5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 221

РОЗДІЛ V

“Я та моє майбутнє”

Вступ

На сьогодні важливим аспектом виховання є формування у дітей ставлення до здоров’я як до цінності, прийняття здоров’я як благополуччя. Теми даного розділу спрямовані на формування у підлітків бачення життєвих перспектив, відповідальності за своє майбутнє, розвиток навичок критичного мислення, вміння оцінювати свої дії, підсилення впевненості в собі та здатності брати на себе відповідальність, встановлювати власні цілі.

В ході занять учасники не лише мріють про своє майбутнє, але й окреслюються основні компоненти, що сприяють досягненню мети. Необхідно звернути особливу увагу на те, які якості потрібно розвивати в собі, щоб досягти мети.

Розділ включає наступні теми:

- Все в моїх руках
- Мрії збуваються!

Мета: навчити учасників прогнозувати свої життєві перспективи, визначати, які знання, вміння та навички необхідні для досягнення мети, формувати вміння планувати своє життя.

Завдання:

- Формувати в учасників відповідальність за власне життя та майбутнє.
- Окреслити з учасниками основні компоненти, що сприятимуть реалізації власної мети.
- Навчити планувати своє майбутнє.
- Продовжувати формувати вміння брати відповідальність за свої дії.

Основні поняття для засвоєння:

Прогнозування, життєві перспективи, майбутнє.

Тривалість: 3 год.

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 222

Структура розділу V. "Я та моє майбутнє"

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
Тема 17. "Все в моїх руках"			
17.1.	Привітання. Знайомство	10	
17.2.	Правила	10	Плакат "Наші правила"
17.3.	Вступ	5	
17.4.	Очікування	5	
17.5.	Вправа "Мішок щастя"	25	Папір А1, аркушики паперу, маркери
17.6.	Вправа "Я вмію, я можу!"	25	Кольор. папір А4, маркери
17.7.	Підсумок теми	5	
Тема 18. "Мрії збуваються!"			
18.1.	Привітання. Знайомство	10	
18.2.	Правила	5	Плакат "Наші правила"
18.3.	Вступ	5	
18.4.	Очікування	5	
18.5.	Руханка "Автомобілі"	10	
18.6.	Вправа "Машина часу"	30	Плакат "Валіза", вирізані з паперу валізи двох розмірів на кожну дитину (формат А4) маркери
18.7.	Вправа "Чарівний стілець"	15	
18.8.	Підсумок теми	10	

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 223

Зміст занять розділу V

Тема 17. “Все в моїх руках”

Мета: формувати усвідомлення життєвих цінностей як важливої основи бачення власної життєвої перспективи, усвідомлення важливості цінності здоров’я.

Основні поняття для засвоєння:
життєві цінності

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми “Все в моїх руках”

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
17.1.	Привітання. Знайомство	10	
17.2.	Правила	10	Плакат “Наші правила”
17.3.	Вступ	5	
17.4.	Очікування	5	
17.5.	Вправа “Мішок щастя”	25	Папір А1, аркушики паперу по 5 на кожного учасника,маркери
17.6.	Вправа “Я вмію, я можу!”	25	Папір А4, маркери
17.7.	Підсумок теми	10	

Зміст тренінгового заняття

17.1. Привітання. Знайомство (10 хв.)

17.2. Правила (10 хв.)

17.3. Вступ (5 хв.)

Від чого залежить життя людини, від кого залежить, чи буде воно щасливим? На сьогоднішньому занятті ми будемо говорити про

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 224

те, що є цінним у житті людини, про наші сильні сторони і вміння, які допомагають нам у житті.

17.4.Очікування (5 хв.)

17.5. Вправа "Мішок щастя" (25 хв.)

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як важливої основи бачення власної життєвої перспективи, усвідомлення здоров'я як основної цінності життя.

Хід вправи.

Педагог-тренер пропонує учасникам подумати і дати відповідь, що є важливим у житті людини, без чого вона не може бути щасливою?

Після короткої бесіди педагог-тренер роздає кожному учаснику по п'ять маленьких аркушів паперу, на яких потрібно написати по одній необхідній і важливій речі для щастя людини.

На виконання завдання дається 5 хвилин.

На наступному етапі учасники по черзі зачитують написане на аркушиках.

До уваги педагога-тренера!

Не потрібно примушувати, якщо хтось з учасників не хоче це робити. Можна запропонувати зачитати хоча б декілька або одну.

Після того, як всі учасники зачитають свої записи, педагог-тренер пропонує приклеїти аркушики з записами на плакат, на якому зображено "Мішок щастя".

Обговорення:

- Чи важко було виконувати завдання і чому?
- Чи повторювались висловлювання і як ви думаєте чому?
- Чому таким важливим і цінним для щастя людини є здоров'я?
- Що означає цінувати здоров'я?

До уваги педагога-тренера!

Після цього можна запитати в учасників, чому вони вважають такими важливими ті цінності, які повторювались найбільш часто.

17.6. Вправа "Я вмію, я можу!"(25 хв.)

Мета: розвивати навички самопрезентації, виявляти і розвивати свої сильні сторони як основу життєвого успіху.

Хід вправи.

Педагог-тренер роздає учасникам аркуші паперу А4, кольорові

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 225

маркери і пропонує виконати таке завдання: покласти свою долонь на аркуш, обвести її по контуру і на кожному пальчику написати те, що він може робити найкраще, щоб бути щасливим! Якщо є більше ніж п'ять ідей, можна написати їх на долоньці намальованої руки.

На виконання завдання – 10 хвилин.

До уваги педагога-тренера!

Наголосити, що учасники пишуть речі, не які вони ***люблять*** *робити, а які* ***вміють*** *робити добре!*

Після цього учасники презентують свої "ручки".

Обговорення:

- Що сподобалось при виконанні цього завдання?
- Чи просто було виконувати це завдання і чому?
- Від кого залежить, чи буде наше життя щасливим, чи буде у нашому житті "мішок щастя"?

До уваги педагога-тренера!

Необхідно підвести групу до розуміння того, що від кожного з нас залежить чи буде наше життя щасливим. Ми його творимо. Все в наших руках.

Педагог-тренер пропонує приклеїти свої "ручки" на плакат навколо "Мішка щастя" символізуючи, таким чином, що наше щастя в наших руках!

17.8. Підсумок теми (5 хв.)

- Що на занятті було цікавим і найбільше вам запам'яталось?

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 226

Тема 18. "Мрії збуваються"

Мета: навчити учасників прогнозувати свої життєві перспективи, визначати, які знання, вміння та навички необхідні для досягнення мети, формувати вміння брати відповідальність за свої дії.

Основні поняття для засвоєння:
прогнозування, життєві перспективи, майбутнє.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми "Мрії збуваються"

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
18.1.	Привітання. Знайомство	10	
18.2.	Правила	5	Плакат "Наші правила"
18.3.	Вступ	5	
18.4.	Очікування	5	
18.5.	Руханка "Автомобілі"	10	
18.6.	Вправа "Машина часу"	35	Плакат "Валіза", роздатковий матеріал (малюнки валіз або аркуші А4), маркери
18.7.	Вправа "Чарівний стільчик"	10	
18.8.	Підсумок теми	10	

Зміст тренінгового заняття

18.1. Привітання. Знайомство (10 хв.)

18.2. Правила (5 хв.)

18.3. Вступ (5 хв.)

На сьогоднішньому занятті ми будемо говорити про своє майбутнє. Давайте подумаємо, що допоможе нам стати успішними і досягти своєї мети – своєї мрії!

18.4. Очікування (5 хв.).

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 227

18.5. Руханка "Автомобілі"(10 хв.)

Мета: підвести учасників до розуміння того, що для досягнення мети треба чітко бачити свій шлях та самому керувати своїм життям.

Хід роботи.

Педагог-тренер об'єднує учасників у пари і пропонує стати один за одним, поклавши руки на талію учасника, який стоїть попереду. Перший учасник пари – автомобіль, другий – водій. Дорогу бачить тільки водій. Автомобіль рухається з закритими очима, виставивши руки вперед. За сигналом педагога-тренера учасники починають рухатись. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатись, він лише керує невербально, тобто без слів. Всі учасники мають побувати у ролі автомобіля та у ролі водія.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно подбати про безпеку руху і наголосити, що автомобілі рухаються не самостійно, а під керівництвом водія!

Обговорення:

- Про що ця гра?
- Як ви почувалися у ролі водія, у ролі автомобіля?
- В якій ролі краще рухатись до мети? Чому?

До уваги педагога-тренера!

Педагог-тренер підводить учасників до розуміння того, що краще бачити і знати, куди і як рухатись. І в напрямку до власної мрії бажано бути не автомобілем, яким хтось керує, а мати чітке бачення свого майбутнього, знати, що допоможе, а що може зашкодити, виробити свій план, розробити кроки до мети.

18.6. Вправа "Машина часу" (35 хв.)

Мета: вчити учасників планувати життєві перспективи, визначати якості та вміння, необхідні для втілення мрії.

Хід вправи.

Педагог-тренер запитує в учасників:

- Чи хотіли би ви подорожувати на машині часу?
- Як ви уявляєте собі машину часу?

Далі педагог-тренер пропонує учасникам відправитись на машині часу на 15 років вперед.

Для того, щоб відправитись у подорож, необхідно взяти з собою певний багаж. Багаж розкладається у валізі. Учасники отримують вирізані з паперу валізи (див. додаток до вправи 18.6.) або малюють їх самостійно на аркушах А4.

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 228

Перш ніж відправитись в майбутнє, потрібно подумати: Ким би ви хотіли себе бачити? Дайте відповідь на запитання – запишіть:

У правій частині валізи:

- Яким я буду, коли мені буде 25 років?

(моя професія, мій сімейний стан, мій дім, мої захоплення...)

У лівій частині валізи:

- Що я маю зробити, щоб стати таким?

(вказати свої власні дії).

На виконання завдання 10-15 хвилин.

До уваги педагога-тренера!

Бажано прикріпити до дошки велику валізу (виготовити з формату А3) і на ній написати питання.

Права частина

1. Яким я буду, коли мені буде 25 років (малюнок)
2. Моя професія
3. Мій сімейний стан (чоловік чи дружина, діти)
4. Мій дім
5. Мої захоплення

Ліва частина

1. Що я маю робити і чого досягнути, щоб стати таким?

До уваги педагога-тренера!

До наступного етапу можна переходити тільки тоді, коли всі учасники виконають завдання.

Далі педагог-тренер пропонує учасникам за бажанням зачитати свої записи.

До уваги педагога-тренера!

Необхідно створити атмосферу доброзичливості, в якій би всі учасники могли поділитися своїми мріями.

Валізи інших не обговорюються і не коментуються!

Якщо учасники не наважуються читати свої записи, вони за бажанням "здають валізи" педагогу-тренеру. Він перемішує їх і не називаючи, чия "валіза", зачитує. Якщо учасник не хоче, щоб його записи зачитали, він залишає валізу в себе.

Після заняття всі учасники "забирають свої валізи".

Обговорення:

- Чи сподобалось вам це завдання? Що саме вам сподобалось?
- Про що нове ви дізнались?
- Що допоможе нам втілити свою мрію?

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 229

18.7. Гра "Чарівний стілець"(10 хв.)

Мета: формувати позитивну самооцінку учасників і вміння визначати сильні сторони друзів.

Хід вправи.

В середині кола стоїть "чарівний стілець". Учасники по черзі сідають на нього (в цю гру слід грати в швидкому темпі. Це сприяє спонтанності висловлювань учасників). Учасники, які в цей час сидять у великому колі, за бажанням продовжують речення "Я думаю, що ти ..... (називають одну-дві характеристики учасника), і це допоможе тобі дійти до твоєї мрії", звертаючись до того, хто сидить на "чарівному стільчику". Можна називати все, що завгодно: позитивні риси характеру, добрі справи, успіхи, добру поведінку, вплив на інших, активність і т.д.

Наприклад: *"Андрій, ти наполегливий, вихований і це допоможе тобі стати дипломатом.". Чи: "Я думаю, з твоїм вмінням спілкуватися, ти станеш дипломатом!".*

Кожного разу, коли учасник, який сидить на "чарівному стільчику", чує про себе щось позитивне, він каже: "Я дякую тобі!".

Обговорення:

- Які ваші враження від гри?
- Чи легко говорити комусь приємні речі?
- А слухати?

До уваги педагога-тренера!

Педагог-тренер акцентує увагу учасників на тому, як багато вони вже мають у собі задатків для досягнення мрії.

18.8. Підсумок теми (10 хв.)

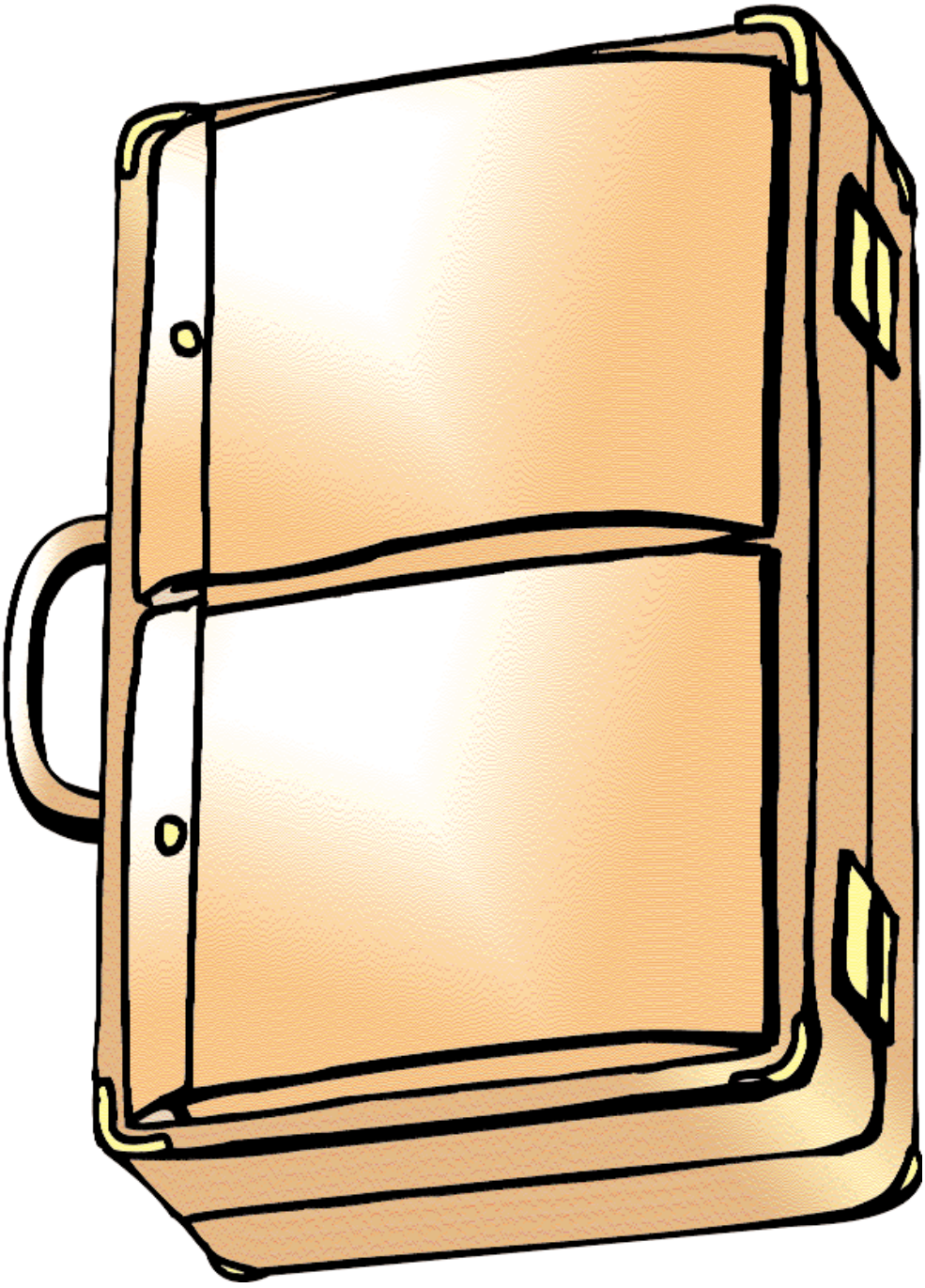
В кінці заняття педагог-тренер ставить запитання:

- Які висновки ви зробили для себе сьогодні?

До уваги педагога-тренера!

Педагог-тренер підводить учасників до розуміння, що для того, щоб стати успішною людиною та здійснити свою мрію, треба багато працювати, чітко бачити, яким ти хочеш бути, і конкретно планувати свої кроки до мрії. "Наповнюючи свої валізи, які ми вирішили взяти в машину часу, ми складали свій власний план на майбутнє, ми планували, що нам конкретно необхідно зробити. Побажаємо один одному обов'язково мріяти і досягати успіху!".

5_.qxd 08.06.2005 20:38 Page 230

ДОДАТКИ

Додаток до вправи 18.6.