

*Автор статті:*  
**Лілія Самборська,**  
студентка,

Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

*Науковий керівник:*  
**Лілія Євгеніївна Єрмоїна,**  
асистент кафедри соціальної  
педагогіки та дошкільної освіти,  
Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

## **ВПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА – ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ**

**Актуальність проекту.** Згідно "Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти" особистість громадянина України передбачає, що ефективність виховання повинне мати "попит" в житті дитини та її оточуючих. Життєві успіхи людини цілком залежать від сприятливих умов та системи виховання. Підлітковий вік – це період, що в повному обсязі визначає майбутній життєвий шлях людини. Це час формування уявлення про себе та свого місця в цьому світі. Впевнено поводити себе – означає вміння ставити й досягати мету, контролювати себе, відстоювати свої інтереси без агресії, вміти долати конфлікти. Наш проект присвячено формуванню впевненої поведінки саме у підлітковому віці.

**Мета проекту:** залучення учнів 9-11 класів до колективних форм діяльності, вербального спілкування, що сприятиме розвитку впевненості в собі

### **Задачі проекту:**

- надати практичної допомоги щодо соціально-педагогічної роботи з підлітками;
- підготувати учасників до проектної діяльності;
- набуття учасниками вмінь контролювати власні емоції, долати конфліктні ситуації, що стануть основою впевненої поведінки;
- виготовлення листівок як продукту проектної діяльності.

**Учасники проекту:** учні 9-х – 11-х класів – 25 осіб; соціальний педагог.

**Час і місце реалізації проекту.** Тривалість проекту – 1 місяць (12 занять по 45-50 хв. щоденно). Місце проведення: гімназія № 10 м. Мелітополь.

**Цільова аудиторія:** підлітки загальноосвітніх шкіл.

**Тип ресурсу:** проект.

**Стислий опис проекту.** Даний проект спрямований на формування впевненої поведінки в учнів загальноосвітніх шкіл. Проект – малобюджетний, не вимагає пошуку соціальних партнерів. Наш проект

розрахований на співробітництво соціального педагога з учнями загальноосвітніх шкіл в плані формування впевненості в собі.

### **Етапи проекту.**

#### **1. Підготовчий:**

- обговорення й вибір теми проекту, розробка його плану реалізації;
- підготовка необхідного матеріалу та обладнання.

#### **2. Основний:**

- реалізація проекту;
- анкетування учнів 9-11 класів;
- ознайомлення з тренінгом як формою організації наших зустрічей;
- творча майстерня "Лист від Впевненості".

#### **3. Презентаційний:**

- проведення учасниками проекту опитування серед всіх учнів та педагогічного колективу школи "Назвіть, на Вашу думку, 2 кроки до впевненості";
- проведення виставки "Лист від Впевненості", визначення кращого автора листа; обмін роботами серед учасників проекту.

#### **4. Рефлексивний:**

- аналіз результатів – проведення методики визначення рівня впевненості, та ін.
- оцінка ефективності проекту.

Під час реалізації проекту нами було використано метод тренінгу, що спрямований на формування впевненої поведінки, отримання конкретного результату та презентацію створеного продукту – "Лист від Впевненості".

### **Механізми реалізації проекту:**

- Опитування;
- Проведення методик виявлення рівня впевненості;
- Проведення комплексу тренінгів;
- Творча майстерня (виготовлення листівок, виставка робіт).

**Результати:** під час реалізації проекту в учасників сформувалися соціально-значущі якості.

### **Учні:**

- поглибили свої знання про тренінг як форму соціально-педагогічної роботи інноваційного характеру;
- навчилися взаємодіяти в команді;
- відчували важливість своєї особистості у колективі;
- навчилися оперативно й адекватно діяти у швидкозмінній ситуації;
- мали можливість самопрезентувати себе, акцентуючи увагу на кращі якості та вміння;

- набули вмінь керувати власним станом, здійснювати самоконтроль в будь-яких ситуаціях;
- засвоїли правила подолання стресових ситуацій.

Діяльність з реалізації проекту спрямована на позитивну соціалізацію підлітків, а саме формування впевненості в собі. Під час тренінгів учасники мали змогу приймати рішення в різних ситуаціях, використовуючи вже набуті вміння і знання; учасники також були генераторами ідей.

Таблиця 1.

### Тематичне планування проекту

(Після виконання кожної вправи учасники обговорюють свої відчуття, вказують, що з цього було зробити легко, а що – вимагало зусиль, тощо)

№	Зміст	Назви вправ/ обладнання	Очікувані результати
1.	<b>"Знайомство"</b> (знайомство учасників і ведучих, налаштування на позитивне проведення часу; повідомлення правил групи)	"Привітання" "Мої 3 успіхи за останні 3 дні" "Самопрезентація в імені"/папір, маркери, фліпчарт "Футбол для восьминогів"	Учасники розуміють тренінг – як форму плідної діяльності. Колектив має позитивне налаштування.
2.	<b>"Єдність – запорука перемоги"</b> (Об'єднаний колектив – ключовий принцип командної роботи; координація власної активності із зусиллями оточуючих)	"Фігури" "Черв'ячок" (учасники стають один за одним, руки – на плече попереднього, у всіх, крім останнього – зав'язані очі) "Потяг" (аналог попередньої вправи – тільки навпаки – очі вільні лише у "локомотива") "Ми ділили апельсин"/ 2 апельсини	Сформовані навички впевненої і результативної взаємодії в умовах недостатньої інформованості. Зруйновано просторові бар'єри, поява вміння координувати дії на рівні тактильного відчуття
3.	<b>"Я – ловкач"</b> (вміння оперативно діяти в ситуаціях, що пов'язані з непередбачуваними змінами)	"Полювання на антилоп" (по 3 учасники: голова, тулуб, хвіст) - розминка "Чарівний олівець"/ оівці "Тільки не впади" / м'яч "Магнітний лоб", "Зустріч долоней" / папір "Підійми м'яча" / м'яч	Вміють координувати власні дії з діями партнера, за необхідністю – брати ініціативу на себе.
4.	<b>"Мій коник"</b> (можливість продемонструвати свої здібності та вміння)	"Маленькі успіхи" "5 пальців" "Працевлаштування" (створення рекомендації для прийняття на будь-яку посаду)	Самопрезентують себе, свої досягнення, створюють віртуальні нагороди собі та ін.

		"Більшість – боїться, а я - ні "/ папір, маркери, фліпчарт "Моя емблема"	
5.	<b>"Сам собі керівник"</b> (тренування вміння регулювати свій стан в різних ситуаціях для набуття здібності впевнено поводити себе в емоційно напружених умовах)	"Протилежний рух" "Царівна-Несміянна" "Психологічний час" "Заборонені слова" "Лід та плам'я" "Ти – ніби-то ..." "Читання з ехом"	Вміють контролювати зовнішні поведінкові прояви, власну мову
6.	<b>"Невизначеність"</b> (тренування вмінь, необхідних для конструктивної поведінки в неочікуваних ситуаціях)	"Передай м'яча"/ м'яч "Міжнародна пошта" "Зв'язок рухів" "Велика голова" "Малюнок заточками" / заготовлений шаблон "Вгадай мої думки"(зобразити рими)	Емоційна виразність набула чіткого вираження Вміють створити комфорт за будь-яких умов
7.	<b>"Долаю стрес – це мій прогрес"</b> (розминка і вправи на розвиток навичок самоконтролю)	"Раки в океані" "Леви сплять" "Дві справи" "Я - художник" "Внутрішнє кіно" "Через три роки"	Вміють мобілізувати увагу, мають натреновані вміння швидко реагувати на зміну ситуації
8.	<b>"Вчимося спілкуватися"</b> (розвиток компетентності у спілкуванні; тренування навичок використання вербальних та невербальних засобів комунікації)	"Багатоніжка" "Три слова" "Повітряний бій" "В кого річ" "Іншими словами" "Кіт і собака" "Цікаві питання"	Збільшена кількість навичок впевненої поведінки
9.	<b>"Впевненість у сосунках"</b> (вміння виявляти впевненість у міжособових стосунках, під час захисту своїх інтересів)	"Незвичайні відповіді" "Три способи поведінки" "Оптимальні варіанти" "Сором'язливий та агресивний" "Місце для знайомства"	Вміють, спостерігаючи за реакціями інших учасників, робити правильний висновок відносно своєї поведінки та своїх дій
10.	<b>"Долаю конфлікти"</b> (тренування вміння діяти оперативнo і цілеспрямовано, в ситуаціях, коли між учасниками виникають	"Перетягування газети" "Хвости" "Спостережливі інопланетяни" "Покажи ситуацію"	Вміють досягати своєї мети без агресії

	протиріччя)		
11.	<b>"Протистояння небажаному впливові"</b> (відпрацювання техніки, що дозволить відстоювати свої інтереси)	"Лабіринт" "Вовк та семеро козенят" "Я розумію, що..." "Безкінечне уточнення" "Просто скажи "ні" "Таможня"	Впевнена поведінка в ситуаціях, коли необхідно переконати людей у своїй правоті
12.	<b>"Рух до мети"</b> (ускладнення: впевненість як життєва стратегія для досягнення мети)	"Кальмар" "Коло" "Ресурси" "Сходи досягнень" "Підсумки"	Вміють розбивати мету на окремі частини й працювати поетапно для її досягнення

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грецов А. Тренінг уверенного поведіння для старшекласників и студентів. – СПб.: Питер, 2008 с. – 192 с.
2. Паскаль О. В. Технології соціально-педагогічної діяльності. Навчальний посібник – Харків: Бурун Книга, 2011. – 288 с.
3. Приходько М. І., Федорова О. В. Введення у професію соціального педагога: Навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів – Мелітополь: ТОВ "Видавничий будинок ММД", 2009. – 276 с.