалізації творчого підходу до вирішення учбових завдань, закріплення позитивного досвіду виявлення творчої ініціативи.</p> <p>Кількість тренінгових сесій: 2.</p>	<p>Заняття №1: «Творча активність як умова особистісного розвитку»</p> <p>Заняття №2: «Будь готовим бути творчо ініціативним!»</p>
<p>Всього: 12 занять (1 заняття - 1 год. 30 хв.) = 18 год.</p>	

Блок I

Тема: «Психологічні особливості самооцінки підлітків»

Мета: розширити уявлення підлітків про себе, свої сильні та слабкі сторони, особистісний розвиток та самовдосконалення.

Кількість тренінгових сесій (занять): 3.

Заняття №1

Тема: «Знайомство. Моя індивідуальність.»

Мета: знайомство з учасниками групи, створення позитивної мотивації й зацікавленості підлітків у заняттях, сприяння згуртованості групи та створенню у ній доброзичливої атмосфери як умови подальшої ефективної роботи; сприяти розкриттю індивідуальності учасників.

Необхідні матеріали: фліпчарт (або дошка), маркери, жовті стікери («промінчики»), аркуші паперу А4, кулькові ручки, різнокольорові олівці та фломастери.

Хід роботи

1. Повідомлення учасникам теми та мети тренінгового курсу (10 хв).

Психолог (тренер тренінгового курсу) розповідає підліткам про те, що вони будуть зустрічатися 2-3 рази на тиждень (залежно від можливості) на спеціальних заняттях, де будуть грати, малювати, ділитися своїми емоціями за день, обговорювати свої досягнення та невдачі, спільно вирішувати учбові задачі, спільно намагатимуться навчитися краще розуміти себе та цінність власної індивідуальності.

2. Визначення правил груп (10 хв).

Мета: прийняття правил групової взаємодії для ефективної тренінгової роботи.

Правила групи рекомендується приймати з учасниками в процесі групового обговорення, відштовхуючись від їхніх пропозицій та думок. Кожен учень має висловитися, чи є правила, встановлені групою, комфортними для нього.

До правил групи можна віднести такі: добровільність; поважне ставлення до думки іншого; не перебивати; не критикувати; конфіденційність; правило «стоп» (кожен учасник вправі завершити те, що йому не подобається). Можна встановити заборону на обговорення певних тем: наприклад, релігія, політика, особисті симпатії/антипатії та інше.

3. Знайомство (15 хв.).

Мета: знайомство учасників групи, сприяння згуртованості та створення доброзичливої атмосфери у групі.

Тренер пропонує першому учаснику, наприклад сидячому зправа від нього, назвати своє повне ім'я та прізвище, а також ім'я, яким він ходив би, щоб його називали в групі. Виступаючому пропонується назвати цікавий факт про себе (хоббі, уподобання, інтереси чи досягнення).

4. Вправа «Промінці сонця» (10 хв.).

Мета: визначити очікування учасників групи щодо тренінгової роботи.

Необхідні матеріали: паперові поздовжні клаптики паперу («промінчики»), кулькові ручки, фіпчарт або дошка.

Учасникам тренінгової групи необхідно роздати жовті поздовжні стікери, які нагадують промінчики сонця. Кожному учневі пропонується подумати і написати, що саме вони очікують від тренінгової роботи.

На фіпчарті має бути зображено сонце без промінців. Після виконання та написання очікувань, кожному учаснику пропонується висловити свої очікування, вийти та прикріпити жовтий «промінчик» до сонечка.

5. Вправа «Мій герб» (30 хв.).

Мета: сприяння саморозкриттю учасників, розширення уявлень про себе та свій внутрішній світ, про свої індивідуальні особливості.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, кулькові ручки, різнокольорові олівці та фломастери, кулькові ручки, фіпчарт або дошка.

Кожному учаснику тренінгової групи пропонується зобразити на листку А4 свій герб. На малювання дається 15 хвилин. Після цього проводиться загальна виставка робіт у групі.

Організацію даної вправи можна супроводжувати таким текстом:

«У стародавні часи було прийнято забражувати на брамах замків, на щитах лицарів родовий герб та девіз. Герб на щиті лицаря був чимось на зразок посвідчення особи, своєрідним паспортом, так як доносив світу всю важливу інформацію про його власника: про походження лицаря, його родоводу, його подвиги і особливі заслуги. Якщо два лицаря зустрічалися на дорозі, їм одного погляду на герб було досить, для того, щоб усвідомити – вороги вони один одному чи ні.

Кожному із вас пропонується створити особливий, свій унікальний герб. Після цього ми організуємо демонстрацію гербів у групі і спробуємо відгадати, кому ж належить той чи інший герб. На виконання цього завдання у вас є 20 хвилин».

Дуже важливо після групового обговорення та висловлених догадок, дати можливість власнику герба представити його та пояснити символіку графічного зображення. Кожному учневі слід дати позитивну оцінку та підтримати у представленні свого герба.

6. Завершальна вправа «Коло вражень» (10-15 хв.).

Мета: підвести підсумки першої проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Заняття №2

Тема: «Моя самооцінка. Психологічні основи самопізнання»

Мета: поглиблення процесів самопізнання та саморозкриття, отримання позитивного зворотнього зв'язку для зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів.

Необхідні матеріали: м'яч, кулькові ручки, надруковані кольорові айсберги.

Хід роботи:

1. Привітання (15 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, створення доброзичливої та привітної атмосфери.

Тренер пропонує кожному учаснику по колу привітатися з групою та коротко розповісти про сьогоднішній свій настрій та подію, яка принесла найбільше емоційне враження.

2. Вправа на активізацію «Позитивний м'ячик» (10 хв.).

Мета: активізація уваги та зосередженості учасників, підвищення енергії та активності.

Інструкція для підлітків: «Почнемо сьогоднішнє тренінгове заняття з невеличкої гри з м'ячем. Пропоную вам встати в коло. Перший учасник кидає м'яч будь-кому із членів групи, називає його ім'я та висловлює позитивні побажання на сьогоднішній день. Той, хто отримав м'яч, продовжує гру і кидає наступному. Гра триває до того часу, поки м'яч не побуває у кожного з учнів».

Дана вправа спрямована на створення сприятливої та позитивної атмосфери в групі перед переходом до основних тренінгових вправ.

3. Вправа «Айсберг» (40 хв.).

Мета: поглиблення процесів самопізнання та саморозкриття, рефлексія.

Необхідні матеріали: кулькові ручки, надруковані кольорові айсберги.

Кожному учаснику тренінгового процесу необхідно роздати заздалегідь заготовлений та надрукований кольоровий айсберг. Учням пропонують у правій стороні айсбергу записати свої позитивні сторони, у лівій – негативні. При цьому, ті якості, які підліток виявляє досить часто у спілкуванні з іншими, просимо зафіксувати «над водою». Ті ж якості та риси характеру, які мало відомі для оточуючих або які підліток виявляє досить рідко просимо записати на айсбергу «під водою».

Орієнтовна інструкція: «Кожен із вас отримав яскравий айсберг. Ви можете спостерігати, що одна частина айсбергу знаходиться над водою і є помітною для кожного, інша ж – знаходиться під водою, і є мало помітною. У правій стороні айсбергу розмістіть свої найбільш позитивні риси та якості. У лівій – ті риси та якості вашого характеру, які би ви хотіли змінити та які вам не подобаються. Намагайтеся бути чесними, перш за все, перед собою. Пам'ятайте одне із основних правил групи – все, що відбувається у процесі групової роботи є конфіденційним та не підлягає обговоренню поза групою».

Після виконання завдання, тренер пропонує учасникам продемонструвати айсберги. У процесі групового обговорення обов'язково задавати уточнюючі питання учням: Що саме ти розмістив

під водою? Чому? Які риси свого характеру тобі не подобаються? За що ти себе хвалиш/свариш?

4. Вправа «Бомбардування позитивними емоціями» (15 хв.)

Мета: отримання позитивного зворотнього зв'язку від учасників групи, підвищення самооцінки, розширення уявлень про себе та свої позитивні риси.

Кожен підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Учасники групи по черзі підходять до учня та пошепки називають його позитивну рису. Таке «бомбардування» позитивними емоціями повинен отримати кожен учасник групи.

5. Завершальна вправа «Коло вражень» (10-15 хв.).

Мета: підвести підсумки проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Заняття №3

Тема: «Формування впевненості у собі та своїх можливостях»

Мета: закріпити активний тренінговий стиль спілкування, сприяти надалі саморозкриттю та самопізнанню, розвиток уявлень про свої сильні та слабкі сторони, формування вмінь самопрезентації.

Необхідні матеріали: підготовлені надруковані ролі для гри.

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, створення доброзичливої та привітної атмосфери.

Кожен учасник по черзі вітається з групою та продовжує речення «Сьогодні я хвалю себе за те, що я...», називаючи важливий вчинок чи подію, який стався з ним цього дня.

2. Вправа на активізацію «Австралійський дощ» (5 хв.).

Мета: активізація уваги та зосередженості учасників, підвищення енергії та активності.

Інструкція: «Чи знаєте Ви що таке австралійський дощ? Давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будите передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

- В Австралії здіймається вітер (ведучий тре долоні).

- Починає крапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось град – справжня буря! (тупіт ногами).
- Але що це буря вщухає. (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Кілька крапель падає на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки до гори) [16].

3. *Рольова гра «Прес-конференція» (60 хв.).*

Мета: закріпити активний тренінговий стиль спілкування, сприяти саморозкриттю, формування вмінь самопрезентації.

Необхідні матеріали: підготовлені надруковані ролі для гри.

Перший учасник групи підходить до тренера і отримує роль. Його запрошено на конференцію. Його мета полягає у наданні відповідей на будь-які запитання від імені персонажу. В цей час всі інші учасники групи являються допитливими кореспондентами радіо, телебачення, газет та журналів.

Можливі ролі: 1) переможниця конкурсу краси; 2) популярна, але дуже зарозуміла актриса; 3) невідомий, проте дуже талановитий музикант; 3) серйозний і небагатослівний чоловік, який терпіти не може спілкуватися з людьми; 4) людина-маска, без емоцій; 5) науковець, який зробив світове відкриття; 6) людина-позитив, яка весь час посміхається і т.ін.

Ролі визначає тренер групи, спираючись на минулі заняття та виявлені слабкі риси учасників. Наприклад, невпевненій та незадоволеній своїй зовнішністю дівчині необхідно дати роль «переможниця конкурсу краси». Надана роль повинна провокувати бажання підлітка посилювати та розвивати свою слабку сторону, удосконалювати себе та бути впевненим у своїх силах та можливостях.

Кожен учасник групи має отримати роль та «прийти на конференцію», щоб дати відповіді на запитання від свого персонажу.

Питання для обговорення: Чи складно було грати роль? Чому? Що ви відчували, коли грали роль? Які емоції переживали?

4. *Завершальна вправа «Коло вражень» (10-15 хв.).*

Мета: підвести підсумки проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Блок II

Тема: «Навчальна мотивація учнів як основа високого рівня навчальних досягнень»

Мета: створення позитивного образу навчального процесу та самоосвіти, підвищення рівня навчальної мотивації підлітків, актуалізація уявлень підлітків про особистісні риси, знання та навички необхідні для досягнення життєвих цілей.

Кількість тренінгових сесій (занять): 2.

Заняття №4

Тема: «Психологічні особливості навчальної мотивації»

Мета: створення позитивних уявлень та переконань підлітків про важливість навчання та позитивні сторони освітнього процесу.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, мішечок, порожні паперові картки, аркуші паперу А1, різнокольорові олівці, фломастери, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та пластилін.

Хід роботи

1. Вправа «Моторне привітання» (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, створення доброзичливої та привітної атмосфери, активізація уваги підлітків.

Тренер пропонує учасникам стати в частині кімнати, де є достатньо простору для руху і пропонує підходити один до одного, щоб привітатися за руку, промовляючи «Привіт! Як твої настрої?». Є одна умова: звільнити руку можна лише після того, як другою рукою кожен почне вітатися ще з кимось іншим із групи. Таким чином забезпечується безперервність контакту.

Перед тим, як перейти до наступної вправи, тренер інформує учасників про тему тренінгової сесії та визначає цілі II блоку тренінгової програми.

2. Створення колажу «Шкільне життя. Я хочу сказати...» (30 хв.).

Мета: аналіз суб'єктивного розуміння учасниками шкільного життя, їх уявлень про навчання та освітній процес в цілому.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А1, різнокольорові олівці, фломастери, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та пластилін.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у 3 групи. Кожній групі надається аркуш паперу А1, різнокольорові олівці, фломастери, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та пластилін.

Орієнтовна інструкція: «Шановні учасники! Пропонує вам, працюючи в міні-групах, проаналізувати своє бачення шкільного життя, навчання, спілкування з однокласниками. Кожен має право на свою думку та позицію. На виконання даного завдання у вашому розпорядженні 20 хвилин часу».

Після завершення роботи у міні-групах, тренер пропонує кожній із них представити свій колаж. В процесі групового обговорення важливо продемонструвати різні точки зору, погляди та думки. Тренер акцентує увагу на відмінних та спільних рисах між колажами.

3. Вправа «Керована фантазія» (10 хв.).

Мета: розширення уявлень підлітків про важливість навчання, залежність результату від покладених зусиль.

Підліткам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі і розслабитися.

Орієнтовний текст тренера: «Уявіть, що ви стоїте посеред пустелі. Озирніться навколо. Ззаду ви бачите гірну частину – це ваші важкі події в житті. Подивіться, наскільки високі гори, але ви перебороли ці вершини, ви набули необхідного досвіду, тепер ви знаєте, як боротися з труднощами. А тепер подивіться вперед – ви бачите прекрасний оазис. Спробуйте розібратися: це міраж або справжній рай та краса в пустелі. Підійдіть ближче, міраж не відсувається і не пропадає. Сміливо заходьте в прекрасний сад і озирніться. Які прекрасні квіти і дерева оточують вас, їх хтось вже посадив. Бажаєте трохи побути в цьому саду та посадити тут свої квіти? Спробуйте! Посадіть квітку! (Пауза) Посадіть ще одну! (Пауза) Й ще одну! А тепер подивіться яка краса! Наскільки сад змінився на краще, став ще прекраснішим. Це все завдяки вашій праці. Ви самі творці вашого майбутнього! Відчуйте задоволення від виконаної роботи! А тепер повертайтеся в нашу кімнату і поділіться своїми враженнями».

Важливо задавати питання: Яким ви побачили своє майбутнє? Чи усвідомили ви, що для того, щоб «виростити» прекрасний сад, потрібно неабияк потрудитися, інакше він може виявитися міражем? Що вже сьогодні ви можете зробити для того, щоб «виростити свій чарівний, ні на кого не схожий, сад?»

4. Мозковий штурм «Навчаючись, я можу...» (20 хв.).

Мета: створення позитивних уявлень та переконань підлітків про важливість навчання та позитивні сторони освітнього процесу.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, маркери.

Аркуш фліпчарту розділіть на 2 колонки. Першій колонці дайте назву – «Навчаючись, я вже можу...». Друга колонка – «Навчаючись, я би хотів...».

Спільно з учасниками групи заповніть ці дві колонки. Намагайтеся записувати якомога більше висловлювань учнів. Дуже важливо дати змогу висловитися кожному школяреві.

Після заповнення аркушу, варто акцентувати увагу учнів на тому, як багато вони вже знають та вміють завдяки навчанню. Зверніть увагу, яка багатоманітність реалізованих можливостей чекає їх попереду.

5. Вправа «Мішечок корисних речей» (15 хв.).

Мета: підведення підсумків тренінгової сесії, закріплення позитивних уявлень підлітків про цінність навчання у їхньому житті.

Необхідні матеріали: мішечок, порожні паперові картки, кулькові ручки.

Тренер роздає учасникам порожні паперові картки та пропонує пригадати, що сьогодні відбувалося на занятті. Психолог пропонує підліткам записати на отриманій картці відповідь на запитання «Що під час заняття було найбільш корисним?» Учасники заповнюють картки і вкидають їх до мішечка. Далі ведучий пропонує кожному дістати з мішечка картку, прочитати написане і висловитися, чи є вказане для нього також корисним. Якщо вказане на картці не вважається учасником корисним, то він може озвучити те, що написав сам.

6. Завершальна вправа «Посмішка по колу» (5 хв.).

Мета: позитивне завершення тренінгової сесії з метою підсилення позитивних групових уявлень.

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Заняття №5

Тема: «Знання як шлях до реалізації життєвих цілей»

Мета: обґрунтувати необхідність визначення життєвих цілей для досягнення успіху, сприяти формуванню стійких переконань підлітків про важливість отримання нових знань як шляху до реалізації мети.

Необхідні матеріали: конверти, аркуші паперу А4, мішечок («поштова скринька»), кулькові ручки, маркери, олівці, ілюстровані журнали, різнокольоровий папір, ножиці, клей.

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, створення доброзичливої та привітної атмосфери у групі.

Кожен учасник по черзі вітається з групою та продовжує речення «Не хочу хвалитися, але сьогодні я ...», називаючи важливий вчинок чи досягнення, який відбувся з ним цього дня.

2. Вправа на активізацію «Молекули» (5 хв.).

Мета: активізація та налаштування учасників на тренінгову роботу, сприяння груповій згуртованості.

Ведучий пропонує учасникам встати та за командою «Молекули на старт» рухатися в хаотичному порядку по аудиторії. На слова «Молекули по чотири атоми» учасники мають об'єднатися в групи по чотири особи. Ведучий повторює так декілька разів для утворення груп з різною кількістю учасників. Останній раз тренер називає число відповідно до кількості учасників у тренінговій групі.

3. Вправа «Конверт з бажанням» (10 хв.).

Мета: сприяння згуртованості учасників, налагодження співпраці, підвищення рівня зацікавленості учасників у подальшій роботі.

Необхідні матеріали: конверти, аркуші паперу А4, мішечок («поштова скринька»), кулькові ручки, маркери, олівці.

Учасники об'єднуються в пари. Тренер роздає кожному по аркушу паперу А4 і пропонує протягом 5 хвилин намалювати щось матеріальне/нематеріальне, що може, на його думку, бути бажаним для партнера, але не розповідати йому, що саме намальовано. Далі вкласти малюнок у конверт та написати повне ім'я адресата. Конверти вкидаються до мішечка – «поштової скриньки».

Питання для обговорення: Чи хочеться дізнатися, що в адресованому вам конверті? Чи є у вас версії?

Повідомлення від тренера: «Нехай поки що зміст адресованих вам конвертів залишається таємницею. Ви зможете їх отримати в кінці заняття, бо для того, щоб лист знайшов свого адресата, потрібен час».

4. Вправа «Я через 5 років» (35 хв.).

Мета: сприяти визначенню підлітками своїх життєвих цілей та очікувань, розвиток уявлень про себе та свої можливості, про свої сильні та слабкі сторони.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, кулькові ручки, маркери, олівці, ілюстровані журнали, різнокольоровий папір, ножиці, клей.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу і пропонує протягом 15 хвилин створити свою візитівку успішної людини, якою вони хочуть стати через п'ять років, спираючись на свої мрії та бажання. Для виконання завдання учасникам пропонується маркери, олівці, ілюстровані журнали, різнокольоровий папір, ножиці, клей.

На наступному етапі виконання вправи тренер пропонує учасникам взяти свої візитівки і стати у коло.

Інструкція: «Уявіть, що ви не бачилися тривалий час і прийшли на зустріч випускників. Привітайтеся і, вільно рухаючись по кімнаті, підходьте один до одного, розповідайте про свої успіхи, використовуючи візитівки, ставте один одному запитання. Всі учасники мають представити свої візитівки».

Питання для групового обговорення: Які думки та почуття виникали у вас під час представлення візиток іншим учасникам? Чи складно було уявити своє майбутнє? Як ви вважаєте, що необхідно робити, щоб досягти життєвого досвіду? Які можуть виникати перешкоди у реалізації визначених вами цілей та бажань?

5. Мозковий штурм «Цілі та дії» (15 хв.).

Мета: формування в учасників розуміння понять «ціль» та «дія», створення взаємозалежного зв'язку між ними, сприяння розуміння учасниками важливості отримання нових знань для реалізації поставлених цілей.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, маркери.

Спираючись на результати попередньої вправи, необхідно у процесі групового обговорення записати всі можливі способи досягнення поставлених цілей та бажань.

Тренер акцентує увагу на сутності та відмінності понять «ціль» та «дія». Підводить до того, наскільки важливо вміти відрізнити справи від цілей.

Доцільно разом з учасниками обговорити, які внутрішні і зовнішні ресурси важливі при досягненні поставленої мети.

6. Завершення вправи «Конверт з бажанням» (10 хв.).

Мета: підсумок проведеної тренінгової роботи, закріплення переконань підлітків про індивідуальність поставлених цілей та необхідність відповідних дій для їх реалізації.

Хтось із учасників на прохання тренера виконує роль поштаря: виймає із «поштової скриньки» конверти і роздає їх адресатам. Кожен відкриває свій конверт. Ведучий пропонує учасникам показати адресований їм малюнок і висловитися по черзі, наскільки отримане є для нього бажаним чи несподіваним.

Підсумок: «Кожен із нас має свої цілі та бажання, лише ми можемо знати про них достовірно і в подробицях. Для реалізації своєї мети мріяти недостатньо, необхідно ставити перед собою цілі та реалізовувати їх шляхом самовдосконалення, саморозвитку та підвищення рівня знань».

Блок III

Тема: «Вчитися цікаво! Творче мислення у розв'язанні учбових задач»»

Мета: розвиток навичок креативного мислення, здатності учнів знаходити нестандартні способи вирішення проблемних завдань, розвиток вербальної креативності.

Кількість тренінгових сесій (занять): 3.

Примітка до III блоку: тренінгові сесії з розвитку навичок творчого мислення та вербальної креативності можуть бути проведені в рамках інших шкільних предметів, використовуючи інтерактивні вправи, ігри, проблемні завдання, вправи на активізацію та ін.

Заняття №6

Тема: «Особливості творчого підходу на уроці української літератури»»

Мета: поглиблення процесу саморозкриття, усвідомлення учасниками своїх сильних сторін, активізація процесу самопізнання та розвитку творчого мислення.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, надруковані уривки творів з української літератури.

Хід роботи

1. Привітання (2 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, створення доброзичливої та привітної атмосфери у групі.

Стати в коло, покласти руки один одному на плечі, привітатися та побажати гарного настрою.

Тренер коротко знайомить учасників з темою заняття.

2. Вправа на активізацію «Поміняйтеся місцями» (5 хв.).

Мета: активізація та налаштування учасників на тренінгову роботу, сприяння згуртованості групи.

Учасники сидять у колі на стільцях. Один із учасників починає вправу у ролі ведучого (він не має стільця), промовляючи: «Поміняйтеся місцями ті, хто...» наприклад, уранці пив чай, має рідну сестру, любить солодощі, має домашню тваринку, знає казку «Червона шапочка» і т.ін.). Учасники, яких стосується висловлювання, швидко встають зі своїх місць і намагаються зайняти стілець, який звільнився, тренер також намагається сісти на чийсь стілець. Учасник, який залишився без стільця, продовжує гру у ролі ведучого.

3. Вправа «Творча особистість» (20 хв.).

Мета: розширення уявлень підлітків про творчість, риси та якості, які характерні для творчих людей, створення позитивного образу креативної особистості.

Орієнтовний текст тренера: «Кожна людина має певний рівень розвитку творчих здібностей, володіє певним запасом творчих сил. Кожна людина абсолютно індивідуальна та цінна у прояві своїх творчих рис. Проте, є й певні загальні риси, які притаманні для творчих людей. Ми спробуємо скласти портрет творчої особистості. Для цього кожен із вас спочатку повинен написати індивідуальний список якостей, які на його думку характерні для творчої особистості. На це завдання вам дається 7 хвилин. Після цього ми заслухаємо кожного й шляхом голосування визначимо та намалюємо на фліпчарті портрет творчої особистості».

Для виконання цієї вправи кожен учасник має мати аркуш паперу та ручку. Після індивідуальної роботи слід перейти до групового

обговорення. В процесі малювання, учні можуть по черзі вносити деталі у спільний малюнок.

4. Рольова гра «Театральна вистава» (50 хв.).

Мета: розширення уявлень підлітків про можливі шляхи вирішення учбових задач, сприяння процесів самопізнання та саморозкриття учнями своїх творчих здібностей.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, надруковані уривки творів з української літератури.

Вправа заключається у інсценізації уривків із творів, які вивчаються за програмою. Тренер пропонує учасникам об'єднатися у 3 групи. Кожній групі учасників пропонують обрати ролі, відповідно до обраного твору та представити у вигляді коротенької вистави (10хвилин) на сцені «театру». Для підготовки учасникам надається 20 хвилин часу.

Після цього кожна міні-група представляє свою виставу.

Примітка: До цієї вправи тренеру слід детально підготуватися – проконсультуватися з вчителем української літератури та порадитися стосовно уривків творів. Якщо у групі учасники одного віку, можна обрати один твір відповідно до навчальної програми, розділивши його на декілька уривків.

Якщо у групі є учасники з різних класів (8,9,10,11 класи), то їх доречно об'єднати між собою у міні-групи. Кожній групі надається уривок із того твору, який вони наразі вивчають відповідно до шкільної програми.

Після демонстрації вистав варто обговорити почуття та думки учасників, запитати їх про можливі труднощі, які виникали у процесі підготовки та інсценізації.

5. Завершальна вправа «Коло вражень» (10 хв.).

Мета: підвести підсумки проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Заняття №7

Тема: «Творче мислення у розв'язанні математичних задач»

Мета: розвиток пізнавального інтересу та творчого мислення в процесі вирішення математичних завдань.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, аркуші паперу, кулькові ручки.

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: створення доброзичливої та привітної атмосфери у групі.

Учасникам пропонують по черзі привітатися з групою та назвати одну емоцію, яку вони зараз відчують.

Тренер коротко знайомить учасників з темою заняття.

2. Розминка «Математичні цікавинки» (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, активізація уваги та зосередженості підлітків, сприяння зацікавленості до подальшої тренінгової сесії.

Тренер пропонує розгадати цікаві смішні завдання, в основі яких можуть бути покладені сюжети казок, дійовими особами яких стають часто математичні об'єкти. Для прикладу можна навести такі веселі, жартівливі задачки:

1. У кімнаті веселилося 58 мух. Дід Петро відкрив квартиру і, розмахуючи рушником, вигнав з кімнати 17 мух. Але перш ніж він встиг закрити квартиру, 7 мух повернулося назад. Скільки мух тепер веселяться в кімнаті? (Відповідь: 48).

2. У першому ящику - 110 бананів, у другому - в три рази більше, а в третьому сидить мавпочка і їсть банани зі швидкістю 11 штук за хвилину. Скільки часу буде потрібно мавпочці, щоб спустошити перші два ящика? (Відповідь: 40).

3. Змій Горинич обіцяв дітям випустити їх на волю, якщо вони принесуть йому відро води без самого відра. Яким чином це можливо зробити? (Відповідь: воду потрібно заморозити)

Таких задачок має бути близько п'яти. Тренер може придумувати цікаві смішні задачки, спираючись на шкільну програму учасників групи.

3. Гра «Математичний брейн-ринг» (60 хв.).

Мета: сприяти зацікавленості підлітків до вивчення математичних дисциплін, розширення уявлень учасників про можливі шляхи вирішення проблемних завдань.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, аркуші паперу, кулькові ручки.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у дві групи, обрати назву команди та визначити капітана команди.

Примітка: якщо у тренінговій групі є учасники різного віку, тоді в міні-групи учнів слід об'єднувати таким чином, щоб у кожній групці були підлітки різного віку.

Гру варто починати з представлення команд, їх девізу та капітану команди).

Перший етап гри «Лінивий не розгадає, кмітливий – в мить!» (15 хв.)

Тренер зачитує по черзі математичні задачки для команд.

Приклади задач:

1) Катя спекла 18 кексів. 10 вона прикрасила шоколадними крихтами, а 15 – родзинками. Вся випічка прикрасена. Скільки кексів Катя прикрасила, і шоколадними крихтами, і родзинками? (Відповідь: 7 кексів).

2) Французький математик і філософ, який вперше запропонував позначити у формулах невідомі величини літерами: x , y , z . (Відповідь: Р. Декарт).

3) Приклад $125-55=100$, звичайно ж, невірний. Але можна змінити цей приклад так, щоб отримати правильну рівність. (Відповідь: $125-5*5=100$).

Таких задачок має бути близько 5-6. Тренер може доповнити цей список або придумати нові цікаві завдання.

Після проведення першого етапу ведучий підбиває підсумки – кількість набраних балів кожної команди (1 бал – 1 правильна відповідь), бали записуються на фліпчарті.

Другий етап гри «Королева Логіка та пан Інтелект» (15 хв.).

Ведучий зачитує інтелектуальні задачі по черзі двом командам. Дати відповідь необхідно протягом 2 хвилин. Та група, яка першою озвучить правильну відповідь, отримує 1 бал.

Приклади інтелектуальних задач:

1) Одного разу Бернард Шоу сказав: «Якщо у Вас яблуко і у мене є яблуко, і ми обмінємося яблуками, то і у Вас і в мене залишиться по одному яблуку. А якщо у Вас є ідея і у мене є ідея, і ми обмінюємося ідеями...». Продовжіть думку письменника. (Відповідь: «...то в кожного з нас буде по дві ідеї».)

2) Яку пораду дав жителям сицилійського міста Сіракузи Архімед для того, щоб вони змогли підпалити з берега атакуючий їхній римський флот? (Всі воїни начистили до блиску свої щити і по команді направили відбиті промені сонця на вітрила кораблів супротивника.)

3) Скільки нулів у розрядній одиниці мільярд? (Відповідь: 9)

4) Яке число є найбільшим цілим від'ємним числом? (Відповідь: -1)

5) У скільки разів прямий кут менший за розгорнутий? (Відповідь: у 2 рази)

6) Яке слово в словнику написано неправильно? (Відповідь: слово «неправильно»).

7) Що може подорожувати по світу, залишаючись в одному і тому ж кутку? (Відповідь: поштова марка).

8) Четверо хлопців грали у футбол. Вчотирьох вони грали 2 години. Скільки годин грав кожен з них? (Відповідь: 2 години).

Після проведення першого етапу ведучий підбиває підсумки – кількість набраних балів кожної команди (1 бал – 1 правильна відповідь), бали записуються на фліпчарті.

Третій фінальний етап гри «Задача для опонента» (20 хв.).

Тренер пропонує командам придумати математичну задачу для команди опонента. На виконання вправи кожній команді дається 10 хвилин. Після цього перша команда зачитує задачу опонентам і встановлює час, протягом якого вони мають дати відповідь. Потім своє завдання для конкуруючої групи представляє друга команда.

У разі надання правильної відповіді на математичну задачу від опонента команда отримує 3 бали.

По завершенню тренер підводить підсумок гри та нагороджує команду переможця. Учасникам пропонують потиснути один одному руки за гарну гру.

4. Завершальна вправа «Коло вражень» (10 хв.).

Мета: підвести підсумки проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від учасників групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Заняття №8

Тема: «Креативна географія»»

Мета: розвиток пізнавального інтересу та творчого мислення в процесі вирішення завдань з географії, сприяння розвитку вербальної креативності, розширення географічних уявлень та знань.

Необхідні матеріали: мішечок, заготовлені картки для рольової гри, аркуші паперу, маркери, олівці, різнокольоровий папір, ножиці, клей.

Примітка: дане заняття необхідно проводити у класі інформатики (у будь-якому класі, де є доступ до мережі інтернет).

Хід роботи

1. Привітання. Вправа «Річ розповідає про господаря» (10 хв.).

Мета: створення позитивної та доброзичливої атмосфери, підвищення згуртованості групи, сприяння подальшому саморозкриттю учасників.

Учасникам пропонується обрати певну власну річ (наприклад, годинник, ручку, браслет і т.ін.) й уявити, що ця річ має щось розказати іншим про свого господаря (наприклад, що він любить/не любить, що вміє/не вміє). Далі учасники по черзі демонструють свою річ і від її імені повідомляють іншим цікавий факт про себе. Учасники можуть ставити запитання цій речі про її господаря.

2. Розминка «Географічні цікавинки» (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу, активізація уваги та зосередженості підлітків, сприяння зацікавленості до подальшої тренінгової сесії.

Тренер пропонує підліткам знайти відповіді на цікаві географічні питання:

1) Батьківщина Олімпійських ігор та марафонського бігу. (Відповідь: Греція)

2) Яку країну можна назвати «молочною фермою Європи»? (Відповідь: Швейцарія)

3) У 1400-х роках в цій країні жив прототип Дракули — князь Влад Тепес. Що це за країна? (Відповідь: Румунія)

4) Яку корисну функцію виконує Статуя Свободи у США? (Відповідь: є маяком).

5) Країна, що охоплює максимальну кількість часових поясів. (Відповідь: Франція).

6) Єдине в світі місто, яке розташоване одночасно на двох континентах. (Відповідь: Стамбул)

7) У якому місті знаходиться найглибша станція метро. (Відповідь: Київ.)

3. Рольова гра «Туристична фірма» (60 хв.).

Мета: сприяти зацікавленості підлітків у вивченні географії, розширення уявлень учасників про можливі шляхи вирішення проблемних завдань, сприяння формуванню навичок самопрезентації.

Необхідні матеріали: мішечок, заготовлені картки для рольової гри, аркуші паперу, маркери, олівці, різнокольоровий папір, ножиці, клей, доступ до мережі Інтернет.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари.

Орієнтовний текст тренера: «Ви працівники туристичного агенства. Кожна пара має витягнути з мішечка одну картку, на якій буде вказана країна. Ваше завдання полягає у створенні рекламної путівки до одного або декількох міст цієї країни. Ви можете користуватися підручником, мережею Інтернет та будь-якими інформаційними джерелами. На виконання «горячої» путівки у вас є 30 хв.» Для виконання завдання учасникам пропонується аркуші паперу, маркери, олівці, різнокольоровий папір, ножиці, клей. Картки з назвами країн світу готує тренер заздалегідь.

Після 30 хв. роботи у парах, кожна міні-групи представляє свою туристичну путівку.

4. Завершальна вправа «Сьогодні я дізнався..» (10 хв.).

Мета: підвести підсумки проведеної тренінгової сесії, отримати зворотній зв'язок від кожного учасника тренінгової групи.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловитися, продовжуючи фразу «Сьогодні я дізнався...».

Блок IV

Тема: «Психологічні особливості розвитку ініціативності»

Мета: формування навичок «виходу» за рамки заданої проблемної ситуації, готовності до пошукової активності.

Кількість тренінгових сесій (занять): 2.

Заняття №9

Тема: «Психологія ініціативної людини»

Мета: розширення уявлень підлітків про ініціативність як особистісну рису людини, формування навичок ініціативної поведінки.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, скрепки, аркуші паперу, кольорові олівці та фломастери.

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: створення позитивної та доброзичливої атмосфери, налаштування на подальшу тренінгову роботу.

Тренер пропонує учасникам стати в коло, кожен учень має повернутися до свого сусіда, який знаходиться праворуч/ліворуч, та зробити будь-який комплімент.

Тренер коротко знайомить учасників з темою заняття.

2. Вправа на активізацію «Скрепки» (5 хв.).

Мета: активізація уваги та зосередженості підлітків.

Необхідні матеріали: скрепки.

Учасники об'єднуються у дві групи. Підлітки розташовуються в два ряди, кожному дається по дві скрепки. Мета змагання полягає в тому, щоб зібрати ланцюжок за короткий час. Перший учасник збирає дві перші ланки, потім передає їх наступному. Як тільки ланцюжок буде готовий, його потрібно передати в початок ряду, щоб він знову повернувся до першого учасника. Як тільки це відбудеться, команда якомога голосніше кричить: «Скрепка!»

3. Вправа на самодіагностику «Коло волі» (20 хв.).

Мета: оцінка підлітками особистісних вольових якостей, поглиблення процесів самопізнання, саморефлексія.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці та фломастери.

Переш ніж перейти до виконання завдання, варто спільно з підлітками обговорити питання про те, як вони розуміють, що таке сила волі, а також за якими ознаками вони можуть визначити, що перед ними безвольна людина. На фліпчарті тренер записує визначення вольових якостей.

Після обговорення, учасникам слід роздати аркуші паперу та різнокольорові олівці.

Інструкція: «Намалюйте коло (це 100% сили волі) і відзначте в ньому сектор, який на вашу думку відповідає Вашій силі волі. Підберіть ті кольори олівців, які, як Вам здається, відповідають наступним вольовим якостям, і позначте сектори, що відображають ступінь представленості кожної з цих якостей в Вас самих: рішучість, наполегливість, сміливість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, витримка, дисциплінованість.» [36]

Після індивідуальної роботи кожен учасник групи має представити своє «коло волі» та розповісти про обрані кольори.

Питання для обговорення: Чому саме такий колір ти обрав для позначення цієї вольової якості? Як ти гадаєш, дана вольова якість розвинена достатньо? Чи потребують певні вольові якості подальшого розвитку та підвищення рівня їх вираженості? Чи задоволений ти своїм колом? Якщо ні, то чому?

4. Практична справа «Захоплення ініціативи в діалозі» (20 хв.).

Мета: формування навичок ініціативності, розвиток вербальної креативності.

Двоє учасників сідають у центрі кола. Один з них починає діалог з довільної репліки. Другий повинен підхопити розмову, але при цьому постаратися якомога швидше переключити співрозмовника на свою тему. На виконання цього завдання учасникам дається 5-7 хвилин.

Після проведеної роботи у міні-групах доречно обговорити з учасниками такі *питання*: чи важко було «захопити» ініціативу? Які труднощі виникали? Як ви вважаєте, навіщо ми виконували цю вправу?

5. Мозковий штурм «Ініціативна людина» (20 хв.).

Мета: розширення уявлень підлітків про психологічні особливості ініціативи, як риси характеру, створення позитивного образу ініціативних людей, визначення позитивних сторін ініціативної поведінки.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, аркуші паперу, кольорові олівці та фломастери.

Тренер пропонує учасникам разом визначити характерні риси, притаманні для ініціативної та безініціативної людини. Для цього на аркуш паперу на фліпчарті тренер розділяє на дві колонки: «Ініціативна людина» та «Безініціативна людина».

В ході групової роботи варто акцентувати увагу на позитивних сторонах ініціативної поведінки як механізму саморозвитку та самовдосконалення.

6. Завершальна справа «Коло вражень» (10 хв.).

Мета: отримання зворотнього зв'язку, підбиття підсумків.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Заняття №10

Тема: «Ініціатива як можливість пошуку нових нестандартних рішень»

Мета: сприяння саморозкриттю та саморозвитку учнів, формування навичок ініціативності, розширення уявлень про способи аналізу та вирішення проблемних завдань.

Необхідні матеріали: шість капелюшків (2 набори; капелюхи можна зробити власноруч з кольорового паперу).

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: налаштування учасників на групову роботу, створення доброзичливої та дружньої атмосфери.

Тренер пропонує кожному учаснику по колу привітатися з групою та коротко розповісти про свій настрій та сьогоднішню подію, яка принесла найбільше емоційне враження.

Тренер коротко знайомить учасників з темою заняття.

2. Вправа на активізацію «Трійка»(5 хв.).

Мета: активізувати учасників до групової роботи.

Усі учасники стають у коло й визначають першого і останнього. Завдання полягає в тому, щоб по черзі називаючи цифри, дорахувати до 30. Але замість чисел 3, а також тих, що закінчуються на 3, кратних 3, необхідно промовляти: «Ой, не зіб'юся!». Якщо хтось збився, гра починається спочатку. Починає її той, хто програв.

3. Вправа «Характеристика викрутки» (10 хв.).

Мета: сприяння розширенню уявлень підлітків про всесторонній аналіз проблемної ситуації, багатоманітність шляхів її вирішення.

Інструкція: «Складіть опис основних характерних ознак викрутки. Досліджуйте кожен характеристику і спробуйте її поліпшити. Задайте собі питання: «Чому це зроблено саме так?» і «Як ще це може бути виконано?» Пошукайте відповіді на ці питання».

Питання для обговорення: Які цікаві ідеї у вас виникли? Чи виникали труднощі у процесі виконання вправи? [24]

4. Міні лекція «Шість капелюшків мислення» (за Едвардом де Боно). (15 хв.)

Тренер коротко ознайомлює учасників групи з вказаним методом, коротко описуючи характерні риси для кожного капелюшка.

«Метод шести капелюхів» — це один з найдієвіших прийомів з організації мислення, розроблений англійським письменником, психологом і фахівцем в області творчого мислення Едвардом де Боно. Він допомагає розвивати гнучкість розуму, креативність, приймати правильні рішення.

В основі цього методу покладена концепція паралельного мислення. Метод шести капелюхів - це простий і практичний спосіб здолати подібні труднощі за допомогою розділення процесу мислення на шість різних режимів, кожен з яких представлений капелюхом свого кольору».

На фліпчарті мають бути заздалегідь намальові капелюшки з коротким описом: 1) Білий – інформація та факти; 2) Червоний – емоції та почуття; 3) Жовтий – оптимістичність; 4) Чорний (протилежний жовтому) – критичні судження; 5) Зелений капелюшок – креативність; 6) Синій капелюшок – управління.

Примітка: тренеру слід ретельно ознайомитися з методом «Шість капелюхів» (за Едвардом де Боне) перед проведенням наступної вправи.

5. Рольова гра за методом Едварда де Боне «Шість капелюхів» (30 хв.)

Мета: сприяння розширенню уявлень підлітків про всесторонній аналіз проблемної ситуації, активізація творчого мислення, сприяння генерації креативних ідей.

Тренер пропонує кожному учасникові обрати колір капелюшка. Після цього зачитується проблемна ситуація. Кожен учасник має поглянути на ситуацію, в залежності від характеристик того чи іншого капелюха.

Приклади проблемних ситуацій:

1) «Учень 9 класу систематично не виконує домашні завдання, навіть не намагається їх виконати. Вчитель ставив йому двійки в щоденник і в журнал. Одного разу вчитель сказав: «Артеме, у тебе суцільні двійки і сьогодні, з'явиться ще одна». На що учень відповів: «Ну і добре!»

2) «Тетянка гарно підготувалася до уроку з геометрії. Протягом декількох днів вона старанно виконувала додаткові завдання та вправи. Проте, як тільки почався урок, дівчина відчуває страх і боїться підійняти руку, навіть коли повністю впевнена, що знає відповідь на поставлене вчителем питання».

3) «Вчитель пропонує учням 9 класу підготувати цікаву квест гру для п'ятикласників. Лише один Іван виявляє ініціативу та погоджується організувати для молодших учнів цікавий квест. Всі інші мовчать. Проте, один Іван не в силі виконати завдання. Йому потрібна допомога товаришів».

Важливо, щоб кожен учасник змінив колір капелюха декілька раз – для отримання можливості подивитися на одну й ту саму ситуацію з різних сторін.

Після цього варто обговорити почуття та думки учасників. Що, на їх погляд, є корисного у використанні даного методу? Чи виникали труднощі, і з чим вони були пов'язані? Що дізналися нового, завдяки цій грі?

Примітка: проблемні ситуації наведені вище лише як приклад. Тренер може обрати будь-які інші варіанти на свій розсуд.

6. Завершальна вправа «Коло вражень» (10 хв.).

Мета: отримання зворотнього зв'язку, підбиття підсумків.

Тренер пропонує по колу кожному учасникові висловити свої почуття та настрої після проведеної тренінгової роботи.

Блок V

Тема: «Психологія творчої ініціативи»»

Мета: подолання бар'єрів у вираженні творчого підходу до проблемної ситуації, закріплення позитивного досвіду виявлення творчої ініціативи.

Кількість тренінгових сесій (занять): 2.

Заняття №11

Тема: «Психологія творчої ініціативи»

Мета: сприяння саморозкриттю та саморозвитку учнів, формування навичок ініціативності, подолання бар'єрів на шляху до реалізації творчих ідей.

Необхідні матеріали: кубики (бажано паперові або картонні), фліпчарт або дошка, папір, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей, мішечок.

Хід роботи

1. Привітання (10 хв.).

Мета: створення доброзичливої та сприятливої атмосфери, налаштування на групову роботу.

Учасникам пропонують по черзі привітатися з групою та назвати одну емоцію, яку вони зараз відчують.

Тренер коротко знайомить учасників з темою заняття.

2. Вправа на активізацію «Хмарочос» (5 хв.).

Мета: активізація уважності та зосередженості учасників, сприяння позитивній атмосфері у групі.

Необхідні матеріали: кубики (бажано паперові або картонні)

Кожному учаснику групи тренер видає кубик. Один кубик він ставить в середині кола. Мета гри полягає у колективній спробі якомога швидше побудувати високий хмарочос, по черзі додаючи свої кубики.

Тренеру варто засікти час на таймері. Після першого кола, слід запропонувати учасникам побудувати хмарочос вдвічі швидше.

3. Гра «Презентація унікального винаходу» (50 хв.).

Мета: активізація творчого мислення, сприяння генерації креативних ідей, подолання бар'єрів у реалізації творчих ідей, подальший розвиток навичок самопрезентації, саморозкриття.

Необхідні матеріали: кубики (бажано паперові або картонні), фліпчарт або дошка, папір, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей.

«Уявіть собі, що до нашої групи завітав досить заможній пан з іншої країни. Він бажає вкласти свої гроші в молодого та перспективного учня, який запропонує будь-який цікавий та креативний проект. Це може бути пов'язано з буд-чим. Одна умова: ця ідея має бути унікальною та єдиною у своєму роді! Здивуйте його! На розробку проекту маєте 35 хвилин.»

Після цього учням пропонують по черзі представити свій унікальний проект.

Питання для обговорення: Чи виникали труднощі під час розробки проекту? На якому етапі вам було найскладніше? Чи сподобалася вам гра?

4. Гра «Виклик або сумнів» (15 хв.).

Мета: формування готовності учнів до вияву творчої ініціативи, подолання бар'єрів у реалізації творчого наміру, набуття нового досвіду вираження ініціативи.

Необхідні матеріали: мішечок.

Кожному учаснику групи пропонують записати 1 завдання на прояв творчої ініціативи для свого товариша. Завдання мають бути пов'язані зі школою, навчанням, шкільним життям та направлені на подолання учнем можливих бар'єрів у прояві ініціативності.

Всі записані завдання тренер збирає у мішечок. Після цього слід передати мішечок сусіду праворуч або ліворуч і запитати: «Виклик або сумнів?». Якщо учасник обрає виклик, тренер пропонує йому занурити руку у мішечок та навмання обрати завдання. Якщо ж відповідь учня «сумнів», то він сам має придумати для себе завдання, в ході якого він би міг проявити творчу ініціативу.

Кожен учасник має виконати завдання до наступної зустрічі групи.

Примітка: до наступної тренінгової сесії має бути не менше двох днів.

5. Завершальна вправа «Сьогодні я більш ініціативний, ніж колись, тому що...»(10 хв.).

Мета: підбиття підсумків тренінгової сесії, отримання зворотнього зв'язку від кожного учасника групи.

Учасникам пропонують по колу завершити фразу та поділитися своїми враженнями від виконаної в ході тренінгової сесії роботи.

Заняття №12

Тема: «Будь творчим та ініціативним!»

Мета: закріпити уявлення підлітків про свої сильні сторони та переваги творчої ініціативи, як механізму саморозвитку та самовдосконалення.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, папір, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей.

Хід роботи

1. Привітання (5 хв.).

Мета: створення позитивної та доброзичливої атмосфери, налаштування на групову роботу.

Стати в коло, покласти руки один одному на плечі, привітатися та побажати гарного настрою.

2. Вправа на активізацію «Павутинка» (5 хв.).

Мета: активізація уваги учасників, підвищення рівня згуртованості, створення позитивної атмосфери.

Учасники стають разом близько один до одного, беруться за руки найбільш хаотичним чином. Після цього тренер пропонує їм «розплутатися», не розтуляючи рук.

3. Обговорення результатів вправи «Виклик або сумнів» (20 хв.).

Мета: закріплення позитивного досвіду вираження творчої ініціативи, сприяння саморозкриттю, саморефлексія.

«Повертаємося до вправи минулої сесії «Виклик або сумнів». Кожен із вас отримав завдання на вияв творчої ініціативи поза рамками нашої групи. На виконання даного завдання ви мали декілька днів. Давайте обговоримо, що вдалося, а що можливо ні».

Тренер пропонує обговорити результати виконаних учасниками завдань.

Питання для обговорення: Чи були труднощі у виконанні завдання? В чому вони полягали? Які емоції відчували після виконаного завдання?

4. Вправа «Містечко творчо ініціативних» (30 хв.).

Мета: закріплення позитивних уявлень підлітків про творчо ініціативних людей, сприяння саморозкриттю, закріплення позитивного досвіду.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, папір А1, кольорові олівці, маркери та фломастери, фарби, пластилін, клей.

Тренер пропонує учасникам всім разом створити містечко творчих та ініціативних людей. Кожен учасник має право внести щось своє у «побудову міста».

5. Вправа «Секретна пам'ятка для творчих та ініціативних» (асиміляція досвіду) (15 хв.).

Мета: узагальнення отриманих знань та досвіду.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, маркери.

«Ми вже так багато з вами знаємо про творчість та ініціативу, про психологічні особливості креативних та сміливих особистостей. Кожен із нас має досвід у реалізації творчих ідей та подоланні можливих бар'єрів у їх реалізації.

Давайте створимо пам'ятку для нас, таких творчих та ініціативних! Правила, які ми повинні пам'ятати завжди. Нумо, починаймо!»

Тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму придумати секретну памятку для творчих та ініціативних людей, спираючись на пройдені тренінгові сесії в рамках групи. Кожен учасник групи має право висловити свою ідею та записати її на аркушні фліпчарту.

6. Вправа «Чемоданчик з собою» (15 хв.).

Мета: підведення підсумків всього тренінгового курсу, отримання зворотнього зв'язку від учасників групи, завершення тренінгової програми.

Тренер пропонує кожному учаснику по колу завершити тренінговий курс словами «У свій чемоданчик з тренінгу я візьму...» (і далі назвати те корисне та цікаве, що він запам'ятає та візьме з собою надалі).

ДОПОМІЖНІ МАТЕРІАЛИ

Вправи на активізацію

Вправа на активізацію - один із суттєвих елементів тренінгових програм, який ще називають «рухавки» «енерджайзери». Головна мета цих вправ закладена в самій назві: активізація учасників групи, збереження активності та зосередженості учасників на тренінговій роботі.

Готуючись до тренінгової сесії, тренер може скористатися як тими вправами, що представлені у самій програмі, так й іншими, інформацію про які можна отримати зі спеціальних професійних джерел чи при обміні досвідом з колегами. Нижче представлені деякі варіанти таких вправ.

1. «Австралійський дощ» (5 хв.).

Інструкція: «Чи знаєте Ви що таке австралійський дощ? Давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будите передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

- В Австралії здіймається вітер (ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось град – справжня буря! (тупіт ногами).
- Але що це буря вщухає. (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Кілька крапель падає на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки до гори) [16].

2. Вправа «Друкована машинка» (15 хв.)

Кожному учаснику видається картка з певною буквою алфавіту. Тренер називає слова, які необхідно написати в центрі кола. При цьому всі «букви», які беруть участь у даному слові повинні встати зі своїх

місць. Бажано, щоб слова були складними і містили велику кількість букв.

3. «Електричний струм» (5 хв.)

Тренер пропонує всім учасникам встати в коло, а сам займає місце в центрі. Він обирає того, зкого почнеться гра. Цей гравець непомітно стискає руку сусіда праворуч або ліворуч, той передає потиск імпульс наступному гравцеві, і так далі – по ланцюжку. Після сигналу ведучого «стоп» гра припиняється, і він намагається відгадати, хто відчув потиск останнім. Якщо це йому вдається, ведучим стає той, кого він відгадав. Якщо ні – гра прожовжується з тим самим ведучим.

4. «Жартівливий масаж» (5 хв.)

Усі учасники стають один за одним, утворюючи велике коло, починають повільно рухатись вперед. Тренер робить певні масажні рухи на спину того, хто йде попереду нього. Відчувши це, учасник намагається повторити ці рухи для того, хто йде попереду нього і т.д. Коли тренер відчує масаж на своїй спині, він змінює свої рухи. Те ж саме роблять послідовно й інші учасники. Масажні рухи слід змінювати декілька разів.

5. «Котик грається з хвостиком» (10 хв.)

Учасники стають одним за одним в потилицю, поклавши руки на плечі партнеру, який стоїть попереду. Перший учасник – це «голова котоика», а останній – його «хвіст». Котик бавиться зі своїм хвостиком і намагається вкусити себе за хвіст.

6. «Крокодил» (10 хв.)

Всі учасники об'єднуються у дві команди, і кожна команда придумує слово або фразу. Після чого в кожній команді обирається людина, яка буде показувати загадане слово іншій команді. Під час пояснення заборонено, що-небудь говорити й показувати на будь-які предмети, дозволено тільки показувати образи і частини мови. Суть гри полягає в тому, щоб швидше розгадати фразу, ніж суперники.

7. «Листочки» (5 хв.)

Тренер роздає всім учасникам по два аркуші паперу. Потім пропонує підняти руки до рівня грудей, долонями догори й покласти по одному аркушу на долоню. Аркуші мають вільно лежати на долонях. Учасникам забороняється притримувати їх пальцями або притискати аркуші до себе. Кожному учасникові слід спробувати позбавити іншого аркушів і при цьому зберегти свої аркуші паперу на долонях. Для досягнення мети можна здувати, збивати папір у сусіда. Переможцем стає той, хто зміг вберегти на своїх долонях аркуші паперу.

8. «Мавпочка і дзеркала» (5 хв.)

Тренер стає у центр кола і починає гру у ролі мавпочки – виконує певні мімічні рухи та рухи тала. Учасники, які стоять навколо нього мають виконувати роль дзеркал і відображати з точністю кривляння мавпочки. «Мавпочка» заплющує очі й торкається того, хто стає на її місце.

9. «Молекули» (5 хв.).

Ведучий пропонує учасникам встати та за командою «Молекули на старт» рухатися в хаотичному порядку по аудиторії. На слова «Молекули по чотири атоми» учасники мають об'єднатися в групи по чотири особи. Ведучий повторює так декілька разів для утворення груп з різною кількістю учасників. Останній раз тренер називає число відповідно до кількості учасників у тренінговій групі.

10. «Моторне привітання» (10 хв.).

Тренер пропонує учасникам стати в частині кімнати, де є достатньо простору для руху і пропонує підходити один до одного, щоб привітатися за руку, промовляючи «Привіт! Як твій настрій?». Є одна умова: звільнити руку можна лише після того, як другою рукою кожен почне вітатися ще з кимось іншим із групи. Таким чином забезпечується безперервність контакту.

Перед тим, як перейти до наступної вправи, тренер інформує учасників про тему тренінгової сесії та визначає цілі II блоку тренінгової програми.

11. «Павутинка» (5 хв.).

Учасники стають разом близько один до одного, беруться за руки найбільш хаотичним чином. Після цього тренер пропонує їм «розплутатися», не розтуляючи рук.

12. «Повітряні замки»(15 хв.)

Учасники об'єднуються в міні-групи з 3-6 чоловік. У центрі кімнати кладеться пачка паперу і озвучується така інструкція: «Кожній команді необхідно за наступні 15 хвилин побудувати з цього паперу вежу. Нічого крім паперу використовувати не можна. Замок повинен бути вище одного метра у висоту. Перемагає та команда, яка побудує найвищу вежу якнайшвидше».

13. «Повітряні кульки» (10 хв.)

Учасники, які об'єдналися в трійки, отримують завдання: спочатку як можна швидше надути 3 повітряних кульки, а потім домогтися, щоб вони луснули, затиснувши їх між своїми тілами. При цьому не можна наступати на них, використовувати будь-які гострі предмети, нігті, деталі одягу.

14. «Пінгвінчики» (10 хв.)

Пінгвіни живуть і полюють зграєю, і під час зимових бур і холодів вони рятуються тим, що збиваються у велику купу. У центрі цієї купи завжди тепліше, на периферії - холодніше, але суворі умови переживають практично всі залишаються в живих. Як вони це роблять? Зараз ви стаєте зграєю пінгвінів, ваше завдання не замерзнути. За сигналом «Почали» всі бродять по приміщенню, а після команди «Буря» все різко збиваються в купу.

Підказка: Пінгвіни скраю замерзають і прагнуть потрапити всередину, а пінгвіни з центру намагаються потрапити назовні.

15. «Подарунок» (5 хв.)

Всі учасники стають у коло. Кожному необхідно зробити своєму сусідові праворуч незвичайний подарунок, використовуючи лише міміку, жести та слова.

16. «Позитивний м'ячик» (10 хв.).

Інструкція для підлітків: «Почнемо сьогоднішнє тренінгове заняття з невеличкої гри з м'ячем. Пропоную вам встати в коло. Перший учасник кидає м'яч будь-кому із членів групи, називає його ім'я та висловлює позитивні побажання на сьогоднішній день. Той, хто отримав

м'яч, продовжує гру і кидає наступному. Гра триває до того часу, поки м'яч не побуває у кожного з учнів».

Дана вправа спрямована на створення сприятливої та позитивної атмосфери в групі перед переходом до основних тренінгових вправ.

17. «Поміняйтеся місцями» (5 хв.).

Учасники сидять у колі на стільцях. Один із учасників починає вправу у ролі ведучого (він не має стільця), промовляючи: «Поміняйтеся місцями ті, хто...» наприклад, уранці пив чай, має рідну сестру, любить солодощі, має домашню тваринку, знає казку «Червона шапочка» і т.ін.). Учасники, яких стосується висловлювання, швидко встають зі своїх місць і намагаються зайняти стілець, який звільнився, тренер також намагається сісти на чийсь стілець. Учасник, який залишився без стільця, продовжує гру у ролі ведучого.

18. «Скрепки» (5 хв.).

Учасники об'єднуються у дві групи. Підлітки розташовуються в два ряди, кожному дається по дві скріпки. Мета змагання полягає в тому, щоб зібрати ланцюжок за короткий час. Перший учасник збирає дві перші ланки, потім передає їх наступному. Як тільки ланцюжок буде готовий, його потрібно передати в початок ряду, щоб він знову повернувся до першого учасника. Як тільки це відбудеться, команда якомога голосніше кричить: «Скрепка!»

19. «Трійка»(5 хв.).

Усі учасники стають у коло й визначають першого і останнього. Завдання полягає в тому, щоб по черзі називаючи цифри, дорахувати до 30. Але замість чисел 3, а також тих, що закінчуються на 3, кратних 3, необхідно промовляти: «Ой, не зіб'юся!». Якщо хтось збився, гра починається спочатку. Починає її той, хто програв.

20. «Хмарочос» (5 хв.).

Кожному учаснику групи тренер видає кубик. Один кубик він ставить в середині кола. Мета гри полягає у колективній спробі якомога швидше побудувати високий хмарочос, по черзі додаючи свої кубики. Тренеру варто засікти час на таймері. Після першого кола, слід запропонувати учасникам побудувати хмарочос вдвічі швидше.

ГЛОСАРІЙ

Активність – фундаментальна властивість всього живого, вона виступає критерієм відмінності живої матерії від неживої.

Активність – типовий для даної особистості, узагальнений, ціннісний спосіб відображення, вираження і здійснення життєвих потреб. (К.О. Абульханова)

Воля – психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей .

Діяльність – система різних форм реалізації відносин суб'єкта до світу об'єктів. (О.М. Леонтьєв)

Дивергентне мислення – це мислення, що йде в різних напрямках, яке передбачає множинну рівною мірою правильних варіантів розв'язання задачі.

Задатки – вроджені особливості організму, головним чином центральної нервової системи та органів чуття, що є передумовою формування й розвитку здібностей.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які відповідають умовам успішного виконання тієї чи іншої діяльності, а саме - набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці.

Індивід (лат. *individuum* – неподільне) – людина як одинична природна істота, представник виду *Homo sapiens*.

Індивідуальність – неповторне поєднання психологічних особливостей і рис людини, що визначає своєрідність і несхожість на інших людей.

Ініціатива (від лат. *initium* – почало, почин) – почин, починання, прийняття людиною самостійного рішення, форма прояву його громадської активності.

Ініціативність – відносно стійка вольова якість особистості, яка полягає у прагненні людини до виявлення ініціативи.

Інсайт – це психологічне явище, при якому людина раптово знаходить відповідь на питання, що його цікавить; осяяння, «ага-реакція», зрозуміння, раптовий здогад.

Конвергентне мислення – знаходження єдино правильного розв'язання задачі при наявності багатьох умов.

Креативність – (лат. *creatio* – створення) – творча, новаторська діяльність; творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до

продукування принципово нових ідей і що входять в структуру обдарованості як незалежний фактор. (Е.П. Торренс)

Мета – бажаний результат діяльності, свідомо запланований людиною.

Мислення – це вища форма пізнавальної діяльності людини, соціально обумовлений психічний процес опосередкованого і узагальненого відображення дійсності, процес пошуків і відкриття істотно нового.

Мотив – це форма прояву потреби, спонукання до певної діяльності, той предмет, заради якого здійснюється дана діяльність. (О.М. Леонтьєв)

Мотивація – спонукання до дії; психофізіологічний процес, керуючий поведінкою людини, що задає їй її спрямованість, організацію, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби.

Навчальна мотивація – сукупність мотивів, що запускає, спрямовує і підтримує зусилля, спрямовані на виконання навчальної діяльності.

Онтогенез (від грец. *ontos* - суще і *genesis* - народження, походження) – це процес індивідуального розвитку; формування основних структур психіки індивіда протягом його дитинства і подальшої життєдіяльності.

Особистість – суспільна істота, наділена свідомістю і представлена психологічними характеристиками, які є стійкими, соціально зумовленими і виявляються у суспільних зв'язках, відносинах з навколишнім світом, іншими людьми та визначають поведінку людини.

Психологія творчості – галузь психологічних досліджень творчої діяльності людей у науці, літературі, мистецтві, музиці, винахідництві й раціоналізаторстві.

Розвиток – безперервний процес, що виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак (фізичних, фізіологічних, психічних тощо). (Г.С. Костюк)

Розвиток людини – це процес кількісних та якісних змін, який охоплює становлення людини в біологічному, психічному та соціальному плані.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей; елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи,

власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

Свідомість — це психічне відображення суб'єктом об'єктивної дійсності.

Творчість – діяльність, котра сприяє створенню, відкриттю чогось раніше невідомого певній особистості. (В.О. Моляко)

Творча діяльність – діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні чи інші інновації тощо).

Творча ініціатива – форма вияву активності особистості, що опосередкована її відношенням до конкретної діяльності, результатом чого виступає якісно новий та оригінальний продукт (об'єкт), особистісно значимий для суб'єкта. (авторське визначення)

Творчий потенціал – інтегративна властивість особистості, що характеризує міру можливостей здійснювати творчу діяльність, готовність та здатність до творчої самореалізації та саморозвитку. (В.О. Моляко)

Тренінг (англ. training від train - навчати, виховувати) – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок і соціальних установок.

Список використаних джерел

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. / К.А. Альбуханова. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с. (Серия «Психологи Отечества»)
2. Альтшуллер Г. С. Творчество как точная наука / Г. С. Альтшуллер. – М.: Сов. радио, 1979. – 175 с.
3. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. – Минск : Университет, 1990. – 560 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология : учеб. для вузов / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1996. – 376 с.
5. Антонова О. П. Методическая разработка игрового тренинга «Эффективные приемы общения как средства коммуникации среди подростков» // Молодой ученый. – 2014. – №6.3. – С. 1-11. – URL <https://moluch.ru/archive/65/10927/> (дата обращения: 18.04.2018).
6. Балл Г. О. Психологічні аспекти гуманізації освіти : кн. для вчителя / Г. О. Балл. – К. ; Рівне, 1996. – 128 с.
7. Беляева Ж. С. К вопросу о реализации компетентностного подхода в системе многоуровневого образования / Ж. С. Беляева, Л. Е. Стровский // Вестник Урал. гос. техн. ун-та УПИ. – 2008. – № 1 : Экономика и управление. – С. 98–100.
9. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. / Д.Б. Богоявленская. – Ростов-на Дону : Изд-во РГУ, 1983. – 172 с.
10. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович ; под. ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Междунар. пед. академия, 1995. – 208 с.
11. Божович Е. Д. Психологические особенности развития личности подростка / Е. Д. Божович. – М. : Знание, 1979. – 39 с.
12. Боно, Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 256 с.
13. Волобуева Т. Розвиток творчої компетентності школярів / Т. Волобуева // Управління освітою. – 2007. – №12. – С.15–16. – .- №14.-С.2-8.

14. Горлач М.І. Філософія. Підручник / За заг. ред. М.І. Горлач, В.Г. Кремень. – Харків: Консум, 2000. – 672 с.
15. Грановская Р. М. Творчество и преодоление стереотипов / Р. М. Грановская, Ю. С. Крижанская. – СПб. : ОМС, 1994. – 179 с.
16. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
17. Губенко О. В. Феномен інтуїції та інтелектуальна творчість / О. В. Губенко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 7. – С. 10–14; № 8. – С. 9–12.
18. Дружинина В.Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / В.Н. Дружинина. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с
19. Ждан А.Н. История психологии. От Античности до наших дней: Учебник для вузов. /А.Н. Ждан // 5-е изд., перераб. и доп.— М.: Академический Проект, 2004.— 576 с.
20. Заняття психолога з підлітками / упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Шкільний світ: Л.В. Галіцина, 2006. – 120 с.
21. Іванцова Н.Б. творчі здібності студентів-психологів як вияв професійної спрямованості / Н.Б. Іванцова // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2013. – №3. – С. 3-17.
22. Карпенко В.В. Творчество и креативность как психологические феномены / В.В. Карпенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – № 2. – С. 141–150.
23. Коверзнева И.А. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / И.А. Коверзнева. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316 с.
24. Козулина Ю.Г. Теоретические и методические основы тренинга развития творческого мышления. // Вестник КГПУ им. В.П.Астафьева. – 2009. – №1. – С. 99-105.
25. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 512 с.
26. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк ; під ред. Л. М. Проколієнко ; упоряд. В. В. Андрієвська та ін. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
27. Леонтьев А. Н. О системном анализе в психологии / А. Н. Леонтьев // Психологический журнал. – 1991. – № 4. – С. 117–120.

28. Леонтьев А.Н. Психологические источники активности личности: Сборник научных трудов / А.Н. Леонтьев. – Новосибирск: НГПУ, 2004. – 283с.
29. Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды / Б. Ф. Ломов. – М. : Ин-т психологии РАН, 2006. – 624 с.
30. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
31. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості / С. Д. Максименко // Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2007. – Т. X, вип. 2 – С. 7–23.
32. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості / В.О. Моляко // Обдарована дитина. – 2004. – №6. – С. 2–9.
33. Небылицын В.Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии. / В.Д. Небылицын // Вопросы психологии. – 1971. – №6. – С. 18–26.
34. Петровский А.В. Основы теоретической психологии. / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. : Инфра-М, 1998. – 525 с.
35. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с. – (Мастера психологии).
36. Сакович Н.А. Практика казкотерапії / Н.А. Сакович. – 2005. – 209с.
37. Тренерська валіза. – Упоряд.: О. Главник, Р. Безпальча, О. Попова. – К.: Главник, 2006. – 144 с.
38. Туриніна О.Л. Психологія творчості : Навч. Посіб. / О.Л. Туриніна. – К.: МАУП, 2007. – 160 с.
39. Шелег Т.В. Психологічні аспекти розвитку творчого «Я» дитини: науково-методичний посібник. / Т.В. Шелег. – Київ : СІТІПРІНТ, 2013. – 125 с.
40. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 607с. – (Серия «Мастера психологии»).
41. Яланська С. П. Методика забезпечення дидактичних умов творчого розвитку старшокласників при вивченні курсу біології / С. П. Яланська // Імідж сучасного педагога. – 2007. – № 9–10. – С. 124–127.
42. Яланська С.П. Психологічні засади розвитку творчості майбутніх учителів біологічних дисциплін: теорія і практика : Монографія / С.П. Яланська. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2010. – 374с. \

43. Яланська С.П. Психологія творчості : навч. посіб. / С.П. Яланська. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014. – 180 с.