

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

факультет соціальної та психологічної освіти
кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь «бакалавр»

на тему: Розвиток лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу

Виконала:

студентка 4 курсу, Р/41 групи
спеціальності 231 Соціальна
робота

освітньо-професійної програми
«Соціальна робота (соціально-
психологічне консультування)»

Скакун В. В.

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент

Левченко Н. В.

Рецензент:

доктор педагогічних наук,
професор

Коляда Н. М.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1 Теоретичні основи розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу.....	6
1.1. Стан наукової проблеми та поняттєво-категорійний аналіз дослідження.....	7
1.2. Соціально-психологічні особливості розвитку лідерських якостей підлітків.....	13
Розділ 2 Практичні основи розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу.....	23
2.1. Соціально-педагогічний тренінг як засіб розвитку лідерських якостей підлітків.....	23
2.2. Дослідження рівня сформованості лідерських якостей підлітка.....	30
2.3. Технології проведення соціально-педагогічного тренінгу	36
Висновки.....	42
Список використаних джерел.....	48
Додатки.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині для суспільного розвитку в усіх сферах життєдіяльності необхідні лідери, котрі зможуть взяти на себе відповідальність та прийняти рішення. В результаті вони повинні привести організацію чи країну до процвітання. З огляду на це, формування якостей лідерства, викликає інтерес у багатьох сучасних дослідників. Наразі, період юнацтва має безпосередній свій внесок до розвитку лідерських якостей, оскільки саме в цей період формуються і проявляються риси, що забезпечують ефективне лідерство. Це наявність волевих якостей, прагнення до самоствердження та самореалізації, вплив на життя дитячої групи, оригінальне, творче мислення, реалізування інтересів колективів та об'єднань, до яких він належить. Варто звернути увагу на те, що у підлітковому віці відмічається чіткий напрям свідомості на самого себе. Усвідомлення себе особистістю, відбувається в момент спілкування із ровесниками. Важливим для підлітка є залучення у сам процес спілкування. Адже в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе та навколишній світ.

Прагнення до лідерства, що є віковою особливістю дітей підліткового віку, є одним з проявів персоналізації особистості та потребі в соціальному визнанні, а також спосіб творчої адаптації до нової соціальної ситуації розвитку. Наше завдання підтримати це прагнення, допомогти підлітку адаптуватися до нового соціуму, направляти їх на шляху, коли вони шукають себе та своє «Я», допомогти знайти слабкі сторони та перетворити їх в сильні, а також розвивати якості необхідні лідеру. Проте навчальні заклади лише починають впроваджувати засоби, необхідні для розвитку лідерства у свої навчальні плани. Необхідність розвитку лідерських якостей у підлітків не викликає сумнівів, адже в майбутньому їх професія буде пов'язана з керуванням іншими людьми, а, отже, неформальний вплив, забезпечить ефективно виконання повноважень. Відповідно, формування лідерських

якостей у дитини ще у підлітковому віці, на нашу думку, є досить актуальною педагогічною проблемою.

Формування лідерських якостей особистості досліджені у наукових працях вітчизняних та закордонних науковців: Д. Алфімов, І. Андрощук [13], О. Баніт [13], К. Берд, Е. Богардус, М. Вебер, В. Врум, Ф. Гальтон, С. Гармаш [4], О. Гашутіна [4], Д. Гончаренко, Н. Гончарук [24], Грищенко [5], Р. Л. Дафт (Daft R.L.), С. О'Доннел, П. Друкер, Джеймс О'Тул, Л. Картер, В. Ковальчук, Г. Кунц, В. Кушнірюк [10], Д. Крюгер, С. Максименко, А. Менегетті [38], Б. Новіков [15], М. Робесп'єр [11], О. Романовський, Р. Стогділл, Дж. Террі [20], Л. Уманський, Ф. Фідлер, Ф. Хміль, Г. Хоманс, М. Черкашина [32], Н. Штанько [12], В. Ягоднікова.

Однак, у проаналізованих працях актуальним для дослідження залишаються теоретичні та практичні аспекти розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу з метою удосконалення соціально-психологічного аспекту в соціальній роботі.

Мета дослідження: на основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження, виявити та розкрити особливості розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз становлення та розвитку досліджуваної проблеми та з'ясувати ключові поняття досліджуваної роботи;
- 2) схарактеризувати соціально-психологічні особливості розвитку лідерських якостей підлітків;
- 3) визначити роль соціально-педагогічного тренінгу, що сприяє розвитку лідерських якостей підлітків;
- 4) розкрити особливості та рівень сформованості лідерських якостей підлітків на базі дослідження;
- 5) узагальнити основні аспекти технологій соціально-психологічного тренінгу та розробити рекомендації.

Об'єкт дослідження – розвиток лідерських якостей підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання визначених завдань застосовувались загальнонаукові **методи дослідження**: *теоретичні* – вивчення, узагальнення, аналізування педагогічної, психологічної, соціальної, соціологічної, політичної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні* – спостереження, дослідницькі бесіди, вивчення результатів діяльності, анкетування, опитування, інтерв'ю.

Експериментальна база дослідження – дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Осичківського ліцею Савранської селищної ради Одеської області.

Наукове та практичне значення результатів дослідження полягає в розробці та впровадженні наукових положень і висновків дослідження для підготовки майбутніх соціальних працівників та молодіжних працівників до роботи з підлітками засобами соціально-психологічного тренінгу. Матеріали дослідження можуть бути використанні студентами, соціальними працівниками, психологами, вчителями, викладачами закладів вищої освіти для удосконалення соціальної роботи з молоддю; у процесі фахової підготовки студентів спеціальностей «Соціальна робота», «Психологія».

Результати дослідження впроваджено у практику роботи Молодіжного Центру «START» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (довідка від 25 квітня 2023 р.), громадської організації «МОЛОДІЖНИЙ ЦЕНТР СТАРТ» (довідка від 21 квітня 2023 р.).

Апробація результатів досліджування. Основні концептуальні положення й результати наукової роботи доповідались на науково-практичній конференції:

- Соціально-педагогічний тренінг як метод розвитку лідерських якостей підлітка. *Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи : матеріали Всеукр. наук.- практ. конф. м. Умань, 11 жовт. 2022 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т*

імені Павла Тичини, Рівненський держ. гуманіт. ун-т [та ін.] ; [ред. кол.: Коляда Н., Кравченко О., Албул І. [та ін.]. Умань : Візаві, 2022. с. 96–98.

- Соціально-педагогічний тренінг з підлітками: практичний досвід. *Регіональний науково-практичний семінар «Актуальні проблеми соціального забезпечення в Україні виклики сьогодення», 21 вересня 2022 р. (м. Умань, УДПУ імені Павла Тичини).*
- Формування лідерських якостей підлітка: теоретичний аспект. *Пріоритетні напрями соціальної роботи в умовах невизначеності, у кризових умовах, критичних ситуаціях життя та реаліях воєнного часу: матеріали X Наук.-практ. Семінару, 8 лист, 2022 р. / за заг. ред. К. С. Волкової, М. В. Білозерової ; Комун. заклад «Харківська гуманіт.-пед.академ.» Харківської обл. ради. Харків, 2022. С. 90–93.*
- Соціально-педагогічний тренінг: історико-теоретичний аспект. *«Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни»: матеріали II-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції (Умань, 2 березня 2023 рік) / ред. кол.: Коляда Н.М., Кравченко О.О., Албул І.В., Матрос О.О., Лисенко А. О. Умань: УДПУ, 2023. С. 21–23.*

Публікації. Результати дослідження висвітлено у 3-х тезах за матеріалами конференцій та семінарів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (43 найменування), 5 додатків на 32 сторінках. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки, із них 47 сторінок основного тексту. Робота містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

1.1. Стан наукової проблеми та поняттєво-категорійний аналіз дослідження

Природа лідерства сягає корінням у далеке минуле, оскільки людська історія завжди розглядалася як результат діяльності видатних особистостей. Багато століть феномени цього явища вивчалися філософами, соціологами, психологами. Тому точки зору щодо природи лідерства надзвичайно різноманітні [33].

Лідерство (англ. leadership) у психологічному словнику трактується як «становище, обов'язки, діяльність лідера; першість у чому-небудь, перевершеність в якійсь сфері» [24, с. 186].

Відповідно до тлумачення Д. Гончаренко, вважає, що «лідерство – це феномен групового життя людей, який виявляється у наділенні одного індивіда (або кількох) правом здійснювати визначальний вплив на вирішення важливих групових задач та на поведінку членів групи, а також закріплення групою такого права за даним індивідом, що призводить до володіння даним індивідом одним чи кількома видами влади та зайняття ним центральної позиції у статусній ієрархії групи [29].

Р. Л. Дафт трактує лідерство як взаємовідносини між лідером і членами групи, які чинять вплив один на одного і спільно прагнуть реальних змін і досягнення результатів, що відбивають загальну мету [40].

Дж. Террі вважає, що лідерство – це вплив на групи людей, який спонукає їх до досягнення спільної мети [22].

Американський вчений Б. Балдер висловлює думку, що лідерство – це «ярлик», який наклеюють на поведінку інших людей. Тут потрібна віра в те, що якість, котра визначається як лідерство, спричинює певну поведінку [40].

Г. Кунц та С.О'Доннел вважають, що лідерство пов'язане з впливом на людей для досягнення спільної мети [31].

Р. Танненбаум, І. Вешлер і Ф. Масарик визначають лідерство як міжособистісну взаємодію, яка виявляється в конкретній ситуації на основі комунікативного процесу і спрямована на досягнення мети [33].

Визначення поняття «лідер» ще 1948 р. дав провідний світовий фахівець в галузі досліджень лідерства Р. Стогділл (Ralph Melvin Stogdill). Лідер – це людина, яка береться за справу сама або розподіляє завдання між членами групи так, щоб кожен з них міг виявити ініціативу. Це людина, яка бачить конкретну мету та шляхи її досягнення, а також має досить сил і можливостей це зробити. Слово лідер означає «той, хто веде за собою, очолює» [2].

Термін «лідер» англійського походження (leader) та буквально означає «ватажок, провідний керівник, той що йде попереду, стоїть на чолі», тобто людина, які веде за собою [35]. Українськими аналогами іншомовного слова «лідер» можна вважати слова «поводир», «провідник». Проте, з одного боку, тут можуть виникати асоціації з «хлопчиками – поводирями» («дідоводами»), а з іншого, – з провідниками вагонів. Не виключено, що саме із цих двох слів утворилося слово «проводир» («проводар»), яке, на погляд В. Татенка, є найближчим за змістом дослова «лідер». Проте, у додаток до наведених можна згадати і такі слова, як «ватаг», «ватажок», «вожак», «отаман», та ін. [25].

Розглядаючи феномен лідера, в першу чергу вважаємо слухним звернутись до слів Максиміліана Робесп'єра, одного із лідерів Великої Французької революції: «у лідера є дві важливі риси; по-перше, він сам кудись йде, по-друге, він може повести за собою людей» [11].

У зв'язку з цим доцільно розглянути характерні ознаки лідера, як харизматичної особистості: вміння впевнено та гідно поводитися (володіння ситуацією, зібране та впевнене реагування на неочікувані ситуації, випромінення успіху, енергії та бажання діяти, своїм прикладом надихає

інших); мати відмінні риторичні здібності (добре висловлює свою думку, надзвичайно переконливий, здібний до міжособистісного спілкування тощо); високе оцінювання своїх особистих здібностей; незалежність характеру (впевненість у своїй думці, своїх поглядах, не покладається на суспільну думку та традиції як на істину в останній інстанції); приваблива зовнішність для відповідної соціальної групи.

З психологічної точки зору лідер – це авторитетна особа, якій група за певних обставин надає право приймати від імені всієї групи важливі рішення. Ці рішення мають відповідати інтересам групи та визначають напрям і характер її діяльності [15, с. 311].

Лідер, з позиції політолога М. Юрія – це «будь-який учасник суспільно-політичного, духовно-культурного, соціально-економічного, іншого галузевого процесу, який активно впливає на цей процес і стимулює соціальну групу чи в цілому суспільство на досягнення спільної мети» [36].

В. Ягоднікова вважає лідером, члена групи, стосовно якого вона визнає перевагу в статусі та якому надає право приймати рішення у важливих ситуаціях; також це людина, яка впливає на членів групи завдяки своїм особистісним якостям [37].

На думку американського консультанта У. Бенніса, «лідер – це той, хто управляє увагою, має здатність так подати сутність результату чи наслідок справи, цілі і напрямки руху, аби це було привабливим для послідовників; управляє значенням, має здатність так передавати значення створеного образу, ідеї чи бачення, щоб вони були зрозумілими для послідовників; управляє довірою, має здатність побудувати свою роботу із притаманними йому стабільністю і послідовністю до степені, яка б дозволила отримати довіру послідовників; управляє собою – має вміння адекватно оцінювати себе, визнаючи слабкі і сильні сторони, і на основі цього задіює потрібні ресурси інших людей» [39].

М. Корнєв та А. Коваленко визначають лідера як члена групи, який спонтанно виконує роль неофіційного керівника в умовах певної,

специфічної та досить значущої ситуації шляхом організації спільної діяльності групи для досягнення спільної мети [9, с. 205].

О. Романовський та інші, вважають, що «лідер – це член групи, який своїми безпосередніми діями інтегрує та цілеспрямовує її» [11].

За твердженням Менегетті, «лідер – це той, хто вміє служити, примусити функціонувати, здатен створити гармонію відносин між усіма, оскільки забезпечує найвищі досягнення як на матеріальному, так і на духовному рівні» [38].

Отже, враховуючи все зазначене вище, доцільно зробити висновок, що науковці солідарні в тому, що лідер – це людина, яка займає авторитетне положення, та, яка, йдучи попереду, показує шлях своїм попутникам.

Доцільним є зауважити про доповнення В. Войтка [20], в якому зазначено, що людина є лідером завдяки своїм особистісним якостям.

Розглядаючи лідерські якості особистості, можемо відзначити, що їх на сьогодні науковцями виділено досить багато. При цьому також ведуться бурхливі суперечки з приводу того, які з них є найбільш важливими.

Зокрема, вивчаючи західних дослідників, звернемо увагу на Льюїса Гарета, який до найбільш важливих якостей лідера відносить: встановлення пріоритетів; уміння делегувати повноваження і відповідальність; самопізнання і самооцінка; здібності до організації й мотивації групової роботи; аналітичне мислення; переконання; уміла робота з інформацією; розподілу зусиль і часу [41].

Л. Гарет, являючись прихильником поведінкових теорій лідерства, також наголошує, що потрібно мати свій, але неодмінно цивілізований стиль поведінки та імідж лідера, який гарантує не тільки половину успіху, але і постійне задоволення від діяльності [41].

На нашу думку, перелік особистісних рис характеру таких, як ввічливість, тактовність, делікатність, культура спілкування, почуття міри, доброзичливість, мають велике значення для лідера, «як уміння поводитися в суспільстві».

Розглянувши характеристику лідерів, зорієнтованих на цінності, за Джеймсом О'Тулом, ми виділили такі риси лідерів як: принциповість та прагматичність, відповідальність, служіння іншим, здатність слухати інших і надання можливості їм висловлюватись, повага до своїх співрозмовників [2, с. 43].

Цікавими є погляди італійського підприємця А. Менегетті, який виділяє сім головних якостей лідера-бізнесмена [38, с. 77–81]: він виявляє прагнення до першості і досягає її всупереч усім канонам, реалізуючи свій природний потенціал; володіє задатками; амбіційність – вольове устремління, спрямованість на активну діяльність (вище підіймається той, у кого сильніша воля, а не той, у кого більше розуму); лідер любить справу, якою займається; прагматичність (навіть якщо справа, якою займається лідер, не вписується в ідеологічні чи культурні рамки уявлень людей, він все одно реалізує її з успіхом; професійність; трансцендентність – це означає знаходитись у ситуації, не занурюючись у неї повністю; у будь-якій справі розум лідера повинен залишатися вільним; лідер повинен володіти інтуїцією – це спалах розуму, ірраціональне передчуття; лідер, попавши в контекст певної ситуації, миттєво чує, де знаходиться вихід [38].

Американський соціолог Ф. Сензнік виділяє наступні характеристики лідерів: інституційний лідер – захищає цінності, цілі, норми, правила, групи, відповідає за вирішення соціальних задач, поставлених перед групою адміністрацією; міжособистісний лідер – більше з людьми й гармонізацією відносин в групі, ніж із завданнями групи. Ці два типи лідерів майже дзеркально відображаються в діловому та популярному лідерах іншого американського ученого Р. Бейлза. На думку німецького соціолога М. Гофштеттера, вони паралельно керують групою, іноді заважаючи, іноді допомагаючи один одному при виконання завдань [17].

В свою чергу, американський соціолог Е. Богардус перерахував десятки якостей, якими повинен володіти лідер і зазначив, що ними є: почуття гумору, такт, вміння передбачати, здатність привертати до себе

увагу, вміння подобатися людям, готовність брати на себе відповідальність і т.д. [3].

Тимчасом, науковець О. Тихомирова поділяє лідерські якості на загальні та специфічні. До загальних вона відносить ті, якими володіють як дійсні лідери, а й ті, хто хоче ними стати: працездатність; організованість; компетентність; наполегливість; активність; ініціативність; самостійність; самовладання; товарищескість; спостережливість; кмітливість [28].

Специфічні лідерські якості – це своєрідні індикатори суто реальних лідерських здібностей: організаторська проникливість; здатність до активного психологічного впливу; здатність до організаторської роботи, лідерської позиції, потреба в тому, щоб брати відповідальність на себе [28, с. 21–22].

Л. Лук'янова, І. Андрощук та О. Баніт класифікують всі якості лідера за критерієм управлінських функцій: організаційна (постановка цілей, визначення завдань, планування роботи); пошукова (пошук ресурсів, виявлення способів для досягнення результатів, створення мережі підтримки); діяльнісна (досягнення результатів) [13, с. 97].

Отже, здійснивши аналіз різних наукових джерел вважаємо, що лідер – це не обов'язково керівник якоїсь організації, а людина, яка здатна впливати на дії та поведінку інших завдяки своєму авторитету, харизмі та іншим якостям, які істотно відрізняють його від інших членів групи у кращий бік, слугують прикладом до інших, викликають почуття поваги.

1.2. Соціально-психологічні особливості розвитку лідерських якостей підлітків.

Сучасному суспільству необхідні лідери, які зможуть взяти на себе відповідальність й прийняти рішення. Для лідера важливо вміти сформувати таку команду, аби кожний її член міг самостійно виконувати свої функції й вирішувати свої завдання, взаємодіючи з іншими членами команди. На нашу думку, період юнацтва має безпосередній свій внесок до розвитку лідерських якостей, оскільки саме в цей період формуються і проявляються основи лідерського потенціалу.

Наразі за періодизацією, підлітковий вік охоплює період від 11–12 до 14–15 років, що відповідає середньому шкільному у віковій, тобто 5–9 класам сучасної школи. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, кризовим, перехідним, який характеризується виникненням почуття дорослості, новий рівень самосвідомості і рівень домагань, потребі в спілкуванні, бажанням зайняти своє місце в колективі [21].

Підлітковий вік вважається однією з найскладніших стадій в розвитку особистості. Основні проблеми цього періоду можна характеризувати як «перехідний» або «кризовий». «Перехідною» цю стадію назвали з тієї причини, що вона протікає з дитинства в юність. Підлітки ще не можуть існувати без дорослих і залежать від старших. «Кризовим» період називають тому, що з'являється велика кількість конфліктів. Підлітки піддаються провокації біологічних, психічних або особистісних особливостей. Будь-які зміни, що відбуваються, як правило, змушують підлітків активно проявляти різні форми непослуху і протесту. У цей час відбувається остаточне фізичне дозрівання людини шляхом закладення основних рис світогляду і характеру [30].

Підлітковий вік – це початок формування важливого новоутворення, як почуття дорослості, під яким розуміється його ставлення до самого себе вже як дорослого [1].

Почуття дорослості в цьому віці не є обов'язково усвідомленим. Однак воно є специфічною для підліткового віку формою самосвідомості, соціальної за своїм змістом. Першим і основним його показником є виникнення у підлітків потреби, щоб оточення ставилось до них не як до малюків, а як до дорослих [1].

У випадку неврахування цієї потреби, підлітки проявляють образу, різні форми протесту: неслухняність, грубість, впертість, протиставлення себе дорослим чи товаришам, зіткнення і конфлікти [1]. Іншим показником почуття дорослості є наявність у підлітків прагнення самостійності та бажання захистити деякі сфери свого життя від втручання дорослих. До таких сфер належать: взаємини з товаришами, дівчатами чи хлопцями, заняття у вільний час, навчальні обов'язки [1].

Так, школярі протестують при спробі батьків обмежити їх спілкування з товаришами, протидіяти їхній субкультурі, новим прагненням щодо популярної музики, розваг з комп'ютером. Третій показник існування в дітей почуття дорослості – наявність власної лінії поведінки, попри незгоду дорослих чи товаришів. Підлітки можуть наполягати, що певні навчальні предмети їм не потрібні. Вони можуть не погоджуватися з оцінками та думками товаришів, залишаючи їх, віддаючи перевагу в спілкуванні іншим товаришам. Звичайно, що почуття дорослості у підлітків проявляється з неоднаковою яскравістю, в різних ситуаціях, і ступінь його сформованості теж неоднаковий [1].

Підлітковий вік характеризується неоднозначністю у визначенні провідної діяльності. Найпоширенішими є точки зору, згідно з якими провідним видом діяльності підліткового віку є міжособистісне спілкування з ровесниками і суспільно корисна праця, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом [21].

Спілкування підлітка з ровесниками. Характерною особливістю підлітка є посилене бажання спілкуватися з однолітками, особливо з однокласниками, і трохи старше за нього, стосунки, з якими відіграють

важливу роль у його житті. Він прагне заслужити повагу та визнання своїх однолітків, мати в них авторитет. Для цього йому потрібно відповідати очікуванням однолітків, які не завжди є дуже моральними. Дружба для підлітків базується на спільних інтересах та уподобаннях. Вони проводять один і той же час, читають одні і ті ж книги, слухають ту саму музику, віддають перевагу подібному одягу та манерам. Підлітки вважають своїх друзів найрозумнішими, найсмішнішими, найкращими та наслідуючи їх, створюють себе, виховують необхідні якості. Група підлітків-однолітків характеризується непослідовністю, зміною стосунків та інтересів. Зміна симпатій, влади, посилення та ослаблення впливу однолітків у групі є свідченням постійного внутрішнього розуміння та переосмислення, досвіду, намагання дій та стосунків друзів до вимог моралі. Таким чином, спілкування в підлітковому віці є провідною діяльністю, без цього нормальний розвиток неможливий [21].

Суспільно корисна діяльність підлітка. У суспільно корисній діяльності відбувається не тільки опанування знань, розвиток умінь і навичок, а й соціалізація підлітка як особистості. Найбільше задовольняє його домінуючі потреби групова суспільно корисна діяльність. Завдяки цій діяльності він засвоює правила поведінки, суспільну мораль, у нього формуються погляди, переконання, принципи, ідеали, життєві цілі. В організації суспільно корисної діяльності дуже важливо, щоб підлітки не обмежувалися цілями та інтересами своєї контактної групи, оскільки таке обмеження породжує груповий егоїзм, а завдання виховання полягає у формуванні просоціальної, гуманістичної спрямованості особистості. Як правило, учні середніх класів охоче беруться за будь-яку суспільно корисну справу. Їх приваблює зміст і форма позакласної чи позашкільної діяльності, захоплює героїка, романтика, їм подобаються походи, подорожі, дослідження. Для дітей важливо бачити сенс того, чим вони займаються [21].

Суспільно корисна діяльність забезпечує умови для самовираження підлітка в суспільно значущих справах, відповідає прагненню зайняти

вагоміше становище в системі суспільних відносин. Основне її значення полягає в тому, що вона дає змогу учневі змодельовати реальну практику суспільних відносин, відповідає його потребі ввійти в активне життя суспільства[21].

Педагог О. Шамич [34], досліджуючи соціально-психологічні особливості підліткового віку та сутність поняття «громадська активність», визначає, що громадська активність підлітка є якістю особистості, яка виявляється у його здатності задовольняти власні потреби та інтереси, реалізовувати інтереси та цілі колективів та об'єднань до яких він належить, вирішувати важливі для них завдання, діяти на користь суспільству, поважати й реалізовувати свої права та обов'язки. Саме в цей період особливого значення набуває розвиток самосвідомості, активності, ініціативності, оптимізму, вольових рис, що зумовлено об'єктивним положенням підлітка в сім'ї, школі, об'єднаннях за інтересами [34].

Слово лідер означає «той, хто веде за собою, очолює». Лідер (англ. leader – провідник, той, хто веде, керівник, вождь, командир) – особистість, яка користується беззастережним авторитетом і повагою з огляду на свої видатні індивідуальні людські, інтелектуальні або фахові якості [2].

Лідерство – це вміння пробудити в людей мрію, до якої вони наблизатимуться, «вдихнути» в них потрібну для руху енергію. Під лідерством розуміється спроможність впливати на окремі особистості та соціальні групи, трудові колективи, спрямовувати їхні зусилля на досягнення мети організації, фірми, підприємства. Лідерство можна назвати одним з унікальних феноменів політичного і суспільного життя, пов'язаних із здійсненням владних функцій. Воно є неминучим у будь-якому цивілізованому суспільстві і пронизує всі сфери життєдіяльності [2].

Існують такі критерії оцінки лідерства:

- *Вроджене прагнення вести за собою.* Бути лідером означає вказувати шлях іншим – найліпший, найкоротший, найбезпечніший. Лідер не тільки скеровує і веде своїх послідовників, а й прагне вести їх за

собою, а послідовники не просто йдуть за лідером, а й хочуть іти за ним.

- *Мотивація першості.* Для того, щоб стати лідером, недостатньо прагнути бути першим. Першість передбачає кращі, ніж в інших, життєві результати, що є наслідком зусиль людини, які демонструють її професіоналізм, компетентність, здібності, таланти та інші видатні якості.
- *Впливовість.* Адже, щоб стати лідером і вести людей за собою, потрібно бути впливовою людиною. По-перше, це людина, яка наділена певною владою. По-друге, впливовість цієї людини не підтримана ззовні (державою чи суспільством), а здобута самостійно.
- *Зануреність і закоханість у свою справу.* Лідер вміє витримати межу між своїм покликанням та різними захопленнями. Для лідера мотив діяльності відповідає самій діяльності.
- *Компетентність і креативність.* Лідером стає людина, яка добре розуміється на своїй справі і використовує творчий підхід у розв'язанні проблемних питань та ситуацій.
- *Психологічна надійність* – здатність, за словами вченого, підтримувати потрібний рівень «я хочу», «я можу» і «я повинен» у різних, особливо напружених, ситуаціях життєдіяльності.
- *Адекватна самооцінка і саморегуляція.* У лідерів у більшості випадків поєднуються високий рівень домагань, висока самооцінка у поєднанні з високою вимогливістю до себе і до всього, що стосується групових цінностей та мети. Справжній лідер вільний від заздрощів і вміє щиро радіти за успіхи інших.
- *Самовдосконалення.* Справжній лідер хоче вчитися, набувати досвіду, вдосконалювати свої вміння і навички [2].

Джон Максвел вважає, що лідерство – це процес, а не положення, тому некоректно ототожнювати лідерство із займаною посадою. Лідерство – це

спосіб життя. Постійно взаємодіючи з людьми, лідер не тільки впливає на їхню поведінку, але й змінюється сам [2].

У своїй книзі «5 рівнів лідерства» автор дає нам концепцію лідерства, яка стала основою так званої піраміди лідерства Максвелла:

- Положення (перший, найнижчий, рівень). Колеги йдуть за лідером, бо змушені. Зазвичай це авторитарний стиль керівництва, є чіткі інструкції, які не можна порушувати.
- Дозвіл. Колеги слідуєть за лідером, бо прагнуть цього. Зазвичай керівник, щоб забезпечити творчий розвиток підлеглих, використовує демократичний підхід у керівництві, дає їм право вибору.
- Продуктивність. Колеги прямують за лідером завдяки тим зусиллям, які він вкладає в діяльність компанії. На цьому рівні зазвичай знаходяться топ-менеджери, які вклали в діяльність компанії багато своєї праці. В такому колективі працівники дотримуються одного стилю поведінки, відрізняються високим моральним духом.
- Розвиток. Колеги слідуєть за лідером завдяки тому, що він зробив для їхнього розвитку. Такий стиль лідерства притаманний власникам, першим особам компанії, якщо їх знають конкуренти, партнери. Працівники інших організацій прагнуть перейти до них працювати, а керівники пропонують спільні проекти.
- Особистість. Люди йдуть за лідером саме завдяки його особистості. Це люди-легенди, лідери галузей [6].

Лідерство підлітка проявляється в тому, що в цей період відбувається формування різних угруповань. Також, у цей час починає явно проявлятися влада дівчаток. За своїм розвитком хлопчики дещо відстають від дівчаток. З цієї причини вони трошки запізнюються в дорослішанні й спочатку мимоволі підкоряються лідерству дівчаток. На практиці це часто непомітно, але, якщо проаналізувати поведінку підлітків, то можна виявити, яка дівчинка керує, якою групою хлопчиків. Як правило, вони були лідерами завжди, починаючи з дитячого садка, початкової школи, ігор у дворі [18].

Також підлітка лідера характеризує аналітичний склад розуму. Вважається, що хороші лідери повинні бачити ситуацію в цілому, а також вміти розкласти її на частини для найближчого розгляду. Вони тримають мету в полі свого зору, але ділять її на проміжні етапи. Це допомагає сформувати керовані кроки й досягти прогресу в даному напрямку. Лідери серед підлітків стають еталоном для групи. Всі їх якості та вчинки стають оцінювальним показником для інших. Підлітковий вік являє собою сприятливу стадію для виховання лідерських якостей у дитини. Тут відбувається оптимальне включення дитини в спільну діяльність з педагогами й батьками, що стимулює розвиток лідерських якостей самосвідомості, самовиховання, самооцінки [18].

Лідерські якості – це насамперед внутрішнє «Я» лідера [11]. Кожна людина має унікальний список особистісних якостей, навичок, умінь, компетенцій. Єднання цих елементів створює унікальний стиль лідерства особистості. Але, часто буває так, що одні зі сторін особистості, необхідні для лідерства, розвинені у людини добре, в той час, як інші, розвинені дуже слабо і потребують вдосконалення.

Отже, здійснивши аналіз різних джерел вважаємо, що найбільш ефективним засобом розвитку лідерських якостей підлітка є тренінг, за допомогою якого можна розвинути та вдосконалити лідерські якості підлітків.

Як правило, тренінг може допомогти сформувати уявлення про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін. Зайнявшись формуванням лідерських якостей у певної особистості, ми надамо їй певний інструментарій для реалізації себе у соціальному середовищі як лідера. Цей інструментарій має відповідати діяльності, а також враховувати сучасні погляди на процес лідерства [11].

Розвиток лідерства – це цілеспрямоване формування і поглиблення відповідних якостей і навичок. Для розвитку лідерства використовують низку спеціальних процедур:

- вироблення особистої вмотивованості, стійкого бажання бути лідером, впевненості в собі, готовності ухвалювати рішення і брати на себе відповідальність, послідовності та наполегливості в реалізації спільної мети, усвідомлення власної сили, віри в досягнення мети, ентузіазму і т. п. Ця група якостей характеризує різні параметри активності лідера. Процедури індивідуальної самомотивації достатньо розроблені у відповідній літературі, і їх широко використовують у практиці менеджменту;
- розвиток індивідуальних інтелектуальних і моральних лідерських якостей. Як вище вже побіжно згадувалося, до таких якостей належать передусім професійна компетентність, порядність (чесність), без якої, як правило, важко, а то й зовсім неможливо завоювати авторитет, розвинений інтелект. Усе це виявляється в аналітичності, швидкості розуміння суті проблеми, гнучкості розуму, передбачливості, вмінні планувати і визначати мету і тощо;
- забезпечення соціальної компетентності лідера і його доброзичливості у стосунках з членами групи. Це передбачає культуру спілкування, уміння ясно і чітко висловлювати думки, коректно вислуховувати співробітників, робити зауваження, давати поради, уважність, повагу до гідності інших людей, вміння розуміти їх, перейматися їхніми турботами і проблемами, надавати їм підтримку і т. п.;
- набуття вміння та навичок швидко і правильно оцінювати ситуацію, знати і враховувати особливості, інтереси, потреби й очікування всіх членів групи. Ця ідея досить яскраво виражена в рекомендаціях з розвитку лідерства Американської національної організації жінок: Лідерство не є таким процесом, у ході якого ви обираєте тих жінок і чоловіків, з якими хочете працювати, і «позбуваєтесь» решти. Ба більше: людина, яку змусили замовкнути, не звернеться до вашої віри. Намагайтесь залучити всіх! Не менш важливою для лідерства є і правильна оцінка ситуації, своїх сил і можливостей групи. Без цього

успіх групової діяльності недосяжний. Повторювані невдачі зазвичай ведуть до втрати віри в лідера [2].

Не менш важливою особливістю лідерства є те, що це не тільки особистісний, а й соціальний феномен. Лідер неможливий без групи інших особистостей. Людина може володіти дуже сильною особистістю, але якщо вона не вміє взаємодіяти з іншими, впливати на інших, вести їх за собою, то її лідерська енергія так і залишиться потенційною і не знайде свого виходу в реальному житті [27].

Проаналізувавши теоретичні джерела, ми поділяємо думку науковців, що лідерські якості можна поділити на психологічні та соціальні. Психологічними особливостями є: прагнення до самоствердження та самовираження, розвиток самосвідомості й самооцінки, потреба в спілкуванні, бажання зайняти своє місце в колективі, громадська активність. До соціальних особливостей належать: включення у різні види суспільно – корисної діяльності, розширення і зміцнення суспільних зв'язків та яскраво виражена потреба брати активну участь у житті соціуму.

Таким чином, підлітковий вік є найсприятливішим для розвитку лідерських якостей особистості, оскільки провідну роль у цьому віці відіграє – спілкування та суспільна діяльність. Важливо, що підліток, який претендує на роль лідера, повинен мати високу або й завищену самооцінку. Активні підлітки можуть одночасно входити в кілька груп, приміром, у групу, яка склалася на заняттях у спорткомплексі, у компанію свого чи сусіднього двору, в одну з мікрогруп класу. Важливими умовами популярності особистості у групі підлітків, Ф. Райс називає: уміння пристосовуватися (у своїй поведінці, манері розмовляти й одягатися); успіхи у певній галузі (у спорті, навчанні, роботі підліткового колективу або під час спільного відпочинку), що є високостатусною для однолітків; залучення до шкільних клубів, участь у різних позакласних заходах; особистісні якості та соціальні навички, що визначаються як основний фактор успіху серед однолітків [43].

Сукупність означених факторів забезпечує реалізацію феномену лідерських здібностей підлітків, що можуть бути представлені у означених Л. В. Туріщевою характеристиках: ініціативність у спілкуванні з однолітками; збереження впевненості в оточенні незнайомих людей; легке спілкуванні з дітьми й дорослими; розуміння причин вчинків інших людей, мотивів їхньої поведінки; часте керування іграми й заняттями інших людей; схильність брати на себе відповідальність, що виходить за межі, характерні для певного віку; бажання інших дітей вибирати його як партнера в іграх і заняттях; володіння даром переконання, здатність зацікавити своїми ідеями інших [30].

Спілкування підлітків з ровесниками може відбуватись і в рамках ігрової діяльності. Гра залишає свою привабливість для підлітка у тому випадку, коли відповідає його інтересам. Найбільш популярними серед представників даного віку є комп'ютерні ігри, фігурують також спортивні, та, рідше, інтелектуальні. Спільним для підлітків обох статей щодо цього виду захоплень є розповсюджена орієнтація не стільки на процес занять, скільки на досягнуті результати. В інформаційно-комунікативних захопленнях проявляється жага отримання нової, не дуже змістовної інформації, яка не потребує ніякої критичної обробки, і потреба в легкому спілкуванні з однолітками – у великій кількості контактів, що дозволяють цією інформацією обмінюватись. Таким чином, спілкування з оточуючими, а зокрема значимими дорослими і ровесниками, є найбільш важливою стороною життя підлітків, умовою їх особистісного становлення [36].

Також, для підлітків характерні такі новоутворення: прагнення до самоствердження, почуття дорослості, самовираження, громадська активність та потреба брати участь у житті соціуму. Ці новоутворення впливають на поведінку і розвиток особистості й зумовлюють систему взаємин із іншими людьми.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

2.1. Соціально-педагогічний тренінг як засіб розвитку лідерських якостей підлітків

Одним з найбільш важливих факторів успішності тренінгу є доступне схвалення різностороннього, заснованого на захопленості, оригінальності й інтересі. Різноманіть методів в інструментарії тренінгу, допоможе розвивати слабкі і вдосконалювати сильні сторони. Тому соціально-педагогічний тренінг як один зі способів опановування новими знаннями, буде доречним використати для розвитку лідерських якостей.

Термін «тренінг» (від англ. to tren), означає – навчатися, тренувати [8]. Тренінг – це спосіб спілкування, одна з форм опановування новими знаннями, процес пізнання себе та інших, форма розширення досвіду. Зараз термін «тренінг» використовується для позначення широкого кола методик, які базуються на різноманітних теоретичних принципах. Проте єдиної класифікації поняття не існує [16].

Найпоширенішими варіантами є: тренінг як форма групової роботи, що сприяє активній участі й взаємодії між собою і з учителем (викладачем, тренером (фасилітатором – тим, що сприяє, полегшує), педагогом); тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи, яка спираючись на досвід і знання її учасників, сприяє ефективному використанню різних педагогічних методів (активних, завдяки створенню позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій) [23].

Першою спробою дати науково-теоретичне пояснення, які відбуваються в групі процесів, слід вважати теорію «тваринного магнетизму» Франца Антона Месмера – австрійського лікаря, який практикував в Парижі в кінці XVIII ст. Суть цієї теорії полягала в наступному: існує якийсь

магнетичний флюїд, який в разі нерівномірного розподілу в організмі людини породжує хворобу; задача лікаря – за допомогою спеціальних маніпуляцій гармонійно перерозподілити флюїди й тим самим вилікувати хворого [26].

Однак ніхто з учених в той час не звернув уваги, на соціально-психологічні ефекти, пов'язані з особистісною взаємодією лікаря й хворого, з цілющим впливом групи, котрі виникли в роботі Ф. Месмера. Фактично до середини XIX ст. ці ефекти не вивчали дослідниками. І тільки в другій половині XIX ст. інтерес до групового впливу зріс, і відродили його лікарі-психотерапевти. Вони ж замінили термін «тваринний магнетизм» на термін «гіпнотизм», пов'язуючи психологічний механізм месмеровського лікування зі сном [26].

Першими соціологами, які зробили спробу вивчення групових методів і механізмів роботи на межі XIX–XX століть, були Е. Дюркгейм і Р. Зіммель. Результати досліджень науковців, у тій чи іншій формі використовувались у груповій психотерапії, утім, досі не можна сказати абсолютно впевнено, що психологічні механізми й особливо функціонування груп є ідентичними для всіх видів груп. Що ж стосується тренінгових груп, очевидним є те, що психологічні особливості малої групи, цілком можуть застосовуватися до них. Власне термін «тренінг» навряд виник у клінічній психотерапії, а практична робота зі здоровими людьми і до сьогодні використовується багатьма психологами [19].

Далі вивчення групових методів було продовжено соціологами, психологами (А. Адлером, К. Левіном, Дж. Морено, Ф. Перлзом, К. Роджерсом і ін.).

А. Адлер надавав велике значення соціальному контексту розвитку особистості та формуванню її цінностей і життєвих цілей: саме група, на його думку, впливає на мету та цінності й допомагає їх модифікувати. Він створював центри групових занять для хворих на алкоголізм, неврози, для людей із сексуальними порушеннями. Він організував дитячі терапевтичні

групи, у яких застосовувалися методи загальної дискусії – обговорення проблем за участю батьків [19].

Проте, загальноновизнаним засновником тренінгової форми психологічної роботи вважаються К. Левін і його учні, які вперше почали проводити тренінгові заняття на підвищення компетентності в спілкуванні, називаючи таку форму роботи Т-групами. К. Левін висловив ідею, що більшість ефективних змін в установках і поведінці людей відбувається в групі, тому, щоб виробити нові ефективні форми поведінки, людина повинна подолати свою автентичність і навчитися бачити себе так, як його бачать інші. Успішна робота учнів К. Левіна лягла в основу Національної лабораторії тренінгу в США [19].

Великий внесок у розвиток тренінгової форми роботи внесла гуманістична психологія К. Роджерса, яка лягла в основу тренінгу соціальних і життєвих умінь. Залежно від підходу до учасників тренінгу життєвих умінь вченими були виділені три основні моделі, які включали різну кількість розвиваються життєвих умінь:

- Модель 1: розв'язання проблем, спілкування, наполегливість, впевненість у собі, критичність мислення, вміння самоврядування та розвитку R-концепції;
- Модель 2: міжособистісне спілкування, підтримка здоров'я, розвиток ідентичності, розв'язання проблем і прийняття рішень;
- Модель 3: емоційний контроль, міжособистісні відносини, саморозуміння, самозахист, самопідтримки, концептуалізація досвіду [19].

Автором соціально-психологічного тренінгу як методу роботи вважається М. Форверг, котрий запропонував в якості засобів тренінгу рольові ігри з елементами драматизації, створення умов для формування ефективних комунікативних навичок [26].

Тренінговими засобами виступали рольові ігри з елементами драматизації. Практичним застосуванням методів М. Форверга стала соціально-психологічна підготовка керівників промислового виробництва

Німеччини. Активну участь у цій роботі брала Траудль Альберг, дружина М. Форверга [28]. Соціально-психологічний тренінг займає проміжне становище, він спрямований на зміни й у свідомості, і у формуванні навичок. Також такий тренінг найчастіше спрямований на зміну соціальних установок і розвиток умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування. Метою соціально-психологічного тренінгу є підвищення компетентності у спілкуванні [19].

В енциклопедії з соціальної педагогіки зазначено, що поняття «тренінг» ідентифікується часто з термінами «активне соціальне навчання», «групи інтенсивного спілкування» й трактується науковцями по-різному – «група методів, які спрямовані на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності», соціально-педагогічний тренінг – форма соціально-педагогічної діяльності, спрямована на набуття життєвої компетентності шляхом збагачення як знаннями, так і життєво-практичним та емоційно-особистісним досвідом завдяки використанню інтерактивних засобів навчання [7].

Соціально-педагогічний тренінг – це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами та проблемами. Він навчає новим навичкам, допомагає соціалізації особистості. Його особливість у тому, що навчає займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчуття, діяння. Він приваблює учасників атмосферою довіри, конфіденційності, ігровим характером, індивідуальною та груповою рефлексією, партнерством учасників тренінгу, постійним зворотнім зв'язком та ін. Головна особливість тренінгу – відчуття на власному досвіді нових ідей, одна з умов розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців. Навчання у формі тренінгових занять є незвичною, нетрадиційною формою і досить складною технологічною структурою, реалізація якої педагогом-тренером створює умови для багаторівневої комунікації між усіма учасниками [16].

Застосування соціально-педагогічних тренінгів потребує особливої просторової організації навчально-виховного простору, коли заняття проводяться у колі, зі заздалегідь підготовленими місцями для роботи у малих групах, із використанням спеціально підібраних технічних засобів (фліп-чарту – мобільної пластикової дошки, великих аркушів паперу та спеціальних маркерів для створення наочності, яка зберігається до завершення циклу занять), роздаткових матеріалів як для учнів, так і для батьків. Окрім того, існує чітке дотримання розподілу часу при проведенні вправ. Саме завдяки різноманітним методикам, які забезпечують активність кожного учасника, а також спеціальним організаційним прийомам, соціально-педагогічний тренінг, який проводиться кваліфікованим тренером, стає ефективним засобом набуття нових знань та навичок, особистісного розвитку та виховання.

Основними компонентами соціально-педагогічного тренінгу є: тренер (ведучий, фасилітатор), тренінгова група, правила групи, активні (інтерактивні) методи навчання, структура заняття, атмосфера взаємодії та спілкування, оцінювання дієвості заняття [16].

Тренінг проводить тренер (ведучий), котрий спілкується з учасниками «на рівних», є таким самим учасником тренінгової групи, як і всі інші учасники. Але одночасно він є й каталізатором усіх процесів, що відбуваються в групі на шляху до досягнення визначеної мети тренінгу. Тренер відрізняється від інших учасників тим, що: володіє інформацією щодо означеної теми; знає методику проведення тренінгових занять; уміє працювати з аудиторією й володіє методикою навчання дорослих і дітей; володіє навичками ведення тренінгової групи (регулює групові процеси, знає, як зацікавити учасників, зняти напруження, спрямувати групу на конструктивне розв'язання проблеми); постійно підвищує свій тренерський потенціал; знає методи оцінювання результатів тренінгу та вміє їх застосовувати; знає про відстрочені результати впливу тренінгу, як очікувані, так і неочікувані [16].

Тренінгова група – це спеціально створена група, учасники якої за сприяння ведучого (тренера) включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване на досягнення визначеної мети та вирішення поставлених завдань. Тренінгова група зазвичай включає 15–20 осіб. Така кількість людей дозволяє оптимально використати час та ефективно навчати людей [16].

Головне, що забезпечує сприятливу атмосферу для навчання у тренінговій групі, – це правила, яких має дотримуватися кожний учасник. Основні з них: цінування часу; ввічливість; позитивність; розмова від свого імені; добровільна активність; конфіденційність; зворотний зв'язок [16].

У тренінгу широко використовуються методи, спрямовані на стимуляцію взаємодії учасників. Усі вони об'єднуються під назвою «інтерактивні техніки» і забезпечують взаємодію та власну активність учасників під час динамічного освітнього процесу [16].

Проведення тренінгу відбувається за певною структурою. Типова структура, мета та завдання тренінгу разом слугують основою для складання плану його проведення. Такий план може мати різні форми (таблиця, перелік послідовних дій, схема тощо), але принципово те (і це слід добре засвоїти майбутньому тренеру), що план тренінгу слід скласти обов'язково. Природно, це не означає, що тренінг пройде повністю так, як було заплановано, проте план допоможе тренеру дотримуватися основних питань, які мають бути опрацьовані в ході роботи групи, інакше неможливо досягнути поставленої мети тренінгу [16].

Етапи проведення соціально-педагогічного тренінгу:

Початковий етап: знайомство учасників один з одним, сповіщення про цілі, завдання і засоби тренінгу; вибір форм звернення з чотирьох варіантів; попередній розподіл ролей із загостреною конкуренцією; укладення «контракту» на співпрацю [16].

Основний етап: представлення завдань та змістом тренінгового курсу. В основній частині тренінгу іноді виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і вміння та

навички) на тренінгу набувають у процесі виконання практичних завдань (мінілекції, бесіди, мультимедійна презентація, взаємонавчання, виконання проєкту, робота у групах) [16].

Завершальний етап – це закріплення отриманих результатів шляхом їх точної вербалізації й систематизації; це підбиття підсумків тренінгу і підготовка до прощання. Оцінка отриманого досвіду. У останній день можна підводити як підсумок дня, так і підсумок тренінгу. Особливо важливі перший і останній день. Перший день формує відношення до тренінгу, зацікавленість і мотивацію участі в даній групі. Останній день – це загальне враження, яке учасники передаватимуть іншим людям. Чим це враження краще, тим краще і результат тренінгу, – оскільки про нього довго згадуватимуть. Тому важливим є обговорення підсумків цих днів [16].

Ефективність (успішність) тренінгу оцінюється як через суб'єктивний, так і об'єктивний показники. Об'єктивний – це адекватний цілям і завданням тренінгу психокорекційний результат. Суб'єктивний – задоволеність учасників тренінгом. При цьому мається на увазі задоволеність як процесом, так і підсумками тренінгу, причому підсумками в довгостроковій перспективі [16].

Засоби та прийоми, які використовують в тренінгу для розвитку лідерських якостей підлітка:

- *міні-лекції* (надання групі потрібну інформацію з певних питань);
- *рольові ігри* (різновид структурованих вправ, у яких учасники групи взаємодіють згідно із заданими ролями та обставинами. Ділова гра спрямована на розв'язання реальних виробничих питань в ігровій формі);
- *практичні вправи* (дають можливість кожному з учасників пізнати на власному досвіді ті чи інші відчуття, набути нових навичок поведінки; активізують увагу, підвищують рівень активності та довіри в учасників, сприяють створенню невимушеної атмосфери тренінгу);
- *групова дискусія* (обговорення питань, що виникають у тренера чи учасників групи);

- *мозковий штурм (брейнстормінг)* (метод групового обговорення проблеми з метою її розв'язання);
- *малювання* (сприяє усвідомленню учасників до заданої теми) [14].

Отже, соціально-педагогічний тренінг – це особлива форма групової роботи, яка дає відчуття на власному досвіді нові ідеї, допомагає розширити свій досвід, навчає новим навичкам, допомагає усвідомити й проявити свої сильні сторони, дає змогу учасникам ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичкам спілкування. Ефективність соціально-педагогічного тренінгу також забезпечується шляхом можливості отримання зворотного зв'язку від учасників, визначення їх думки про себе та оточення, що сприяє саморозумінню та спрямовує до саморозвитку, самовдосконалення.

2.2. Дослідження рівня сформованості лідерських якостей підлітка

Задля визначення рівня сформованості лідерських якостей підлітка, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь учні 8, 9, 10 класів. Методами дослідження виступили: Методика «Діагностика лідерських здібностей»; Методика «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку»; Тест «Чи умієте ви впливати на інших?».

Методика «Діагностика лідерських здібностей» (Додаток 1) проводилася з метою оцінити рівень вираженості лідерських якостей учнів. Методика містить 50 запитань з варіантами відповіді, згідно ключу обчислюються показники рівня лідерських здібностей. Здатність людини бути лідером багато в чому залежить від того як розвинені організаторські і комунікативні якості. Результат проходження методики визначався сумою набраних балів за кожне запитання. Рівень від 0 до 25 означав, що якості лідера виражені слабо; сума від 26 до 35 означала, що якості лідера виражені помірно; кількість балів від 36 до 40 означала те, що лідерські якості виражені сильно; рівень 41 і більше означав, що людина як лідер схильна до диктату.

В оціненні рівня вираженості лідерських якостей, взяли участь учні 9-А і 9-Б класу. За результатами даної методики діагностики: 10 учнів 9-А класу мають такі результати: 70% учнів мають рівень від 0 до 25, 30% учнів мають рівень від 26 до 35, 0% учнів, які мають рівень від 36 до 40 балів і рівень від 41 і більше, що показано у таблиці 2.1.; А 13 учнів 9-Б класу мають такі результати: 20% учнів мають рівень від 0 до 25, 110% учнів мають рівень від 26 до 35, 0% учнів, які мають рівень від 36 до 40 балів і рівень від 41 і більше, що показано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.1.

Результати учнів 9-А класу «Діагностики лідерських здібностей».

Учні 9-А класу	від 0 до 25 балів	від 26 до 35 балів	41 і більше балів
Учень 1	17	0	0
Учень 2	19	0	0
Учень 3	20	0	0
Учень 4	20	0	0
Учень 5	21	0	0
Учень 6	22	0	0
Учень 7	24	0	0
Учень 8	0	27	0
Учень 9	0	33	0
Учень 10	0	35	0

Таблиця 2.2.

Результати учнів 9-Б класу «Діагностики лідерських здібностей».

Учні 9-Б класу	від 0 до 25 балів	від 26 до 35 балів	41 і більше балів
Учень 1	18	0	0
Учень 2	22	0	0
Учень 3	0	26	0
Учень 4	0	26	0
Учень 5	0	27	0
Учень 6	0	27	0
Учень 7	0	27	0
Учень 8	0	28	0
Учень 9	0	29	0
Учень 10	0	29	0
Учень 11	0	1	0
Учень 12	0	32	0
Учень 13	0	32	0

За даними результатами робимо висновок, що більшість учнів 9-А класу мають слабо виражені лідерські якості, і лише невеликий відсоток має помірно виражені лідерські якості. В 9-Б класі навпаки більшість учнів мають помірно виражені лідерські якості, і лише двоє учнів мають слабо виражені лідерські якості. Взагалюму більшість учнів можуть розвинути свої лідерські якості якщо будуть працювати над собою.

Методика «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (Додаток 2) проводилася з метою виявлення здатності до вивчення себе і розвитку своєї особистості. Справжній лідер постійно працює над собою та вдосконалює сильні сторони особистості. Діагностика містить 15 запитань з варіантами

відповіді, згідно ключу обчислюються показники рівня лідерських здібностей. Результат проходження тесту визначався сумою набраних балів за кожне запитання. Якщо у вас набралось 55 і більше балів, значить, ви активно реалізуєте свої потреби у саморозвитку; діапазон від 36 до 54 балів свідчить про те, що у вас відсутня потреба у саморозвитку; результат від 15 до 35 балів дає привід думати, що саморозвиток на даний момент зупинився.

В виявленні здатності до вивчення себе і розвитку своєї особистості, взяли участь 8 учнів 10 класу.

За результатами даної методики лише 30% учнів набрали суму балів від 55 і більше, інші 50% мають діапазон від 36 до 54 балів, тільки результат від 15 до 35 балів має 0% учнів, що показано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати учнів 10 класу «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку»

Учні 9-Б класу	від 15 до 35 балів	від 36 до 54 балів	55 і більше балів
Учень 1	0	44	0
Учень 2	0	49	0
Учень 3	0	51	0
Учень 4	0	54	0
Учень 5	0	54	0
Учень 6	0	0	55
Учень 7	0	0	56
Учень 8	0	0	60

За даними результатами робимо висновок, що у більшості учнів, які мають середні бали, відсутня потреба у саморозвитку особистості, і тільки троє учнів набравши найбільші бали, активно реалізують свої потреби у вивченні себе і розвитку своєї особистості.

Тест «Чи умієте ви впливати на інших?» (Додаток 3) проводився з метою оцінити вміння впливати на інших людей. Адже вміння впливати є

дуже важливим для лідера. Люди слідуєть за лідером перш за все тому, що він здатен указати на шлях, повчати, наставляти, пробудити в людей мрію, до якої вони наближатимуться.

Аби дізнатися можливість впливати на інших можна використати тестову методику. Вона складається з 13 запитань на яких потрібно відповісти тїєрдженням «так» або «ні». Рівень від 35 до 65 балів означав, щоу вас є всі дані для того, щоб підкорити своєму впливу інших, перевиховувати їх, повчати, наставляти. Ви відмінно відчуваєте себе в такій ролі і переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати інших, триматися осторонь і думати тільки про себе. Навпаки, вона повинна прагнути зробити щось для інших, керувати ними, вказувати на допущені помилки, учити їх, щоб вони кращі відчували себе в навколишній дійсності. Ви здатні переконувати й впливати на інших, але при цьому постарайтеся не дійти у своєму наставництві до крайності, тому що це загрожує вам перетворитися у фанатика і тирана. Якщо ви набрали менше 30 балів, то ви не маєте силу вселяння, здатної переконати інших, хоча найчастіше багато в чому праві. Ідеальної для себе (і інших) вам представляється життя строго впорядковане, підлегле законам здорового глузду й доброзичливості, а майбутнє – передбачуване. Ви нічого не любите робити через силу. Іноді занадто стримані, що часом заважає в досягненні мети й виставляє в трохи мінливому світлі вашу поведінку.

В оціненні вміння впливати на інших людей взяли участь 14 учнів 8 класу.

За результатами даного тесту: 40% учнів набрали суму менше 30 балів, інші 100% мають діапазон від 35 до 65 балів, що показано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати учнів 8 класу Тест «Чи умієте ви впливати на інших?»

Учні 9-Б класу	менше 30 балів	від 35 до 65 балів
Учень 1	25	0
Учень 2	30	0
Учень 3	30	0
Учень 4	30	0
Учень 5	0	35
Учень 6	0	40
Учень 7	0	40
Учень 8	0	40
Учень 9	0	45
Учень 10	0	45
Учень 11	0	45
Учень 12	0	45
Учень 13	0	45
Учень 14	0	50

За даними результатами робимо висновок, що велика кількість учнів має усі задатки, щоб керувати і впливати на інших. Як лідери вони мають можливість повчати та наставляти інших, щоб вони краще відчували себе в навколишній дійсності. Але тут потрібно наставляти їхні дії аби вони не стали тиранами та фанатиками. Проте є невеликий відсоток учнів, які не мають силу вселяння, здатної переконати інших, і для них відсутність цієї сили ніякої ролі не має. Вони працюють тільки тоді коли хочуть, дуже спокійні та стриманні, що деколи заважає в досягненні мети. Для них краще, коли вони живуть строго впорядковано, вони не люблять змін та змінюватися.

2.3. Технології проведення соціально-педагогічного тренінгу як засобу розвитку лідерських якостей підлітка

Технологія проведення соціально-педагогічного тренінгу для розвитку лідерських якостей підлітка реалізується через поетапне планування видів діяльності, що поділяються на п'ять структурних занять. Мета соціально-педагогічного тренінгу «Розвиток лідерських якостей підлітка» полягає у формуванні та розвитку лідерських якостей підлітків (Додаток 4). Соціально-педагогічний тренінг охоплює такі важливі питання як умови розкриття лідерського потенціалу учнів, розвиток в учнів комунікативних та організаторських здібностей, набуття підлітками навичок лідерської поведінки через колективну діяльність, формування у підлітків позитивної спрямованості на майбутнє. Тренінг містить міні-лекції, рольові ігри, практичні вправи, групові дискусії, мозковий штурм (брейнстормінг), тестові методики, малювання.

Матеріали дослідження можуть бути використанні студентами, соціальними працівниками, психологами, вчителями, викладачами закладів вищої освіти для удосконалення соціальної роботи з молоддю; у процесі фахової підготовки студентів спеціальностей «Соціальна робота», «Психологія».

Структура тренінгу складається з п'яти занять. Відповідно, кожному занятті відповідає тема.

На першому занятті представлено тему лідерства. Мета: ознайомити учасників з правилами роботи тренінгової групи; ознайомити з поняттям «лідер», «лідерство»; допомогти визначити якості лідера; розвинути вміння аналізувати і мислити критично. Дієвими засобами для використання є: вправа «Ти і твоє ім'я»; Правила роботи групи; вправа «Очікування»; вправа «Що таке лідерство»?; Інформаційне повідомлення «Лідер – це...»; вправа «Риси лідера»; вправа «Коло і я»; Техніка «Візуалізація мети»; вправа «Рефлексія».

Друге заняття пов'язане з ефективною комунікацією лідера та партнерською взаємодією. Мета: розкрити поняття ефективного спілкування, розвинути навички вербального та невербального спілкування, сприяти груповій взаємодії. Під час другого заняття доцільно використати наступні засоби: вправа «Акваріум»; вправа «Очікування»; Інформаційне повідомлення «Що таке спілкування?»; Тест «Рівень комунікабельності»; вправа «Прямий ефір»; вправа «Круїз»; вправа «Груповий портрет»; вправа «Плутанина»; вправа «Рефлексія».

На третьому занятті тема стосується мистецтва публічного виступу. Мета: сприяти розумінню учнями-лідерами особливостей використання публічного виступу як засобу впливу на аудиторію, розвивати в учасників навичок та вмінь, необхідних для публічного виступу, сприяти формуванню досвіду публічного виступу. Дієвими засобами для використання є: вправа «Снігова куля»; вправа «Очікування»; Інформаційне повідомлення «Як підготуватися до публічних виступів»; вправа «В Африці слони живуть...»; вправи «Акторська майстерність»; вправа «Повітряна кулька»; вправа «Дихання з рахунком»; притча «Сила слова»; вправа «Рефлексія».

Четверте заняття пов'язане з регуляцією власного емоційного стану. Мета: допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншими людьми, поліпшити емоційний настрій учасників, дати можливість отримати позитивний заряд, розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях. Під час четвертого заняття доцільно використати наступні засоби: вправа «Метафора»; вправа «Очікування»; методика «Емоційна стійкість»; Інформаційне повідомлення «Психологічна захищеність»; прийом «Акваріум»; прийом «Театр ляльок»; прийом «Діснейленд»; вправа «Мій внутрішній стан».

На п'ятому занятті представлено тему лідер майбутнього. Мета: сприяти усвідомленню підлітками чеснот сучасного підлітка-лідера, взаємозв'язку між саморозвитком підлітка-лідера та його досягненнями. Під

час п'ятого заняття рекомендується використати такі засоби: вправа «Уявний образ»; вправа «Очікування»; вправа «Колаж»; вправа «Чим багаті тим і раді»; вправа «Скарб»; вправа «Слідами Кассандри»; рефлексія тренінгу; підсумкова вправа «Скринька».

Після кожного заняття дається домашнє завдання. На основі притчі складено сім уроків лідерства за книгою лідерство від монаха, який продав свій ферарі [42]. Найважливіші уроки для становлення лідером від монаха, який продав свій ферарі (Додаток 5). Суть завдання полягає в тому, що прослухавши притчу і дізнавшись сім уроків лідерства, використати ці уроки в своєму повсякденному житті, потім після закінчення заняття поділитися своїми враженнями і думками.

Під час розробки та реалізації тренінгових занять з питань розвитку лідерських якостей підлітка, необхідно приділяти особливу увагу наступним темам та аспектам: поняття «лідер», «лідерство» й «лідерські якості»; навички ефективного спілкування та групова взаємодія; особливості публічного досвіду як засобу впливу на аудиторію; вміння концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; подолання внутрішніх бар'єрів, страху і невпевненість перед іншими людьми; усвідомлення чеснот сучасного підлітка-лідера, взаємозв'язку між саморозвитком підлітка-лідера та його досягненнями; формування позитивної спрямованості на майбутнє.

Аста-Марією Кенней розроблено поради, які сприяють соціальному педагогу максимально використовувати свій потенціал та навички у ролі ведучого соціально-педагогічного тренінгу:

1. Використання особистого потенціалу. Використовуйте жестикуляцію, пози, рухи, почуття гумору, риси характеру, міміку обличчя, свою зацікавленість у роботі. Основне надбання навчальної програми – це ви самі. Найдоступніший для вас матеріал – це ваша власна особистість. Учасники тренінгового заняття повинні розуміти, що тренер – жива людина, що зазвичай викликає лише позитивну реакцію з їх боку.

2. Встановлення та підтримка контакту із групою та окремими учасниками тренінгового заняття. Важливо, швидко запам'ятати імена всіх учасників заняття. Необхідно розмовляти з кожним учасником індивідуально: вітатись, наголошувати на змінах, прощатись, підбивати підсумки. Важливо мати психологічну сумісність із групою.

3. Залучення учасників групи до процесу ухвалення рішень. За можливістю, необхідно залучати учасників групи до процесу ухвалення рішень, до навчального процесу.

4. Необхідно використовувати наступні аспекти тренерської роботи:

- Важливе щоденне вітання із учасниками, навіть після їх повернення у клас з перерви.
- Важливо дізнаватись у учасників стосовно результатів, які вони очікують від участі в тренінговому занятті, їх думки під час навчання, відповідність поданому матеріалу їх потребам.
- Важливим є детальне обговорення навчального розкладу, організаційних питань, поставлений вами цілей та очікувань та стосовно предмету викладання.
- Доцільно допомогти учасникам тренінгу зняти емоційний дискомфорт, почуватись невимушено, задля більш ефективного закріплення вироблених навичок.
- Необхідно детально та багато пояснювати у ході тренінгового процесу. Це стосується ознайомлення учасників з новими ідеями і навичками.
- Учасники повинні прагнути повернутися в клас. Вони повинні розуміти зв'язок кожного наступного тренінгового заняття з попереднім та розуміти, що кожне заняття приводить їх до кінцевої цілі.

5. Приділення особливої уваги кінцевій меті, досягненні якої сприяють поставлені завдання. Кожне завдання повинне бути пов'язане з

навчальним процесом у цілому, і учасники повинні розуміти, на чому ґрунтується цей зв'язок.

6. Опора навчання на взаємозв'язок ідей. Корисно встановлювати взаємозв'язок між ідеями і концепціями, які розробляються в ході навчання.

7. Виявлення максимальної гнучкості. Оскільки кожній групі та кожному учаснику притаманні відмінні риси, не можливо точно передбачити хід розвитку програми. Необхідно виробляти гнучкий підхід та засвоювати новий досвід.

8. Необхідно мати додаткові методики занять для досягнення кінцевої цілі. Чим більше видів діяльності перебуває у вашому розпорядженні, тим більш невимушено ви будете почувати себе за умови необхідності внесення коректив.

9. Важливо зрозуміти динаміку стосунків у групі. Оскільки кожна група має свій характер та свої особливості, важливо розуміти це та правильно використовувати методи впливу.

10. Довіра своєму професійному та емоційному досвіду. Вам необхідно установити такі взаємини з групою, які дозволили б вам добре пізнати учнів і зрозуміти ваші взаємини з ними. Ви повинні враховувати ваші знання і навички.

11. Тренер: викладач і помічник. У викладанні навчальної програми з консультування ваша роль частіше полягає у сприянні, ніж у викладанні як такому. Хоча буває, що ви викладаєте учасникам інформацію, яку вони повинні вивчити і запам'ятати, основний обсяг вашого часу з групою займає сприяння, тобто допомога і спрямувальні дії щодо їх навчання.

Вважаємо, що сформульовані поради, допоможуть тренеру установити довірливі відносини з учасниками, а саме:

1. Потрібно до всіх ставитися однаково, не виділяти учасників та не показувати прихильності чи негатив.

2. Потрібно запам'ятати імена всіх учасників.

3. Потрібно з'ясувати очікування учасників тренінгу на кожному занятті.
4. Потрібно давати невеличкі домашні завдання для закріплення.
5. Потрібно зацікавити й заохотити учасників тренінгу так, щоб вони з задоволенням і нетерпінням чекали нових завдань й занять.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження, виявлено та розкрито особливості розвитку лідерських якостей підлітків засобами соціально-педагогічного тренінгу.

Згідно завдань дослідження:

Проаналізовано становлення та розвитку досліджуваної проблеми та з'ясовано ключові поняття. Лідер – це людина, яка здатна впливати на дії та поведінку інших завдяки своєму авторитету, харизмі та іншим якостям, які істотно відрізняють його від інших членів групи у кращий бік, слугують прикладом до інших, викликають почуття поваги. Лідерство – вміння пробудити в людей мрію, до якої вони наближатимуться, «вдихнути» в них потрібну для руху енергію. Доцільним є зауважити про доповнення В. Войтка, в якому зазначено, що людина є лідером завдяки своїм особистісним якостям. Розглядаючи лідерські якості особистості, можемо відзначити, що їх на сьогодні науковцями виділено досить багато. При цьому ведуться бурхливі суперечки з приводу того, які з них є найбільш важливими.

Схарактеризовано соціально-психологічні особливості розвитку лідерських якостей підлітків. Ми поділяємо думку науковців, що лідерські якості можна поділити на психологічні та соціальні. Психологічними особливостями є: прагнення до самоствердження та самовираження, розвиток самосвідомості й самооцінки, потреба в спілкуванні, бажання зайняти своє місце в колективі, громадська активність. До соціальних особливостей належать: включення у різні види суспільно – корисної діяльності, розширення і зміцнення суспільних зв'язків та яскраво виражена потреба брати активну участь у житті соціуму. Таким чином, підлітковий вік є найсприятливішим для розвитку лідерських якостей особистості, тому що провідну роль у цьому віці відіграє – спілкування та суспільна діяльність. Стає зрозумілим, що підлітковий вік являє собою сприятливу стадію для виховання лідерських якостей у дитини. Тут відбувається оптимальне включення дитини в спільну діяльність з педагогами й батьками, що

стимулює розвиток лідерських якостей самосвідомості, самовиховання, самооцінки.

Визначено роль соціально-педагогічного тренінгу, який сприяє розвитку лідерських якостей підлітків. Різноманітні методів в інструментарії тренінгу, допоможе розвивати слабкі сторони і вдосконалювати сильні сторони. Тому соціально-педагогічний тренінг як один зі способів опановування новими знаннями, доречний у використанні для розвитку лідерських якостей. Соціально-педагогічний тренінг – це особлива форма групової роботи, яка дає відчуття на власному досвіді нові ідеї, допомагає розширити свій досвід, навчає новим навичкам, допомагає усвідомити й проявити свої сильні сторони, дає змогу учасникам ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичкам спілкування. Ефективність соціально-педагогічного тренінгу також забезпечується шляхом можливості отримання зворотного зв'язку від учасників, визначення їх думки про себе та оточення, що сприяє саморозумінню та спрямовує до саморозвитку, самовдосконалення.

Розкрито особливості та рівень сформованості лідерських якостей підлітків на базі дослідження. Аби визначити рівень сформованості лідерських якостей підлітка, було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь учні 8, 9, 10 класів. Методами дослідження виступили: Методика діагностики лідерських здібностей; Діагностика реалізації потреб у саморозвитку; Тест «Чи умієте ви впливати на інших?».

Методика діагностики лідерських здібностей проводилася з метою оцінити рівень вираженості лідерських якостей учнів. Здатність людини бути лідером багато в чому залежить від того як розвинені організаторські і комунікативні якості. Результат проходження тесту визначався сумою набраних балів за кожне запитання. В оціненні рівня вираженості лідерських якостей, взяли участь учні 9-А і 9-Б класу. За результатами даної методики діагностики 10 учнів 9-А класу мають такі результати: 70% учнів мають рівень від 0 до 25, 30% учнів мають рівень від 26 до 35, 0% учнів, які мають

рівень від 36 до 40 балів і рівень від 41 і більше, що показано у таблиці 2.1. А 13 учнів 9-Б класу мають такі результати: 20% учнів мають рівень від 0 до 25, 110% учнів мають рівень від 26 до 35, 0% учнів, які мають рівень від 36 до 40 балів і рівень від 41 і більше, що показано у таблиці 2.2. За даними результатами робимо висновок, що більшість учнів 9-А класу мають слабо виражені лідерські якості, і лише невеликий відсоток має помірно виражені лідерські якості. В 9-Б класі навпаки більшість учнів мають помірно виражені лідерські якості, і лише двоє учнів мають слабо виражені лідерські якості. Взагалі ж більшість учнів можуть розвинути свої лідерські якості якщо будуть працювати над собою.

Діагностика реалізації потреб у саморозвитку проводилася з метою виявлення здатності до вивчення себе і розвитку своєї особистості. В виявленні здатності до вивчення себе і розвитку своєї особистості, взяли участь 8 учнів 10 класу. За результатами даної методики лише 30% учнів набрали суму балів від 55 і більше, інші 50% мають діапазон від 36 до 54 балів, тільки результат від 15 до 35 балів має 0% учнів, що показано у таблиці 2.3. За даними результатами робимо висновок, що у більшості учнів, які мають середні бали, відсутня потреба у саморозвитку особистості, і тільки троє учнів набравши найбільші бали, активно реалізують свої потреби у вивченні себе і розвитку своєї особистості.

Тест «Чи умієте ви впливати на інших?» проводився з метою оцінити вміння впливати на інших людей. Адже вміння впливати є дуже важливим для лідера. В оціненні вміння впливати на інших людей взяли участь 14 учнів 8 класу. За результатами даного тесту: 40% учнів набрали суму менше 30 балів, інші 100% мають діапазон від 35 до 65 балів, що показано у таблиці 2.4. За даними результатами робимо висновок, що велика кількість учнів має усі задатки, щоб керувати і впливати на інших. Як лідери вони мають можливість повчати та наставляти інших, щоб вони краще відчували себе в навколишній дійсності. Але тут потрібно наставляти їхні дії аби вони не стали тиранами та фанатиками. Проте є невеликий відсоток учнів, які не

мають силу вселяння, здатної переконати інших, і для них відсутність цієї сили ніякої ролі не має. Вони працюють тільки тоді коли хочуть, дуже спокійні та стриманні, що деколи заважає в досягненні мети. Для них краще, коли вони живуть строго впорядковано, вони не люблять змін та змінюватися.

Узагальнено основні аспекти технологій соціально-психологічного тренінгу та розроблено рекомендації. Технологія проведення соціально-педагогічного тренінгу для розвитку лідерських якостей підлітка реалізується через поетапне планування видів діяльності, що поділяються на п'ять структурних занять. Відповідно, кожному занятті відповідає своя тема. Мета соціально – педагогічного тренінгу «Розвиток лідерських якостей підлітка» полягає у формуванні та розвитку лідерських якостей підлітків. Тренінг містить міні-лекції, рольові ігри, практичні вправи, групові дискусії, мозковий штурм (брейнстормінг), тестові методики, малювання.

На першому занятті представлено тему лідерства. Друге заняття пов'язане з ефективною комунікацією лідера та партнерською взаємодією. На третьому занятті тема стосується мистецтва публічного виступу. Четверте заняття пов'язане з регуляцією власного емоційного стану. На п'ятому занятті представлено тему лідер майбутнього.

Після кожного заняття дається домашнє завдання. На основі притчі складено сім уроків лідерства за книгою лідерство від монаха, який продав свій ферарі. Суть завдання полягає в тому, що прослухавши притчу і дізнавшись сім уроків лідерства, використати ці уроки в своєму повсякденному житті, потім після закінчення заняття поділитися своїми враженнями і думками.

Під час розробки та реалізації тренінгових занять з питань розвитку лідерських якостей підлітка, необхідно приділяти особливу увагу наступним темам та аспектам: поняття «лідер», «лідерство» й «лідерські якості»; навички ефективного спілкування та групова взаємодія; особливості публічного досвіду як засобу впливу на аудиторію; вміння концентруватися

на собі, своїх переживаннях та відчуттях; подолання внутрішніх бар'єрів, страху і невпевненість перед іншими людьми; усвідомлення чеснот сучасного підлітка-лідера, взаємозв'язку між саморозвитком підлітка-лідера та його досягненнями; формування позитивної спрямованості на майбутнє.

Аста-Марією Кенней розроблено поради, які сприяють соціальному педагогу використовувати свій потенціал у ролі ведучого соціально-педагогічного тренінгу:

1. Використання особистого потенціалу. Використовуйте жестикуляцію, пози, рухи, почуття гумору, риси характеру, міміку обличчя, свою зацікавленість у роботі. Основне надбання навчальної програми – це ви самі. Найдоступніший для вас матеріал – це ваша власна особистість. Учасники тренінгового заняття повинні розуміти, що тренер – жива людина, що зазвичай викликає лише позитивну реакцію з їх боку.
2. Встановлення та підтримка контакту із групою та окремими учасниками тренінгового заняття.
3. Залучення учасників групи до процесу ухвалення рішень. За можливістю, необхідно залучати учасників групи до процесу ухвалення рішень, до навчального процесу.
4. Учасники повинні прагнути повернутися в клас. Вони повинні розуміти зв'язок кожного наступного тренінгового заняття з попереднім та розуміти, що кожне заняття приводить їх до кінцевої цілі.
5. Приділення особливої уваги кінцевій меті, досягненні якої сприяють поставлені завдання.
6. Опора навчання на взаємозв'язок ідей. Корисно встановлювати взаємозв'язок між ідеями і концепціями, які розробляються в ході навчання.
7. Виявлення максимальної гнучкості. Оскільки кожній групі та кожному учаснику притаманні відмінні риси, не можливо точно передбачити хід розвитку програми. Необхідно виробляти гнучкий підхід та засвоювати новий досвід.
8. Необхідно мати додаткові методики занять для досягнення кінцевої цілі.

9. Важливо зрозуміти динаміку стосунків у групі.
10. Довіра своєму професійному та емоційному досвіду.
11. Тренер: викладач і помічник. У викладанні навчальної програми з консультування ваша роль частіше полягає у сприянні, ніж у викладанні як такому.

Пропонуємо поради, які допоможуть тренеру установити довірливі відносини з учасниками: потрібно до всіх ставитися однаково, не виділяти учасників та не показувати прихильності чи негатив; потрібно запам'ятати імена всіх учасників; потрібно з'ясувати очікування учасників тренінгу на кожному занятті; потрібно давати невеличкі домашні завдання для закріплення; потрібно зацікавити й заохотити учасників тренінгу так, щоб вони з задоволенням і нетерпінням чекали нових завдань й занять.

Матеріали дослідження можуть бути використанні студентами, соціальними працівниками, психологами, вчителями, викладачами закладів вищої освіти для удосконалення соціальної роботи з молоддю; у процесі фахової підготовки студентів спеціальностей «Соціальна робота», «Психологія».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ, 1998. 204 с.
2. Вербовська Л. С., Боднар Г.Ф., Микитюк Н.Є. «Технології лідерства в організації»: консп. лекц. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК: Видавництво «ІФНТУНГ», 2021. 80 с.
3. Виховання лідерських якостей студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Р.В.Сопівник; за ред. В.К.Сидоренка. К. : «ЦП «Компринт», 2012. 50 с.
4. Гармаш С. А., Гашутіна О. Е. Лідерські якості особистості керівника як запорука успіху. *Управління інноваційними проєктами та об'єктами інтелектуальної власності*. 2009. С. 37–44.
5. Грищенко І. М. Лідерство як феномен управління групою. *Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 10. С. 116–119.
6. Джон К. Максвелл. 5 рівнів лідерства. Х. : Видавництво «Фабула», 2018. 304 с.
7. Зверева І. Д. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія. К.: Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
8. Інтерактивна технологія навчання: організація і проведення тренінгів (інноваційні форми навчання): метод.посіб. / О.А.Комар, Л.В.Пироженко. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2015. С. 109.
9. Корнєв М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: підручник. Київ, 1995. 304 с.
10. Кушнірюк В. К. Лідерство і керівництво як основні категорії менеджменту: тотожність чи відмінність.
11. Лідерські якості в професійній діяльності / Романовський О. Г. та інш., за заг. ред. О. Г. Романовського. Харків: НТУ «ХП», 2017. 143 с.
12. Логунова М. М. Соціально-психологічні аспекти управлінської діяльності. Київ : Вид-во, 2006. 256 с.

13. Лук'янова Л. Б., Андрошук І. М., Баніт О. В. Теоретичні і практичні аспекти розвитку лідерських якостей у топ-менеджменту у вітчизняній науці і практиці. *Вісник післядипломної освіти. Педагогічні науки*. 2019. Вип. 8(37). С. 89–108.
14. Макарова О. П. Розвиток професійної ідентичності майбутніх правоохоронців шляхом соціально-психологічного тренінгу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 6 (43). С. 317–321.
15. Новіков Б. В. Лідерство, стилі керівництва. Київ, 2004. С. 308–356.
16. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посіб. // Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. С. 133.
17. Основи лідерства: електр. посіб. для самост. роб. магіст. освітн. прогр. «Педагогіка вищої школи» галузі знань 01 освіта/педагогіка спеціальності 011 освітні, педагогічні науки. Полтава : ПУЕТ, 2020. 232 с.
18. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 468 с.
19. Практикум із групової психокорекції: підруч. / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь : Видавн. – поліграф. центр «Люкс», 2015. 414 с.
20. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтко. К. : Головне видавництво видавничого об'єднання «Вища школа», 1982. 218 с.
21. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
22. Сергеева Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навч. посібн. / за наук. ред. Л. М. Сергеевої. Івано-Франківськ. «Лілея- НВ». 2015. 296 с.
23. Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречишкіна О. Д., Міненко А. О., Савонова О. В., Гаврилук В. О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За ред. Страшка С. В. // Навч.-метод. посіб. для викл. валеології, осн. мед. знань та безпеки життєд., вчител. осн. здоров'я, студент. вищих педаг. навч. закл. 2-е вид., переробл. та допов. Київ: Освіта України, 2005. 259 с.

24. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 423 с.
25. Татенко В. О. Лідер XXI / В. О. Татенко // *Leader XXI: Соц. психолог. студії*. К. : Корпорація, 2004. 198 с.
26. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
27. Теорія і практика формування лідера: навч. посіб. / О.Г. Романовський та інш. Харків, 2017. 100 с.
28. Тихомирова О. Виховання лідера. *Шкільний світ*. 2009. Вип. 8, С. 19–23.
29. Глумачний російсько-український словник психологічних термінів: Словник / В. Й. Бродовська та ін. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 512 с.
30. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі псих.-педагог. супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
31. Черваньов Д. Менеджмент: Терміни, тексти, вправи, завдання. Навчальні конкретні ситуації (кейси). Пробл. курс., випус., дисерт. робіт: підруч. К.: Київ. університ., 2010. 853 с.
32. Черкашина М. В. Лідерство як провідне явище сучасного світового середовища. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2018. № 61. С. 197–203.
33. Шалагинова Я. В. Психологія лідерства / Я. В. Шалагинова. Речь, 2007. 494 с.
34. Шамич О. М. Молодший підлітковий вік. Межі, психологія, громадська активність // *Нові технології навчання*. 2012. № 72. С. 70–75
35. Штанько Н. А. Лідерство як соціально-психологічний феномен. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2. С. 50–61
36. Юрій М. Ф. Політологія / К. : Дакор, КНТ, 2005. – 416 с.
37. Ягоднікова В. В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи:

- дис.... канд. пед. наук : 13.00.07. Одеса: Піденноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського, 2005. 190 с.
- 38.A. Menegetti. La Psicologia del Leader. Ontopsicologia Editrice; 3a ediz, 2016. 220 pagine.
- 39.Bennis Warren G., Nanus Burt. Leaders : Strategies for Taking Charge. HarperBusiness Essentials, 2003. – 256 p.
- 40.Daft R.L. Management. Cengage Learning, 2021 p. 784 с. URL: <https://books.google.de/books?id=HBQcEAAAQBAJ>
- 41.Gareth Lewis. The Mentoring Manager: Strategies for Fostering Talent and Spreading Knowledge. Financial Times Prentice Hall; 2nd edition, 2000. 192 p.
- 42.Sharma, Robin S. The Monk Who Sold His Ferrari : A Fable About Fulfilling Your Dreams And Reaching Your Destiny. Mumbai, Agartha road, India: Jaico Pub. House, 2006. p. 1. [ISBN 9788179921623](https://www.isbn-international.org/view/title/9788179921623).
- 43.F. Philip Rice, Kim Gale Dolgin. TheAdolescent: Development, Relationships, and Culture. Pearson; 10a edizione, 2001. 560 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика «Діагностика лідерських здібностей»

(С. Жаріков, С. Крушельницький). Методика дозволяє оцінити здібність людини бути лідером.

Інструкція:

«Вам буде запропоновано 50 запитань, на які необхідно дати відповідь «так» (А) або «ні» (Б), зробивши позначку «+» у відповідній графі реєстраційного бланка. Середнього значення у відповідях не передбачено. Не гайте часу на роздумування. Найбільш природною є та відповідь, яка першою приходить в голову. Якщо маєте сумніви стосовно варіанту відповіді, все ж таки зробіть позначку на користь тієї альтернативної відповіді, до якої Ви більш схилиєтесь».

Текст опитувальника

1. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги оточуючих?
а) так; б) ні.
2. Чи вважаєте Ви, що багато оточуючих Вас людей мають більш високе службове становище, ніж Ви?
а) так; б) ні.
3. Знаходячись на зборах людей, рівних Вам за службовим становищем, чи відчуваєте Ви бажання не висловлювати свої думки, навіть коли це необхідно?
а) так; б) ні.
4. Коли Ви були дитиною, чи подобалося Вам бути лідером серед однолітків?
а) так; б) ні.
5. Чи відчуваєте Ви задоволення, коли Вам вдається переконати когось у чому-небудь?
а) так. б) ні.
6. Чи трапляється, що Вас називають нерішучою людиною?
а) так; б) ні.
7. Чи погоджуєтеся Ви із твердженням: «Все найкорисніше усвіті є результатом діяльності невеликої кількості видатних людей?»
а) так; б) ні.
8. Чи відчуваєте Ви нагальну потребу мати радника, який зміг би направити Вашу професійну активність?
а) так; б) ні.
9. Чи втрачали Ви інколи холонокровність під час розмови з людьми?
а) так; б) ні.
10. Чи відчуваєте Ви задоволення, коли бачите, що оточуючі поважають Вас?
а) так; б) ні.
11. Чи стараетесь Ви займати за столом (на зборах, у компанії іт. і.) таке місце, яке б дозволяло Вам бути в центрі уваги і контролювати ситуацію?

а) так. б) ні.

12. Чи вважаєте Ви, що справляєте на людей вагоме(імпозантне) враження?

а) так;б) ні.

13. Чи вважаєте Ви себе мрійником?

а) так;б) ні.

14. Чи розгублюєтеся Ви, якщо люди, які Вас оточують, виражають незгоду з Вами?

а) так;б) ні.

15. Чи доводилося Вам з особистої ініціативи займатися організацією трудових, спортивних та інших команд і колективів?

а) так;б) ні.

16. Якщо те, що Ви намітили, не дало очікуваних результатів, то Ви:

а) будете задоволені, якщо відповідальність за цю справу покладуть на когось іншого;б) візьмете на себе відповідальність і самі доведете справу до кінця.

17. Яка з двох думок Вам ближче?

а) справжній керівник повинен сам робити ту справу, якою він керує і особисто брати участь в ній;б) справжній керівник повинен лише вміти керувати іншими і не обов'язково робити справу сам.

18. З ким Ви вважаєте за краще працювати?

а) з покладливими людьми;б) з незалежними і самостійними людьми.

19. Чи намагаєтеся Ви уникати гострих дискусій?

а) так;б) ні.

20. Коли Ви були дитиною, чи часто Ви стикалися з владністю Вашого батька?

а) так;б) ні.

21. Чи вмієте Ви в процесі дискусії на професійну тему залучити на свій бік тих, хто раніше був з Вами не згоден?

а) так;б) ні.

22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки з друзями лісом Ви загубили дорогу. Наближається вечір і потрібно прийняти рішення. Як Ви вчините?

а) надасте право прийняти рішення найбільш компетентному з Вас;б) просто не будете нічого робити, розраховуючи на інших.

23. Є таке прислів'я: «Краще бути першим у селі, ніж останнім у місті». Чи справедливе воно?

а) так;б) ні.

24. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка впливає на інших?

а) так;б) ні.

25. Чи може невдача у проявленні ініціативи змусити Вас більше ніколи цього не робити?

а) так;б) ні.

26. Хто, на Вашу думку, справжній лідер?

а) найкомпетентніша людина;

б) той, у кого самий сильний характер.

27. Чи завжди Ви намагаєтесь зрозуміти і належним чином оцінити людей?

а) так; б) ні.

28. Чи поважаєте Ви дисципліну?

а) так; б) ні.

29. Якому з наступних керівників Ви віддаєте перевагу?

а) тому, який все вирішує сам; б) тому, який завжди радиться та прислуховується до думки інших.

30. Який із наступних стилів керівництва, на Вашу думку, найкращий для роботи закладу того типу, в якому Ви працюєте/ навчайтеся?

а) колегіальний; б) авторитарний.

31. Чи часто у Вас складається враження, що інші зловживають Вами?

а) так; б) ні.

32. Який із наступних портретів найбільше нагадує Вас?

а) людина з гучним голосом, виразними жестами, за словом до кишені не полізе; б) людина зі спокійним, тихим голосом, стриманий, задумливий.

33. Як Ви поведете себе на зборах і нараді, якщо вважаєте свою думку єдиною, яка є вірною, але решта з Вами не погоджується?

а) промовчите; б) будете захищати свою думку.

34. Чи можете Ви підкорити свої інтереси і поведінку інших людей справі, якою займаєтесь?

а) так; б) ні.

35. Чи виникає у Вас почуття тривоги, якщо на Вас покладена відповідальність за яку-небудь важливу справу?

а) так; б) ні.

36. Чому б Ви віддали перевагу?

а) працювати під керівництвом хорошої людини; б) працювати самостійно, без керівників.

37. Як Ви відноситеся до твердження: «Для того щоб сімейне життя було хорошим, необхідно, щоб рішення в сім'ї приймав один із подружжя?»

а) згоден; б) не згоден.

38. Чи доводилося Вам купувати що-небудь під впливом думки інших людей, а не виходячи з власної потреби?

а) так; б) ні.

39. Чи вважаєте Ви свої організаторські здібності хорошими?

а) так; б) ні.

40. Як Ви поведетесь, зіткнувшись з труднощами?

а) опускаєте руки; б) з'являється велике бажання їх подолати.

41. Чи докоряєте Ви людям, якщо вони на це заслуговують?

а) так; б) ні.

42. Чи вважаєте Ви, що Ваша нервова система здатна витримувати життєві навантаження?
а) так;б) ні.
43. Як Ви вдієте, якщо Вам запропонують реорганізувати Ваш заклад чи організацію?
а) введу потрібні зміни негайно;б) не буду поспішати і спочатку все ретельно обдумаю.
44. Чи зможете Ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно?
а) так;б) ні.
45. Чи згодні Ви з твердженням: “Для того щоб бути щасливим, потрібно жити непомітно?”
а) так;б) ні.
46. Чи вважаєте Ви, що кожна людина повинна зробити щонебудь видатне?
а) так;б) ні.
47. Ким би Ви хотіли стати?
а) художником, поетом, композитором, вченим;б) видатним керівником, політичним діячем.
48. Яку музику Вам приємніше слухати?
а) потужну і урочисту;б) тиху і ліричну.
49. Чи відчуваєте Ви хвилювання, очікуючи зустрічі споважними і відомими людьми?
а) так;б) ні.
50. Чи часто Ви зустрічали людей більш волевих, ніж Ви?
а) так;б) ні.

«Ключ»

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

Обробка та інтерпретація результатів

Сума балів підраховується за допомогою «ключа» доопитувальника. За кожну відповідь, яка співпадає з ключем, респондент отримує один бал, в іншому випадку – 0 балів. 0-25 – якості лідера виражені слабо; 26-35 – якості лідера виражені помірно; 36-40 – лідерські якості виражені сильно; 41 і більше – людина як лідер схильна до диктату.

Діагностика реалізації потреб у саморозвитку

Інструкція.

Відповідаючи на питання анкети, поставте, будь ласка, бали, відповідні до вашої думки:

- 5 – якщо дане твердження повністю відповідає дійсності;
- 4 – швидше відповідає, ніж ні;
- 3 – і так, і ні;
- 2 – скоріше не відповідає;
- 1 – не відповідає.

Тестовий матеріал.

1. Я прагну вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, якби не був зайнятий справами.
3. Виникаючі перешкоди стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотний зв'язок, так як це допомагає мені дізнатися і оцінити себе.
5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.
6. Я аналізую свої почуття і досвід.
7. Я багато читаю.
8. Я широко дискутую з потрібних мені питань.
9. Я вірю в свої можливості.
10. Я прагну бути більше відкритою людиною.
11. Я усвідомлюю той вплив, який здійснюють на мене люди, які мене оточують.
12. Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати.
13. Я отримую задоволення від освоєння нового.
14. Відповідальність, яка збільшується не лякає мене.
15. Я позитивно віднісся(віднеслась) би до просування по службі.

Обробка результатів.

Підрахуйте загальну суму балів. Ключ і інтерпретація.

Якщо у вас набралось 55 і більше балів, значить, ви активно реалізуєте свої потреби у саморозвитку;

Діапазон від 36 до 54 балів свідчить про те, що у вас відсутня потреба у саморозвитку;

Результат від 15 до 35 балів дає привід думати, що саморозвиток на даний момент зупинився.

Тест «Чи умієте ви впливати на інших?»

(Офісний менеджмент. Практикум :навч. посібник/Л. І. Скібіцька, В. І. Щелкунов, Т. В. Сівашенко, Ю. М. ЧичканХліпковка. К.: «Центр учбової літератури», 2016. С. 285)

Інструкція:

Відповідати на питання тесту можна або «так», або «ні».

Тестовий матеріал.

1. Вибрали б ви професію актора чи політика ?
2. Чи дратують вас люди, які екстравагантно одягаються і поведяться?
3. Чи здатні ви поділитися з іншою людиною своїми особистісними переживаннями?
4. Чи реагуєте ви на найменший прояв неналежного до вас ставлення?
5. Чи зачіпають вас успіхи інших у тій області, у якій хотілося б досягти успіху вам?
6. Чи готові ви взяти на себе дуже важку справу тільки для того, щоб показати, що воно вам під силу ?
7. Могли б ви пожертвувати всім заради здійснення чогось свиняткового?
8. Чи хочете ви, щоб вас оточувало те саме коло друзів?
9. Чи дотримуєтеся ви у своєму житті строгого, розписаного по годинах розпорядку?
10. Чи любите ви міняти обстановку у себе удома або переставляти меблі?
11. Чи подобається вам робити звичайну справу щораз по-новому?
12. Чи любите ви жартувати над тими, у кого занадто велика зарозумілість?
13. Чи можете ви сказати своєму начальникові або тому, хто вважається загально визнаним авторитетом, що він не правий?

Обробка результатів:

Ключ:		
№	так	ні
1	0	
2	0	5
3	5	0
4	50	
5	5	0
6	5	0
7	5	0
8	0	5
9	0	5
10	5	0
11	50	
12	5	0
13	5	0

Від 35 до 65 балів У вас є всі дані для того, щоб підкорити своєму впливу інших, перевиховувати їх, повчати, наставляти. Ви відмінно почуваете себе в такій ролі і переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати інших, триматися осторонь і думати тільки про себе. Навпаки, вона повинна прагнути зробити щось для інших, керувати ними, вказувати на допущені помилки, учити їх, щоб вони кращі відчували себе в навколишній дійсності. Ви здатні переконувати й впливати на інших, але при цьому постарайтеся не дійти у своєму наставництві до крайності, тому що це загрожує вам перетворитися у фанатика і тирана.

Якщо ви набрали менше 30 балів, то ви не маєте силу вселяння, здатної переконати інших, хоча найчастіше багато в чому праві. Ідеальної для себе (і інших) вам представляється життя строго впорядковане, підлегле законам здорового глузду й доброзичливості, а майбутнє – передбачуване. Ви нічого не любите робити через силу. Іноді занадто стримані, що часом заважає в досягненні мети й виставляє в трохи мінливому світлі вашу поведінку.

ТРЕНІНГ «РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ»

Мета: формування та розвиток лідерських якостей підлітків.

Завдання: створення умов для розкриття лідерського потенціалу учнів; розвиток в учнів комунікативних та організаторських здібностей; набуття підлітками навичок лідерської поведінки через колективну діяльність; формування позитивної спрямованості на майбутнє.

Цільова група: підлітки 14-17 років

Кількість учасників: 10-15 учасників.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 5 занять по 1 – 1,5 год.

Обладнання: аркуш А4 з правилами роботи, стікери, скринька, фліп-чарт або дошка з крейдою, магнітофон та аудіо-записи з релаксаційною музикою, записи ритмічної, енергійної музики, маркери, папір і ручка для кожного гравця, плакати А1, ватмани, олівці (фломастери), клей, листи А4, ножиці, клейкі папірці у вигляді бульбашок, відеокамера або фотоапарат, аркуші у вигляді водорослі, клейкі папірці у вигляді квадратів, картки з правилами виступу, скотч, журнали, кольоровий папір, роздатковий матеріал (робочий зошит), куля в кулі, кришталева куля, клейкі папірці у вигляді зірочок, записи музики, що створює позитивний емоційний фон, дошка з зображенням поштової скриньки.

ВСТУП

ЗАНЯТТЯ 1

ТЕМА: ЛІДЕРСТВО.

Мета:

- Ознайомлення учасників з правилами роботи тренінгової групи.
- Ознайомлення учасників з поняттям «лідер».
- Визначення якостей лідера.
- Розвиток вміння аналізувати, мислити критично.

Хід заняття

Вступне слово. Оголошення теми та мети тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

Всім привіт! Давайте розпочнемо тренінг для розвитку лідерських якостей. Тренінг – це цікавий метод отримання нової інформації.

Як правило, тренінг може допомогти сформуванню уявлення про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін; дати можливість розвинути і проявити лідерські якості.

Наш тренінг складається з занять, які допоможуть вам розкрити власний лідерський потенціал.

Вправа «Ти і твоє ім'я».

Цілі: розвинути самостійність, творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу; потренуватися в самооцінці та самопрезентації.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного гравця.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Покладіть перед собою аркуш паперу і напишіть на ньому по вертикалі ваше ім'я. Зосередьтеся! У вас є 5 хвилин, щоб написати проти кожної букви якість свого характеру, яку ви в собі знаєте і цінуєте.

Приклад: В – вірність; І – індивідуальність; К – креативність; Т – тактовність; О – освіченість; Р – різносторонність; І – інтуїтивність; Я – ясність

Нехай після завершення індивідуальної роботи учасники представлять отримані результати товаришам по групі, записавши їх на дошці.
Завершення: обговорення вправи.

Правила роботи групи

Ціль: сприяти розподілу між членами групи відповідальності за процес взаємодії та за ефективність роботи на тренінгу.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, плакат А1.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам прийняти правила роботи на тренінгу. На підготовленому плакаті А1 тренер записує перелік правил, які пропонують учасники.

Приклад правил:

Приходити вчасно;
Вимкнути мобільні телефони;
Правило «тут і зараз»;
Правило «піднятої руки»;
Правило добровільної активності;
Говорити по черзі й коротко;
Не критикувати;
Бути толерантними;
Не оцінювати.

Вправа «Очікування».

Ціль: виявити очікування учасників, сприяти цілепокладанню.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, стікери.

Тривалість: 7 хвилин.

Хід вправи

Учасники записують на стікерах-квітках свої очікування від заняття, по колу висловлюють свої міркування та закріплюють на дошці свої стікери. Тренер наголошує саме на тих завданнях, які будуть об'єктом обговорення на тренінгу.

Вправа «Що таке лідерство»?

Мета: визначення сутності лідерства.

Завдання: ознайомлення учасників з різними визначеннями та основними характеристиками поняття «лідерство»; актуалізація власного сприйняття та розуміння лідерства.

Матеріал: визначення лідерства на окремих паперах.

Матеріал для тренера

Сутність поняття «лідерство».

Природа лідерства сягає корінням у далеке минуле, оскільки людська історія завжди розглядалася як результат діяльності видатних особистостей. Багато століть феномени цього явища вивчалися філософами, соціологами, психологами. Тому точки зору щодо природи лідерства надзвичайно різноманітні.

Лідерство (англ. leadership) у психологічному словнику трактується як «становище, обов'язки, діяльність лідера; першість у чому-небудь, перевершеність в якійсь сфері».

Р. Л. Дафт трактує лідерство як взаємовідносини між лідером і членами групи, які чинять вплив один на одного і спільно прагнуть реальних змін і досягнення результатів, що відбивають загальну мету. Дж. Террі вважає, що лідерство – це вплив на групи людей, який спонукає їх до досягнення спільної мети. Р. Танненбаум, І. Вешлер і Ф. Масарик визначають лідерство як міжособистісну взаємодію, яка виявляється в конкретній ситуації на основі комунікативного процесу і спрямована на досягнення мети.

Лідерство – це вміння пробудити в людей мрію, до якої вони наближатимуться, «вдихнути» в них потрібну для руху енергію. Під лідерством розуміється спроможність

впливати на окремі особистості та соціальні групи, трудові колективи, спрямовувати їхні зусилля на досягнення мети організації, фірми, підприємства.

Питання для обговорення:

1. У чому схожі, а в чому відмінні запропоновані визначення «лідерства»?
2. Як ви визначаєте для себе, що таке «лідерство»?

Інформаційне повідомлення «Лідер – це...»

Ціль: розширити рівень інформованості учасників з питань «лідер», «лідерство».

Тривалість: 15 хвилин.

– Назвіть людей, яких ви вважаєте лідерами. Чим ці люди відрізняються від інших?

Обговорення.

Слово тренеру.

Лідер – людина, яка має високий авторитет серед колег, друзів, товаришів та інших в силу своїх особистісних, духовних, організаторських, професійних та інших якостей, що виділяють її серед інших людей. Так, існує думка, що лідерами не народжуються, а стають. У когось лідерські якості виховуються з раннього дитинства в сім'ї, хтось напружує їх у шкільній атмосфері, а у деяких ці якості проявляються лише в дорослому віці. Однак слід усвідомлювати мету, яку ви переслідуєте, адже одним лідерство необхідно для визнання своєї особистості, а іншим стати лідером потрібно в силу покладених на нього обов'язків. Якщо говорити про дитячий та юнацький вік, то учня могли призначити старостою в класі і йому тепер необхідно проявити якості справжнього лідера.

Формування лідерства починається з того, що людина повинна вміти контролювати свої думки, емоції і поведінку, які формують уявлення оточуючих про нашу особистість. Для початку необхідно усвідомити, чому ви бажаєте стати лідером. Пам'ятайте, для того щоб стати ним, вам належить багато працювати над собою, здобувати нові навички та знання. Тільки активні дії допоможуть домогтися бажаного результату.

Вправа «Риси лідера»

Ціль: ознайомити учасників з рисами, притаминними лідеру; дати можливість учасникам оцінити особистісні риси лідера.

Ресурси: 2 ватмани, фламастери.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи. Тренер пропонує кожній групі назвати якнайбільше лідерських рис. Представник кожної групи записує на ватман сформовані його товаришами риси. Потім тренер пропонує групі вибрати учасника, якого всі добре знають, і сформулювати разом його лідерські риси. Пропонується також визначити риси, які б допомогли стати йому ще успішнішим.

Отже, «Довідавшись про свою особистісну рису, стався до неї як до особистого надбання. Щоб набути необхідної риси, концентруйся на тому, що з кожним днем вона стає все більш властивою вашій особистості.»

Вправа «Коло і я»

Ціль: дати можливість учасникам тренінгу проявити лідерські якості; навчити вмінню розпізнати характер ситуації, діяти адекватно існуючим умовам; потренуватися в здатності переконувати як в навичці, необхідній для лідера.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи

Для цієї вправи потрібно сміливець-доброволець, готовий перший вступити в гру. Учасники утворюють тісне коло, який буде всіляко перешкоджати попаданню в нього нашого героя.

Йому дається всього три хвилини, щоб за допомогою своїх лідерських якостей переконати коло і окремих його представників впустити його в центр. Наш герой

відходить від кола на два-три метри. Всі учасники стоять до нього спинами, утворивши коло, взявшись за руки ...

Завершення: обговорення вправи.

В кінці вправи обов'язково обговорюємо стратегію поведінки гравців. Як вони поводитися тут, а як – у звичайних життєвих умовах?

Чи є різниця між змодельованою і реальною поведінкою? Якщо так / ні, то чому?

Матеріал для тренера

Для того, щоб лідувати, необхідно чітко усвідомлювати власну мету, мати план щодо її реалізації, бути активним в його виконанні, вміти знаходити необхідні ресурси та підтримувати себе і мотивувати інших.

Мета лідерства полягає в тому, щоб мотивувати людей на високі досягнення в обраному напрямку. Лідер несе відповідальність за цілі, встановлені в моделі прогнозованого майбутнього. У зв'язку з цим лідер повинен реалістично оцінювати сильні і слабкі сторони своєї команди. Якщо ти бачиш свою мету, визначаєш засоби і способи її досягнення і мобілізуєш свої сили на реалізацію свого бажання, тоді ти господар своєї долі, ти лідер у команді.

Успіху можна досягти тільки тоді, коли чітко уявляєш собі, чого хочеш. Хочу навести приклад людини, яка чітко уявляла чого вона хоче, і це допомогло їй вижити. Отже, я натрапила на статтю в інтернеті в якій розповідалося про ветерана В'єтнаму, який зміг пережити ув'язнення в одиночній камері за допомогою гри в уявні шахи. Це допомогло не тільки не зійти з розуму, але й неймовірно поліпшити здібності до шахів. І коли після звільнення з полону йому випало зіграти з справжнім опонентом, він блискуче провів партію. Таким чином, пропоную Вам потренуватися у візуалізації за допомогою техніки «Візуалізація мети».

Техніка «Візуалізація мети»

Цілі: розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; розвиток впевненості, сміливості, самостійності, цілеспрямованості, наполегливості як в навичках, необхідних для лідера; потренувати вміння ставити мету і досягати її.

Ресурси: записи ритмічної, енергійної музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-10 хвилин.

Хід вправи

Уявіть свою мету у вигляді мішені. Випускаючи стрілу з лука, злийтеся з нею воєдино, уявіть, що ви і є ця стріла. Спрямуйте її подумки в саме «яблучко». А тепер подумки уявіть собі те, що ви хочете отримати в результаті досягнення мети. Детально, шліфуючи найдрібніші деталі. Визначте час досягнення мети, способи і так далі.

Знову уявіть свою мету у вигляді мішені. Що ви бачите на мішені? Що ви відчуваєте в цей момент? Що чуєте? Виділіть невербальні сигнали. Приберіть всі проміжні етапи досягнення мети. Злийтеся з досягнутою метою і подивіться назад: а чи потрібно було прагнути до її досягнення? Своє чи бажання ви реалізували? Що ви виграли? Що програли?

Якщо ви задоволені результатом, то переходьте до дії. Оцініть свій потенціал. Зберіть необхідну інформацію, обробіть її. Визначте конкретні етапи досягнення мети. І вперед!

Завершення: обговорення вправи. Втім, варто звернути увагу і на деякі суттєві моменти, що перешкоджають досягненню мети. Як тільки почнете спотикатися, вам це дуже допоможе.

Отже, що заважає реальному досягненню поставленої мети:

- o боязнь розширити межі своєї мрії?
- o страх перед провалом. Чужий негативний досвід в якомусь подібному заході?

- o робота, організована за шаблоном, з використанням стереотипних уявлень про методи досягнення мети?
- o дискомфорт при погляді на попередні або проміжні результати?
- o мета не є пріоритетною? Втрата концентрації уваги та зусиль на досягненні мети?
- o вибір чийсь чужої мети, а не власної, підпадання під вплив інших?
- o небажання вчасно звернутися за допомогою?

Домашнє завдання

Отже, сьогодні ми визначили для себе хто такий лідер, які риси йому притаманні, і що значить бути лідером. Аби розпочати шлях лідерства пропоную прослухати ще одну притчу і дізнатися 7 уроків лідерства, які важливо застосовувати у житті.

Притча про сад троянд, маяк, борець сумо, годинник і дорогу. Прослухавши притчу і дізнавшись 7 уроків лідерства, пропоную Вам для початку зробити перші два уроки Вашим домашнім завданням. Спробуйте їх дотримуватися кожного дня.

Вправа «Рефлексія»

Ціль: сприяти саморефлексії знань, досвіду, почуттів.

Тривалість: 10 хвилин.

Кожному учаснику пропонується намалювати те, що він відчуває за підсумками сьогоднішнього тренінгового заняття. Потім малюнки викладають в коло, і бажаючи озвучують свої почуття і думки.

ЗАНЯТТЯ 2

ТЕМА: ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ТА ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ.

Мета: розкрити поняття ефективне спілкування, розвивати навички вербального та невербального спілкування, сприяти груповій взаємодії.

Хід заняття

Вступне слово. Оголошення теми та мети заняття.

Тривалість: 7 хвилин.

Здатність до лідерства людина не отримує від народження. Цього, як і багато чого іншого, доводиться вчитися впродовж усього життя. Щоб вести за собою людей, треба чітко уявляти, куди ми їх ведемо. І мало представляти самому, а важливо так яскраво, емоційно і красиво розповісти про це, щоб народ туди захотів. Не забувайте, що лідера не буває без команди. Лідер завжди проявляє себе у взаємодії з іншими людьми. Збирайте навколо себе однодумців, так зване «ближнє коло». Тільки люди допоможуть Вам здійснити всі Ваші навіть самі грандіозні плани.

Вправа «Акваріум»

Ціль: формування позитивного сприятливого клімату в групі.

Ресурси: ватман, олівці (фломастери), клей, листи А4, ножиці.

Тривалість: 12 хвилин.

Хід вправи

Учасникам групи роздаються листи, ножиці, фломастери. Протягом 7 хвилин вони повинні вирішити, рибкою якої породи вони будуть на даному занятті, намалювати, вирізати, розфарбувати рибку, написати на ній ім'я учасника, породу рибки.

На наступному етапі кожен з учасників повинен прикріпити свою рибку на стіну (аркуш ватману), яка є образом акваріума. В яке місце приклеїти рибку – кожен вирішує сам (хтось глибше, хтось у поверхні), хтось у водоростях, хтось серед каменів. Так само учасники повинні назвати своє ім'я і розповісти, що ця риба шукає в акваріумі, як уявляє своє існування серед інших риб.

Питання для обговорення:

1. Чи легко вам було виконувати дану вправу?
2. Чи виникли у вас труднощі при розповіді?
3. Які почуття ви при цьому відчували?

Повторення правил роботи групи

Ціль: повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, плакат А1.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує згадати, які правила група встановила під час першого заняття. Учасники об'єднуються у підгрупи та пригадують пісню, які ілюструють те чи інше правило.

Вправа «Очікування».

Ціль: навчити учасників визначати власні очікування і мету заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, клейкі папірці у вигляді бульбашок.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Визначте Ваше очікування від участі в тренінгу. Запишіть їх на маленьких аркушах – бульбашках і прикріпіть до своєї рибки в нашому акваріумі.

Інформаційне повідомлення «Що таке спілкування?»

Ціль: розширити рівень інформованості учасників про спілкування.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Учасникам пропонується обговорити питання:

- Що таке спілкування?
- Яку людину називають товариською, комунікабельною?

Людині, яка прагне стати лідером, важливо знати, як навчитися спілкуватися ефективно. Важливо тому, що ефективне і результативне спілкування, допомагає досягти поставленої мети. Воно допомагає встановити гарні відносини з людьми, домогтися певних професійних цілей, нарешті, побудувати особисте життя.

Що конкретно мається на увазі під умінням спілкуватися?

Уміння спілкуватися включає в себе навички як вербальної (словесної), так і невербальної комунікації. Щоб людину вважали приємним співрозмовником, потрібно не тільки знати, що говорити, а й уміти сказати це правильно. Для цього необхідні багатий словниковий запас, вміння підлаштовуватися під рівень співрозмовника, підбирати потрібні, зрозумілі слова і вислови, вміти коротко і чітко формулювати свої думки. Важливою також є здатність використовувати під час спілкування засобів невербальної комунікацією: жестів, міміки, інтонації. Найчастіше жести, міміка та інтонація кажуть співрозмовнику більше, ніж слова. Якщо використовувати їх правильно, можна значно швидше домогтися своїх цілей в спілкуванні. І навпаки, якщо не стежити за своєю мімікою, позою, жестами, можна випадково повідомити співрозмовнику більше, ніж збиралися.

Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

Отже, давайте перевіримо Ваш рівень комунікативності. Тест «Рівень комунікабельності», автор В. Ряховський

Вправа «Прямий ефір»

Ціль: сприяти розвитку творчої фантазії учасників у ході рішення групової задачі; інтегрувати групу за рахунок усвідомлення колективної відповідальності і включеності в спільну командну діяльність.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, ватман.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Учасники діляться на групи, кожна з яких отримує завдання: «Уявіть, що вас запросили на телебачення для участі в конкурсі рекламних роликів, кожній з команд необхідно придумати ролик на тему: «Життя прекрасне!»».

(На виконання завдання дається 8 хвилин, ескіз відеоролика виконується на аркуші ватману).

Після виконання завдання, команди представляють свої роботи.

Завершення: обговорення вправи.

Вправа «Круїз»

Цілі: сприяти мобілізації уваги учасників у вирішенні групового завдання; інтегрувати групу за рахунок усвідомлення колективної відповідальності і включеності у спільну діяльність; потренуватися у виробленні спільної стратегії і тактики успіху; розвинути лідерські якості в членів команди, перевірити їх готовність взяти на себе відповідальність за вирішення завдання, здатність ефективно працювати і спілкуватися з партнерами по команді.

Ресурси: фліп-чарт, маркери, папір для запису, ручки, путівники та проспекти туристичних фірм, велика карта світу.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід гри

Тренер повідомляє групі, що за прекрасні результати, які вона показала в ході тренінгу, команда нагороджена 30-денним круїзом. Туристичні компанії і агентства пропонують свої проспекти. Кожному учаснику команди потрібно лише скласти маршрут захоплюючої подорожі. Ця індивідуальна робота триває 15-20 хвилин.

Наступний етап підготовки до подорожі – вироблення маршруту, що задовольняє інтереси та потреби всіх членів команди. Матеріальні витрати можуть не хвилювати гравців – «за все сплачено!» Але маршрут повинен бути складений швидко (із зазначенням термінів перебування в кожному порту). Продаж путівок закінчується через 25 хвилин! До закриття офісу туристичної фірми її директору (тренер команди) має бути надано докладний опис маршруту. Ще одне зауваження: оскільки замовлення груповий, то він передбачає 100% згоду всіх мандрівників з програмою круїзу.

Завершення: обговорення вправи. Що ви відчували, познайомившись з умовами гри? Який етап обговорення завдання здався вам найбільш важливим? Як відбувався процес обговорення і прийняття рішень? Як здійснювалося керівництво групою? Наскільки тип лідерства був ефективний для конкретного завдання і конкретної групи? Чи враховувалася окрема думка? Чи було групове обговорення демократичним? Що вплинуло на результат гри? Що заважало групі працювати ефективніше? Що кожен виніс для себе з участі в грі? Після того як гра закінчилася, чи залишилося у вас бажання провести спільне 30-денну подорож? Кого б ви не взяли з собою і чому?

Наступні вправи допоможуть розвинути лідерські якості і дадуть змогу зрозуміти про процеси, що відбуваються в групі.

Вправа «Груповий портрет»

Ціль: запропонувати членам групи дати й отримати зворотний зв'язок, необхідний для ефективного й довірливого співробітництва; розвинути лідерські якості, уміння аналізувати інформацію про процеси, що відбуваються в групі; перевірити рівень відкритості учасників тренінгу і ступінь їх особистої співвіднесеності з групою.

Ресурси: не потрібні, але в ідеалі – відеокамера або фотоапарат, які дозволять зафіксувати на плівку груповий портрет.

Час: 20 хвилин.

Хід гри

Ця методика, що носить назву «соціальний атом», дозволяє візуально відобразити ступінь контактів між членами того або іншого формального чи неформального об'єднання. Для цього той, хто готовий бути ведучим, розставляє учасників у певну групову фотографію, у яких дистанція між людьми – це метафоричне відображення взаємотяжіння/відштовхування між ними. Однак справа не закінчується відображенням внутрішньої будови команди. Ведучому необхідно надати гравцям ті пози і вирази облич, які, на його думку, характерні для них у період групового взаємодії.

Завдання це зовсім не просте. Вона вимагає і здібностей до аналізу, і великого творчого потенціалу, і певної особистої сміливості. Зазначу, не всім товаришам по групі може бути по душі відведене для них місце або запропонована провідним поза, вираз обличчя.

Коли група вибудована в бажану композицію, провідний приєднується до неї, займаючи своє місце, приймаючи відповідну його поданням позу та вираз обличчя. Добре, якщо є можливість зробити групову фотографію, не забувши зазначити, хто працював над груповим портретом. Такий документ стане в нагоді і тренеру, і групі, якщо він збережеться в архіві.

Завершення: обговорення гри.

З'ясуємо в членів групи їх відношення до того, як вони і вся група виглядають в очах товаришів. Наскільки об'єктивно це думка? Кому вдалося, на їхню думку, максимально передати процеси, що відбуваються в групі?

Вправа «Плутанина»

Цілі: оволодіти активним стилем спілкування і розвинути в групі відносини партнерства; потренуватися у визначенні чітких ознак лідерської поведінки, усвідомленні лідерських якостей.

Ресурси: не потрібні.

Тривалість: 10хвилин.

Хід вправи

Група стає в коло, всі учасники простягають руки всередину кола, а тренер з'єднує руки грають таким чином, щоб вийшла плутанина. У кожній руці гравця повинна виявитися рука іншого учасника. При цьому тренер повинен спробувати з'єднати разом якомога більше віддалених один від одного учасників. Коли плутанина створена, групі дається обмежений час, щоб розплутатися, не розчіплюючи при цьому рук і з обережністю поставившись до партнерів по грі, щоб не заподіяти їм біль непередуманими рухами і діями.

Фіналом гри буде або коло, або кілька груп гравців, послідовно з'єднаних один з одним. З досвіду відомо, що в 90% випадків завдання, якими б складними вони не здавалися на перший погляд, виконуються. Рідкісний випадок – вузол, розплутати не є можливим.

В ході гри тренер веде дві ролі: – підтримує гравців у прагненні розплутатися, нагадує про уважному ставленні один до одного, заохочує перевірку різних варіантів дії; – прагне зберегти напругу гри, азарт змагання. Нагадує про те, що час гри обмежена, нагнітає напругу і творчий запал.

Завершення: обговорення вправи. Коли задача виконана або час минув, група разом з тренером підводить підсумки гри.

Які враження винесли учасники? Чим вони хочуть поділитися один з одним? Що, на їх погляд, могло посилити ефективність вирішення проблеми? Хто був висунутий групою в якості лідера або став лідером самопроголошеним? Як належить група до цього явища?Звернутися за допомогою?

Домашнє завдання

Отже, домашнє завдання, нагадую зміст притчі і 7 уроків. Притча про сад троянд, маяк, борець сумо, годинник і дорогу. Пропоную Вам перейти до третього уроку, яке буде Вашим домашнім завданням.

Вправа «Рефлексія»

Ціль: сприяти саморефлексії знань, досвіду, почуттів.

Ресурси: олівці (фломастери), клей, аркуші у вигляді водорослі.

Тривалість: 10 хвилин.

Кожному учаснику пропонується взяти аркуші у вигляді водорослі і написати те, що він відчуває за підсумками сьогоднішнього тренінгового заняття. Потім взяти аркуші та прикріпити до рибок і бульбашок.

ТЕМА: МИМСТЕЦТВО ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ.**Мета:**

- сприяти розумінню учнями-лідерами особливостей використання публічного виступу як засобу впливу на аудиторію,
- розвивати в учасників навичок та вмінь, необхідних для публічного виступу,
- сприяти формуванню досвіду публічного виступу.

Хід заняття

Вступне слово. Оголошення теми та мети тренінгу.

Тривалість: 7 хвилин.

В американській мелодрамі «Пані покоївка» маленький Тай Вентура, син головної героїні, яку зіграла Дженніфер Лопес, боявся публічних виступів – раз у раз заїкався або зовсім мовчав, побоюючись промовити слово. Яке ж було його здивування, коли впливовий політик Крістофер Маршалл, чий «стаж» виступів був схожий годинах на льоту досвідченого льотчика, зізнався йому в тій же слабкості. Пам'ятайте, яку пораду Маршалл дав хлопчикові? Затиснути в руці на час виступу – канцелярську скріпку. Вона дозволяє відволіктися, і страх йде. Однак новачків в ораторському мистецтві це не врятує. Формування навичок публічного виступу вимагає наполегливої праці, тренування і самоаналізу.

Вправа «Снігова куля»

Ціль: творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

Запропонувати учасникам назвати ім'я і предмет необхідні для людини, який зібрався виступати публічно.

Кожен наступний учасник називає ім'я попереднього його предмет, потім своє і своє слово.

Повторення правил роботи групи

Ціль: повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, плакат А1.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує згадати, які правила група встановила під час першого заняття.

Вправа «Очікування».

Ціль: навчити учасників визначати власні очікування і мету заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, клейкі папірці у вигляді квадратів.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Визначте Ваше очікування від участі в тренінгу. Запишіть їх на маленьких аркушах – квадратах і прикріпіть на дошку.

Інформаційне повідомлення «Як підготуватися до публічних виступів»

Ціль: розширити рівень інформованості дітей щодо публічного виступу як засобу впливу на аудиторію.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Публічний виступ – це усне монологічне висловлення з метою впливу на аудиторію. Майже кожному з нас доводилося виступати публічно. Починається цей досвід ще в дитинстві. Декому в дитячому садку вже доводилося читати вірші перед батьками, дітьми. В школі нам усім доводилося відповідати біля дошки. Відчуття при цьому в кожного з нас були різні.

Публічні виступи – невід’ємна частина життєдіяльності лідера учнівського самоврядування. Пропоную вам розглянути практичні поради, які стануть вам в нагоді під час підготовки та безпосередньо виступу перед аудиторією.

Зовнішній вигляд

Важливо, щоб одяг був звичним. Ті з вас, хто приймає участь в художній самодіяльності, знають: коли певний час йдуть репетиції в звичайному одязі, а на сам виступ одягаєш костюм – з голови вилітає все. Тому завжди робиться хоча б один прогін репетиції, але в костюмах. Те ж саме і з будь-якої публічної промови. Потренуйтеся вдома говорити промову в тому парадному одязі, в якому ви будете на публіці.

Дихання

Щоб заспокоїти свої нерви, які раптом починають поводитися неадекватно, добре звернути свою увагу на дихання. Глибоке і рівне дихання задасть вам певний тонус. Ви відчуєте себе більш впевнено і спокійно.

Посмішка і постава.

Посмішка відіграє велику роль в налаштуванні аудиторії. Під час усмішки організм не вміє боятися. Тому, якщо відчуваєте наплив страху – посміхайтесь в першу чергу собі. Постава створює внутрішнє відчуття впевненості в собі. Втягніть живіт, випряміть спину і розправте плечі. Ви неодмінно створите у глядачів чи слухачів гарне враження про себе.

Союзник серед глядачів

Спробуйте уявити собі перед виходом на сцену, що на останньому ряду сидить людина, яка прийшла заради вас і читайте (декламуйте, співайте...) для неї. Важливо очима вибрати в кінці зали людину, яка позитивно налаштована. І читати для неї. Ця людина буде вашим союзником. Якщо вона посміхається і киває, значить все добре. Краще, щоб вона була у кінці зали, тому що тоді свою промову ви будете читати всій залі, а не тільки першим рядам. Якщо такої людини немає, придумайте її собі. Виберіть своїм об’єктом пусте сидіння на останньому ряду, або ще щось неживе і виступайте для нього, уявляючи в ньому вдячного слухача. Ні в якому разі не можна дивитися на негативних глядачів. Адже ви не винні в тому, що комусь щось не подобається.

Говоріть голосно і чітко

Якщо ви відчуваєте, що страх сковує, починайте говорити свою промову перебільшено голосно і чітко, концентруйтеся на чіткості і відточеності звуків. Це психологічний прийом. Чіткість і гучність свідчить про вашу впевненість в собі. Відповідно, працює і зворотний зв’язок: ваша гучність і чіткість викликає у вас впевненість у собі.

Коли немає чого сказати, говоріть правду

Іноді геть забуваєш, що говорити. Це непроста ситуація, особливо якщо ви працюєте з партнерами, як, наприклад, в театрі. Різні актори виходять з цього по-різному: хто починає говорити щось своїми словами, хтось намагається знаками просити допомоги у колег. Тут важливо не стушуватися. Глядач же все одно не знає, що саме ви повинні сказати. Але якщо ви виступаєте зі своєю промовою, завжди можна виграти час, запитавши слухачів по томі матеріалу, який ви вже розповіли. Якщо зовсім все забулося, набагато краще сказати чесно, що вам необхідно зазирнути у свій план, ніж мовчати.

Без плану можна тільки марити

План виступу, а краще дослівний виступ, обов’язково повинен бути. І він обов’язково повинен бути із собою. Навіть якщо вам не доведеться в нього заглядати, ніщо так не додає людині впевненості, як шпаргалка. Це те, що називається «міцний тил».

Вправа «В Африці слони живуть...»

Ціль: вправляти учасників в умінні публічного виступу.

Ресурси: картки з правилами виступу.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Тренер розкладає на столі перевернуті лицем до низу картки, на яких прописано певні правила виступу: «дуже повільно», «пошепки, як робот», «дуже швидко», «дуже голосно», «ніби у вас в роті гаряча картопля», «як п'ятирічна дівчинка», «так, як прочитав би прибулець з Марсу», «як кінь, який щойно навчився говорити», «хвилеподібно, ніби ви дуже замерзли». Кожен учасник обирає собі одну з карток. Учасникам пропонується сказати фразу «В Африці слони живуть, вони до неба достають і підіймають хвостики» так, як написано на їх карточці. На підготовку дається 2 хв. Кожен учень вимовляє фразу – інші оцінюють, чи вдалося йому відтворити вказані умови.

Завершення: обговорення вправи.

Обговорення: Який досвід ви щойно здобули? Як оцінки інших вплинули на вашу впевненість у власних силах?

Вправи «Акторська майстерність»

Цілі: зняття паралізуючого ефекту хвилювання, який не дозволяє дихати, сковує рухи, не дозволяє думати і говорити.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Отже, для того щоб зняти тілесний затиск, викинути страх і набути впевненості, потрібно для початку знайти місце, де ви опинитеся без сторонніх очей, де вам б не заважав – зосередитися на собі і зробити кілька вправ.

1. Вправа «Піщинки»

Встаньте, спочатку трохи потрясіть руками, ногами, всім тілом, ніби струшує з себе піщинки.

2. Вправа «Викидаємо страх»

Пострибайте на місці, так, як якщо б хотіли витрусити з себе всі нутроці.

3. Вправа «Млин»

Помахайте руками, як вітряк, або, стрибаючи, побийте уявну грушу, тим самим «відженете» від себе страх подалі.

4. Вправа «Помийте руки»

Посувайте кистями рук, пальцями – ваші руки не повинні бути холодними, мокрими.

Завершення: обговорення вправ.

Вправа «Повітряна кулька»

Цілі: відновити дихання й зменшити тривожний стан.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Глибоко вдихніть в живіт повітря, як ніби ви різко вдихаєте пилок з квітки, і на видиху повільно і плавно надійти уявний повітряну кульку. Зазвичай цю вправу повторюють вісім разів.

Завершення: обговорення вправи.

Вправа «Дихання з рахунком»

Цілі: зменшити або усунути тривожний стан, контролювати дихання.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Вдихніть, подумки кажучи собі: «Раз, два, три, чотири», поступово заповнюйте живіт повітрям. На рахунок п'ять, шість, сім, вісім затримайте дихання. Після цього, уявного кажучи собі: «Раз, два, три, чотири, п'ять, шість», поступово видихати через рот. Зазвичай цю вправу повторюють вісім разів.

Після виконання цих вправ у вас вільне тіло, вільний голос, ви здатні думати і контролювати ситуацію, ви готові до виступу / важкого розмови. Ви починаєте свою промову - і ви - королева!

Завершення: обговорення вправи.

Притча «Сила слова»

Ціль: сприяти підвищенню самооцінки учасників, віри у власні сили.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Жили-були маленькі жабенята, які організували змагання. Їх мета була забратися на вершину вежі. Зібралось багато глядачів, які хотіли подивитися на ці змагання і посміятися над їхніми учасниками...

Змагання розпочалися... Ніхто з глядачів не вірив, що жабенята зможуть забратися на вершину вежі. З усіх сторін лунало: «Це занадто складно! Вони ніколи не заберуться на вершину!». «Немає шансів! Вежа занадто висока!».

Маленькі жабенята почали падати. Одні за одними... Деякі стрибали все вище і вище... Натовп все одно кричав: «Жоден не зможе це зробити!». Ще більше жабенят падало з висоти на землю...

Тільки один піднімався все вище і вище... І, доклавши всі зусилля, він, один-єдиний, забрався на вершину!

Всі жабенята захотіли дізнатися, як йому це вдалося? Один учасник запитав, як же цьому жабеняті, вдалося знайти в собі сили і не впасти з висоти? Але жабеня-переможець виявилось глухим....

Завершення: обговорення притчі.

Обговорення: Про що ця притча? Що треба робити, щоб досягти успіху?

Після обговорення тренер звертає увагу присутніх, що

Якщо будеш слухати тих хто тебе критикує, ніколи нічого не досягнеш і проживеш життя по марному. Життя коротке, роки летять швидко, витікають, немов піщинки між пальцями. Ти народжений, щоб осяяти світ, і твої таланти повинні проявити себе.

Домашнє завдання

Отже, домашнє завдання, нагадую зміст притчі і 7 уроків. Притча про сад троянд, маяк, борець сумо, годинник і дорогу. Пропоную Вам перейти до четвертого уроку, який буде Вашим домашнім завданням.

Вправа «Рефлексія»

Ціль: сприяти узагальненню набутого досвіду.

Тривалість: 7 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам по черзі продовжити речення: «Сьогодні я переконався, що...». По завершенню презентацій учні по колу бажають один одному успіхів.

ЗАНЯТТЯ 4

ТЕМА: РЕГУЛЯЦІЯ ВЛАСНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ.

Мета:

- допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншими людьми;
- поліпшити емоційний настрій учасників, дати можливість отримати позитивний заряд;
- розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях.

Хід заняття

Вступне слово. Оголошення теми та мети тренінгу.

«Хто хоче стати лідером для інших, повинен навчитися керувати сам собою.

Внутрішнє лідерство передує зовнішньому».

Лідер повинен навчитися глибоко розуміти свої емоції. Усвідомлювати слабкі і сильні сторони. Особистість, яка усвідомлює себе, знає чого хоче і куди прямує. Той хто не розуміє свої почуття не може ними керувати. І добре, якщо лідером керують оптимізм і натхнення, а не негативні емоції.

Лідери, не дивлячись на невизначеність, яка панує в світі, ніколи не втрачають оптимізму й надихають оточуючих своєю вірою в те, що спільними зусиллями мрію можна зробити реальністю. Вони чуйно прислухаються до себе й оточуючого світу й розуміють почуття інших людей. Коли ж у людей хороший настрій, вони краще працюють, оточуючі й події сприймаються більш позитивно. А це допомагає людям повірити в свої сили, стимулює творчість, увагу до почуттів і проблем інших, сприяє прийняттю ефективних рішень.

Коли ж лідерам не вдається перейматися почуттями інших чи правильно зрозуміти, відчуті емоції групи, вони створюють дисонанс. В музиці дисонанс – це неправильний різкий звук. Дисонуючий лідер змушує групу відчувати емоційні незручності, від чого люди постійно відчують себе незатишно. Дисонанс приводить людей до стану пригніченості, викликає емоційне спустошення або відсторонення.

Отже, вміння ефективно контролювати емоції і використовувати їх у житті, допоможе стати справжнім лідером.

Тривалість: 5 хвилин.

Вправа «Уявний образ»

Цілі: творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу; потренуватися в самооцінці та самопрезентації.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного гравця.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи

Кожен учасник малює свій настрій та пише під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Уміння малювати не оцінюється. Потім по колу учасники представляються та роз'яснюють, що зображено на малюнку і прикріплюють на дошку.

Обговорення

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Повторення правил роботи групи

Ціль: повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, плакат А1.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує згадати, які правила група встановила під час першого заняття.

Вправа «Очікування».

Ціль: навчити учасників визначати власні очікування і мету заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, клейкі папірці у вигляді зірочок.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Визначте Ваше очікування від участі в тренінгу. Запишіть їх на маленьких аркушах – зірках і прикріпіть на дошку біля малюнку-образу.

Спробуйте оцінити свою власну емоційну стійкість. Методика розроблена в ЛВМА ім. С.М. Кірова.

Інформаційне повідомлення «Психологічна захищеність»

Цілі: проінформування з питання психологічної захищеності.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

«Словом можна вбити, словом можна врятувати, словом можна з собою ціле військо скликати!». Одне тільки слово може збудити в людині відчай або лють. А може підбадьорити, надихнути, повернути до життя.

Часто буває, що необачно скривдиш друга або когось з родини, а потім стає соромно. Ваші конкуренти, недоброзичливці або вороги здатні завдати вам не меншу шкоду, використавши як психологічну зброю слова, що ранять вашу душу. І чим довше ви будете переживати з цього приводу, тим більше шансів у вас опинитися в стані переможених.

Психологічна захищеність – це властивість зрілого лідера. Вона складається з цілого комплексу таких характеристик, як рівень інтелекту, світоглядні установки, уважність, схильність до аналізу та рефлексії, критичність мислення, емоційна стійкість. Намагайтеся побачити всю картину в цілому і відзначити протиріччя і білі плями, ретельно поставтеся до деталей. Саме вони є необхідним матеріалом для оцінки достовірності інформації. Пропонуємо вам кілька прийомів психологічного захисту

Приєм «Акваріум»

Цілі: оволодіти на практиці прийомами психологічного захисту; розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри; зняття негативних емоцій, переживань.

Ресурси: записи музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-15 хвилин.

Хід вправи

Якщо при спілкуванні з негативно налаштованими стосовно вас людьми ви продовжуєте болісно реагувати на їх слова і дії, скористайтеся цим прийомом. Уявіть, що між вами і вашим кривдником – товсто шкло акваріума. Ваш недруг говорить вам щось неприємне, але ви тільки бачите його, а слів не чуєте, вони поглинаються водою і лише пузиряться піною на поверхні. Тому вони й не діють на вас. І ви, не втрачаючи самовладання і спокою, не піддаєтеся на провокацію, чи не реагуєте на образливі слова. І завдяки цьому ви схиляєте ситуацію на свою користь.

Завершення: обговорення вправи.

Приєм «Театр ляльок»

Цілі: оволодіти на практиці прийомами психологічного захисту; розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; розвинути схильність до аналізу і рефлексії, емоційної стійкості; зняття негативних емоцій, переживань; навчитись переживати почуття власної психологічної захищеності.

Ресурси: записи музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-15 хвилин.

Хід вправи

Якщо вам важко спілкуватися з емоційно значущими для вас людьми, використовуйте саме цей прийом. Уявіть, що вони всього лише шаржовані персонажі телепередачі «Ляльки». І нехай вони говорять дурниці, спілкуючись між собою. А ви лише спостерігаєте це зі сторони і оцінюєте їх. Мовляв, цей розумник корчить із себе супермена, а інший розігрує з себе сильну особистість, професіонала, а сам слабак, просто блефує. Розіграйте цей спектакль до тих пір, поки не розмієтеся. Ваш сміх – показник того, що техніка спрацювала.

Завершення: обговорення вправи.

Приєм «Діснейленд»

Цілі: оволодіти на практиці прийомами психологічного захисту; розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; розвинути схильність до аналізу і рефлексії, емоційної стійкості; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри; зняття негативних емоцій, переживань; навчитись переживати почуття власної психологічної захищеності.

Ресурси: записи музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-15 хвилин.

Хід вправи

Хворобливість психологічного удару можна пом'якшити, а то й зовсім звести нанівець, якщо поводитися з усіма людьми, як з малими дітьми. Ви ж не ображаєтеся на нетямущих дітей?

Уявіть собі, що ви опинилися один проти цілої групи негативно налаштованих до вас людей. Перевага сил на їхній стороні. І у вас всього один шанс переламати ситуацію: уявити їх групою дітей на ігровому майданчику. Вони зляться, вередують, кричать, розмахують руками, кидають на підлогу іграшки, топчуть їх ногами. Загалом, всіляко намагаються вивести вас із себе. Але ви, як доросла, мудра людина, ставитеся до їх дій як до дитячих витівок і продовжуєте зберігати незворушний спокій доти, поки вони не видихаються. Ви не сприймаєте їх слова як образи. Вам все це смішно спостерігати як дорослій людині ...

Завершення: обговорення вправи.

Домашнє завдання

Отже, домашнє завдання, нагадую зміст притчі і 7 уроків. Пропоную Вам перейти до 5 і 6 уроку, які будуть Вашими домашніми завданнями.

Вправа «Мій внутрішній стан»

Ціль: підведення підсумків щодо процесу роботи

Час: 5 хв.

Хід вправи

Учасники розводять руки в боки. Права долонь – донизу, ліва – доверху. Беруться за руки, заплющують очі і хвилину-прислухаються до свого внутрішнього стану.

Завершення: Обмін враженнями, почуттями, думками щодо роботи групи.

ЗАНЯТТЯ 5

ТЕМА: ЛІДЕР МАЙБУТНЬОГО.

Мета: сприяти усвідомленню підлітками чеснот сучасного підлітка-лідера, взаємозв'язку між саморозвитком підлітка-лідера та його досягненнями.

Хід заняття

Вступне слово. Оголошення теми та мети тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

«Немає нічого благородного, в тому, щоб бути вище інших, справжнє благородство – рости над собою».

Не варто наслідувати когось, треба просто завжди в будь-якій ситуації залишатися самим собою. У той же час треба прагнути більшого, постійно займатися власним самовдосконаленням.

Сенека сказав одного разу: «Велика майстерність – контроль над собою», а Конфуцій зауважив: «Хороші люди невпинно працюють над своєю концентрацією і силою». Найважливіше, що повинен зробити будь-який лідер, це налагодити діалог з самим собою. Неможливо зробити великі вчинки, якщо в твоїх думках немає величі. Ти повинен підкорити свої гори і піднятися на їх вершину. Але це не можливо, якщо ти не перебореш себе. Ти повинен припинити шукати виправдання тому, чому все пішло не так, як повинно, прийнявши відповідальність за наслідки.

Чим далі ти заходиш в пізнанні себе, тим більше ти зможеш побачити. Чим точніше ти розумієш, ким ти є як людина, лідер, тим більше користі ти зможеш принести світу навколо себе. Найсумніша штука в житті – це коли людина не відчуває себе, не розуміє, чого б він зміг досягти, якби йому тільки вистачило мужності реалізувати весь свій потенціал через самовдосконалення. Занадто багато хто живе, використовуючи лише незначну частку своїх можливостей.

Вправа «Метафора»

Ціль: потренуватися в самооцінці та самопрезентації.

Ресурси: аркуші паперу, ручки, олівці, дошка, скотч.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, самотній подорожній в пустелі, меч на фоні голубого неба...

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

Повторення правил роботи групи

Ціль: повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, плакат А1.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи

Тренер пропонує згадати, які правила група встановила під час першого заняття.

Вправа «Очікування».

Ціль: навчити учасників визначати власні очікування і мету заняття.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, листки, ручки для кожного учасника.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи

Визначте Ваше очікування від участі в тренінгу. Запишіть їх і прикріпіть на дошку біля метафори.

Вправа «Колаж»

Ціль: розвивати навички роботи у групі, сприяти усвідомленню наявних можливостей для подальшої самореалізації.

Ресурси: журнали, кольоровий папір, клей, фломастери, листи ватману, ножиці.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у декілька підгруп. Необхідно виготовити колаж «Портрет сучасного підлітка-лідера». Колаж має дати відповіді на питання: «як має виглядати сучасний підліток-лідер», «якими характеристиками повинен володіти підліток-лідер», «які можливості є у сучасних підлітків для реалізації своїх мрій і цілей», «що має робити сучасний підліток-лідер для власного розвитку і самовдосконалення». По закінченню роботи групи презентують свої напрацювання.

Обговорення: Що відчували, коли створювали колажі? Які висновки можна зробити після проведеної роботи?

Вправа «Чим багаті тим і раді»

Цілі: виявлення власних особистісних ресурсів; ранжування своїх особистісних ресурсів.

Ресурси: роздатковий матеріал (робочий зошит)

Тривалість: 30хвилин – гра, 10 хвилин – обговорення.

Хід роботи

Уявіть собі, що ви гуляєте по закинутому по спустошеному старому місті, раптом бачите занедбаний старий маленький магазин. Ви заходите туди і раптом розумієте, що магазин чарівний. Тут продаються особисті якості та здібності. Але за все потрібно платити. Ви віддаєте хазяїну магазину те, що вам не потрібно, в обмін на те, що вам необхідно. Він може пропонувати вам щось своє в обмін на те, що у вас є.

Крок 1. Створіть список, в якому перераховано те, що вам подобається робити, наприклад: спілкуватись із людьми, писати, продавати, заробляти гроші, керувати тощо.

Крок 2. Виберіть із переліченого те, до чого ставитесь із пристрасстю. Що для вас найважливіше, без чого ви би не змогли?

Крок 3. Визначте якості, навички, здібності (достоїнства), необхідні, щоб робити те, про що мрієте. Для кожного пункту вашого списку улюблених справ виберіть три якості. Наприклад, Люди, які мають дар переконувати, досягають успіху у торгівлі. Вміння аналізувати та бачити закономірності у хаосі – безцінне для журналіста та дослідника.

Крок 4. Визначте що вам не подобається робити чи до чого ви байдужі. Визначте якості, навички та здібності, які потрібні для цього. Це ваша валюта. Це те, з чим не шкода розлучатись. Віддайте це продавцю, в обмін на потрібне вам. Але зважайте: продавець може торгуватись, ви повинні домовитись із ним.

Завершення: обговорення вправи.

Питання: Чим закінчились переговори із продавцем? Чи все необхідне ви придбали, а непотрібно продали? Які відчуття виникали у ході продажу непотрібного? Із чим ви залишились?

Вправа «Скарб»

Цілі: усвідомлення та позиціонування своєї унікальності.

Ресурси: куля в кулі.

Тривалість: 20хвилин.

Хід роботи

Ви виходите із магазину і йдете по старому місту далі. Раптом бачите сяйво, що виходить знизу з-під землі. На вулиці порожньо, нікого немає. Ви починаєте копати і знаходите кулю, у ньому певний предмет. Це ваш скарб – найцінніше, що можна уявити.

Ти підіймеш кулю і починаєш відкривати її, добираючись до найменшої кульки. Кожен шар позначає для учасника його сутність, так що під зовнішньою оболонкою – яким бачать його оточують – ховаються більш глибокі і таємні рівні.

Гра починається словами:

– Це я (ім'я учасника), яким мене бачать оточуючі ... Продовження може бути таким: «Це я – такий, яким мене знають товариші по службі / друзі / сім'я / яким я є насправді».

Можна спрямувати розмову в певне русло і просити висловлюватися лише про лідерські якості, успіхи і невдачі, страхи і сподівання. А можна залишити все, як є, дати оповіданням розгортатися у відповідності з рівнем відкритості та рефлексії кожного з гравців, що виходять представляти свою матрешку.

Завершення: обговорення вправи.

Питання: Чим вас найбільше вразили «скарби» інших учасників тренінгу? Що би ви запозичили у інших учасників?

Вправа «Слідами Кассандри»

Цілі: сформувані позитивної установки на майбутнє; усвідомити свої цілі для досягнення мети.

Ресурси: роздатковий матеріал (робочий зошит), кришталева куля.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід роботи

Ви – найвідоміший провісник міста. І ви ніколи не помиляєтесь. До вас прийшов молодий чоловік, дуже схожий на вас. Він запитує вас про те, що хвилює усіх людей старого міста: «Ким я буду через 5 років, через 10 років?» «Які перспективи мого особистісного росту?»

Ви дивитесь у кришталеву кулю, грає тиха мелодійна музика...

Трішки помрійте, зробіть глибокий вдих та розслабтесь, закрийте очі та помандруйте у майбутнє.

Крок 1. Подивіться у кришталеву кулю та побачте себе через 10-15 років. Чим ви займаєтесь, щоб заробляти собі на життя?

Крок 2. Що приносить вам найбільше задоволення? Чим із досягнутого та створеного вами ви можете пишатись?

Крок 3. Презентуйте свої досягнення майбутнього учасникам групи у теперішньому часі. Вони задають вам реальні питання: «Чим ви займаєтесь? Як вам вдалося досягнути успіху? Які справи ви закінчили? Як ви цього досягли? Як ви проводите свій вільний час?»

Завершення: обговорення вправи.

Питання: На які питання інших учасників було найважче відповідати? Чому? На які питання інших учасників було найлегше відповідати?

Домашнє завдання

Отже, сьогодні я розповім останній і найважливіший сьомий урок лідерства. Сподіваюсь він Вам сподобається і в цю хвилину Ви почнете користуватися ним.

Рефлексія тренінгу. Підсумкова вправа «Скринька»

Ціль: сприяти підбиттю підсумків тренінгу.

Ресурси: аркуші паперу, ручки, дошка з зображенням поштової скриньки.

Кожному учаснику необхідно написати короткий лист вражень за підсумками роботи у тренінгу. Лист має складатися із 11 слів включати відповіді на запитання:

- Як я почувався під час тренінгу?
- Що мені вдалося за період наших зустрічей?
- Над чим мені ще треба попрацювати?

Всі листи зачитуються і закріплюються на аркуші із зображенням поштової скриньки. Або кидають у скриньку у вигляді поштової скриньки.

Учасники по колу дякують один-одному за роботу і дружно аплодують.

Найважливіші уроки для становлення лідером від монаха, який продав свій ферарі

Притча

Ти сидиш посеред величного пишного зеленого саду. Сад сповнений дивовижних квітів – таких ти раніше ніколи не бачив. Навколо панують піднесена безтурботність і тиша. Ти насолоджуєшся чуттєвою красою цього саду, немов в твоєму розпорядженні для цього – ціла вічність.

Озираючись навколо, ти помічаєш як підноситься в центрі саду червоний маяк висотою в шість ярусів. Раптово тиша саду порушується скрипом, відчиняються в основі маяка двері. З неї виходить, розгойдуючись, триметрове зростання і вагою в півтонни, японець – борець сумо – і невимушеною ходою направляється до центру саду. Цей японський борець – оголений! Його інтимні місця прикриті крученим рожевим проводом. І ось, пересуваючись по саду, цей борець сумо знаходить блискучий золотий секундомір, який хтось залишив там багато років тому. Він піднімає його – і з оглушливим шумом падає додолу. Борець сумо втрачає свідомість і лежить – мовчки і нерухомо.

Ти подумав вже було, що він віддав Богові душу, але тут борець приходить до тями, можливо, розбуджений ароматом тільки що розпустилися жовтих троянд, що ростуть поруч. З новими силами борець стрімко схоплюється на ноги і мимоволі дивиться вліво. Він вражений побаченим. Крізь зарості чагарнику, обрамляють сад, проглядається довга звивиста стежка, суцільно усипана блискучими алмазами. Щось невидиме немов підштовхує борця на цю стежку, і, до його честі, він ступає на неї. Стежка веде його до дороги невиліковної радості і вічного блаженства.

Урок перший. Оволодій своєю свідомістю.

1. **Піклуйся про свою свідомість – вона здивує тебе своїм пишним розквітом.**
2. **Якість твоєму житті визначається якістю твоїх думок.**
3. **Не буває помилок – є тільки уроки. Сприймай невдачі як можливості для розширення твоєї особистості і духовного зростання.**

Якщо ти дбаєш про свою свідомість, якщо ти його підживлює і обробляєш, то, як родючий, багатий сад, воно розквітне набагато сильніше твоїх очікувань. Але якщо ти дозволиш пустити коріння бур'янам, умиротворення свідомості і глибока внутрішня гармонія назавжди вислизнуть від тебе. Коли ти формуєш звичку шукати позитивне в кожній обставині, твоє життя буде рухатися до більш високих сфер. Це один з найбільших законів природи.

Протилежне мислення. Метод вкрай простий: як тільки гнітюча думка заповнює твою свідомість, негайно заміни її тією думкою, яка підніме тобі настрій. Уяви, що твій мозок схожий на слайдовий проектор, а кожна думка подібна слайду. Коли б не з'явився на твоєму екрані негативний слайд, швидше за міняй його на позитивний.

Приєм Секрет Озера. На краю галявини знаходилося озеро з блакитною водою, вся поверхня якого була покрита тисячами крихітних білих лотосів. Вода в цьому озері була напрочуд нерухома і спокійна. Це було дійсно дивовижне видовище. Мудреці говорили, що це озеро було другом їх предків протягом століть. Мудреці дивилися в глиб вод нерухомого озера і уявляли собі, що їхні мрії стають реальністю. Якщо вони бажали в собі виховати таку чесноту, як дисципліна, вони представляли, що встають на світанку, невпинно дотримуються суворого режиму і – для зміцнення своєї сили волі – проводять дні в мовчанні. Якщо вони хотіли отримати більше радості в житті, вони дивилися в озеро і уявляли собі, що сміються від душі або посміхаються при зустрічі зі своїми братами і сестрами. Якщо вони прагнули виховати в собі мужність, то представляли, як вони стійко будуть вести себе в критичній ситуації.

Образи впливають на твоє уявлення про себе, а це уявлення визначає те, як ти відчуваєш, дієш, як йдеш до мети. Якщо в своєму поданні ти бачиш, що життя, сповнене сенсу і щастя, уготована тільки для людей того кола, до якого ти не належиш, це пророцтво в результаті стане твоєю дійсністю. Але якщо на широкому екрані твоєї свідомості будуть проноситися яскраві образи, в твоєму житті почнуть відбуватися чудові речі. Ейнштейн сказав, що «перетворення важливіше знання». Кожен день ти повинен присвячувати якийсь час, нехай навіть кілька хвилин, цього творчому передбаченню. Уяви себе в образі того, ким ти хочеш стати, не має значення, хто це буде. Не має значення, що говорять про тебе інші люди. Важливим є те, що ти сам собі говориш. Нехай тебе не хвилює думка інших людей, поки ти знаєш, що ти робиш правильно. Ніколи не соромся робити кроки, які ти вважаєш правильними. І, заради всього святого, ніколи не піддавайся малодушною звичкою вимірювати свою самоцінність усередненими мірками, якими користуються інші. Як проповідував Йог Раман: «Кожну секунду, яку ти витрачаєш на думки про чийсь мрії, ти крадеш час у своїх власних».

Урок другий. Слідувати своїй меті.

Мета життя – це життя з метою.

Ти вже знаєш, що розум подібний родючого саду і, щоб він розквітав, ти повинен день у день доглядати за ним. Не дозволяй своєму розуму заростати бур'янами поганих думок і поганих вчинків. Охороняй доступ до свого розуму. Піклуйся про його здоров'я і силу. Тоді він привнесе чудеса в твоє життя – але спершу потрібно дати йому цю можливість.

Пам'ятаєш, в середині саду височів маяк?

Цей символ відкрис тобі ще один древній принцип усвідомленого життя: мета життя – це життя з метою. Дійсно усвідомлені люди знають, чого вони хочуть від життя: в емоційному, матеріальному, фізичному і духовному відношенні. Ясно визначивши пріоритети і цілі кожного аспекту свого життя, ти побудуєш маяк, який вкаже тобі шлях і дасть притулок, якщо підніметься морська буря. Кожен може докорінно змінити своє життя, змінивши напрямок свого руху. Але, якщо ти навіть не знаєш, куди прямуєш, як ти зрозумієш, що ти туди добрався?

Хтось подумає, що чим менше працюєш, тим більше можливості насолодитися щастям. Насправді, справжнє джерело щастя можна сформулювати в одному слові: досягнення. Неминує щастя полягає в постійних зусиллях для досягнення своїх цілей і неухильному просуванні вперед до мети життя. Це і є той секрет – як розпалити дримаючий всередині тебе вогонь душі. Пам'ятай, ти не знайдеш справжнього щастя, валяючись в ліжку, відпочиваючи і цілими днями байдикуючи. Як сказав Бенджамін Дізраелі, «секрет успіху – в сталості мети». Щастя, до якого ти прагнеш, приходить шляхом роздумів про гідні цілі, що стоять перед тобою, і наступних щоденних зусиллях для їх досягнення. Маяк з притчі завжди буде служити нагадуванням про необхідність знаходження для себе самого ясних, зрозумілих цілей і, що найголовніше, про виховання в собі сили волі для їх досягнення. Намітивши свої орієнтири і завдання, ти вивільниш в собі творчу енергію, яка поведе тебе по твоїй власній дорозі в житті. Будь-кому, хто хоче вдосконалити як свій внутрішній, так і зовнішній світ, буде корисно дістати аркуш паперу і почати записувати цілі, які він ставить в життя. Як тільки це буде виконано, в дію вступлять природні сили, які почнуть перетворювати ці мрії в реальність.

П'ятиетапний метод для досягнення своїх цілей і виконання помислів.

Крок перший – це мати чітке бачення результату. Якщо ваша мета скинути зайву вагу, то щоранку відразу після пробудження слід представляти себе підтягнутим, м'язистою людиною, повним життєвих сил і безмежної енергії. Чим чіткіше картинка в твоїй свідомості, тим ефективнішим буде сам процес. *Крок другий* – створення позитивного тиску, щоб підігрівати твій інтерес. *Третій крок дуже простий* – не став мети, не розраховувавши часу. Щоб вдихнути життя в ціль, ти повинен визначити для неї точний кінцевий термін. *Крок четвертий* – *Книга Бажань*. Запам'ятай, що будь-яка мета,

яка не закріплена на папері – це взагалі не мета. Піді і купи щоденник – для цього підійде і звичайнісінька зошит. Назви його своєю Книгою Бажань і заноси туди всі свої помисли, цілі і мрії. Пізнай, хто ти і що ти собою уявляєш. Розділи свою Книгу Бажань на окремі сторінки для цілей, які ти ставиш в різних сферах свого життя. Це можуть бути сторінки для цілей, пов'язаних з фізичною формою, фінансовими питаннями, взаємовідносинами з іншими і – найважливіше – для твоїх духовних цілей. Інший надзвичайно ефективний прийом – це поміщати в свою Книгу Бажань зображення того, що тобі хочеться, і образи тих людей, які виховали в собі бажані для тебе здатності, таланти і якості. Якщо ти хочеш схуднути і залишатися у відмінній фізичній формі, приклей в свою Книгу фотографію марафонця або видатного спортсмена. Потім кожен день переглядай цю Книгу, хоча б кілька хвилин. Повернемося до п'ятиетапний методу для досягнення твоїх цілей і реалізації твоїх завдань. Як тільки ти сформував у своїй свідомості ясний образ кінцевого результату, підкріпив його позитивним тиском, встановив терміни досягнення результату і довірив все це папері, настає час наступного етапу, який Йог Раман нарек *«Магічним Правилем Двадцяти Одного»*. Мудреці вважали, що для того, щоб нові вчинки стали звичкою, потрібно виконувати ці нові дії двадцять один день поспіль, стільки часу потрібно, щоб створити нові нервово-психічні зв'язки. Єдиний спосіб закріпити нову звичку – це весь час направляти на неї стільки енергії, що стара буде змушена непомітно піти, як гість, якому не раді.

Урок третій. Ніколи не припиняй удосконалюватися.

Оволодіння собою – це ключ до оволодіння самим життям.

Я казав тобі, що сад символізує родючий сад твоєї свідомості, сад, наповнений чудовими скарбами і нескінченним багатством. Я також говорив про маяк і про те, що він уособлює силу цілей і важливість визначення твого покликання в житті. Уявляєш, в притчі двері маяка повільно відкривається і назовні виходить вагою в півтонни японський борець сумо. Йог Раман казав, що багато століть тому великі мудреці Стародавнього Сходу розробили і вдосконалили філософію, яка називається кайзен. Це японське слово позначає, постійне і неперервне удосконалення. І це візитна картка кожної людини, що живе піднесеним, усвідомленим життям. Зовнішній успіх починається з успіху внутрішнього. Якщо ти дійсно хочеш поліпшити свій зовнішній світ, будь це здоров'я, взаємини з іншими людьми або фінансове становище, ти повинен спочатку поліпшити свій внутрішній світ. Найефективніший спосіб зробити це – практика постійного самовдосконалення.

Десять древніх Ритуалів Сяючого Життя.

Перша стратегія була відома як *Ритуал Самотності*. Мається на увазі, що в твоєму щоденному графіку повинен бути передбачений обов'язковий період спокою. Це період часу, може бути п'ятнадцять хвилин, а може бути і все п'ятдесят, протягом якого ти пізнаєш цілющу силу тиші і приходиш до розуміння того, хто ти є насправді. У нашому метушливому світі свідомість більшості людей не спокійна. Ми сповнені внутрішніх хвилювань. Однак, просто знаходячи час, щоб побути нерухомим і спокійним кожен день, ми робимо озеро нашої свідомості гладким, як дзеркало. Внутрішнє спокій приносить величезну користь: глибоке відчуття благополуччя і безмежної енергії. В ідеальному варіанті, тобі слід насолоджуватися такою красою в місці, яке буде служити Святилищем Твого Я. У двох словах, це місце, яке стане твоїм таємним притулком для розумового і духовного зростання. Це може бути порожня кімната в твоєму домі або просто спокійний куточок маленької квартири. Суть в тому, щоб виділити місце для свого поновлення, те місце, яке терпляче чекає твоєї появи. Ритуал Самотності дає найкращі результати, якщо виконувати його в один і той же час доби. Виконуючи його кожен день в один і той же час, ти зробиш щоденну порцію мовчання своєю звичкою, якої ти завжди будеш слідувати. А позитивні життєві звички неминуче приведуть тебе до твого призначення. Ось ми і підходимо до другого ритуалу.

Ритуал Фізичного Досконалості. Ритуал Фізичного Досконалості заснований на принципі, що свідчить, що якщо ти дбаєш про тіло, то ти дбаєш і про свідомість. Щодня виділяй час, щоб дати храму свого тіла енергійне навантаження. Розжени кров і примусь тіло рухатися. Будь то це прогулянка, легий біг, зарядка, йога чи фізичні вправи. Не мало значення, що саме робити, важливо, приводити своє тіло в рух і наповнювати свої легені свіжим повітрям. Дихати правильно – означає жити правильно. Вдихай більше кисню завдяки ефективному диханню і ти вивільниш запаси енергії і відновиш свої життєві сили. Твій живіт повинен злегка здійматися. Це вказує на те, що ти дихаєш правильно. Треба покласти руку на живіт. Якщо вона рухається, коли ти робиш вдих, значить, техніка дихання правильна. Два або три рази на день знайди хвилину або дві подумати про те, щоб дихати глибше і ефективніше.

Третій Ритуал Сяючого Життя – Ритуал Здорового Харчування. Погана дієта надає відчутний вплив на твоє життя. Вона висмоктує з тебе розумову і фізичну енергію. Вона впливає на твій настрій і перешкоджає ясності свідомості. Як ти дбаєш про своє тіло, так ти дбаєш про свою свідомість. Наповни свою тарілку свіжими овочами, фруктами і злаками – і ти зможеш жити нескінченно довго. Це та дієта, яку призначила природа. Вона жива, повна енергії і надзвичайно здорова. А що стосується твого занепокоєння про силу, то найсильніші тварини планети, від горил до слонів, – відомі вегетаріанці. Ти знав, що у горили приблизно в тридцять разів більше сили, ніж у людини? Але якщо тобі подобається м'ясо, звичайно, ти можеш продовжувати його вживати. Просто пам'ятай, що ти переварюєш мертву їжу. Якщо можеш, скороти в своєму раціоні червоне м'ясо. Воно дійсно важко засвоюється. Якщо я переконав тебе прийняти Ритуал Живого Харчування, думаю, тобі сподобається і четвертий ритуал.

Четвертий ритуал відомий як Ритуал Занурення в Знання. Він полягає в навчанні, яке триває все життя, і в постійному розширенні знань на благо собі і всім оточуючим людям. Ритуал Занурення в Знання зводиться до того, щоб стати учнем життя. І що більш важливо, він вимагає від тебе щоденного застосування того, що ти вивчив в класній кімнаті твого існування. Регулярно читай. Тридцять хвилин читання в день здійснять чудеса. Але я повинен застерегти тебе. Не читай все підряд. Ти повинен бути дуже виборчим в тому, що ти привносиш в розкішний сад своєї свідомості. Читання має жити. Зроби своїм читанням те, що поліпшить і тебе, і якість твого життя. Взяти дійсно найкраще з великої книги можна, тільки вивчаючи її, а не просто читаючи. Дійсно продумай її, працюй з нею, стань з нею одним цілим. більш важливим є те, що відповіді і рішення вже записані на сторінках книг. Читай правильні книги. Дізнайся, як твої попередники справлялися з випробуваннями, які зараз постають перед тобою. Застосовуй їх знання, і ти будеш вражений поліпшеннями, які помітиш у своєму житті.

П'ятий Ритуал – Ритуал Власного Відображення. Знайшовши час пізнати самого себе, ти з'єднаєшся з вимірами свого буття, про існування яких ти раніше і не підозрював. Знайди час подумати, що ти робиш. Заведи регулярну звичку подумки повертатися до своїх вчинків. Бачачи перед собою письмовий запис своїх вчинків і думок, задавайся питанням, чи були вони позитивні за своєю природою. Тільки людині під силу зробити крок за свої власні кордони і проаналізувати, що він робить правильно і що неправильно. Собака на це не здатна. Навіть мавпа не може цього. А ти можеш. У цьому полягає Ритуал Власного Відображення – з'ясуй для себе, що правильно і що помилково в твоїх вчинках і в твоєму житті, а потім почни негайно виправляти своє життя.

Шостий Ритуал – Ритуал Раннього Пробудження. Піднімайся з сонцем і добре починай день. Зазвичай людині цілком вистачає шести годин, щоб залишатися здоровим і бадьорим. Легаючи спати, не дивися новини, не сперечайся ні з ким і не прокручуй події минулого дня в своїй свідомості, розслабся. Якщо хочеться, випий чашку квіткового чаю, послухай спокійну класичну музику і готуй себе до переміщення в обійми глибокого, відновлює сили сну. Думки, які тобі приходять в голову, і кроки, які ти вживаєш в перші десять хвилин після підйому, роблять сильний вплив на весь інший день. Думай тільки

про хороше, розкажи молитву подяки за все, що у тебе є. Потрудися над списком своїх подяк. Послухай хорошу музику. Подивися на схід сонця або, може бути, трохи прогуляйся, якщо є настрій. Незабаром після того, як ти прокинешся, йди в своє святилище тиші. Стань нерухомим і зосередься. Потім постав собі таке питання: «Що б я сьогодні робив, якщо б це був мій останній день?». Головне, по-справжньому вникнути в суть цього питання. Уяви в розумі список всього, що б ти зробив, список людей, яким би подзвонив, і миті, якими б насолоджувався. Уяви собі, що ти робиш все це з подвоєною енергією. Уяви, як би ти звертався зі своєю сім'єю і друзями. А потім уяви, як би ти поведився з абсолютно невідомими людьми, якщо б сьогодні був твій останній день на землі. Як я сказав тобі раніше, якщо ти проживаєш кожен день, немов останній, твоє життя стає дивовижною.

І це приводить мене до Сьомому ритуалу іскристого Життя: *Ритуалу Музики*. Ніколи не забувай про силу музики. Проведи трохи часу з нею кожен день. Коли ти відчуваєш себе втомленим або впали духом, послухай хорошу музику. Це одне з кращих умов, яке я знаю.

Восьмий Ритуал – це Ритуал Вимовленого Слова. Слова впливають на свідомість найпомітнішим чином. Вимовлені або написані, вони є могутніми імпульсами. Важливим є те, що ти говориш іншим, але куди більш важливо те, що ти говориш самому собі. Ти є те, що ти думаєш весь день. Ти також є те, що ти говориш собі весь день. Якщо ти говориш, що ти слабкий і тобі не вистачає наснаги, це стане природою твого світу. Але якщо ти говориш, що здоровий, динамічний і сповнений життя, твоє життя зміниться найрадикальнішим чином. Це нас підводить до Дев'ятого Ритуалу.

Ритуал Гармонійного Характера. Зміцнення характеру впливає на те, яким ти себе бачиш, і на те, які вчинки ти робиш. Твої вчинки формуються в звички, а звички, що особливо важливо, керують твоєю долею. «Ти сієш думку, а пожинаєш дію. Пожинаючи дію, ти сієш звичку. Посіявши звичку, ти пожинаєш характер. Посіявши характер, ти пожинати свою долю». Дотримуйся цих принципів: старанність, співчуття, смиренність, терпіння, чесність і мужність. Коли всі твої дії будуть перебувати в гармонійному зв'язку з цими принципами, ти відчуєш і глибоке почуття внутрішньої гармонії. Такий спосіб життя неминуче призведе тебе до духовного зростання.

Найважливіший ритуал – Ритуал Простоти. Цей ритуал наказує тобі жити простим життям. Перестань хапатися за телефон, припини вбивати час на читання рекламних листівок, які приходять поштою, більше часу проводи зі своїми близькими, обходься хоча б один день в тиждень без інтернету, хоча б раз в кілька днів дивись на схід сонця. Завжди будь хоробрим. Стій на своєму і йди за своїми мріями. Вони приведуть тебе до твоєї долі. Завжди йди за чудесами всесвіту, оскільки вони приведуть тебе до особливого саду, повного троянд.

Урок четвертий. Жити по принципам самодисципліни.

Дисципліна створюється постійним вчиненням все більш мужніх вчинків. Сила волі – це найважливіша чеснота повністю реалізованої життя.

Рожевий провід на стегнах борця сумо буде служити тобі нагадуванням про силу самоконтролю і дисципліни в побудові багатшою, щасливішою і просвітленого життя. Чеснота самодисципліни подібна товстому кабельному проводу. Тобі коли-небудь доводилося розглядати, з чого складається кабель? Ти побачиш, що він складається з безлічі найтонших, нетривких зволікань, переплетених одна з одною в кілька шарів. Кожну з них окремо легко порвати. Але якщо сплести їх в одне ціле, провід стане міцніше сталі. Самоконтроль і силу волі можна порівняти з цим проводом. Щоб виховати залізну волю, необхідно кожен день робити маленькі, крихітні кроки, що ведуть тебе до чесноти особистої дисципліни. Можливо, найкраще цю ідею висловлює давня африканська приказка: «Коли виткані павуком тонкі нитки сплетуться, вони можуть зв'язати лева». Коли ти вивільняєш свою силу волі, ти стаєш господарем своєї власної долі. Самодисципліна виховає в тобі здатність не збиватися зі шляху, коли життя почне кидати

тебе з боку в бік на крутих поворотах. Залізна сила волі і дисципліна – це одне з головних якостей всіх людей з сильним характером і вдалої, повноцінним життям. Саме сила волі дозволить тобі встати о п'ятій ранку, щоб виховувати свій розум, в той час як м'яке ліжко кличе тебе полежати в ній ще трохи в холодний зимовий день. Саме сила волі буде підштовхувати вперед твої мрії, коли перешкоди здадуться нездоланими.

По-перше – ти повинен почати робити те, що ти робити зовсім не любиш. У твоєму випадку це може бути, наприклад, прибирання вранці свого ліжка або спроба йти на в школу пішки, а не їхати на автобусі. Зробивши використання сили волі своєї звичкою, ти перестанеш бути рабом своїх слабкостей. Друга вправа – обітниця мовчання. Обери денб. І проведи цілий день, не вимовивши і слова, за винятком моментів, коли потрібно було відповісти на звернене до тебе питання. Роблячи цю вправу тибетські монахи вважали, що виховання дисципліни людини безпосередньо пов'язано з його умінням зберігати мовчання протягом тривалого часу. Зберігаючи протягом усього дня мовчання, ти змушуєш свою волю робити те, що ти їй накажеш. Вся проблема в тому, що більшість людей не користуються можливостями своєї сили волі. Вони перекладають провину на всіх і вся, крім самих себе, за цю очевидну слабкість. Люди занадто тривожні скажуть: «Справа не в мені. Стільки проблем на роботі». Ті, хто любить довго поспати, скажуть: «Що робити? Моему організму потрібен десятигодинний нічний сон». Таким людям не вистачає почуття відповідальності перед самим собою, яке приходить з розумінням надзвичайних можливостей, що таяться глибоко всередині кожного з нас і очікують пробудження до дії.

У тебе є можливість стати чимось більшим, ніж всі, що тебе оточує. Точно таким же чином, у тебе є можливість перестати бути в'язнем свого минулого. Але щоб домогтися цього, ти повинен повністю оволодіти своєю волею. Спробуй подолати силу тяжіння поганих звичок і слабкостей, подібно ракеті, яка долає силу земного тяжіння, щоб вирватися в небесну сферу. Підштовхуй себе. Подивишся, що буде з тобою вже через кілька тижнів.

Третя вправа – Почни з малого. Маленькі перемоги ведуть до великих. Ти повинен починати з малого, щоб досягти великого. Коли тобі вдасться виконати таке просте рішення, як привчитися раніше вставати, ти відчуєш задоволення і радість від свого досягнення. Ти намітив собі за мету – і ти досяг її. Це здорово. Секрет в тому, щоб піднімати планку все вище і постійно вдосконалюватися. Незабаром ти вже робиш таке, про що ніколи і не мріяв, починаєш знаходити таку силу і енергію, які тобі навіть і не снилися. Це все чудово. І рожевий кабельний провід на стегнах борця сумо в загадковій притчі завжди буде нагадувати тобі про можливості власної сили волі.

Урок п'ятий. Цінуй свій час.

Час – твоє найдорогоцінніше надбання, воно не поновлюється.

Триметровий оголений борець сумо вагою в півтонни, з рожевим кабелем на стегнах, що прикриває його інтимні місця, піднімає блискучий золотий секундомір, кимось забутий в чудовому саду. Це символ нашого найважливішого надбання – часу. Час витікає крізь наші пальці подібно піску – і вже ніколи не повертається. Те, як ми використовуємо свій час, і відокремлює тих з нас, хто прожив видатне життя, від тих, хто плив за течією. Керувати часом – означає управляти життям. Бережи свій час. Плануй свій тиждень і все своє життя творчо. Виховай в собі звичку розподіляти свій час, відштовхуючись від своїх пріоритетів. Перестань жити розірваними шматками. Зрозумій раз і назавжди: всі твої вчинки і дії становлять одне нероздільне ціле. Те, що ти зайнятий, – це не виправдання. Питання в тому, чим саме ти так зайнятий?

Звідси переходимо до ще одного моменту. Не дозволяй іншим красти твій час. Ти повинен бути безжалісний по відношенню до свого часу. Навчися говорити іншим «немає». Мужність сказати «немає» чогось другорядного дасть тобі можливість сказати «так» серйозним речам в твоєму житті. Як це не дивно, навколишні стануть більше

поважати тебе, побачивши, що ти цінуєш свого часу. Вони зрозуміють, що твій час дорого коштує, і будуть дорожити їм.

Ментальність «смертного одра». Коли ти починаєш думати як людина, що лежить на смертному одрі, ти проживаєш кожен день так, ніби це твій останній день. Уяви собі, що щоранку ти прокидаєшся і ставиш собі просте запитання: «Що б я зробив, будь це мій останній день?». Потім подумай про те, як би ти поведився зі своєю сім'єю і навіть з зовсім незнайомими людьми. Одна тільки думка про смертну одру здатна змінити твоє життя. Ти почнеш концентруватися на тому, що значимо і що ти раніше відкладав в сторону; ти перестанеш витратити час даремно на все ті дрібниці, які привели тебе в це болото кризи і хаосу. Дій так, немов невдача просто неможлива, а успіх забезпечений. Перестань бути бранцем свого минулого. Стань архітектором свого майбутнього. Ти вже ніколи не будеш колишнім. Неважливо, скільки кімнат у тебе в будинку і наскільки шикарна у тебе машина, на той світ з собою ти їх не забереш. Єдине, що ти зможеш взяти з собою, – це свою совість. Прислухайся до неї. Нехай вона направляє тебе в житті. Вона знає, що є правда. Вона підкаже тобі, що твоє покликання в кінцевому підсумку зводиться до безкорисливого служінню – в тій чи іншій формі – іншим людям.

Урок шостий. Безкорисливо служити іншим.

Якість твоєму житті в кінці кінців зводиться до якості твого вкладу в цей світ.

Одна з найголовніших чеснот усвідомленого життя, полягає в наступному: коли все сказано і зроблено, незалежно від твоїх досягнень, кількості замських будинків, машин, що стоять у твого ганку, якість твого життя зводиться до якості твого вкладу в життя інших. Це пов'язано зі свіжими жовтими трояндами в казці Йога Рамана. Квіти будуть нагадувати тобі про давнє китайське прислів'я: «На руці, що дарує троянди, завжди залишиться їх аромат». Якщо ти стежиш за тим, щоб кожен день робити добрі справи, твоє власне життя стає куди багатшими, повніше сенсу. Якщо хочеш, щоб кожен твій день був піднесеним і добродішним, роби щось для інших. Ти повинен усвідомити, що, увійшовши в цей світ ні з чим, ти приречений і покинути його ні з чим. Зрозумій, що саме гідне, що ти можеш зробити, – це віддати себе іншим. Можливо, це зажадає від тебе більшої віддачі іншим твого часу або твоєї енергії: найціннішого, що у тебе є. Це може бути щось дуже значне або якась дрібниця. Можливо, це здається банальним, але якщо я щось і збагнув в цьому житті, так це те, що, прагнучи зробити світ кращим, ти піднесеш власне життя. *Народжуючись, ми плачемо, а світ радіє. Жити потрібно так, щоб, вмираючи, ми раділи, в той час як світ буде плакати.*

Розповім тобі одну старовинну історію, яка, можливо, все роз'яснить. – Жила-була одна стара жінка. Її чоловік помер. І стала вона жити зі своїм сином, невісткою і онукою. З кожним днем її слух і зір погіршувалися. Іноді її руки так сильно тремтіли, що горох на тарілці, яку вона тримала в руках, летів на підлогу, а суп проливався. В один прекрасний день це всім набридло, і для старої жінки поставили маленький столик в кутку поруч з дверима в комору, так що вона повинна була приймати їжу на самоті. Під час трапези вона дивилася на дітей очима, повними сліз, але вони майже не розмовляли з нею, іноді тільки лайка за впала вилку або ложку. Одного вечора, незадовго до вечері, внучка сиділа на підлозі і грала зі своїми кубиками. «Що це ти будуєш?» – серйозно запитав батько. «Я роблю маленький столик для тебе і для мами, – відповіла дівчинка, – щоб, коли я виросту, ви могли сидіти за ним в кутку і обідати». Батько і мати довго не могли вимовити ні слова. Потім вони розплакалися. В цю хвилину вони усвідомили, що натворили і скільки зла принесли. У цей вечір вони посадили стареньку на її місце за обіднім столом, і з цього дня вона завжди сиділа разом з ними. І коли крихти або вилка падали зі столу, ніхто цього не помічав.

Батьки в цьому оповіданні не були поганими людьми. Їм просто необхідна була іскра усвідомлення, яка запалила б свічку співчуття.

Співчуття і щоденні добрі вчинки роблять твоє життя набагато багатше. Чи не пожалій часу вранці і подумай про ті добрі справи, які ти зробиш для інших протягом

свого дня. Щирі слова схвалення тим, хто найменше чекає цього, тепло, виявлене по відношенню до потраплених в біду друзям, знаки любові і уваги членам твоєї сім'ї, проявлені без спеціального приводу, – все це зробить твоє життя краще і цікавіше. Що ж стосується дружніх відносин, то не забувай, що про них теж потрібно піклуватися. Той, у кого є три надійних одного, – це дуже багата людина. Друзі привносять в життя гумор, додають їй принади і чарівності. Посміятися від душі разом зі старим другом, що краще може повернути тебе до молодості? Друзі зіб'ють з тебе пиху, коли ти стаєш занадто гордовитим. Друзі змусять тебе посміхатися, коли ти стаєш занадто серйозним. Хороші друзі завжди будуть поруч, коли ти опинишся в скруті.

Урок сьомий. Приймай сьогодні.

Жити «зараз». Насолоджуватися даром сьогодні. Насолоджуватися дорогою і проживати кожен день як останній.

Пам'ятаєш, борець сумо, який мав на собі лише рожевий кабель, вийшовши з маяка, зведеного в центрі прекрасного саду, піднімає блискучий золотий секундомір і падає на землю. Врешті-решт він приходить до тями від чудесного аромату жовтих троянд. Йому здалося, що пройшла ціла вічність. Тоді він в захваті схоплюється на ноги і з подивом помічає довгу, петляє стежку, покриту мільйонами крихтливих діамантів. Звичайно, борець сумо пішов по цій стежці і жив після цього довго і щасливо.

В такому випадку, усипана діамантами дорога буде служити тобі нагадуванням про останню чесноту, що властива життю, повного усвідомлення. Втілюючи цей принцип в повсякденне життя, ти зробиш своє життя настільки багатше, що навіть важко висловити це словами. Ти станеш знаходити чудові відкриття в найпростіших речах, і кожен твій день буде наповнений нестримною радістю, – і ти це заслужив. По-справжньому радісно і результативно життя приходять тільки за допомогою того, що назвали принципом «жити справжнім». Мудреці знали, що минуле – це вода, що протікає під мостом, а майбутнє – далеке сонце на горизонті твоєї уяви. Найважливіше для людини – це його справжнє. Навчись жити в сьогодні і насолоджуватися ним в повній мірі. Напруга всіх сил для досягнення будь-якої значущої для тебе мети – і є вірна дорога до досягнення задоволення. Але тут треба пам'ятати про найголовніше: «щастя – це сама подорож, а не його кінцевий пункт». Живи заради сьогоднішнього дня – іншого такого ж більше не буде.

Подібно борцю сумо, який відправився за усипаною алмазами дорогою і знайшов радість, ти можеш почати жити гідним тебе життям з того самого моменту, коли зрозумієш, що дорога, по якій ти пішов, щедро всипана алмазами та іншими безцінними скарбами. Припини ганятися за великими задоволеннями життя, коли ти не помічаєш, що знаходяться поруч малі. Заспокойся і зроби паузу. Насолоджуйся красою всього того, що оточує тебе.

Ніколи не відкладай на інший час те, що істотно для твого благополуччя і задоволення. Повністю потрібно проживати саме сьогоднішній день, а не той день, коли виграєш в лотерею або вийдеш на пенсію. Ніколи не відкладай «на потім» життя! І не намагайся лукавити перед собою, вважаючи, що зможеш зайнятися своїм духовним розвитком, вдосконаленням тіла і душі, як тільки на твоєму банківському рахунку з'явиться певна сума і ти дозволиш собі розкіш мати більше вільного часу. Насолоджуватися плодами своїх зусиль потрібно саме сьогодні. Сьогодні – це день, коли ти повинен жити своєю уявою і пожинати свої мрії. І, будь ласка, ніколи не забувай про той дар, яким є твоя сім'я. Це також той вибір, який ти робиш. Ти можеш дивуватися діамантам, які зустрічаєш на своєму шляху, а можеш нестися, не помічаючи днів, в пошуках тої золотої скриньки, яка врешті-решт виявиться порожньою. Насолоджуйся тими відкриттями, які таїть в собі кожен день, тому що сьогодні, цей день – це все, що у тебе є.

Кожен на цій планеті – це одне з чудес світу. Кожен з нас в певному сенсі герой: у кожного з нас є можливість зробити щось незвичайне, бути щасливим і реалізувати свій потенціал. Все, що для цього потрібно, – маленькі кроки у напрямку до нашої мрії.

Подібно Тадж-Махалу, повна чудес життя створюється день за днем, камінь за каменем. Маленькі перемоги ведуть до великих досягнень. Почни проживати кожен день як свій останній день. Починай прямо сьогодні, більше пізнавай, більше радій і роби те, що ти дійсно любиш робити. Та не відкине тебе твоя доля. Так як все, що позаду тебе, і все, що попереду тебе, значить не так багато в порівнянні з тим, що всередині тебе.