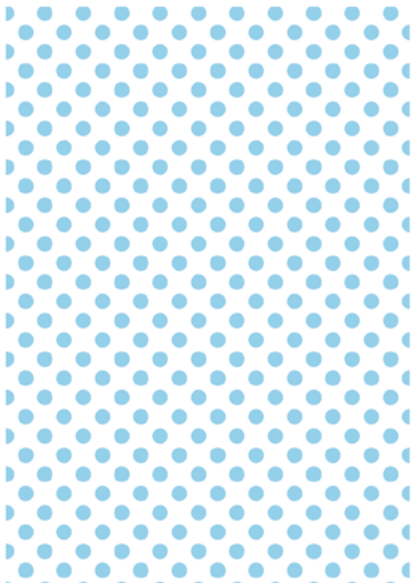
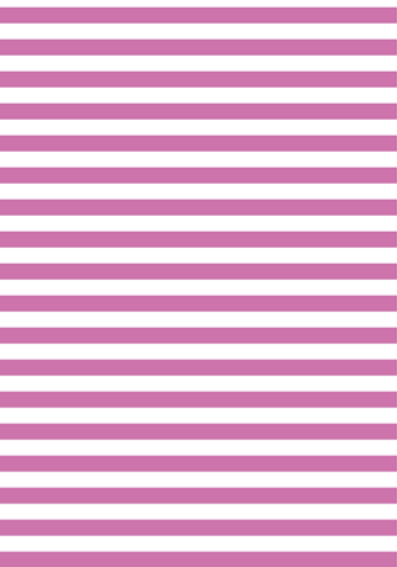


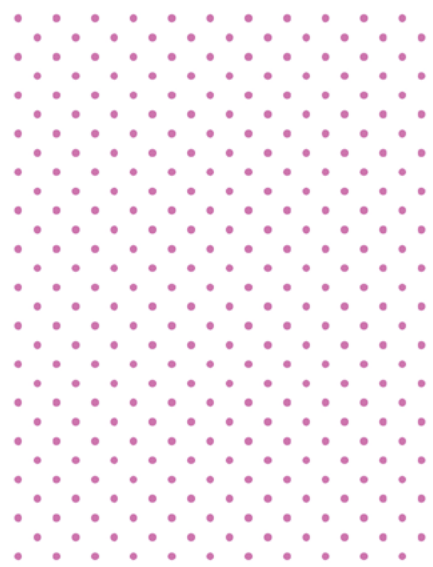
# ПОСІБНИК




# НОВОГО ЛІДЕРА



# ОСВІТИ



---



Посібник розроблений за матеріалами, зібраними в межах проекту «Стань новим посадовцем Маріуполя» й матеріалами партнерів проекту. Видання буде корисним для освітян, а також інших осіб, зацікавлених у вдосконаленні освітньої сфери міста.

Ініціатива реалізується громадською організацією «Фонд розвитку Маріуполя» спільно з Маріупольською міською радою в рамках проекту «Зміцнення громадської довіри» (UCBI II) за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

## ЗМІСТ

### 06 ВСТУП

### 08 РЕФОРМА ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЛІДЕРСТВА

- 10 Якою ми бачимо освіту майбутнього?
- 16 Реформа освіти в контексті глобальних світових тенденцій
- 23 Концепція «Нова українська школа». Ключові новації в освіті
- 59 Корисні ресурси для розвитку лідерського потенціалу освітян

### 62 РОЛЬ ОСВІТЯН В РЕАЛІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ МІСТА

- 64 Основи стратегічного планування
- 68 Огляд одного з розділів документу «Стратегія розвитку Маріуполя - 2021» – програми «Освіта – інвестиція в майбутнє»
- 76 Роль освітян в реалізації стратегії розвитку міста

### 78 ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ ОСВІТЯН

- 80 Порівняльний аналіз потреб у розвитку компетенцій представників освітньої сфери
- 85 Додаткові інструменти оцінки потенціалу
- 93 Рекомендації з розвитку компетенцій
- 188 Тренінгові вправи для роботи з групою

### ПІСЛЯМОВА

- 202 План особистісного розвитку

## ВСТУП

Сьогодні освітня сфера стикнулася з необхідністю змін, викликаними глобальними тенденціями – розвитком технологій і світового ринку, появою нових професій тощо. Навіть країни з найвищим показником якості освіти, наприклад, Фінляндія, Швеція чи Японія, не зупиняються у пошуку найбільш ефективного напрямку розвитку освітньої системи.

Глобальні світові тенденції заклали основу Закону України «Про освіту», почався процес впровадження в життя Концепції «Нова українська школа». Стратегія розвитку Маріуполя до 2021 року також передає виконання заходів, спрямованих на вдосконалення освітньої сфери, що відображено в окремому розділі документу «Освіта – інвестиції в майбутнє».

Однак за розробкою і впровадженням будь-яких програм завжди стоять люди, які зацікавлені у розвитку сфери. Цей посібник створений в поміч вчителям, директорам шкіл, їх заступникам, які сьогодні стають новими лідерами освіти, справжніми агентами змін. Також видання буде цікавим батькам, ініціативним громадянам, які хочуть долучитися до розвитку муніципальних, в т.ч. освітніх сервісів.

Посібник розроблено завдяки матеріалам, зібраним в рамках проекту «Стань новим посадовцем Маріуполя» - напрацювання залучених експертів з числа партнерів проекту та учасників навчальних курсів. Ініціатива реалізується громадською організацією «Фонд розвитку Маріуполя» спільно з Маріупольською міською радою в рамках проекту «Зміцнення громадської довіри» (UCBI II) за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Окрім витягів з документів та інформаційно-методичних матеріалів, які відображають зміни в освітній сфері, це видання також містить практичні рекомендації з розвитку лідерських компетенцій освітян для розробки нових ініціатив та вдосконалення навчального процесу в маріупольських школах.



/ РОЗДІЛ 1.



# РЕФОРМА ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЛІДЕРСТВА



# ЯКОЮ МИ БАЧИМО ОСВІТУ МАЙБУТНЬОГО?

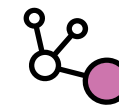
Все більше експертів стверджують, що вже в найближчому майбутньому людство зіткнеться з кардинальною зміною економічного і суспільного устроїв. Ці зміни стануться під впливом прискореного розвитку технологій і супутніх соціальних змін.<sup>1</sup>

За результатами дослідження Global Education Futures та Future Skills виділено ряд трендів, які істотно впливають на усі сектори економіки та визначають те, як буде виглядати робочий процес у майбутньому.

Технологічні тренди (автономізація, цифровізація) – досить помітні, оскільки проявляються на фізичному рівні та негайно впливають на навколишню дійсність.

Соціальні тренди, а також тренди, які знаходяться на перетині соціальної і технологічної сфер, можуть бути не такі помітні, тому в меншій мірі проявляються в повсякденному житті. Однак саме вони формують устрій суспільства, задають попит на ті чи інші товари, послуги або навіть форми організації праці.

<sup>1</sup> За матеріалами тренінгу «Стратегічне мислення: освіта – інвестиції в майбутнє», тренер Руслан Бахтиєв (проект «Стань новим посадовцем Маріуполя», м. Маріуполь, 19-24 лютого 2018 р.



## Технологічні тренди

- Цифровізація всіх сфер життя. Оцифрованих даних стає більше, інтернет стає доступнішим, а технології цифровізації освоюють все нові області людської діяльності.
- Автоматизація та роботизація. Розвиток автономних систем, здатних на складні фізичні і когнітивні дії, трансформує роль людської праці в усіх секторах економіки.



## Техно-соціальні тренди

- Глобалізація (економічна, технологічна та культурна). Виробничі ланцюги, споживчі товари, наукові знання та культурні коди виникають і існують у надпов'язаному світі, де посилюється роль транснаціонального співробітництва.
- Екологізація. Зростаюча увага до екології у споживачів та виробників супроводжується перетворенням самого поняття екологічності та широкого розповсюдження екологічних метафорів у бізнесі.



## Соціальні тренди

- Демографічні зміни. Зростання тривалості життя, урбанізація, зростання ролі жінок в економіці та зміна моделі дитинства визначають новий соціальний ландшафт.
- Становлення мережевого суспільства. Виникнення нових більш гнучких способів управління компаніями і спільнотами доповнюється розвитком мережевих технологій і поширенням рішень, заснованих на технології blockchain.



## Мегатренд

- Прискорення. Всі перераховані зміни відбуваються під впливом одного спільного метатренду – зростаючої швидкості змін. Нові технологічні рішення та соціальні практики виникають все швидше. Цей метатренд не тільки впливає на позначені зміни, але і задає темпи оновлення навколишнього світу – темпи, до яких не готові більшість нині існуючих соціальних інститутів.

У довгостроковій перспективі новий технологічний перехід може привести до революційного прориву в ефективності і продуктивності праці та зростання економіки, але в короткостроковій він може стати причиною істотного дисбалансу в світовій економіці, поглиблюючи нерівність і провокуючи ризик глобальної структурної безробіття.

Багато із завдань, що виконуються зараз робітниками в різних секторах економіки, будуть автоматизовані або зникнуть в зв'язку зі зміною способу організації суспільства. Для нової економіки будуть потрібні фахівці нового типу. Перед ними стоятимуть завдання, які вимагають творчого підходу і готовності до співпраці з іншими людьми і з системами штучного інтелекту. Буде змінюватися сам підхід до роботи. Замість звичної зараз лінійної кар'єри в одній професії людина буде займатися реалізацією свого покликання, змінюючи конкретну діяльність.

#### М'які навички



У сучасній управлінській теорії навички прийнято розділяти на «м'які» та «жорсткі» (soft skills і hard skills). Під жорсткими навичками розуміють здатність працювати з технікою і виконувати конкретну роботу, результат якої перевіряємо і вимірюємо. До м'яких навичок відносяться навички, прояв яких складно відстежити, перевірити і

наочно продемонструвати, наприклад, управління часом і здатність ефективно взаємодіяти з людьми. На відміну від жорстких навичок з їх вузькою сферою застосування, м'які навички застосовуються в широких контекстах і не обмежуються професійною діяльністю. У більшості існуючих освітніх програм основний акцент робиться на жорсткі навички, а різні м'які навички лише доповнюють основну програму.

Таблиця 1 – Базові навички XXI століття

Навички	З чим пов'язана необхідність їх придбання
Концентрація та управління увагою	Необхідність, щоб справлятися з інформаційним перевантаженням, керувати складною технікою
Емоційна грамотність	Розуміння своїх емоцій, емпатія, співчуття допоможуть зберегти себе і взаємодіяти з іншими
Цифрова грамотність	Здатність працювати в цифровому середовищі буде настільки ж затребувана, як здатність писати і читати
Творчість, креативність	Під час автоматизації рутинної діяльності на будь-якій роботі буде все більше необхідність мислити нестандартно і створювати нове
Екологічне мислення	Розуміти зв'язаність світу, сприймати свою діяльність в контексті всієї екосистеми, підтримувати еволюційні процеси
Кроскультурність	У будь-якому місті, в будь-якому робочому середовищі будуть зустрічатися все більш різні (суб) культури, в тому числі за рахунок розриву поколінь
Здатність до самоосвіти	У швидкоплинному світі людині доведеться продовжувати навчання протягом усього життя, іноді самостійно освоюючи нові навички

Експерти стверджують, що майбутнє – за предметною сферою, що об'єднана аббревіатурою STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics / Наука, Технології, Інженерія, Математика).

Згідно з дослідженнями Світового економічного форуму, у 2020 році люди повинні володіти такими вміннями, як:

### в 2020

1. Вирішення комплексних життєвих проблем
2. Критичне мислення
3. Креативність
4. Управління людьми
5. Співпраця з іншими
6. Емоційна компетентність
7. Прийняття рішень
8. Орієнтація на допомогу
9. Ведення переговорів
10. Когнітивна гнучкість

**1. Комплексне багаторівневе вирішення проблем** – це здатність діагностувати «корінь» проблеми та розбиратися із факторами, що спричинили цю ситуацію.

**2. Критичне мислення** – це «мистецтво аналізувати». Його суть полягає в прийнятті обміркованих та незалежних рішень. Характерні властивості – усвідомленість, самостійність, самоаналіз, цілеспрямованість, обґрунтованість, контрольованість, самоорганізованість.

### в 2015

1. Вирішення комплексних життєвих проблем
2. Співпраця з іншими
3. Управління людьми
4. Критичне мислення
5. Ведення переговорів
6. Контроль якості
7. Орієнтація на допомогу
8. Прийняття рішень
9. Активне слухання
10. Креативність

**3. Креативність** – це здатність мислити абсолютно інакше від інших; створювати щось нове.

**4. Уміння управляти людьми** – сукупність навиків та умінь, які ґрунтуються на успішній соціальній взаємодії та ефективній комунікації, як правило, притаманні лідерам.

**5. Взаємодія з людьми** – це уміння працювати в команді, налагоджувати контакти, йти на компроміси, знаходити точки спільних інтересів, як результат – ефективна соціальна адаптація.

**6. Емоційний інтелект (EI)** – це здатність розуміти емоції, мотивацію, наміри як особисті, так і оточуючих. Також це уміння керувати своїми емоціями та емоційним станом інших. Також це уміння керувати своїми емоціями та емоційним станом інших.

**7. Формування власної думки, прийняття рішень** – це навички, які необхідні кожній людині й, водночас, це яскравий прояв індивідуальності через світогляд. Бути собою і вміти відстоювати свою позицію.

**8. Клієнт-орієнтованість** – це здатність чітко бачити та прогнозувати потреби суспільства, у відповідності до цього створювати продукт, який матиме шалений попит і реалізовувати його; як результат – потік клієнтів.

**9. Вміння вести переговори:** говорити, слухати, ставити запитання, правильно сприймати свого співрозмовника і керувати своїми емоціями – це мистецтво, що дозволяє завжди бути на висоті. Комунікативна компетентність та елементарні знання психології є необхідними для цього.

**10. Гнучкість розуму** – це здатність мозку до швидкого переключення та одночасного обмірковування декількох речей; здатність бачити розвиток ситуації в перспективі.

# РЕФОРМА ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ СВІТОВИХ ТЕНДЕНЦІЙ

Нову модель навичок неможливо впровадити в існуючу систему освіти, не змінивши те, як влаштований процес передачі знань, умінь і навичок. За експертними оцінками, найбільш успішними на ринку праці в найближчій перспективі будуть фахівці, які вміють навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі та володіти іншими сучасними вміннями. Але українська школа не готує до цього.<sup>2</sup>

Довгий час – 10, 20, 50 років тому – пересічний український школяр здобував в школі застарілі знання. За останні роки цей обсяг дуже збільшився, як і значно зріс загальний інформаційний потік у світі. У такій ситуації учні спроможні лише відтворювати фрагменти несистематизованих знань, проте часто не вміють застосовувати їх для вирішення життєвих проблем.

Спосіб навчання в українській школі не мотивував дітей до навчання. Матеріал підручників затеоретизований, переобтяжений другорядним фактологічним матеріалом. Учителі використовували переважно застарілі дидактичні засоби. Педагогів деморалізував низький соціальний статус та рівень оплати праці. Учитель не мав справжньої мотивації до особистісного та професійного зростання.

<sup>2</sup> За матеріалами сайту Міністерства освіти і науки України, сайту «Нова українська школа».

Збільшувався цифровий розрив між учителем і учнем. Багато педагогів не вміли досліджувати проблеми за допомогою сучасних засобів, працювати з великими масивами даних, робити і презентувати висновки, спільно працювати онлайн у навчальних, соціальних та наукових проектах тощо.

Через хронічне недофінансування сектору сьогодні не всі громадяни України мали рівний доступ до якісної освіти, гарантований державою. Школа відтворювала бідність: діти з незаможних родин мали гірші шанси здобути гарну освіту і піднятися соціальною драбиною.

Була потрібна докорінна реформа, яка б зупинила негативні тенденції, перетворила українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України.

## КІЛЬКІСТЬ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ДОТИЧНИХ ДО СФЕРИ ОСВІТИ

 **1,3** млн  
дошкілята

 **3,8** млн  
школярі

 **0,3** млн  
учні ПТНЗ

 **1,6** млн  
студенти

 **18** млн  
батьки та сім'я

 **0,4** млн  
вчителі

разом  
більше

**65%**  
населення  
України

Центральне місце в системі освіти належить середній школі. На відміну від університету, в школі ще можна вирівняти дисбаланс у розвитку дітей. Світогляд закладається саме в сім'ї та школі. У школі формується особистість, її громадянська позиція та моральні якості. Тут вирішується, чи людина захоче і чи зможе навчатися впродовж життя.

За даними Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, який проводив дослідження у 2016 р., 75,6% українців підтримують ідею реформування освіти, в тому числі 90,1% - педагоги, 81,5% - школярі.

## ОЧІКУВАННЯ ВІД РЕФОРМИ КЛЮЧОВИХ СТЕЙКХОЛДЕРІВ

### Випускник Нової школи. Держава

#### ОСОБИСТІТЬ

Цілісна особистість, усебічно розвинена, здатна до критичного мислення

#### ПАТРІОТ

Патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення, поважає гідність і права людини

#### ІННОВАТОР

Інноватор, здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку за принципами сталого розвитку, конкурувати на ринку праці, учитися впродовж життя





# ОЧІКУВАННЯ ВІД РЕФОРМИ

## Батьки школярів



Реального зменшення навчального навантаження учнів



Переорієнтації навчального процесу із заучування навчального матеріалу на практичне застосування знань



Формування в школярів особистих якостей та навичок, що допоможуть знайти своє місце в житті, стати успішними



Підвищення шансів випускників на вступ до вищих навчальних закладів без репетиторів і додаткових занять



Створення безпечного освітнього середовища



Подолання корупції

## Вчителі



Підвищення соціального статусу



Гідна зарплатня та соціальний захист



Академічна свобода



## ОЧІКУВАННЯ ВІД РЕФОРМИ

### Работодавці

#### ЗА ДАНИМИ ДОСЛІДЖЕНЬ,

проведених в Гарварді та Стенфордському університетах тільки 15% кар'єрного успіху забезпечується рівнем професійних навичок, в той час як інші 85% - це так звані «м'які навички» (Soft Skills)

#### ФАХІВЦІ СВІТОВОГО БАНКУ ПРИЙШЛИ ДО ВИСНОВКУ,

що українські роботодавці мають потребу в додаткових когнітивних та соціально-емоційних навичках своїх працівників (дослідження Світового банку «Навички для сучасної України», листопад 2015 р.)



## КОНЦЕПЦІЯ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»

Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті.

НУШ – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Водночас батькам теж подобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння.

Реформа НУШ розрахована на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що плекалася в Україні протягом десятків років, проте зміни вже розпочались. Зокрема, у вересні 2017 року було ухвалено новий закон «Про освіту», який регулює основні засади нової освітньої системи. На черзі – ухвалення нового закону «Про загальну середню освіту», в якому буде більш детально розкрито зміни, та затвердження нового Державного стандарту початкової освіти.

Саме цей Стандарт у 2017/2018 навчальному році апробували у 100 школах по всій Україні (по два перших класи). Уже зараз ці першокласники навчалися по-новому: опанували знання та навички через діяльність, а під час ранкового кола вчилися висловлювати свої думки і почуття та слухати інших. З 2018/2019 навчального року по-новому вчитимуться всі першокласники України. Новий Стандарт початкової освіти передбачає, що вчителі працюватимуть за іншими підходами.

## ФОРМУЛА НОВОЇ ШКОЛИ СКЛАДАЄТЬСЯ З ДЕВ'ЯТИ КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ:

- /01** Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві
- /02** Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно
- /03** Наскрізний процес виховання, який формує цінності
- /04** Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію
- /05** Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем та батьками
- /06** Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм
- /07** Нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя
- /08** Справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти
- /09** Сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу

## НОВА СТРУКТУРА ШКОЛИ

Школа буде розділена на

- **початкову** (1–4 класи)



Старша профільна школа матиме ліцеї академічного та професійного спрямування.

- **базову** (5–9 класи)



- **профільну** (10–12 класи)



### ЛІЦЕЇ АКАДЕМІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

передбачають подальше навчання у ВНЗ. Тому крім опанування змісту освіти відповідно до стандарту, деякі предмети вивчатимуться поглиблено.

### ЛІЦЕЇ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ

орієнтуються на ринок праці й опанування професії. Тому разом з опануванням змісту освіти згідно зі стандартом, передбачається здобуття навичок для подальшої роботи за обраною спеціальністю.

При цьому, здобуття профільної освіти не обмежує право вчитися потім на інших рівнях, у тому числі й у ВНЗ.

Після кожного з рівнів (початкова-базова-профільна школа) буде проводитись державна підсумкова атестація, яка може бути у вигляді ЗНО, за результатами якої учнів зараховують на інший рівень. По закінченні 4-го класу таке оцінювання слугуватиме лише для моніторингу успішності.

Закон вводить поняття територіальної доступності – тобто, кожна школа має взяти дитину, яка живе на її (школи) території обслуговування. Гарантується право дитини з цієї території навчатися в державній чи комунальній школі. Але, за бажанням, батьки можуть віддати дитину й в іншу школу. Звісно, якщо там будуть вільні місця.

**Закон каже, що початкова освіта здобувається, як правило, з шести років. Діти, яким на початок навчального року виповнилося сім років, мають піти до школи цього ж навчального року.**



## ВИДИ ОСВІТИ

Закон вводить чітку класифікацію видів освіти. Зазначається, що людина може здобувати освіту шляхом **формальної, неформальної та інформальної освіти.**

### ФОРМАЛЬНА ОСВІТА

освіта, яка здобувається за освітніми програмами відповідно до визначених законодавством рівнів освіти, галузей знань, спеціальностей (професій).

Вона передбачає досягнення визначених стандартами освіти результатів навчання відповідного рівня освіти та здобуття кваліфікацій, що визнаються державою.

### НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій.

цій за рівнями освіти, але може завершуватися присудженням професійних та/або часткових освітніх кваліфікацій.

### ІНФОРМАЛЬНА ОСВІТА (САМООСВІТА)

освіта, яка передбачає самоорганізоване здобуття особою певних компетентностей, зокрема під час повсякденної діяльності, пов'язаної з професійною, громадською або іншою діяльністю, родиною чи до-

звіллям. Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та/або інформальної освіти, визнаються в системі формальної освіти в порядку, визначеному законодавством.

# ЯКІСТЬ ОСВІТИ

Закон передбачає поняття «освітня послуга». Її якість буде визначитися тим, чи набув учень компетентностей, передбачених тим чи іншим рівнем. Вже створений окремий центральний орган із забезпечення якості освіти - Державна служба якості освіти.

## Визначення з тексту закону:

### ОСВІТНЯ ПОСЛУГА

комплекс визначених законодавством, освітньою програмою та/або договором дій суб'єкта освітньої діяльності, що мають визначену вартість та спрямовані на досягнення здобувачем освіти очікуваних результатів навчання.

Крім того, закон дає визначення того, що таке «якість освіти» та «якість освітньої діяльності»:

### ЯКІСТЬ ОСВІТИ

відповідність результатів навчання вимогам, встановленим законодавством, відповідним Стандартом освіти та/або договором на надання освітніх послуг.

### ЯКІСТЬ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

рівень організації, забезпечення та реалізації освітнього процесу, що забезпечує здобуття особами якісної освіти та відповідає вимогам, встановленим законодавством та/або договором на надання освітніх послуг.

Якість освіти та освітньої діяльності також вписані до засад державної політики у сфері освіти та принципів освітньої діяльності.

Серед інших засад – людиноцентризм, академічна доброчесність, науковий характер, інституційне відокремлення функцій контролю (нагляду) та функцій забезпечення діяльності закладів освіти та інше.

### Дитиноцентризм, гуманність та індивідуальна освітня траєкторія.

Закон декларує **дитиноцентризм та індивідуальну освітню траєкторію**. Це означає, що спільно вчителі, батьки та учні зможуть обирати темп навчання, ступінь складності та заглиблення в той матеріал, який найбільш цікавий дитині.

Індивідуальна траєкторія може реалізуватися через **індивідуальний навчальний план**.

Це документ, який визначає послідовність, форму і темп засвоєння учнем навчальної програми. Такий план створюється учнем разом зі школою, аби забезпечити його індивідуальну освітню траєкторію. У законі вказано, що **батьки можуть брати участь у розробленні індивідуальної програми розвитку дитини** (це стосується дітей з особливими потребами) та/або індивідуального навчального плану (стосується усіх).

**Приміром**, якщо батько вільно володіє англійською чи є вчителем у центрі з вивчення іноземної мови – він може написати заяву на ім'я директора школи й запевнити, що сам вчитиме власну дитину іноземній мові. А під час уроку його дитина може перебувати в бібліотеці та читати книжку. Якщо таке рішення затвердить Педагогічна рада школи – то саме так все й буде.



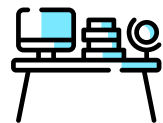
## МОЖЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ<sup>3</sup>

Закон визнає



### дистанційне

(коли учень вчиться в школі через інтернет)



### екстернатне

(коли школяр самостійно оволодіває навчальним матеріалом)



### сімейне або домашнє навчання

(коли освіту забезпечують батьки)



### педагогічний патронаж

(якщо дитина за станом здоров'я не може відвідувати заняття в школі, – за нею закріплюють вчителя, який навчає її вдома)

Ці форми освіти дозволяють дитині вчитись або вдома (самостійно, з батьками чи дистанційно в школі), або з репетиторами чи тьюторами, або в альтернативній школі.

Та в будь-якому випадку учень має пройти оцінювання, аби перейти в наступний клас. Як саме це буде реалізовано, ще має визначити МОН.

<sup>3</sup> За матеріалами, підготовленими комунікаційною командою «Нова українська школа».

## КОМПЕТЕНТНОСТІ

Новий рамковий закон про освіту запроваджує

### 12-річне

компетентнісне навчання, починаючи з 2018 року.

Діти, які підуть у перший клас 1 вересня 2018 року, навчатимуться 12 років.

Для всіх інших школярів тривалість навчання залишиться незмінною – 11 років.

Збільшення років навчання потрібне для переходу від нинішньої школи знань – до школи, де навчають використовувати ці знання на практиці: це і є компетентнісний підхід до навчання.





## ОСНОВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ВИЗНАЧЕНІ ЗАКОНОМ:



вільне володіння державною мовою



навчання впродовж життя



здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами



підприємливість та фінансова грамотність



громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробутом та здоровим способом життя, усвідомленням рівних прав і можливостей



математична компетентність



компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій



культурна компетентність



інноваційність



екологічна компетентність



інформаційно-комунікаційна компетентність



інші компетентності, передбачені стандартом освіти

## СПІЛЬНИМИ ДЛЯ ВСІХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ Є ТАКІ ВМІННЯ:

читання з розумінням, вміння висловлювати свою думку усно і письмово, критичне та системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими.

# КОНТРОЛЬ ЯКІСТІ ОСВІТИ

## ЗАКОН СКАСОВУЄ АТЕСТАЦІЮ ШКІЛ ТА ІНСПЕКЦІЇ УПРАВЛІНЬ ОСВІТИ

Контролювати якість освіти буде Державна служба якості освіти та її територіальні органи. Останнє речення тексту закону вказує, що Кабінет Міністрів вже утворив цю службу на основі Державної інспекції навчальних закладів України.

Новостворена Державна служба якості освіти і буде Центральним органом виконавчої влади з забезпечення якості освіти.

У вищих навчальних закладах контролювати якість освіти має Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти.

Повернімось до шкіл.

**ПОВНОВАЖЕННЯ** цього центрального органу (і його територіальних представництв) такі:

- Проводити інституційний аудит закладів освіти.
- Надавати їм рекомендації щодо внутрішньої системи забезпечення якості освіти.
- Затверджувати освітні програми дошкільної та загальної середньої освіти (крім типових і тих, які розроблені на основі типових).
- Проводити моніторинг якості освітньої діяльності та якості освіти.
- Акредитувати громадські фахові об'єднання та юридичних осіб, які здійснюють незалежне оцінювання якості освіти шкіл.
- Здійснювати державний нагляд за закладами освіти щодо дотримання ними законодавства.
- Контролювати дотримання вимог щодо організації ЗНО (за дорученням МОН) та ін.

Отже, цей центральний орган проводитиме **інституційний аудит шкіл**.

**Це – єдиний плановий захід державного нагляду (контролю) над школою, який буде відбуватися один раз на 10 років.**

Він може проводитись позапланово, якщо в школі є низька якість освіти (наприклад, за результатами ЗНО). Або ж якщо засновник школи, директор, колегіальні органи управління навчального закладу чи піклувальна рада (про неї буде далі) звернуться до центрального органу з забезпечення якості з відповідною заявою.

Головна мета такого аудиту – надати школі рекомендації щодо покращення навчального процесу.

## ІНСТИТУЦІЙНИЙ АУДИТ

це комплексна зовнішня перевірка та оцінювання як освітніх, так і управлінських процесів школи. Звісно, він включає перевірку дотримання ліцензійних умов.

Його результати оприлюднюються на сайтах шкіл (чи засновників, якщо така школа не має сайту). Результати також публікуються на сайті органу, який проводив аудит.

Якщо аудитом виявлено порушення школою законодавства чи ліцензійних умов, буде визначатися строк їх усунення. Після його закінчення відбудеться перевірка результатів цього усунення.

Якщо результати все одно будуть негативними, засновнику можуть дати рекомендації змінити директора, закрити школу тощо.

## ПРОЗОРИСТЬ ШКОЛИ І ФІНАНСИ

Закон також передбачає **прозорість шкільних фінансів**. Це стосується усіх шкіл, які отримують публічні кошти.

Закон каже, **що такі школи мусять публікувати на своїх сайтах чи на сайтах** засновників кошторис і фінансовий звіт про надходження та використання всіх отриманих коштів, інформацію про перелік товарів, робіт і послуг, отриманих як благодійну допомогу, із зазначенням їхньої вартості, а також про кошти, отримані з інших джерел, не заборонених законодавством.

При цьому школа зможе отримувати фінансування з грантів (у тому числі в іно-

земній валюті), благодійних внесків. І ці кошти будуть зараховувати не на рахунок районного управління – а саме **на рахунки школи**. Школа самостійно буде вирішувати, як витратити ці кошти відповідно до законів.

На сайті має бути також інформація про результати проходження аудиту, річний звіт діяльності школи, **дані про ліцензію** на провадження освітньої діяльності (з набуттям чинності закону усі нинішні державні та комунальні навчальні заклади отримують її автоматично), сертифікати про акредитацію освітніх програм, кадровий склад школи, органи самоуправління, вакантні місця, освітні послуги тощо.

# ЗМІНА ПОВНОВАЖЕНЬ УПРАВЛІНЬ ОСВІТИ

**У Ради міністрів АР Крим, місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування в галузі загальної середньої освіти забираються такі повноваження:**

- /01** «контролюють додержання законів та інших нормативно-правових актів у галузі освіти, обов'язкове виконання Державного стандарту загальної середньої освіти всіма навчальними закладами системи загальної середньої освіти, розташованими на їх території»
- /02** «здійснюють добір, призначення на посаду та звільнення з посади педагогічних працівників, у тому числі керівних кадрів, державних і комунальних навчальних закладів»
- /03** «проводять атестацію навчальних закладів системи загальної середньої освіти, розташованих на їх територіях, оприлюднюють результати атестації»

## ТЕПЕР ЇХНІ КОМПЕТЕНЦІЇ ТАКІ:

- забезпечують реалізацію державної політики у сфері загальної середньої освіти на відповідній території;
- виконують функції засновника закладів загальної середньої освіти на відповідній території;
- створюють умови для одержання громадянами повної загальної середньої освіти;
- створюють умови для розвитку закладів освіти усіх форм власності;
- у разі ліквідації в установленому законодавством порядку комунального закладу загальної середньої освіти вживають заходів щодо влаштування учнів (вихованців) до інших закладів загальної середньої освіти;
- організовують нормативне, програмне, матеріальне, науково-методичне забезпечення, перепідготовку, підвищення кваліфікації, атестацію педагогічних працівників;
- забезпечують педагогічних працівників підручниками, посібниками, методичною літературою;
- сприяють проведенню інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти;
- забезпечують соціальний захист педагогічних працівників, спеціалістів, які беруть участь в освітньому процесі, учнів (вихованців);
- здійснюють інші повноваження відповідно до Конституції України, Конституції Автономної Республіки Крим, законів України «Про місцеве самоврядування в Україні», «Про освіту» та положень про них.

## УПРАВЛІННЯ ШКОЛОЮ. ПЕДАГОГІЧНА РАДА

Закон передбачає, що **всі вчителі мусять брати участь у засіданнях Педагогічних рад.**

**Ця вимога стосується шкіл усіх типів підпорядкування.**

Закон тут не дає двозначних трактувань, у ньому чітко записано: «Усі педагогічні працівники закладу мають брати участь у засіданнях педагогічної ради».

Таким чином усі вчителі будуть залучені до ухвалення управлінських рішень своєї школи.

Адже саме Педрада планує роботу закладу, схвалює освітні програми, обговорює питання підвищення кваліфікації вчителів, має право ініціювати проведення позапланового інституційного аудиту закладу та обговорює механізми забезпечення академічної доброчесності у своїй школі тощо.

Робочий час педагогічних і науково-педагогічних працівників. Крім виконання навчальної, методичної та організаційної роботи, він включатиме також виконання виховної роботи та інші педагогічні діяльності, які будуть

**І пряма заборона – відволікати педагогів від виконання своїх професійних обов'язків.**

передбачені трудовим договором.

У законі також вказано на заборону директорам та управлінням освіти залучати вчителів до заходів, які організують релігійні організації чи політичні партії.

## ДИРЕКТОР ШКОЛИ

Директор призначатиметься засновником школи за результатами конкурсу **на 6 років**. В одній і тій самій школі директор може обіймати цю посаду поспіль **не більше двох термінів**. Після їх закінчення, він може обіймати у цьому навчальному закладі іншу посаду, або ж стати директором в іншій школі.

Якщо когось вперше призначають на посаду директора, то такий педагог призначається на **контракт на 2 роки**.

Такий директор може керувати школою відповідно 8 років (2 строки поспіль, **тобто 2+6 років**). Якщо директор призначається на керівну посаду в школі не вперше, то він може керувати навчальним закладом 12 років поспіль (**6+6 років**).

**Конкурсна комісія**, яка його обиратиме, складається з:

- представників засновника школи,
- трудового колективу цього навчального закладу,
- представників батьківського об'єднання школи,
- та місцевого громадського об'єднання директорів шкіл.

З правом дорадчого голосу в цій комісії можуть залучатись представники громадських об'єднань та експерти у сфері загальної середньої освіти.

**Хто може бути директором державної чи комунальної школи:**

громадянин України з вищою освітою не нижче магістра, який володіє державною мовою та має стаж педагогічної роботи не менше трьох років

## ДИРЕКТОР

- /01** Бере на роботу і звільняє своїх заступників, вчителів та інших працівників – а не районне управління (як це відбувається зараз)
- /02** Оголошує конкурс на вакантну посаду
- /03** Здійснює безпосереднє управління школою, відповідає за освітню, фінансово-господарську та інші діяльності школи, контролює виконання освітніх програм, сприяє створенню органів самоврядування школи та інше
- /04** Затверджує розподіл педагогічного навантаження (зараз це роблять районні управління освіти)
- /05** Має право встановлювати вчителям своєї школи доплати, надбавки і премії за використання в освітньому процесі іноземних мов, сучасних технологій, реалізацію інноваційних проектів тощо.

## ВЧИТЕЛЯМ

### I. СВОДОБА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Закон дозволяє вчителям працювати за розробленими ними освітніми програмами або використовувати типову, що дає МОН, – усе залежить від готовності вчителя включитися до цього процесу.

Держава визначає очікувані результати на кожному етапі навчання учня (після кожного року навчання) – а шлях досягнення цих результатів педагог може обирати сам.

Закон каже, що педагоги мають право на «академічну свободу, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі».





## II. СВОБОДА У ВИБОРІ МІСЦЯ, ВИДУ І ФОРМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вчителі зможуть підвищувати свою кваліфікацію там, де вважають за потрібне – Інститути післядипломної педагогічної освіти втрачають на це монополію.

Закон лише говорить, що це має бути щорічно, і загальна кількість годин на таке підвищення кваліфікації протягом 5 років має бути не меншою 150 академічних годин. При цьому частина з цих годин обов'язково має бути присвячена здобуттю знань та навичок роботи з дітьми з особливими потребами.

Закон прямо каже, що вчителі мають право на «вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти, установ і організацій, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку педагогічних працівників».

Якщо вчитель підвищує свою кваліфікацію у закладах, які провадять освітню

діяльність за акредитованою програмою і мають ліцензію на підвищення кваліфікації, – то результати такого навчання не потребують додаткового визнання і підтвердження.

Але вони мають право підвищувати свою кваліфікацію і в інших суб'єктів освітньої діяльності, фізичних та юридичних осіб. Результати такого підвищення кваліфікації визнаються окремим рішенням Педради.

Школа отримуватиме кошти на підвищення кваліфікації своїх педагогічних працівників. Ці кошти будуть розподілятися згідно із рішенням Педради.

Отже, за логікою авторів нового закону, вчителі самі аналізують, де вони хочуть підвищити кваліфікацію. Після цього подають заявку до адміністрації школи. Тоді збирається Педрада – і вирішує, кого й куди направляти на підвищення кваліфікації.

Відтак Педрада ухвалює рішення: «Ми даємо згоду на те, аби цей конкретний вчитель підвищив свою кваліфікацію саме в цьому місці, чи не даємо? Направляємо туди кошти чи ні?» Далі, відповідно до цього плану, вчителі відвідують курси, семінари чи тренінги – а кошти на їх оплату перераховує школа, а не управління освіти.

Втім, закон дозволяє іншим фізичним та юридичним особам фінансувати такі курси для вчителів.

Яким чином буде визнаватися підвищення кваліфікації в тих громадських організаціях, які не мають ліцензії на провадження освітньої діяльності?

Це питання має бути врегульовано постановою Кабміну. Проект закону каже, що це можливо. Але механізми визнання такого підвищення кваліфікації ще мають бути напрацьовані.

Атестація вчителів (раз на 5 років) наразі залишається без змін.

Поки МОН не затвердить нове Положення про атестацію педагогічних працівників, присвоювати вищу категорію та педагогічні звання будуть управління освіти, а 1 та 2 категорію, а також кваліфікацію «спеціаліста» – навчальний заклад.

Цей закон також визнає, як має відбуватись оплата підвищення кваліфікації вчителів: передбачені 150 годин (на 5 років) мають бути оплачені коштами державного та місцевих бюджетів.

Обсяг коштів, що додатково виділяються з державного бюджету на підвищення кваліфікації педагогічних працівників, заробітна плата яких виплачується за рахунок освітньої субвенції, не може бути меншим 2% від відповідної освітньої субвенції.



Обсяг коштів, що додатково виділяються з місцевих бюджетів на підвищення кваліфікації інших педагогічних і науково-педагогічних працівників комунальних закладів освіти, не може бути меншим 2% від фонду заробітної плати цих працівників.

Крім того, запроваджується добровільна сертифікація вчителів, після проходження якої вони можуть отримати 20% надбавку до посадового окладу пропорційно обсягу педагогічного навантаження протягом строку дії сертифіката.

#### Що таке сертифікація?

Сертифікація – зовнішнє оцінювання професійних компетентностей педагогічного працівника (у тому числі з педагогіки та психології,

практичних вмінь застосування сучасних методів і технологій навчання), що здійснюється шляхом незалежного тестування, самооцінювання та вивчення практичного досвіду роботи.

Як саме вона буде проходити і хто її проводитиме, наразі не відомо. Це все має бути затверджено окремими положенням Кабміну.

Успішне проходження сертифікації зараховується як атестація. Термін дії сертифікату – 3 роки. Вчитель, який пройшов сертифікацію, може залучатися до проведення інституційного аудиту інших шкіл, розробки та акредитації освітніх програм тощо. Вони також впроваджують і поширюють методики компетентнісного навчання та нові освітні технології.

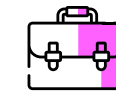
## ПРАВА ОСВІТЯН

### ПЕДАГОГІЧНІ, НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА НАУКОВІ ПРАЦІВНИКИ МАЮТЬ ПРАВО НА:

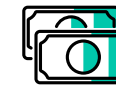
- академічну свободу, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі;
- педагогічну ініціативу;
- розроблення та впровадження авторських навчальних програм, проектів, освітніх методик і технологій, методів і засобів, насамперед методик компетентнісного навчання;
- користування бібліотекою, навчальною, науковою, виробничою, культурною, спортивною, побутовою, оздоровчою інфраструктурою закладу освіти та послугами його структурних підрозділів у порядку, встановленому закладом освіти відповідно до спеціальних законів;
- підвищення кваліфікації, перепідготовку;
- вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти, установ і організацій, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку педагогічних працівників;

- доступ до інформаційних ресурсів і комунікацій, що використовуються в освітньому процесі та науковій діяльності;
- відзначення успіхів у власній професійній діяльності;
- справедливе та об'єктивне оцінювання власної професійної діяльності;
- захист професійної честі та гідності;
- індивідуальну освітню (наукову, творчу, мистецьку та іншу) діяльність за межами закладу освіти;
- творчу відпустку строком до одного року не частіше одного разу на 10 років із зарахуванням до стажу роботи;
- забезпечення житлом у першочерговому порядку, пільгові кредити для індивідуального і кооперативного будівництва;
- забезпечення службовим житлом з усіма комунальними зручностями у порядку, передбаченому законодавством;
- безпечні і нешкідливі умови праці;
- подовжену оплачувану відпустку;
- участь у громадському самоврядуванні закладу освіти;
- участь у роботі колегіальних органів управління закладом освіти.

## ДЕРЖАВНІ ГАРАНТІЇ ПЕДАГОГІЧНИМ І НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ:



належні умови праці та медичне обслуговування;



оплату підвищення кваліфікації;



правовий, соціальний, професійний захист;



диференціацію посадових окладів (ставок заробітної плати) відповідно до кваліфікаційних категорій, встановлення підвищених посадових окладів (ставок заробітної плати) за педагогічні звання, надбавок за почесні звання, доплат за наукові ступені та вчені звання;



виплату педагогічним і науково-педагогічним працівникам допомоги на оздоровлення у розмірі місячного посадового окладу (ставки заробітної плати) при наданні щорічної відпустки;



надання педагогічним працівникам щорічної грошової винагороди в розмірі до одного посадового окладу (ставки заробітної плати) за сумлінну працю, зразкове виконання покладених на них обов'язків;



надання пільгових довгострокових кредитів на будівництво (реконструкцію) чи придбання житла або надання службового житла у порядку, передбаченому Кабінетом Міністрів України;



пенсію за вислугу років;



інші гарантії, визначені законами України.

## ЗАРПЛАТА ПЕДАГОГІЧНИХ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Посадовий оклад педагогічного працівника (найнижчої кваліфікаційної категорії) встановлюється

**в розмірі трьох мінімальних заробітних плат (зараз це становить 9600 гривень)**

у перехідних положеннях нового закону «Про освіту» зазначено, що з 2018 до 2023 року посадовий оклад педагогічних працівників має зрости до чотирьох прожиткових мінімумів. Після 2023 року він складе три мінімальні заробітні плати, що передбачено Статтею 63 закону.

Нещодавно міністр освіти і науки України Лілія Гриневич заявила, що цього року планується знову просунути педагогічних працівників

у Єдиній тарифній сітці на один тарифний розряд.

Посадовий оклад педагогічного працівника кожної наступної кваліфікаційної категорії підвищується не менше ніж на 10 відсотків.

Найменший посадовий оклад науково-педагогічного працівника встановлюється на 25 відсотків вище від посадового окладу педагогічного працівника найнижчої кваліфікаційної категорії.

Кожен наступний посадовий оклад науково-педагогічного працівника підвищується не менше ніж на 10 відсотків від попереднього.

Схеми посадових окладів (ставок заробітної плати) педагогічних і науково-педагогічних працівників державних і комунальних закладів затверджуються

Кабінетом Міністрів України з урахуванням норм цього Закону.

Зберігаються доплати за наукові ступені та вчені звання.

Педагогічним і науково-педагогічним працівникам встановлюються щомісячні надбавки за вислугу років у розмірах:

**понад 3 роки = 10%**

**понад 10 років = 20%**

**понад 20 років = 30%  
посадового  
окладу**

Школи можуть з власних надходжень встановлювати вчителям доплати, надбавки і премії. Так само школи можуть надавати своїм вчителям матеріальну допомогу для вирішення соціаль-

но-побутових питань.

Умови надання такої допомоги визначаються установчими документами закладів освіти або колективним договором.

## ПІКЛУВАЛЬНА РАДА

У школі може діяти **Піклувальна рада**.

До її складу **не можуть входити працівники цієї школи та учні**. Її членами можуть бути батьки школярів.

Що може робити Піклувальна рада:

- брати участь у визначенні стратегії розвитку школи і контролювати її виконання;
- сприяти залученню додаткових джерел фінансування;
- аналізувати та оцінювати діяльність закладу освіти та його керівника;
- контролювати виконання кошторису та/або бюджету закладу освіти і вносити відповідні рекомендації та пропозиції, що є обов'язковими для розгляду керівником школи;
- вносити засновнику закладу освіти подання про заохочення або відкликання керівника школи.



## ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ШКОЛУ

### БАТЬКІВСЬКА РАДА

громадський орган самоврядування. Проте її повноваження чітко не прописані в законі і мають визначатись спеціальним законом та статутом школи.

Натомість, в законі деталізовано повноваження піклувальних (у школах) або наглядових рад (у ВНЗ).

Батьки можуть бути членами таких рад. А Піклувальна рада може брати участь у визначенні стратегії розвитку школи та контролювати її виконання, залучати додаткове фінансування, контролювати кошторис, вносити рекомендації, які директор зобов'язаний розглянути, а також вносити засновнику школи подання про заохочення або відкликання керівника.

Окрім того, учасники цієї ради можуть брати участь у роботі колегіальних органів (основний – Педагогічна рада) з правом дорадчого голосу.

А ще представники батьківського самоврядування братимуть участь у призначенні керівника школи – вони мають бути членами конкурсної комісії, яка обиратиме директора.

## ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ШКОЛУ

### В ЗАКОНІ ТАКОЖ ВИПИСАНІ ПРАВА БАТЬКІВ.

#### ВОНИ ТАКІ:

- захищати відповідно до законодавства права та законні інтереси здобувачів освіти;
- звертатися до закладів освіти, органів управління освітою з питань освіти;
- обирати заклад освіти, освітню програму, вид і форму здобуття дітьми відповідної освіти;
- брати участь у розробленні індивідуальної програми розвитку дитини та/або індивідуального навчального плану;
- брати участь у громадському самоврядуванні закладу освіти, зокрема обирати і бути обраними до органів громадського самоврядування закладу освіти;
- завчасно отримувати інформацію про всі заплановані у закладі освіти та позапланові педагогічні, психологічні, медичні, соціологічні заходи, дослідження, обстеження, педагогічні експерименти та надавати згоду на участь дитини у них;
- отримувати інформацію про діяльність закладу освіти, результати навчання власних дітей (дітей, законними представниками яких вони є) і результати оцінювання якості освіти у закладі освіти та його освітньої діяльності.

## «ГРОШІ ХОДЯТЬ ЗА ДИТИНОЮ»

Стаття 78 ухваленого закону передбачає механізм **передачі бюджетних грошей в приватні заклади**, більш відомий як «гроші ходять за дитиною».

Держава передаватиме в приватну чи корпоративну школу, яка має ліцензію на провадження освітньої діяльності, кошти. Ці кошти – і є та сама сума, яку держава витрачає на навчання такої дитини в державній чи комунальній школі.

Наприклад, зараз на навчання одного учня держава витрачає близько 10 тисяч гривень на рік, а для дітей з особливими потребами – близько 25 тисяч. Ці кошти будуть направлятися і в приватний заклад, який має ліцензію на провадження освітньої діяльності.

Детальніші механізми використання та контролю за цими коштами будуть вписані в окремій постанові Кабміну.

У статті 78 закону про це сказано так: «Держава здійснює фінансування здобуття особою загальної середньої освіти у приватному або корпоративному закладі освіти, що має ліцензію на провадження освітньої діяльності у сфері загальної середньої освіти, за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів шляхом передачі такому закладу освіти цільового обсягу коштів у розмірі фінансового нормативу (з урахуванням відповідних коригуючих коефіцієнтів) бюджетної забезпеченості одного учня, який здобуває повну загальну середню освіту, та в порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України».

## ОСВІТНІЙ ОКРУГ ТА ОПОРНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

### ОСВІТНІЙ КРУГ

сукупність закладів освіти (їхніх філій), у тому числі закладів позашкільної освіти, закладів культури, фізичної культури і спорту, які забезпечують доступність освіти для осіб, які проживають на відповідній території.

### ОПОРНИЙ ЗАКЛАД ОСВІТИ

заклад загальної середньої освіти, що має зручне розташування для підвозу дітей з інших населених пунктів, забезпечений кваліфікованими педагогічними кадрами, має сучасні матеріально-технічну і навчально-методичну бази та здатний забезпечувати на належному рівні здобуття профільної освіти.

Якщо у вашому селі немає школи, або її закрили через малу кількість учнів – **за кошти місцевого бюджету буде організовано безкоштовне довозення до найближчої опорної школи та у зворотному напрямку.**



Причому, цей транспорт має бути доступним для осіб з особливими потребами: із порушенням зору, слуху та опорно-рухового апарату.

Найменші ж учні – 1-4 класи початкової школи, – щоб не обтяжувати їх додатковим навантаженням щоденної дороги до школи і назад, навчатимуться якнайближче додому.

Також можливий варіант, коли школу у вашому селі приєднують до опорної – і вона набуде статусу філії. Це, зокрема, передбачає постанова Кабміну №777.

Проте вчитись у такій філії можна буде лише в початковій (1–4 класи) та в окремих випадках у базовій школі (5–9 класи), яка створюється за рішенням засновника.

У профільну – 10–12 класи – у будь-якому разі доведеться доїжджати.

Окрім того, учні, які здобувають освіту не за місцем проживання, можуть забезпечуватись гуртожитками.

### ЗАКОН ПРО ЦЕ КАЖЕ:

«Початкова школа може забезпечувати здобуття початкової освіти дітьми (незалежно від їх кількості) як одного, так і різного віку, які можуть бути об'єднані як в один клас (групу), так і в різні класи (групи). Освітній процес у такій школі може організуватися як одним учителем, так і декількома вчителями, або в будь-якій іншій формі, яка буде найбільш зручною та доцільною для забезпечення здобуття дітьми початкової освіти відповідно до стандарту початкової освіти».

## РЕЛІГІЯ В ШКОЛІ

Державні та комунальні заклади  
**мають бути відокремлені від релігії.**

Відповідно до закону, державні та комунальні заклади освіти мають бути відокремлені від церкви та будь-яких інших релігійних організацій. Їхнім вчителям та керівництву заборонено залучати дітей до релігійної діяльності.

Водночас, приватні заклади можуть створювати й релігійні організації. На відміну від державних і комунальних, які мають мати світський характер, приватні школи можуть визначати релігійну спрямованість своєї освітньої діяльності.



## БЕЗОПЛАТНА ОСВІТА І ПІДРУЧНИКИ

Держава гарантує усім громадянам та іншим особам, які перебувають в Україні на законних підставах, право на безоплатне здобуття повної загальної середньої освіти відповідно до стандарту.

Держава гарантує безоплатне забезпечення підручниками (у тому числі електронними), посібниками всіх здобувачів повної загальної середньої освіти та педагогічних працівників у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України.



## КОРИСНІ РЕСУРСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСВІТЯН

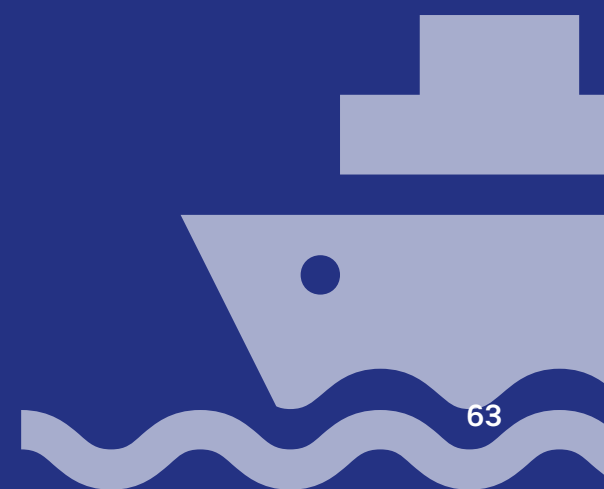
Ресурс	Короткий опис
<b>Сайт Міністерства освіти і науки України</b> <a href="https://mon.gov.ua/ua">https://mon.gov.ua/ua</a>	Інформаційна платформа Міністерства освіти і науки. На цьому сайті публікуються усі новини з галузі освіти, нормативні документи, зміни до державних стандартів, освітні програми та ін. Також міститься інформація про діючі конкурси та стажування.
<b>Портал «Нова українська школа»</b> <a href="http://nus.org.ua/">http://nus.org.ua/</a>	Якщо у Вас ще залишились запитання щодо реформи освіти, обов'язково відвідайте цей портал. Тут знайдуть відповіді на запитання вчителі, батьки, діти, керівники навчальних закладів. На допомогу у пошуку необхідної інформації створені зручні хештеги.
<b>Студія онлайн-освіти «Educational Era»</b> <a href="https://www.ed-era.com/">https://www.ed-era.com/</a>	Команда порталу створила більш як 1000 освітніх роликів, запустила десять відкритих онлайн-курсів й інтерактивних підручників, разом із Міністерством освіти і науки України вони реалізують проекти з оновлення шкільних програм та підвищення кваліфікації вчителів.

Ресурс	Короткий опис
<p><b>Портал «osvita.ua»</b>  <a href="http://osvita.ua/">http://osvita.ua/</a></p>	<p>Інтернет-портал, який буде цікавий не лише вчителям, а й батькам та учням. На ньому Ви знайдете свіжі новини, обговорення актуальних освітніх проблем, блоги успішних освітян та багато іншого.</p>
<p><b>Освітній портал «Педагогічна преса»</b>  <a href="http://pedpresa.ua/">http://pedpresa.ua/</a></p>	<p>Портал новин з галузі освіти. На ньому Ви знайдете нормативні документи, освітні програми, корисну літературу, розробки до уроків та навіть презентації до них. А також багато цікавих конкурсів та онлайн-семінари.</p>
<p><b>Портал освітніх новин «INFOsvit»</b>  <a href="https://goo.gl/6D8KCd">https://goo.gl/6D8KCd</a></p>	<p>Цей веб-ресурс містить практичну інформацію для освітян, яка обов'язково стане у пригоді – методичні матеріали, корисні поради для саморозвитку, законодавчі акти та ділову документацію, конкурси, новини, майданчики для обговорень.</p>
<p><b>Український центр оцінювання якості освіти</b>  <a href="http://testportal.gov.ua/">http://testportal.gov.ua/</a></p>	<p>Портал «Український центр оцінювання якості освіти» розміщує усю інформацію, яка стосується ЗНО та оцінювання якості знань учнів: від вимог щодо складання навчальних предметів до дат проведення зовнішнього незалежного оцінювання.</p>

# / РОЗДІЛ 2.



## РОЛЬ ОСВІТЯН В РЕАЛІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ МІСТА



# ОСНОВИ СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ

## СЛОВНИК:<sup>4</sup>

### СТРАТЕГІЯ

це генеральний план дій, що визначає пріоритети стратегічних завдань, ресурси і послідовність кроків для досягнення стратегічних цілей.

### СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

це набір дій і рішень, які ведуть до розробки специфічних стратегій, призначених для досягнення цілей.

### СТРАТЕГІЧНЕ МИСЛЕННЯ

це здатність людини прогнозувати результати і наслідки дій (своїх, чужих) на кілька кроків вперед.

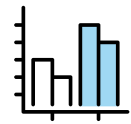
<sup>4</sup> За матеріалами тренінгу «Стратегічне мислення: освіта – інвестиції в майбутнє», тренер Руслан Бахтиєв (проект «Стань новим посадовцем Маріуполя», м. Маріуполь, 19-24 лютого 2018 р.)

## Тези про стратегічне мислення:<sup>5</sup>

- Стратегічне мислення – це вміння перевершити противника, знаючи, що суперник намагається теж перевершити Вас;
- Це також вміння знаходити шляхи для співпраці, навіть якщо інші керуються тільки власними інтересами, а не безкорисливістю;
- Це вміння переконати інших (і навіть себе самого) в необхідності зробити те, що Ви обіцяєте;
- Стратегічне мислення – це вміння інтерпретувати і розкривати інформацію;
- Це вміння поставити себе на місце іншої людини, для того, щоб передбачити її вчинки і вплинути на них;
- Стратегічне мислення дозволяє отримати набагато більш вагомий результати, вивчаючи людей такими, якими вони є, а не такими, якими ми хотіли б їх бачити;
- Стратегічне мислення допомагає виробити свій спосіб мислення в стратегічних ситуаціях, з якими Вам доведеться зіткнутися;
- Стратегічне мислення спирається на наші базові навички і допомагає зрозуміти, як з них отримати максимальну користь;
- Стратегічне мислення – це вміння знаходити альтернативні рішення;
- Стратегічне мислення – це вміння скорочувати число можливих варіантів подій, що може принести більше користі.

<sup>5</sup> За матеріалами тренінгу «Стратегічне мислення: освіта – інвестиції в майбутнє», тренер Руслан Бахтиєв (проект «Стань новим посадовцем Маріуполя», м. Маріуполь, 19-24 лютого 2018 р.)

Стратегічне планування потрібно тоді, коли виникає потреба в змінах, розвитку. Воно складається з 4 етапів.



## АНАЛІЗ

Де ми знаходимось зараз?



## БАЧЕННЯ, МІСІЯ

Де ми хочемо бути?



## ПЛАН

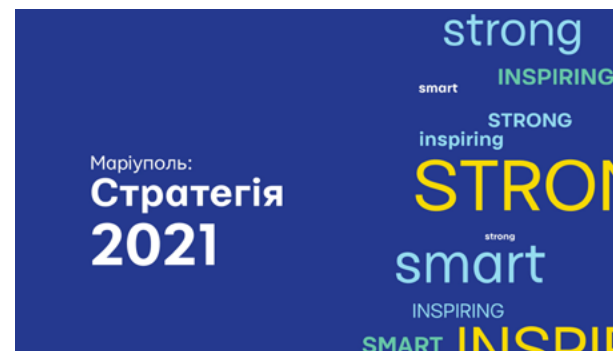
Як ми туди прийдемо?



## МОНІТОРИНГ

Як ми дізнаємось, що ми туди пришли?

**Сильний, розумний, надихаючий**



Мариуполь має власну стратегію розвитку. До 2021 року Мариуполь – місто, яке успішно конкурує з кращими містами України і східної Європи. Конкурує умовами для комфортного, якісного, безпечного життя і розвитку людей, а також умовами ведення бізнесу.

## Місія Маріуполя в Україні:<sup>6</sup>

- Бути вітриною нового українського Приазов'я
- Центром динамічного розвитку сходу України, його економічним, соціальним і мультикультурним хабом
- Символом незалежної та сильної європейської країни
- Для цього використовувати власний людський потенціал, індустріальний потенціал, туристичний потенціал та вихід до моря

Окремий розділ Стратегії розвитку Маріуполя присвячений саме освітній сфері. Реалізація вказаних у ньому заходів дозволить впровадити національну реформу освіти.

<sup>6</sup> За матеріалами документу «Стратегія розвитку Маріуполя 2021» (посилання - <http://mariupolrada.gov.ua/page/strategija-rozvitku-2021>)



# ОСВІТА – ІНВЕСТИЦІЯ В МАЙБУТНЄ

**Програма має на меті підвищення якості освіти на всіх рівнях, розширення спектра професійної орієнтації для мариупольської молоді з перспективою підготовки власних фахівців і наукових співробітників для охоплення всіх сфер життєдіяльності міста.**

## ПОТОЧНА СИТУАЦІЯ:

- зниження рівня фінансування галузі освіти з державного бюджету;
- стійка тенденція на скорочення населення працездатного віку;
- дефіцит кваліфікованих кадрів різного рівня в освітньому середовищі;
- невідповідність спеціалізації професійних навчальних закладів потребам ринку праці в місті;
- знос комунальної і освітньої інфраструктури
  - (22% – аварійний стан, 24% – задовільний, 54% – вимагають капітального ремонту), що зростає;
- психологічні бар'єри педагогів щодо прийняття нової системи сертифікації та оцінки наданих ними освітніх послуг учнями і батьками;
- соціальне невдоволення при оптимізації мережі навчальних закладів.

## ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК:

**Рівень задоволеності якістю освіти (соціологічний показник).**

### Показники:



Конкурентна базова освіта



Відсоток вступу випускників шкіл до навчальних закладів міста



Відсоток залучених дітей до позашкільної, додаткової освіти



Відсоток працевлаштованих випускників після навчання в школі, ПТУ і ВНЗ за спеціальністю



Відсоток оновленої матеріально-технічної бази навчальних закладів



Рівень задоволеності комфортом знаходження в установах освіти людьми з інвалідністю



# ОСВІТА – ІНВЕСТИЦІЯ В МАЙБУТНЄ

**Завдання, які потрібно вирішити для виконання показників:**

- /01** Створення сучасної інфраструктури та освітнього середовища, впровадження інноваційних технологій навчання і виховання
- /02** Залучення і розвиток кадрів, підготовка педагогів-новаторів, педагогів-фасилітаторів для роботи з учнями
- /03** Впровадження практичної системи професійної орієнтації в дошкільній і шкільній освіті
- /04** Забезпечення умов для інтелектуального, психологічного і фізичного розвитку дітей у навчальному закладі
- /05** Введення ефективної системи оцінки якості в освіті, в тому числі шляхом залучення до навчально-виховного процесу безпосереднього споживача/замовника послуг – учнів/батьків
- /06** Обладнання установ освіти з урахуванням потреб людей з інвалідністю

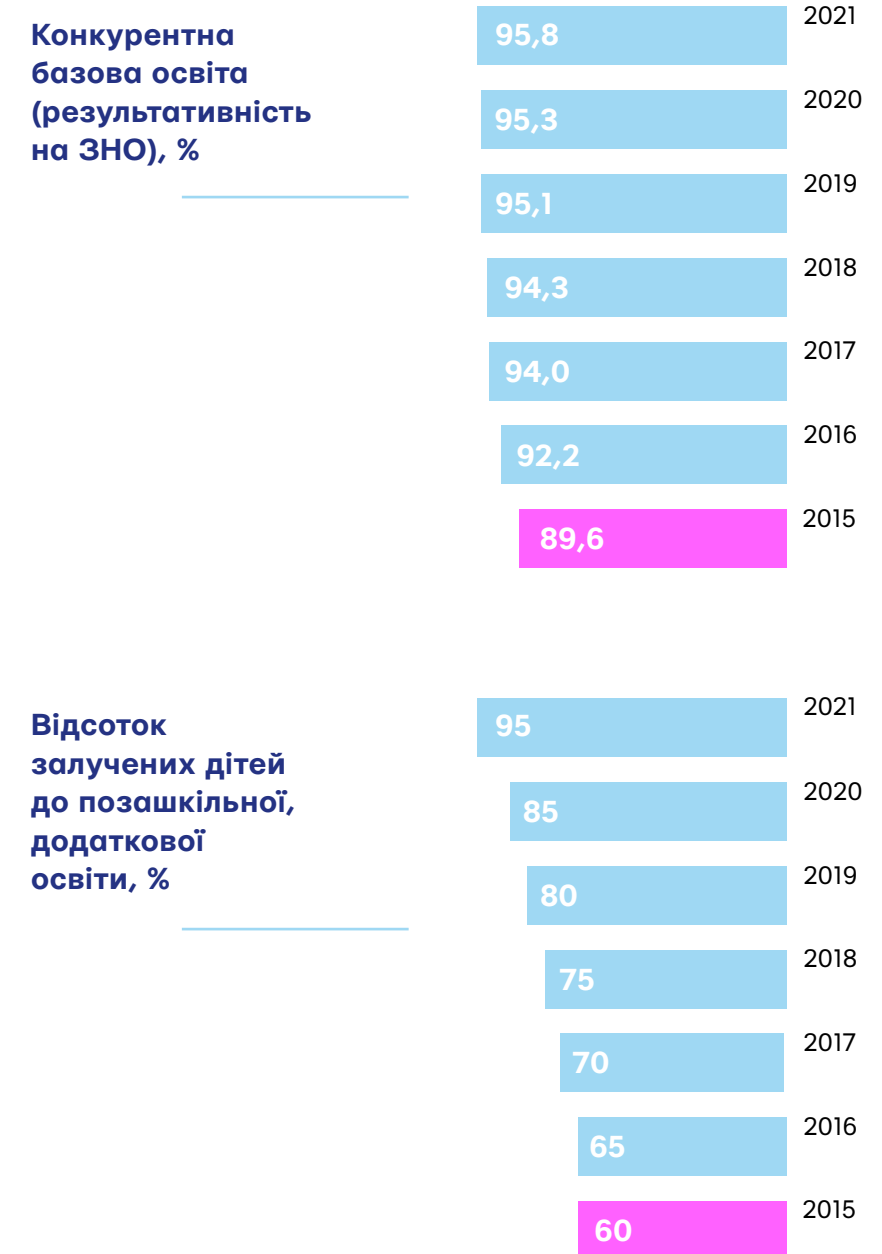
# ІНСТРУМЕНТИ

Завдання	Інструменти/заходи для виконання завдань
Створення сучасної інфраструктури та освітнього середовища, впровадження інноваційних технологій навчання і виховання	Реалізація національної концепції «Нова українська школа»
	Створення опорних шкіл – інноваційних центрів освітніх округів
	Розвиток різних форм і видів навчання (сімейне, дистанційне, екстернатне, індивідуальне, профільне, бізнес-освіта)
	Реалізація програми з підтримки та мотивації обдарованих дітей
Залучення і розвиток кадрів, підготовка педагогів-новаторів, педагогів-фасилітаторів для роботи з учнями	Відкриття профільних груп, класів для дітей з особливими освітніми потребами
	Оновлення матеріально-технічної бази, оснащення класів і груп сучасним обладнанням
Залучення і розвиток кадрів, підготовка педагогів-новаторів, педагогів-фасилітаторів для роботи з учнями	Реалізація проектів: «Золотий фонд освіти м. Маріуполя» (поширення передового педагогічного досвіду), «Мобільність педагогічних і керівних кадрів» (навчання, стажування)
	Відкриття педагогічних спеціальностей у вищих навчальних закладах Маріуполя
Впровадження практичної системи професійної орієнтації в дошкільній і шкільній освіті	Розміщення різнопрофільних вузів у місті (релокація вузів)
	Формування багатопрофільних шкіл з урахуванням запитів ринку праці
	Реалізація програми соціального партнерства «Професія. Кар'єра. Успіх»

## ІНСТРУМЕНТИ

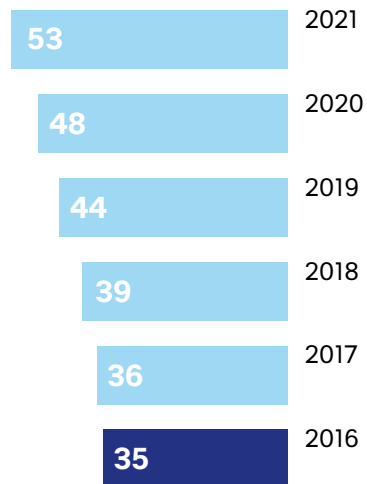
Завдання	Інструменти/заходи для виконання завдань
Забезпечення умов для інтелектуального, психологічного і фізичного розвитку дітей у навчальному закладі	<p>Розвиток нових гуртків, спортивних секцій та додаткової освіти на базі шкіл та дитячих садків</p> <p>Впровадження енергозберігаючих технологій із залученням дітей</p> <p>Впровадження програми формування здорового способу життя</p>
Введення ефективної системи оцінки якості в освіті, в тому числі шляхом залучення до навчально-виховного процесу безпосереднього споживача/замовника послуг – учнів/батьків	<p>Моніторинг та висвітлення рейтингу шкіл</p> <p>Впровадження громадської оцінки якості освітніх послуг (реалізація концепції «Прозора школа»)</p>
Обладнання закладів освіти з урахуванням потреб людей з інвалідністю	Розробка та впровадження програм з обладнання установ освіти засобами з метою комфортного забезпечення навчально-виховного процесу для людей з інвалідністю

## ЦІЛЬОВІ ЗНАЧЕННЯ

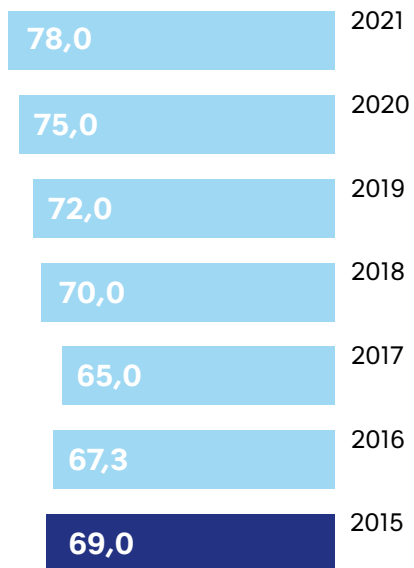


## ЦІЛЬОВІ ЗНАЧЕННЯ

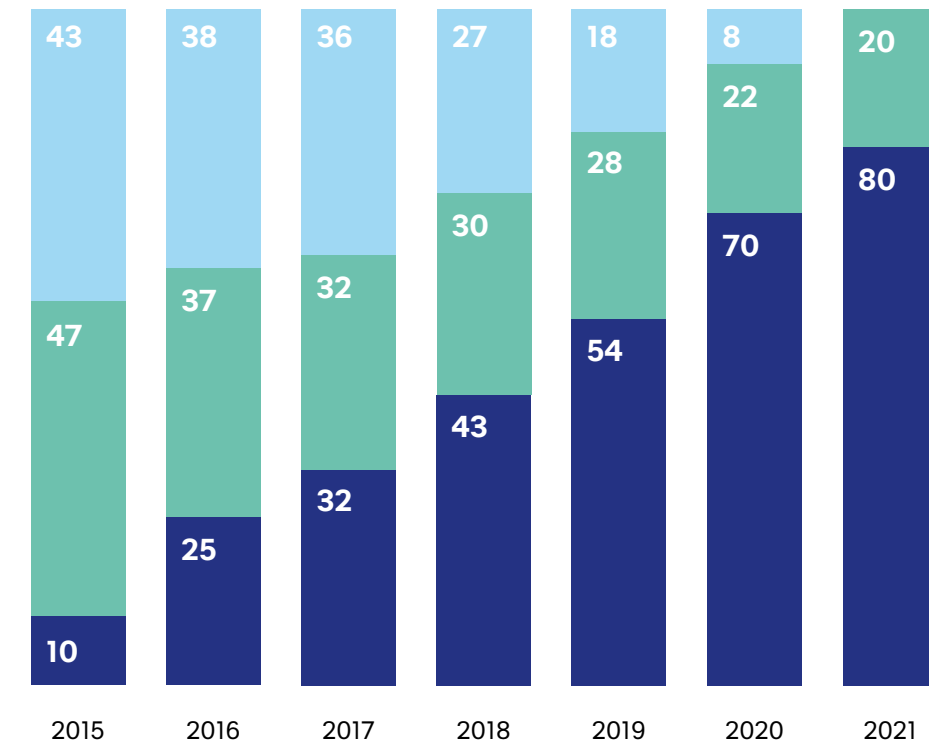
Відсоток вступу випусників шкіл до навчальних закладів міста, %



Відсоток працевлаштованих випусників після навчання в школі, ПТУ і ВНЗ за спеціальністю, %



Відсоток оновленої матеріально-технічної бази навчальних закладів, %



## РОЛЬ ОСВІТЯН В РЕАЛІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ МІСТА

НА ДУМКУ УЧАСНИКІВ ПРОЕКТУ «СТАНЬ  
НОВИМ ПОСАДОВЦЕМ МАРІУПОЛЯ»  
ОСВІТЯНИ МАЮТЬ ВАГОМИЙ ВПЛИВ НА  
РЕАЛІЗАЦІЮ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ МІСТА.  
ОСЬ, ЩО ВОНИ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ:

- Повірити в реформу освіти, Стратегію розвитку Маріуполя та надихнути колег, батьків та учнів разом змінювати освітню сферу
  - Бути ініціатором або активним учасником заходів, які допоможуть впровадити напрямки «Стратегії розвитку Маріуполя до 2021 року»
  - Пояснити учням та батькам, які навички потрібні майбутньому випускнику, виходячи з глобальних світових тенденцій, та сприяти набуттю цих навичок
  - Відстежувати зміни в законодавчій сфері, найкращі практики в системі освіти
  - Розвивати власний потенціал – професійні знання та компетенції, які допоможуть стати справжнім агентом змін
- Розробити стратегію розвитку окремої школи
  - Просувати бренд міста з точки зору освіти – розповідати про історію міста, розробити нові туристичні маршрути, відео-конференції, організувати форуми та програми обміну досвідом для дітей
  - Формувати критичне мислення, аналізувати альтернативні варіанти майбутнього учня
  - Шукати цінності, спільні інтереси, які б об'єднали представників громади для вдосконалення системи освіти
  - Створювати комфортні, безпечні умови для навчання дітей, в тому числі психологічні
  - Проаналізувати стейкхолдерів, які зацікавлені в розвитку освітньої сфери в цілому та конкретного закладу окремо. Розробляти спільні проекти та ініціативи
  - Сприяти тому, аби молодь захотіла залишатися в Маріуполі
  - Розвивати напрям інклюзивної освіти



# / РОЗДІЛ 3.

## ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ ОСВІТЯН





# ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОТРЕБ У РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ ПРЕДСТАВНИКІВ ОСВІТНЬОЇ СФЕРИ

На початку реалізації проекту «Стань новим посадовцем Маріуполя», у листопаді 2017 року, представників освітньої сфери попросили відповісти<sup>5</sup> на кілька питань щодо можливостей впровадження освітньої реформи в Маріуполі.

Результати опитування показують, що переважна більшість респондентів розуміють суть і необхідність реформи в системі освіти. Перевагу в цій реформі 24% опитуваних бачать в автономії школи. На думку респондентів, це дозволить стати фінансово незалежними, збільшити заробітну плату вчителям, самостійно займатися питанням підбору кадрів, вибрати методики й програми навчання.

20% опитаних бачать позитивний момент в профілізації старшої школи та компетентісно-орієнтованому навчанні. На думку керівників навчальних закладів, ці дії дозволять поліпшити якість освіти, підвищити конкурентоспроможність випускників і виховати соціально-орієнтованого учня.

<sup>5</sup>Інформація отримана в результаті аналізу анкет, які попросили заповнити учасників зустрічей в освітніх округах Маріуполя. В опитуванні прийняли участь 61 особа, серед яких 50 директорів шкіл, 10 заступників та 1 секретар. Середній вік опитуваних – 40-59 років, 84% - жінки.

15% опитаних бачать зміни в кращу сторону завдяки можливостям, які відкриваються для професійного росту педагогів, підвищення їх статусу. Посилення ролі батьків у вихованні дитини сприятиме, на думку опитуваних, розвантаженню вчителів, підвищенню їх компетентності та розвитку потенціалу.

На думку 70% опитаних, головною лідерською якістю для працівника сфери освіти є вміння будувати партнерські відносини. Також в п'ятірку найважливіших компетенцій увійшли комунікабельність, прагнення до підвищення професійного рівня, розуміння основ ведення фінансово-господарської діяльності, а також вміння ставити цілі і завдання, делегувати відповідальність.

Іншим опитуванням, яке заклало основу цього Посібника, стали відповіді потенційних учасників проекту на питання «Які Ви бачите потреби для власного особистісного та професійного росту?» у реєстраційній анкеті<sup>6</sup>.

## Отримані відповіді можна сгрупувати наступним чином:

- створити «портфель знань», постійне його поповнення;
- мати можливість регулярно самооцінювати результативність своєї діяльності;
- отримати інструменти, аби стати активним суб'єктом навчально-виховного процесу;
- здобути інноваційний характер мислення;
- дізнатися про нові форми роботи з учнями, використовувати в роботі найкращі українські та світові практики;

<sup>6</sup>Анкету заповнили 127 осіб, серед яких вчителі, директори шкіл, заступники директорів, а також ініціативні громадяни, які хочуть приєднатися до розвитку освітньої сфери.

- відпрацювати навички управлінської діяльності, стратегічного мислення, досягти високої результативності роботи закладу;
- вдосконалити навички комунікації (вміння знаходити причини конфліктів та способи їх вирішення, розширити власні ораторські можливості, вдосконалити техніки переконання);
- готовність забезпечувати умови не лише для свого потенціалу, а здатність розуміти дітей з особливими потребами, їх прагнення, мотиви, захоплення тощо;
- бути відкритим до нового, навчитися відстежувати зміни та встигати за ними;
- розвинути лідерські якості – як для підвищення власного професіоналізму, так і для реалізації загальноміських програм;
- стати прикладом для своїх учнів, таким чином, мотивувати їх до навчання.

Для того, щоб структурувати ці потреби, а також мати ефективну систему визначення сильних сторін та потенціалу для розвитку представників освітньої сфери, було залучено експертів з оцінки компетенцій з багаторічним стажем. Після проведення фокус-групи за участі освітян, аналізу законодавчої бази, матеріалів щодо реформи освіти, документу «Стратегія розвитку Маріуполя – 2021» та багатьох інших ресурсів, було розроблено модель компетенцій, яка містить опис індикаторів за 7 напрямками.

## КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНЬОЇ СФЕРИ:



Орієнтація на результат



Комунікація



Взаємодія



Відкритість до нового



Дитиноцентризм



Планування та організація



Управління іншими людьми

Дану модель компетенцій взяли за основу для розвитку потенціалу представників системи освіти в Маріуполі. Додатково були розроблені інструменти оцінювання рівня компетенцій за методологією Центрів оцінювання компетенцій / Assessment-centre. У лютому 2018 року вони були використані для забезпечення ефективності та прозорості відбору кандидатів у відкритому конкурсі на заміщення вакантних посад директорів загальноосвітніх шкіл Маріуполя, що закріплено відповідним нормативним документом.

У наступних розділах представлені додаткові тестові інструменти для самодіагностики, а також рекомендації щодо розвитку визначених компетенцій. Для опанування нових форм та методів роботи з учнями командою проекту також підготовлена добірка тренінгових вправ, які можна використовувати для забезпечення інтерактивності навчального процесу.

## ДОДАТКОВІ ІНСТРУМЕНТИ ОЦІНКИ ПОТЕНЦІАЛУ

### ТЕСТИ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

#### Тест «Чи лідер я?»

Уважно прочитайте кожне з десяти тверджень і виберіть найбільш прийнятну для вас відповідь, обведіть відповідну букву. Працюючи – пам'ятайте, що немає ні поганих, ні хороших відповідей.

1. Що для Вас важливіше в грі?
  - А) Перемога
  - Б) Розвага
2. Що Вам подобатися під час розмови?
  - А) Проявляти ініціативу, пропонувати щось
  - Б) Слухати і критикувати те, що говорять інші
3. Чи здатні Ви витримувати критику, не виправдовуватися?
  - А) Так
  - Б) Ні

4. Чи подобається Вам, коли Вас хвалять при всіх?

А) Так

Б) Ні

5. Чи відстоюєте Ви власну думку, якщо більшість думає по-іншому?

А) Так

Б) Ні

6. У компанії, в спільній справі завжди Ви виступаєте ініціатором нового (ідей, пропозицій та ін.)?

А) Так

Б) Ні

7. Чи вмієте Ви приховувати свій настрій від оточуючих?

А) Так

Б) Ні

8. Чи завжди Ви покірно і негайно робите те, що говорить керівник?

А) Так

Б) Ні

9. Чи вдається Вам в розмові, дискусії, переконати, залучити на свою сторону тих, хто раніше був з Вами не згоден?

А) Так

Б) Ні

10. Чи подобається Вам вчити, повчати, виховувати, давати поради іншим?

А) Так

Б) Ні

**За кожную відповідь «А» або «Б» налічується по 1 балу.**

- «А» від 7 до 10 балів - високий рівень лідерства;
- «А» від 4 до 6 балів - середній рівень лідерства;
- «А» від 1 до 3 балів - низький рівень лідерства.

**Якщо ж більше відповідей «Б» - це свідчить про дуже низький рівень лідерства або про деструктивне лідерство.**

### **Тест «Взаємовідносини зі співрозмовником»**

Деяким людям дуже складно подивитися на себе зі сторони. Багатьом здається, що вони – «душки», співрозмовникам приємно з ними поспілкуватися. Насправді ж часто буває, що ми недооцінюємо почуттів ближнього, грубимо й ображаємо, самі того не помічаючи.

Оцініть кожне висловлювання за 4-бальною шкалою, згадавши при цьому конкретні ситуації.

1. Мій співрозмовник не упертий і дивиться на речі широко.
2. Він поважає мене.

3. Обговорюючи різні точки зору, ми дивимося на справу по суті. Дрібниці нас не хвилюють.
4. Мій співрозмовник розуміє, що я прагну до хороших взаємин.
5. Він завжди гідно оцінює мої висловлювання.
6. В ході бесіди він відчуває, коли треба слухати, а коли – говорити.
7. Під час обговорення конфліктної ситуації я стриманий.
8. Я відчуваю, коли моє повідомлення цікаве.
9. Мені подобається проводити час в бесідах.
10. Коли ми приходимо до згоди, то добре знаємо, що робити кожному з нас.
11. Якщо потрібно, мій співрозмовник готовий продовжувати обговорення.
12. Я намагаюся йти назустріч його проханням.
13. Я вірю його обіцянкам.
14. Ми обидва намагаємося догодити один одному.
15. Мій співрозмовник зазвичай говорить по суті і без зайвих слів.
16. Після обговорення різних точок зору я відчуваю, що це мені корисно.
17. У будь-якій ситуації я уникаю занадто різких висловлювань.
18. Я щиро намагаюся зрозуміти співрозмовника.
19. Я цілком можу розраховувати на його щирість.
20. Я вважаю, що хороші взаємини залежать від обох.

21. Після неприємної розмови ми зазвичай намагаємося бути уважними один до одного і образи не тримаємо.

**Підраховуючи бали, Ви отримаєте три результати.**

**Взаємна підтримка – сума балів по рядках № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.**

**Злагожденість у спілкуванні – № 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19.**

**Залагодження конфлікту – № 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.**

**21 бал і вище приймається за норму.**

**Якщо недобір по взаємній підтримці, то, значить, Вам слід бути уважніше до співрозмовника. Погана злагожденість в спілкуванні – сигнал того, що саме спілкування відбувалося в несприятливій обстановці – поспіх, відсутність приводу для обговорення і т. п. Нарешті, якщо у Вас труднощі з улагоджуванням конфлікту, то потрібно активніше шукати шляхи до порозуміння.**

### **Тест «Чи вмієте Ви себе контролювати?»**

Відповідайте на питання «Так» або «Ні»

1. Мені здається важким наслідувати інших людей.
2. Я б, мабуть, міг при нагоді зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю, щось більш глибоке, ніж є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.

6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведуюся абсолютно по-різному.

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.

8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують побачити.

9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.

10. Я завжди такий, яким здаюся.

**Підрахуйте бали, нарахуйте собі по 1 балу за відповідь «Ні» на 1, 5, 7-е питання і за відповідь «Так» на питання 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10.**

**Якщо Ви набрали:**

**0 - 3 балів – у Вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і Ви вважаєте за потрібне її змінювати в залежності від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають Вас «незручним» у спілкуванні внаслідок Вашої прямотинності.**

**4 - 6 балів – у Вас середній комунікативний контроль. Ви щирий, але стриманий в своїх емоційних проявах. Вам слід більше орієнтуватися в своїй поведінці на оточуючих людей.**

**7 - 10 балів – у Вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни в ситуації і навіть в змозі передбачити враження, яке справляєте на оточуючих.**

**Тест «Наскільки Ви організована людина?»**

1. Чи складаєте Ви план роботи та інших справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик?

A) Так

B) Іноді так, але частіше тримаю головні справи в голові

B) Ні

2. Чи є у Вас звичка лягати спати в певний час?

A) Так

B) У вихідні лягаю трохи пізніше

B) Ні, режим – це не для мене

3. Скільки часу йде у Вас на приготування сніданку?

A) Хвилин 20 – поки звариться каша

B) Хвилин 5 – я роблю бутерброди

B) Часто прокидаюся і біжу на роботу не по-снідавши

4. Як Ви розташовуєте речі вдома й на роботі?

A) Мій принцип: кожній речі – своє місце

B) Іноді наводжу порядок, потім кладу їх куди доведеться

B) Все лежить, де попало

5. Чи займаєтеся ви спортом?

A) Звичайно, регулярно

B) Періодично

B) Треба б, але мені лень



6. Терапевт дав вам кілька порад щодо поліпшення здоров'я, Ви...

- A) Записали їх і стали їм слідувати
- B) Спробували, але незабаром перестали робити
- B) Тут же забули

7. Чи можете Ви в кінці дня сказати: скільки часу Ви витратили і на які справи?

- A) Я добре уявляю, де, скільки і чому я витрачаю час
- B) Можу сказати лише приблизно
- B) Ніколи не думаю над цим питанням

#### Підведіть підсумки та оцініть результати тесту

Якщо Ви набрали:

**Більше відповідей «а»:** Ви - організована і пунктуальна людина. При необхідності легко можете змусити себе регулярно робити одні й ті ж справи. Організованість допомагає Вам досягти успіху в роботі і зберегти міцне здоров'я.

**Більше відповідей «б»:** Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, поліпшити її. Почніть з чіткого режиму дня. Намагайтеся не спізнюватися ні на ділові зустрічі, ні на намічений час для обіду.

**Більше відповідей «в»:** Ви могли б бути набагато більш успішною людиною, якби були більш дисциплінованими і зібраними. Виховуйте волю і завзятість. Для початку заведіть собі щоденник. Записуйте, що Вам треба зробити, підвищити свою продуктивність праці, придбати новий досвід.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ

В цьому розділі ми розглянемо рекомендації щодо розвитку компетенцій, важливих для сучасного працівника освітньої сфери.

Кожна людина має сильні сторони та потенціал для розвитку. Розкрити їх та розширити допоможуть наступні стратегії та шляхи оволодіння новими професійними знаннями та навичками:

### САМОНАВЧАННЯ

самостійне вивчення інформації про моделі успішної поведінки. Сюди ми можемо віднести і читання літератури, і самостійне вивчення різних матеріалів (статті, блоги, мануали тренінгів), прослуховування вебінарів.

### НАВЧАННЯ НА ДОСВІДІ ІНШИХ

виділення моделей успішної поведінки в роботі людини, що володіє високим рівнем розвитку даної компетенції, робота з наставником.

## СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

самостійні вправи, що розвивають певні компетенції, обрані особистісні якості або, навпаки, повинні утилізувати шкідливі звички.

## ПОШУК ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ

отримання зворотного зв'язку від колег, керівників, наставників і експертів з відкритого ринку про успішність своєї поведінки в аспекті конкретного досвіду.

### Рекомендації щодо найбільш ефективного розвитку компетенцій:

- Виберіть конкретні навички, необхідні саме Вам для розвитку найближчим часом (місяць – три місяці).
- Для того, щоб розвинути компетенції, обов'язково оцініть свій рівень володіння тією чи іншою навичкою (тільки будьте чесні з самим собою) перед тим, як точно сказати: «Ось це мені потрібно!».
- Зафіксуйте максимум 2-3 навички і чітко зрозумійте, яких результатів Ви хочете досягти.
- На кожну навичку виберіть не один, а мінімум 2-3 інструменти розвитку. Завжди поєднуйте способи розвитку навичок: збирайте зворотний зв'язок, беріть нові завдання і виходьте із зони комфорту, читайте книги. Поєднання навичок дозволить Вам досягати результатів швидше і робити їх більш якісними.

- Якщо Ви помічаєте, що розвиваючі дії не дають належного ефекту, проаналізуйте, чому так відбувається, і внесіть необхідні зміни до плану або в свій спосіб його виконувати. Ви не відкидаєте розвиваючі дії повністю. Якщо їх виконання неможливо, Ви замінюєте їх на рівноцінні.
- Якщо про навичку Ви не маєте ніякого уявлення, але якимось чином зрозуміли, що саме вона Вам і потрібна, то спочатку дізнайтеся максимально докладно (книги, тренінги та майстер-класи, статті, блоги) про те, в чому конкретно вона полягає. Після цього починайте застосовувати інші методи розвитку.

## / ОРІЄНТАЦІЯ НА РЕЗУЛЬТАТ /

Компетенція «орієнтація на результат» дуже важлива як у професійній діяльності працівників освіти, так і в повсякденному житті. Вона включає в себе такі ключові поняття, як мистецтво цілепокладання, вміння долати труднощі та брати на себе відповідальність в досягненні кінцевого результату, проявляти ініціативу і креативність, використовувати нестандартний альтернативний підхід у вирішенні проблем.

### Рекомендована література

#### «ПОЧНИ»

Джон Ейкафф



Ця книга для тих, хто хоче змінити своє життя, піти від повсякденності і почати все заново. «Почни» – про те, що ніколи не пізно відмовитися від розміреного і звичного, але досить прісного і нічим не видатного життя. «Бути як всі» не становить праці, адже при цьому не треба робити нічого особливого. Неординарний, яскравий шлях набагато складніший, тому що доводиться ризикувати, виходити із зони

комfortу і кидати виклик собі і оточуючим. Автор, популярний блогер і мотиваційний спікер, протиставляє свій досвід звичайній людині, яка одного разу починає цілеспрямовано прагнути до чогось. Прочитавши цю книгу, Ви отримаєте потужний позитивний заряд і захочете змінити своє життя негайно, а наведені практичні поради неодмінно допоможуть Вам в цьому.

## «СІМ НАВИЧОК ВИСОКОЕФЕКТИВНИХ ЛЮДЕЙ»

Стівен Кові



Популярна книга американського бізнес-консультанта Стівена Кові про розвиток особистості, заснована, переважно, на принципах гуманістичної психології. Ця книга викладає системний підхід до визначення життєвих цілей, пріоритетів людини. Вони у всіх різні, але книга допомагає зрозуміти себе і чітко сформулювати власні життєві цілі. Вона також показує, як досягати цих цілей і нага-

дує, що кожна людина може стати краще. Причому мова йде не про зміну іміджу, а про справжні зміни, самовдосконалення. Книга не дає простих рішень і не обіцяє миттєвого дива. Будь-які позитивні зміни вимагають часу, роботи і завзятості. Але для людей, які прагнуть максимально реалізувати потенціал, закладений в них природою, ця книга — дорожня карта.

## «ВИЙДИ З ЗОНИ КОМФОРТУ»

Генрі Тодд



У книзі представлений результат більш ніж тридцятирічного вивчення питань розподілу часу. Вона розповідає про те, як добитися вирішення складних завдань, виходячи із зони комфорту. Книга представляє інтерес

для будь-кого, незалежно від роду занять, хоча, в першу чергу, автор звертається до тих, кого прийнято називати діловими людьми. У ній Ви знайдете 21 практичну пораду, яку можна застосувати негайно.

## «КРЕАТИВ! ПОСТАВ ІДЕЇ НА ПОТІК»

Джон Ейкафф



Ця книга допоможе зробити роботу швидше і ефективніше, ніж Ви коли-небудь могли собі уявити. Запропоновані методи в книзі засновані на багаторічній практиці консультування представників творчих професій, включаючи дизайнерів, письменників і музикантів, а також абсолютно нетворчих – продавців, агентів з нерухомості та бухгалтерів. В додаток до цього проведено незліченні інтерв'ю з керівниками компаній і експертами з продуктивності.

Застосовуючи запропоновані принципи і практики, Ви зможете досягти у своєму житті таких речей, які раніше здавалися недосяжними, станете більш продуктивними, не будете боятись зазнати нестримного вигорання, що часто отруює життя творчих працівників. Цілеспрямована підготовка і навчання за допомогою інструментів, представлених у книзі, будуть збільшувати кількість Ваших блискучих робіт день за днем, рік за роком.

## «ГЕНІЇ І АУТСАЙДЕРИ: ЧОМУ ОДНИМ ВСЕ, А ІНШИМ НІЧОГО?»

Малкольм Гладуелл



Життя несправедливе. Гроші, влада, слава і успіх розподіляються серед людей вкрай нерівномірно. Але чому одним все, а іншим нічого? Чи правильно зводити причини успіху лише до особистих якостей, які даровані природою? Малкольм

Гладуелл перший, хто виявив приховані закони за тим, що завжди здавалося виключно волею випадку. Ці закони пояснюють, чому видатні хокеїсти народжуються, як правило, в січні і практично ніколи в жовтні; чому азіатським школярам

математика дається легше, ніж іншим; чому, щоб стати престижним нью-йоркським адвокатом, потрібно бути євреєм. Книга показує, що є спільного у Білла Гейтса, Бітлз і Моцарта і чому їм вда-

лося переплюнути однолітків. Генії і аутсайдери – це захоплююча подорож у світ законів життя, які ви можете використовувати собі на користь.

## «ПРОАКТИВНЕ МИСЛЕННЯ. ЯК ПРОСТІ ПИТАННЯ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ВАШУ РОБОТУ І ЖИТТЯ»

Джон Міллер



Ця книга – путівник по найважливішому аспекту сучасного бізнесу і суспільства в цілому – особистої відповідальності, недолік якої часто виливається в лавину взаємних звинувачень, невдоволення і прокрастинації.

Джон Міллер, засновник консалтингової компанії

QVQ, розповідає, як зробити особисту відповідальність своєю звичкою і яких результатів це дозволяє домогтися: проблеми починають вирішуватися, перешкоди усуваються, поліпшується якість обслуговування, посилюється командний дух і сприйнятливість співробітників до змін.

## «БІЙСЯ, АЛЕ ДІЙ: ЯК ПЕРЕТВОРИ СТРАХ З ВОРОГА В СОЮЗНИКА»

Сюзен Джеферс



Всі ми чогось боїмося – розлучитися, попросити про підвищення, піти на відкритий конфлікт, змінити роботу. Але яка б не була природа Вашого страху, Ви можете позбутися від нього раз і назавжди. У цій книзі Сюзен Джеферс дає техніки та інструменти, які допомог-

ли незліченній безлічі людей упоратися зі своїми страхами і йти по життю впевнено. Прочитавши цю книгу, Ви дізнаєтеся, як позбавитися від негативного програмування, не допустити, щоб Вами керували інші, і сказати «так» усім обставинам свого життя.

## «БЕЗ ЖАЛЮ ДО СЕБЕ»

Ерік Бертран Ларссен



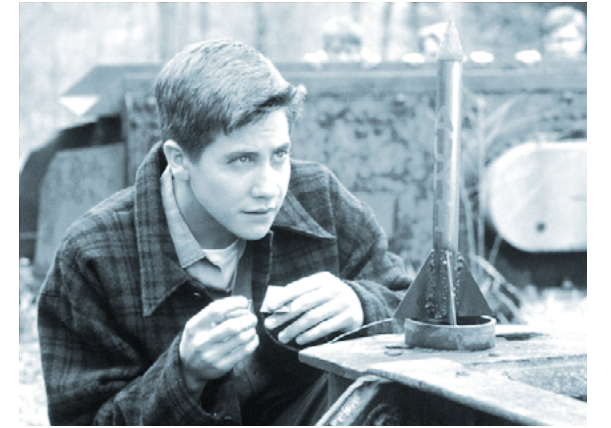
Кожна людина живе метою, але часом досягти її не виходить, тоді вона здається і нарікає на життя. У чому помилка її дій, як визначити той момент, коли все пішло не так? «Без жалю до себе» – книга, яка доводить те, що для досягнення своєї мети необхідно забути відмовки і багато працювати: над собою, своїми думками, своїм життям. Правильно поставлена мета – це вже половина успіху. Для її досягнення необхідно

запастися терпінням і бути готовим до труднощів. Важливу роль відіграють ваші думки і внутрішні установки, зовнішній вигляд і навіть хода. Кожну рекомендацію автор доповнює прикладом зі своєї практики – його клієнтів із галузі спорту та бізнесу. «Без жалю до себе» допоможе Вам досягти навіть найсміливіших цілей. Важливо не тільки її прочитати і усвідомити щось для себе, але і застосувати всі поради на практиці.

## Рекомендовані фільми

### «ЖОВТНЕВЕ НЕБО»

Драма,  
біографічний фільм  
США, 1999  
реж. Джо Джонстон

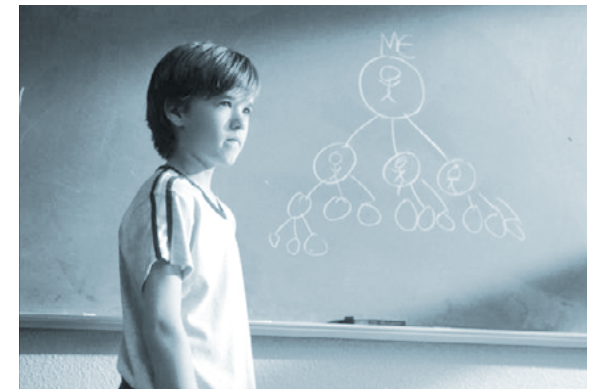


В основу стрічки лягла реальна історія, яка надихає, розповідає про те, що немає нічого неможливого. Хлопчисько-підліток Гомер Гіккам живе в невеликому провінційному містечку Америки. Як тільки він побачив по телевізору запуск радянського супутника, його думками повністю заволоділи мрії про безкрайній космос.

На задньому дворі власного будинку він починає будувати власну ракету. Він знаходить союзників і тих, хто зовсім в нього не вірить. Мрії і винахідницький талант виявляються сильнішими скептиків.

### «ЗАПЛАТИ ІНШОМУ»

Драма  
США, 2000  
реж. Мімі Ледер



Фільм «Заплати іншому» є незаперечним джерелом натхнення як для дітей так, і для дорослих. Ця стрічка дарує віру в те, що немає нічого неможливого і навіть неймовірну ідею можна втілити в життя, якщо ти хочеш зробити щось хороше для цього світу. Сценарій був написаний за мотивами роману Кетрін

Райан Хайд «Заплати іншому» (Pay it Forward, 1999). Фільм розповідає історію учня сьомого класу Тревора МакКінні, який стає організатором руху «Заплати іншому».



## «ПОЛЛІАННА»

Драма  
США, 1960  
реж. Сара Хардінг

Фільм знятий за романом Еліонор Портер, який в наші дні вважається класикою дитячої літератури. Дівчинці на ім'я Полліанна довелося не легко. Ставши сиротою, вона переїжджає до своєї тітки. Потрапивши в світ суворих правил і заборон, опинившись одна в чужому місті і в чужому домі, Полліанна не впадає у відчай. Їй допомагає «Гра в радість», колись придумана її батьком. Все просто: в будь-якій ситуації, за будь-яких обставин треба знайти щось хороше, те, чому можна порадіти... і поділитися цією радістю з іншими. Цей фільм про сьогоднішнє і прагнення до життя, з посмішкою і світлом в серці.



## «МИРНИЙ ВОЇН»

Драма, мелодрама  
США, 2006  
реж. Віктор Сальва

Цей фільм допоможе знайти мотивацію, силу, впевненість для того щоб досягти мети, не зійти з вибраного шляху. Ден Міллмен – талановитий гімнаст коледжу, який мріє про виступ на Олімпійських іграх. У нього все є: нагороди, друзі по команді, швидкі мотоцикли, дівчата і відчайдушні вечірки. Світ Дена перевертається з ніг на голову, коли він зустрічає загадкового незнайомця



на ім'я Сократ, у якого достатньо можливостей, щоб відкрити новий світ сили і розуміння. Після серйозної травми, за допомогою Сократа та ефемерної молоді дівчини на ім'я Джой, Ден розуміє, що йому багато чого ще доведеться навчитися...

## «КЛІК: З ПУЛЬТОМ ПО ЖИТТЮ»

Драма  
США, 2006  
реж. Френк Корачи

Комедійний фільм «Клік: З пультом по життю» зачіпає дуже важливу тему і за веселим гумором ховається справжня драма, яка допомагає головному герою зробити переоцінку найважливіших цінностей в житті. Цей фільм допоможе замислитись над власною метою життя. Майкл працює архітектором і працює не покладаючи рук, щоб отримати підвищення, ось тільки начальству до нього



го байдуже. В один чудовий день в його руки потрапляє пульт, який може перемотувати будь-які моменти життя героя. Все йшло чудово, можна було пропустити вічні сварки з дружиною, стоянки в пробках і Майкл цим активно користувався, але тут розпочинаються труднощі...

### Інтернет-ресурси

#### Ресурс

#### Короткий опис

#### Наукове керівництво з цілепокладання і досягнення результатів

<https://theidealist.ru/goalsetting/>

Цілепокладання є скрізь. Ми ставимо цілі в питаннях кар'єри, здоров'я та й в цілому в житті. Сучасне суспільство завжди змушує нас думати про наступний етап. Однак ми недостатньо часу приділяємо науковим основам і стратегії досягнення своїх цілей. Саме для вірного визначення стратегії і створено цей посібник.



### Цілепокладання в дванадцять кроків

<https://www.klerk.ru/boss/articles/350938/>

Мета наведеної системи досягнення цілей – допомогти Вам створити ментальний еквівалент того, чого ви хочете досягти в зовнішньому світі. Ви можете стати тими і досягти того, про що Ви думаєте. Розмірковуючи про щось гранично ясно і сконцентрувавшись, Ви досягнете успіху швидше і з більш високим ступенем ймовірності.

### Техніки та методики для саморозвитку

### Поради та рекомендації для формування мотивації до дій

### Оберіть ефективну установку до мотивації

Опануйте мистецтво розумно себе мотивувати в процесі досягнення мети. Будь-яку дію з установкою «Я зобов'язаний (а)», «Я повинен (а)» при бажанні можна перетворити в іншу установку типу «Мені це цікаво», «Я хочу це зробити». Для цього необхідно лише найменше – навчитися розумно себе мотивувати. Переведіть усі справи з розряду «обов'язкових» в розряд «бажаних». Заміна повинен (а), зобов'язаний (а) на перевагу (бажано, хотілося б) дозволяє звільнити психіку від тиску.

### Правильно зорієнтуйте спрямованість мотивації

Існують два полярних різновиди мотивації:

- «від чогось». Люди будують своє життя так, щоб піти від чогось, уникнути: горя, конфлікту, ураження і т. п.
- «до чогось». Люди зорієнтовані йти до чогось: до багатства, любові, розуміння, успіху, щастя і т. д.

Зусилля, необхідне для виконання якої-небудь дії, визначається силою мотивації. Чим сильніше мотивація, тим менше потрібно зусиль на цілепокладання, підтримку діяльності відповідно до мети, на протистояння перешкод і замахів припинити діяльність під впливом втоми та інших причин.

### Пам'ятайте про основні причини, здатні блокувати енергію мотивації

На шляху до бажаного, коли діяльність людини мотивована, дуже часто трапляється так, що в процесі досягнення мети виникає відчуття згасання «бажання і хотіння» домагатися поставленої мети. Основними причинами згасання мотивації є:

- зниження цінності бажаного результату;

- насильство над собою, що здійснюється як особисто, так і іншими людьми;
- нав'язування цілей ззовні;
- відсутність гострої потреби у виконанні дій для досягнення мети;
- страх, що може щось не вийти;
- знайомство з невдалим досвідом інших в досягненні аналогічної мети.

### Використовуйте правила формулювання мотиваційного наміру

Мотивація складається з бажання, хотіння, наміру та прагнення. Кожен мотиваційний компонент має своєю енергією і надає мотивації певну силу. Особливе місце в цьому спонуканні до дії відводиться наміру. Ось чому так важливо знати правила формулювання мотиваційного наміру, оскільки саме від правильно побудованого наміру багато в чому залежить енергія всієї мотивації. Щоб надати наміру особливу мотиваційну енергію і силу, необхідно дотримуватись ряду правил.

- Мотиваційний намір повинен бути виключно позитивним, тобто без частки «не» чи «ні». У наміра повинно бути твердження (тобто те, що потрібно зробити), а не заперечення (тобто те, чого не потрібно робити). Частка «не» («ні») не сприймається підсвідомістю людини і виконується те, що міститься в головному слові. Наприклад, підсвідомість прочитає вказівку «не думати» як «думати», «не турбуватися» - турбуватися» і т. д. Таким чином, заперечення насправді не заперечує щось, а утримує увагу.

- Мотиваційний намір повинен бути сформульований в теперішньому часі. Це дозволить в результаті вести себе так, як ніби це вже у Вас є. Мета мусить бути направлена не в майбутнє («у мене буде комфортна і зручна машина»; «у мене буде хороша і простора квартира» і т. д.), а в даний («я заявляю про свій намір їздити на комфортній і зручній машині»; «я бажаю і маю намір жити в просторій квартирі» і т. п.).
- Мотиваційний намір повинен бути сформульований від першої особи. Затвердження від першої особи надає наміру сили і нагадує про нашу особисту відповідальність за виконання нашого ж наміру. «Я заявляю...», «Я бажаю...», «Я маю намір...» звучить якось егоїстично, але саме це і надає наміру особливу енергію дії і здійснення наміченого.

Людина не зможе змінити в собі що-небудь, поки вона цього не захоче. Ось чому так важливо навчитися завжди хотіти те, що Ви робите.

### Поради щодо цілепокладання

#### Як ставити цілі?

Відповідальність – це найважливіша соціальна навичка, завдяки якій можна якісно поліпшити своє життя і стати його повноцінним автором. Цій навичці може навчитися будь-яка людина. Наприклад, щиро вважати себе відповідальним за події свого сімейного (особистого) життя і діяти відповідно. Відповідальна людина навіть у важких відносинах навряд чи буде стверджувати, що її образили. Вона усвідомлює, що автор образи – вона сама.

Рекомендації для розвитку відповідальності:

- Можна стати більш відповідальними, ставлячи собі кілька разів на день наступні питання: «Які переді мною існують можливості? Що я можу зробити?»
- Замість думок і висловлювань в стилі «я хочу» іноді краще запитати себе: «Що я можу зробити, щоб отримати те, що хочу?»
- Щоб отримати більше ясності в тому, чи дію я відповідально, корисно запитати себе: «Якби я хотів бути повністю відповідальним за свої вчинки прямо зараз, що я повинен зробити?»
- Щоб привчити себе виконувати те, що Ви самі для себе намітили, корисно знайти собі напарника: людину, яка буде Вам допомагати і штрафувати за невиконання Ваших же зобов'язань.

## / ВІДКРИТІСТЬ НОВОМУ /

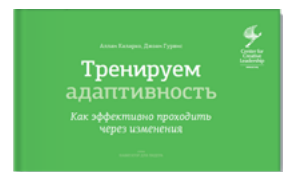
У сучасному світі відбуваються динамічні процеси, зміни протікають з великою швидкістю. Кращий спосіб адаптуватися до змін – це використовувати будь-яку можливість для особистого розвитку самовдосконалення і розширення своїх професійних знань, а також впроваджувати їх у свою практику. Також для особистісного розвитку важливо вміти запитувати зворотний зв'язок про свою роботу, без страху почути критичні зауваження та рекомендації.

### «ТРЕНУЄМО АДАПТИВНІСТЬ. ЯК ЕФЕКТИВНО ПРОХОДИТИ ЧЕРЕЗ ЗМІНИ»

Аллан Каларко,  
Джоан Гурвіс

Швидкість змін сучасного світу зробила адаптивність необхідною навичкою для лідера. Однак не завжди керівники знають, що слід робити, щоб краще адаптуватися до змін і сприяти

розвитку адаптивності у підлеглих. Даний посібник покликаний допомогти лідерам стати більш ефективними – для себе, своїх співробітників і своїх компаній.

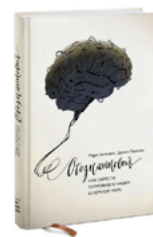


### «УСВІДОМЛЕНІСТЬ»

Марк Уільямс,  
Денні Пенман

Книга, яка навчає критичному мисленню. Ми завантажуємо свій мозок купою

інформації, яка провокує стрес і, в свою чергу, завантажує нас ще сильніше.



На думку психолога Марка Уільямса і біохіміка Денні Пенмана, вийти з порочного кола допоможе медитація – але не буддистська, а сучасна, розроблена науковим колективом і схвалена Британським Міністерством охорони здоров'я. Вправи з «усвідомленості» допом-

агають структурувати свідомість і не випускати мозок з-під контролю. Починаючи з простої медитації, в якій Ви будете просто стежити за диханням, автори поступово перейдуть до більш складних вправ, виводячи життя з автоматичного стану.

### «ПАРАДОКС ШИМПАНЗЕ. МЕНЕДЖМЕНТ МОЗКУ»

Стів Пітерс

Ви не розумієте, що заважає Вам стати успішним і щасливим? Іноді Ви не в змозі зрозуміти навіть самого себе? Ваші емоції часом керують Вашим життям? Ця книга допоможе перемогти свого внутрішнього ворога і зробити його кращим другом. Парадокс Шимпанзе – неймовірно потужна модель управління мозком, яка допоможе Вам стати щасливою, впевненою в собі, здоровою і успішною людиною.

Її творець, професор Стів Пітерс, пояснює причину внутрішньої боротьби, яка відбувається у Вашій свідомості, а потім демонструє, як застосовувати це знання в кожній сфері Вашого життя. Прочитавши книгу, Ви зрозумієте, як працює Ваш мозок; навчіться керувати своїми емоціями і думками, будете в будь-якій ситуації володіти собою, станете такою людиною, якою мріяли.



## «ДУМАЙ ПОВІЛЬНО, ШВИДКО ВИРІШУЙ»

Даніель Канеман



Книга-бестселер 2011 року, написана Даніелем Канеманом – психологом, професором Принстонського університету США, лауреатом Нобелівської премії з економіки за «застосування психологічної методики в економічній науці». Наші дії і вчинки визначено нашими думками. Але чи завжди ми контролюємо наше мислення? Даніель Канеман пояснює, чому ми іноді робимо нераціональні

вчинки і як ми приймаємо неправильні рішення. У нас є дві системи мислення. Повільне мислення включається, коли ми вирішуємо задачу або вибираємо товар в магазині. Зазвичай нам здається, що ми впевнено контролюємо ці процеси, але не будемо забувати, що позаду нашої свідомості у фоновому режимі постійно працює швидке мислення - автоматичне, миттєве і неусвідомлюване.

## «ГНУЧКА СВІДОМІСТЬ»

Керол Дуек



«Гнучка свідомість» допомагає позбутися однієї з найнебезпечніших помилок мислення – думки про те, що Ваші здібності визначаються ще при народженні. Бажаючи похвалити своїх дітей, батьки з юних років переконують їх, що вони неймовірно талановиті і, тим самим, зупиняють їх особистісний ріст. Згодом в справу втручаються шкільні

вчителі, виділяючи відмінників і улюбленців. Керол Дуек вважає, що людям з самого раннього віку необхідно відмовитися від установок на даність, тому що наша свідомість працює інакше – будучи гнучкою, вона дозволяє нам рости і ставати краще, постійно розуміючи, що будь-який недолік можна перетворити в Вашу сильну сторону.

## «ДИВНА ДІВЧИНКА, ЯКА ЗАКОХАЛАСЬ В МОЗОК. ЯК ЗНАННЯ НЕЙРОБІОЛОГІЇ ДОПОМАГАЄ СТАТИ БІЛЬШ ПРИВАБЛИВОЮ, ЩАСЛИВОЮ ТА КРАЦЮЮ»

Венді Сузукі,  
Біллі Фіцпатрик



Це суміш «нейробіології для чайників», мотиваційного читання, посібника з саморозвитку. Дослідниця Венді Сузукі розповідає, як одного дня вирішила змінити своє життя. Вона зрозуміла, що «єдина людина, якій під силу підня-

ти мене вище, – це я сама». Сузукі пояснює, як розуміння механізмів роботи мозку допомогло їй змінити ставлення до себе й ефективно займатися роботою, творчістю, медитаціями й спортом.

## «СЛУХАТИ НЕ МОЖНА ВКАЗУВАТИ»

Едгар Г. Шейн



В цій книзі Едгар Шейн, спеціаліст з організаційної культури, показує, як можна перебудувати відносини, вийти за рамки ієрархії й влади та побудувати робочу атмосферу, засновану на довірі, взаємній повазі і

повноцінному, наповненому змістом спілкуванні. Ця книга для тих, хто хоче побудувати поважні та довірливі відносини з усіма оточуючими – від членів сім'ї до ділових партнерів.



### Рекомендовані фільми

## «БОЖЕВІЛЬНЕ ВЕСІЛЛЯ»

Комедія  
Франція, 2014  
реж. Філіп де Шоврон

Цей фільм змінить наше уявлення про толерантність, навчить поважати вибір інших та цінувати близьких нам людей. Клод і Марія Верней – щаслива багатодітна подружня пара, яка виховує чотирьох доньок. Здавалося б, у них є все, про що тільки може мріяти щаслива сім'я: вони до-



бропорядні католики, їх поважають у суспільстві, у них є хороша робота і величезний будинок. Біди до Клода і Марі приходять тоді, коли дочки починають виходити заміж.

## «1+1. НЕДОТОРКАНИ»

Драма, комедія  
Франція, 2011  
реж. Олів'є Накаш,  
Ерік Толедано

Це життєстверджуюча французька трагікомедія, яка розповідає про справжню дружбу, яка, як не дивно, виникла між людьми, яких, здавалося б, абсолютно нічого не пов'язувало. Абсолютно нічого спільного – представники різних соціальних шарків суспільства, є суттєва різниця у віці, образі життя, минулому, вихованні, світогляді і не тільки – практично



чорне і біле, і не тільки в переносному сенсі. І що тільки могло об'єднати таких абсолютно несхожих один на одного людей? Для цього варто подивитися фільм «Недоторканні», який надихне на зміни у житті, допоможе подолати стереотипи та упередження.

## «ВСЕСВІТ СТВЕНА ХОКІНГА»

Драма, мелодрама, біографія  
США, 2014  
реж. Джеймс Марш

Біографічний фільм про геніального фізика-теоретика Стивена Хокінга, про те, як він довів світові, що немає нічого неможливого, про його любов, що пододала всі перешкоди. Фільм, який в черговий



раз доведе, що опускати руки не можна навіть в критичних ситуаціях і завжди треба вірити у себе та майбутнє!

## «ОСТРІВ»

Фантастика, антиутопія,  
бойовик  
США, 2005  
реж. Майкл Бей

Існує утопічне поселення, яке живе за чітко встановленим розкладом. Той, хто перемаже в лотереї, буде переведений на острів – «останній райський куточок в світі». І все б добре, але головного героя починають мучити питання, якими тут не прийнято задаватися: «має ж бути щось більше, ніж просто



чекати, коли ти опинишся на острові?». Цей фільм про те, що завжди варто сумніватись, вірити в те що ти на правильному шляху, не боятись нового, навіть якщо воно зовсім невідоме.



## Документальні фільми

### «BBC CINEMA: 10 ФІЛЬМІВ ПРО ПРИРОДУ ЛЮДИНИ»

(Альтернатива підручників з анатомії, антропології та біології)

<http://womo.ua/filmy-i-pro-prirodu-cheloveka/>



Як з'явилася людина? З чого складається її тіло? Що може мозок і чи можна його обдурити? Що таке само-свідомість і п'ять почуттів? Навіщо люди користуються

інстинктами і який вплив на них чинять гормони? Відповіді на всі ці питання дають біологи, математики і ендокринологи, які взяли участь в проектах BBC.

### Клітина. осередок життя/ The cell 3 серії

Творці фільму намагаються відповісти на питання про те, як зародилося життя на нашій планеті, як з'явилася людина. Людина рухається, відчуває, розмовляє, дихає, думає, і за всі ці процеси відповідальні наші клітини.

### Таємничий світ гормонів/ The fantastical world of hormones

1 серія

Про історію відкриття гормонів і їх ролі в житті людини розповість професор ендокринології Джон Васс.

### Почуття людини/ Human senses

6 серій

Документальний пізнавальний фільм виробництва BBC розповідає про всі доступні людині почуття і пояснює механізм їх взаємодоповнюваності з метою захисту організму.

### Таємниця мозку/Brain story 6 серій

Багато років вчені вивчають принципи роботи мозку. Із розвитком сучасних методів дослідження, новітньої апаратури, медикам і нейрофізіологам вдалося викрити таємниці деяких його ділянок.

### **Розум людини/ The Human mind**

6 серій

Можливість рухатися, відчувати, запам'ятовувати, пізнавати нове – це настільки звично для людей, що здається природним. Чому ж тоді одні володіють відмінною пам'яттю, а інші надприродною інтуїцією? Одні схильні до складних логічних розрахунків, а інші володіють феноменальною координацією? Відповідь приховує одну з маловивчених частин організму людини – розум.

### **Вся правда про смак/ The Truth about taste**

1 серія

Смак є найприємнішим і найтерпимішим з людських почуттів. Критерії вибору їжі набагато різноманітніші, ніж це здається на перший погляд.

### **Планета людей/ Human Planet**

8 серій

Люди – дивні істоти. Винахідливі, хоробрі, стійкі, здатні вижити в будь-яких, навіть найсуворіших, умовах. «Планета людей» - це 80 об'єднаних між собою історій про здібності та навички різних людей. Окремі епізоди оповідають про різні точки планети і про ті методи, які дозволили людям жити і розвиватися у вкрай недружньому навколишньому середовищі.

### **У пошуках свідомості. Що таке «я»/The Secret you**

1 серія

Професор математики Маркус дю Сотой проводить серію експериментів над власною свідомістю. Маркус наочно демонструє те, в якому саме віці у людини проявляється само-свідомість, а також перевіряє, чи володіють подібною особливістю інші живі істоти.

### **Всередині людського тіла/ Inside the human body**

4 серії

Творці фільму намагалися розкрити таємниці організму, показати роботу тканин і клітин. Ведучий Майкл Мослі за допомогою новітніх технологій захопить Вас у фантастичну подорож в складний світ людського тіла.

### **Людські інстинкти/ Human instinct**

4 серії

Документальний фільм BBC розповідає про таємниці наших інстинктів, механізмах їх прояву та неймовірні можливості, які вони розкривають в людині.

## BEST OF BBC: 7 НАУКОВО- ПОПУЛЯРНИХ ФІЛЬМІВ

(STEM-кіно для школярів)

<https://goo.gl/qaLpmQ>



Альтернатива шкільним підручникам – науково-популярні фільми. З їх допомогою діти не тільки закріплять вже пройдений матеріал, а й отримують нові знання. У цій підбірці фільми, зняті компанією BBC за останні кілька

років. Їх відрізняє простота розповіді, харизма ведучих і, звичайно, віртуозні кадри. У переліку Ви знайдете стрічки, присвячені фізиці, математиці, хімії, астрономії, історії, біології.

### Техніки та методики для саморозвитку

#### Питання, які допоможуть Вам самостійно вирішити проблему

Кожного дня ми вирішуємо безліч проблем і завдань: від маленьких до великих. Деякі з них звичні, а тому ми долаємо їх швидко і без перешкод. Деякі нові для нас або рівня складності вище середнього. Зазвичай в таких випадках людям допомагають фахівці відповідного напрямку та категорій: консультанти, ментори, психологи або коучі. Значимо, що консультанти та ментори спираються або на власний досвід (який може зовсім не підходити), або на відірвану від реалій теорію, яка в кращому випадку не зашкодить. Що ж робити? Все більше

людей звертається за допомогою лайф-коучів, діяльність яких полягає в тому, щоб надавати якісні послуги «дзеркала» для клієнта. Так, за допомогою коуча, Ви краще зрозумієте обставини, в яких опинилися; перевірите власний ресурс або чи достатньо його, аби подолати завдання тут і зараз, а також перевірите можливі ризики і складете список альтернативних рішень. Якщо у Вас немає можливості звернутися до професіонала, ми пропонуємо кілька питань, відповіді на які прискорюють вирішення Ваших проблем. Пам'ятайте, що в такому разі відповідальність за невдачі лежить на Вас, але і успіх теж тільки Ваш, власний. До того ж, Ви отримаєте навичку вирішувати подібні завдання, знання щодо власних можливостей і станете впевненим собі.

Питання, які допоможуть Вам самостійно вирішити проблему:

- у чому полягає проблема?
- чому я вважаю, що це проблема?
- чому для мене важливе це питання? Що я отримаю, вирішивши його?
- а як я хочу, щоб було? Як я собі бачу ідеальний результат?
- що мені дасть рішення цього завдання / проблеми в перспективі?
- як я собі бачу результат своїх дій або цілей?
- що я можу зробити для досягнення мети?
- хто або що мені може допомогти в досягненні мети?
- що я ще не пробував для досягнення мети?

- як я можу посилити свої результати?
- які існують ризики і, що я можу з ними зробити? Як я можу отримати максимально ефективний результат?
- що я буду робити вже завтра або сьогодні для досягнення результатів?
- чи розумію я, що відповідальність за реалізацію цих кроків на мені?

Було б найкраще, якщо б на початку Вас супроводжував коуч. Він мотивує і допомагає знайти рішення, допоможе відповісти на питання, планувати подальшу роботу над собою або проектом, направити мислення в потрібне русло, допоможе структурувати наявну інформацію в голові.

### Користування зворотним зв'язком

«Зворотний зв'язок» — це комплекс вербальних (словесних) та невербальних (мова тіла, інтонація) засобів взаємодії між людьми з метою передачі особистих думок, вражень та пропозицій. Він може підтверджувати сильні сторони або навіть відкривати нові, надихати людину на зміни. Зворотний зв'язок у «негативних» фарбах рекомендуємо розглядати як один з інструментів для розвитку.

Перш за все, треба прояснити для себе й всіх інших, що робота є роботою і нічим більшим. Якщо переплітати роботу з життям дуже тісно, то, відповідно, і всі відгуки — позитивні, а особливо негативні, будуть в нашій свідомості автоматично віддзеркалюватись на особистість в загальному. І потім псувати буття. Якщо хтось,

наприклад, запізнюється на роботу, і йому кажуть, що він не дуже старанний працівник, то це не означає, що людина, також, скажімо, поганий сім'янин або поганий рибалка, або ще щось. Це означає, що цьому працівникові треба спробувати трохи змінити свій денний розпорядок, щоб встигати вчасно, або змінити роботу, якщо нічого не допомагає. Дане правило стосується будь-яких відгуків на роботі і про роботу — це всього лише робота. Критика і зворотний зв'язок — природна потреба і необхідність у житті кожної людини для розвитку і зростання. Це процес спілкування, але чи завжди ми самі вміємо сприймати критику і не ображатися на неї, тобто прийняти від інших зауваження. Чи приймаємо їх? Чи розумієте відмінності конструктивної критики, яку варто послухати і неконструктивною, яку просто необхідно спокійно ігнорувати?

Можна допомогти собі, змінивши установки всередині по відношенню до критичних зауважень:

- Критика мене — це природна частина процесу мого духовного зростання.
- Критика — це хороша підказка мені над чим треба працювати.
- Все може бути корисним, якщо спокійно до цього ставитися.
- Краще «операція», якщо щось не так в моїй поведінці, ніж тривала «хронічна хвороба».
- Не варто звертати увагу на форму, в якій дається критика, головне — суть зауваження, його раціональне зерно.
- Головний висновок після критики — «я вірю, що зможу це зробити краще!»

- Завжди варто поміркувати після критики: або чим вона була викликана, або як виправити помилку.
- Критика показала мені те, чого я в собі не міг побачити, і «Дякую» їй за це.
- Цінність критики в тому, що вона вказує на можливість удосконалити того, що мені здається абсолютно нормальним.
- Якщо я сприймаю критику, то зникають подальші збої в роботі.
- Образа нікому не принесла користі. Вона блокує всі процеси в роботі і особистісному зростанні, а тому не має сенсу. Краще – поміркувати над критикою, зрозуміти людину, зробити висновки і все забути.
- Якщо я навчився спокійно і по-діловому ставитися до критики, значить я – сильна особистість.
- Критика має користь і тому, що через неї можна побачити ставлення цієї людини до мене на рівні слів, а не дій, що могло б бути набагато гірше.
- Якщо я вмю визнавати критику в її конструктивні частини, то я відповідальна за свої вчинки людина.
- Я маю право відповіді на критику, на активний захист себе. Заборонено тільки перекручувати факти, щоб будь-якими способами себе виправдати.
- Якщо критики багато в колективі, сім'ї або в стосунках з певною людиною – то це привід змінити весь цей негативний клімат спілкування.

- Найкраща відповідь на критику – це спокійно сказати «що і коли» буде зроблено для поліпшення ситуації.
- Навіть якщо критик помиляється, то треба не руйнувати з ним спілкування, а спробувати зрозуміти, що за цим стоять його внутрішні, особисті й поки що невирішені проблеми.
- Всі учасники ситуації мають рівні права. Ніхто не вище і не нижче. Всі рівні у своїх правах і мають право на помилку і її виправлення.

Цей принцип працює так: чим менше Ви ображаєтеся – тим менше Вас ображають.

#### Інтернет-джерела

##### Ресурс

##### Метод Михайла Лабковського

<https://goo.gl/JJghgM>

##### Короткий опис

Ім'я психолога Михайла Лабковського добре відомо тим, хто цікавиться темою психології. Щоб допомогти людині подолати страхи, тривоги, невпевненість, низьку самооцінку – треба змінити мислення та спосіб дій. Коли людина починає діяти нехарактерним для себе способом, зміни в її психіці відбуваються на біохімічному рівні. Внаслідок нових нейронних зв'язків у мозку виникають нові, несумісні їй раніше емоції: впевненість, спокій, відчуття стабільності. Як слідство, поступово формується психологія людини з високою самооцінкою, любов'ю до себе, і, найголовніше, людина отримує задоволення від життя.

**Інтерв'ю з Патріком  
Гриффіном:  
«Навички XXI  
століття»: нова  
реальність в освіті»**

<https://goo.gl/V7XE1P>

Щоб в еру високих технологій і автоматизації значного числа звичних нам процесів залишатися затребуваним фахівцем, потрібні нові навички та вміння. Про те, що це за навички і чому без них не можна обійтися в сучасному світі, в інтерв'ю з професором Мельбурнського університету Патріком Гриффіном – керівником найбільшого міжнародного наукового проекту з оцінки та викладання навичок і компетенцій XXI століття.



## / КОМУНІКАЦІЯ /

Комунікативні здібності є у всіх людей, а первинними комунікативними навичками ми в тій чи іншій мірі володіємо з дитинства. Але природа діяльності сучасного педагога вимагає розвиненої комунікативної компетентності, яка включає в себе вміння впливати на інших людей за допомогою емоційної, позитивно забарвленої мови, налагодження зорового контакту, вміння привернути увагу співрозмовника. Також дуже важливо вміти апелювати аргументами, логічно обґрунтовувати свою думку, проявляти толерантність до думок інших людей.

### «МОВА – НЕ КАЛЬКА (ГОВОРІМО ГАРНОЮ МОВОЮ)»

Тарас Береза



Як наголошує автор: «Словник розкриває всю велич української мови та містить самобутні українські слова та вислови, поставлені на протигагу звичному, буденному словниковому запасові сучасних українців». Видання орієнтовано на людей «мови»: викладачів,

письменників, перекладачів, журналістів, працівників редакцій і видавництв тощо, одним словом, для всіх, кому небайдужа доля рідної мови, культури й словесності. Книга допоможе розширити словниковий запас та красномовність.

### «100 ЕКСПРЕС-УРОКІВ УКРАЇНСЬКОЇ»

Олександр Авраменко



Олександр Авраменко – телеведучий, радіоведучий, педагог, автор наукових публікацій, один із найпомітніших дослідників і популяризаторів української мови. Головна тема його книги —

заміна суржику та русизмів правильними милозвучними словами. Додають шарму книзі комічні ілюстрації, що допоможуть запам'ятати кожне слово або вираз.

### «ЯК ПОБОРОТИ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ»

Пилип Зімбардо



Сором'язливість здається мимим недоліком, але, як пише Зімбардо, вона «може в такій же мірі скалічити психіку, у який найбільш важка фізична недуга може покалічити тіло, а її наслідки можуть стати справді руйнівними». Придушення своїх почуттів, знайоме багатьом, веде

до душевних проблем: від стресів до важких депресій. Ця книга — про їх профілактику та оздоровлення своїх емоцій. Сам автор, досвідчений психолог і соціальний дослідник, наполягає, що особистість можна змінити. Зімбардо розповідає, як зробити перші кроки для цього.

### Рекомендовані фільми

#### «КОРОЛЬ ГОВОРИТЬ»

Комедія, драма, мелодрама  
Австралія, Великобританія, 2010  
реж. Том Гупер

У фільмі король Георг VI працює з логопедом над покращенням свого мовлення і намагається позбутися заїкання, тоді як країна готується до війни. Оскароносна біографічна драма «Король говорить!» для тих, хто бажає опанувати навички впевненого та ефективного публічного виступу. Кожен з нас напевно чув



вислови про те, що словом можна вбити, принизити образити. Але ж словом можна і воскресити, і перемогти, і піднести людину до небес. Щоб ще раз переконатися в силі могутнього і великого «слова» подивіться цей фільм.

#### «ТЕМНІ ЧАСИ»

Драма, біографія, історія  
Великобританія, 2017  
реж. Джо Райт

«Він просто мобілізував саму мову і кинув її у бій». Ця цитата з фільму блискуче характеризує харизматичного лідера думок і чудового оратора одного з політичних титанів 20 сторіччя, сера Вінстона Черчилля та його рішучі дії на посту прем'єр-міністра Великобританії в ході Другої світової війни.



Цей фільм про те, як одна людина за допомогою яскравих виступів та перемов може мотивувати мільйони людей, змінювати мислення та упевнення.

#### «ЛАРІ КРАУН»

Комедія, драма, мелодрама  
США, 2011  
реж. Том Генкс

Завдяки цьому фільму можна навчитися робити вправи, які допомагають розслабитися перед виступом, розігріти голосовий апарат і підготувати голос. Крім того, вони розставляють «точки» для зорового контакту в аудиторії і



правильно використовують гумор в мові. Всьому цьому у кіноекранів можемо навчитися і ми.

#### «ВЕЛИКІ СПЕРЕЧАЛЬНИКИ»

Драма, мелодрама,  
біографічний фільм  
США, 2007  
реж. Дензел Вашингтон

Переглянувши цей фільм можна отримати кілька корисних уроків. Наприклад, як боротися з внутрішніми страхами, як команді подолати труднощі необхідності підготовки промови в короткий



термін або свідоме протистояння більш сильному опоненту. Побачене вселяє надію – у фільмі це змогли діти.

## Поради для розвитку компетенції

### Для підвищення ефективності комунікації бажано розвинути в собі такі вміння

- Уміння легко вступати в контакт і утримувати його.
- Уміння сприймати і виробляти комунікативні сигнали (вербальні, невербальні).
- Уміння сприймати сигнали, які партнер волів би приховати.
- Уміння задавати питання і стимулювати партнера до прояснення його позицій, пропозицій.
- Володіння навичкою активного слухання (вміння чути і розуміти, що має на увазі партнер).
- Володіння навичкою зворотного зв'язку, щоб передати партнеру, що його почули і зрозуміли правильно.
- Мовна гнучкість, тобто, вміння розуміти змістовний і контекстний ряд мови різних людей і вміння говорити доступно і зрозуміло на мовах інших.
- Збалансований обсяг мовлення (коли людина занадто мало або занадто багато говорить, це означає, що навичка розвинена недостатньо).
- Уміння підібрати тему для бесіди, відповідну для неї інтонацію і стилістику (вміння вести «малі розмови»).

- Уміння використовувати в мові образи, метафори, порівняння.
- Уміння вести дискусію і діалог.
- Уміння вирівнювати емоційне напруження, як своє, так і партнера.
- Володіння навиками аргументації і переконання, необхідними для того, щоб не ламати людей і не вдаватися до адміністративного ресурсу.

## Техніки і методики для саморозвитку

### Технічні прийоми активного слухання:

#### «ЕХО»

Дослівне повторення основних положень, які висловлює людина. Повторення починається з вступних фраз: «Наскільки я вас зрозумів...», «Ви вважаєте, що...», «Ви хочете сказати, що...», «На вашу думку...».

Суть техніки проста: послухайте більш-менш тривалий шматок мови співрозмовника і, дочекавшись моменту, коли він дає можливість виговоритися Вам, повторіть за ним ряд ключових слів або словосполучень, повторюючи інтонації співрозмовника. Зрозуміло, важливо знати міру і не зловживати технікою. Двох-трьох разів за одну ситуацію цілком достатньо. Наприклад, керівник відділу персоналу з'ясує у підлеглого, чому він не закрив в термін вакансію. Менеджер з підбору на підвищених тонах виправдовується: «Не встигла вчасно закрити складну вакансію, бо не було заявки на

підбір. Вимоги до посади неясні, критерії оцінки відсутні, все це довелося з'ясувати». Щоб направити розмову в потрібне русло, керівник може вимовити: «Вчасно закрити... Складна вакансія... Вимоги неясні... Тепер все зрозуміло. Які у Вас будуть пропозиції щодо поліпшення ситуації?».

У прикладі керівник простим повторенням слів сконцентрував увагу співробітника приблизно на таких думках: заявка потрібно закрити вчасно, навіть якщо вони складні. Але при цьому я розумію причини, які завадили виконати завдання. І бачу вихід з цієї ситуації.

### «РЕЗЮМУВАННЯ»

Підведення підсумків по всіх проміжних домовленостях або об'єднання думок мовця в єдине смислове поле: «Таким чином, ми з'ясували, що...», «Узагальнюючи те, що Ви сказали, можна прийти до висновку, що Ви б хотіли...», «Отже, Вас цікавить...»

### «ЛОГІЧНЕ СЛІДСТВО»

Виведення логічного слідства з висловлювань людини, подальший розвиток висловленого сенсу: «Якщо виходити з того, що Ви сказали, для Вас важливі такі критерії...», «Якщо я Вас правильно зрозуміла (-в), Вам важливо, щоб на цій посаді був...»

### «УТОЧНЕННЯ»

Прохання уточнити окремі моменти висловлювання: «Це дуже цікаво, не могли б Ви уточнити...», «Якщо я правильно вас зрозуміла, Ви

вважаєте, що...», «Ви могли б уточнити, що для вас означає...»

### «СЛУХАННЯ» (співпереживання)

Приєднання до співрозмовника на його емоційному рівні, відображення його почуттів, емоцій і переживань: «У Ваших словах я відчув сумнів (смуток, неспокій...)», «Мені здалося, що Ви чимось засмучені», «Я бачу, що Вас щось турбує...»

### «СПОНУКАННЯ»

Застосування спонукають висловлювань: «Так так», «Правильно», «Я з вами абсолютно згоден (-на)», «Ви правильно підмітили», «Це дуже важливо (цікаво)», «Ось це так! Не знав! Якщо можна, розкажіть про це детальніше. Для мене це дуже важливо!»

### «ПРАВИЛЬНИЙ КОМПЛІМЕНТ»

Ця техніка вчить робити конкретні компліменти, тобто висловлювати похвалу на адресу чогось конкретного, що відноситься до співрозмовника: деталі одягу або інтер'єру, професійного або особистого досягнення, обставин і т. п. Наприклад: замість фрази «Ти чудовий кадровик!» Краще сказати «Я чув, ти обраний кращим кадровиком за підсумками року. Вітаю!». Замість пропозиції «У тебе завжди чудові ідеї» краще конкретизувати і сказати: «Це ти чудово придумав створити електронну базу шаблонів».

## ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ

Уміння планувати будь-яку діяльність – це справжнє мистецтво. Ця компетенція включає в себе здатність проводити якісний аналіз інформації, утримувати задачі та розставляти пріоритети. Все це допомагає приймати логічні продумані рішення.

### Рекомендована література

#### «МИСТЕЦТВО ВСТИГАТИ»

Алан Лакейн



Справжній скарб для освоєння тайм-менеджменту. Багато авторів під час написання своїх робіт посиляються на працю Лакейн. Якщо Ви вирішили стати «Володарем часу», тоді ніяк не можна обійтися без цієї

книги. Праця має все: основні принципи, способи, характеристики і інструменти підпорядкування часу. Книга цікава тим, що, крім теорії, в ній є цікаві життєві приклади.

#### «ЯК ПРИВЕСТИ СПРАВИ В ПОРЯДОК. МИСТЕЦТВО ПРОДУКТИВНОСТІ БЕЗ СТРЕСУ»

Девід Аллен



Книга оповідає про планування своїх справ. Аллен дає авторські поради, перевірені на власному досвіді. Девід

Аллен – один з кращих фахівців з тайм-менеджменту, який вчить самоорганізації.

## «ЛЕГКИЙ СПОСІБ ПЕРЕСТАТИ ВІДКЛАДАТИ СПРАВИ НА ПОТІМ»

Нейл Фіоре



Відомий психолог Нейл Фіоре успішно використовує в роботі з клієнтами-прокрастинаторами просту стратегію, рекомендуючи їм перестати картати себе

за невдачі і недосконалість, визначити особисті і робочі цілі й скласти план їх досягнення, в якому буде відразу зарезервовано час на відпочинок.

#### «МАКСИМАЛЬНА КОНЦЕНТРАЦІЯ»

Люсі Джо Палладіно



Те, що ми робимо протягом робочого дня, іноді важко назвати роботою. Адже ми по сто разів на день перевіряємо пошту, хаотично переключаємося з одного завдання на інше, заглядає-

мо в мобільний. Ця книга навчить концентруватися, справлятися з відволікаючими факторами і позбавить від стресу, пов'язаного з цейтнотом.



## Рекомендовані фільми

## «ЧАС»

Фантастика, трилер, антиутопія  
США, 2011  
реж. Ендрю Ніккол

Найнадійніша валюта, найцінніший ресурс, найбільша коштовність – час. Ця думка в кіно доведена до максимуму – годинами і хвилинами видається зарплата, ними ж розплачуються за житло і продукти. У когось часу багато – на їх особистих рахунках тисячоліття, у когось – лічені хвилини. Герой фільму якраз з останніх, у нього всього один



день, і Вілл прагне прожити його найбільш повно. Це фільм, який дозволяє відчувати важливість тайм-менеджменту, для кого важливо відчувати цінність часу, щоб грамотно їм управляти.

## «ДЕНЬ БАБАКА»

Комедія, мелодрама  
США, 1993  
реж. Гарольд Раміс

Один з кращих фільмів про цінність часу, про те, що не варто витратити його даремно. Сюжет фільму знайомий всім: телекоментатор Філ Коннорс приїхав до містечка Пасадена та застряг в найнуднішому дні свого життя – 2 лютого. Проживаючи його безліч разів, герой нарешті розуміє, що щастя – не в безглуздому прожиганні життя, а



в допомозі іншим. Знову і знову переглядаючи фільм, мимоволі задаєшся питанням, а не застряг ти в своєму особистому «дні бабака».

## Поради для розвитку компетенції

## Рекомендації щодо планування своєї діяльності

Максимально результативно плануйте і розподіляйте свій час:

- Розставляти пріоритети для завдань відповідно до їх важливості й терміновості, зосереджуючи зусилля на найбільш важливому.
- Прагніть до мінімізації тайм-кілерів в своєму графіку.
- Регулярно і системно прямуєте запланованим графіком.
- Будьте гнучкими в плануванні свого часу: за жорсткої необхідності будьте здатними адаптувати свій графік без сильної втрати якості виконання завдань.
- Ефективно делегуйте завдання (які можливо делегувати) і контролюйте хід їх виконання.
- При плануванні вміло використовуйте інструмент SMART (див. у розділі «Орієнтація на результат»): перевіряйте поставлені цілі і завдання на конкретність, вимірність, реальну можливість їх досягнення, актуальність і точно закріплюйте тимчасові рамки.
- Ефективно використовуйте засоби для планування та розподілу часу (щоденник, Outlook або Google-календар та інше).
- Поважайте час інших людей.



## Техніки і методики для саморозвитку

### ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

Дайте відповіді на питання:

- Чи склали Ви коли-небудь хронометраж дня?
- Чи знаєте, скільки у Вас часу йде на сон, перегляд телевізора, блукання в Інтернеті, спілкування по телефону, перерви на обід?

Якщо ні, то спробуйте підрахувати. Добре побудований план дня дозволяє працювати помітно ефективніше, тому що Ви не будете відволікатися на непотрібні справи і завжди будете знати, що Вам треба робити в кожен конкретний момент часу.

Правила планування:

- Плануйте кожного дня. Спробуйте ранкове і вечірнє планування та вирішіть, яке для Вас зручніше. Приділяйте плануванню щодня від 15 до 30 хвилин. Пишіть власноруч, ручкою, в блокноті або на листочку. Діє принцип: записав – запам'ятав – виконав.
- Підводьте підсумки. Не менш важливе, ніж планування, контроль за власним планом. Ви зможете проаналізувати, що не так, зрозуміти, на що витрачаєте час, і, можливо, зменшити кількість справ. Підводите підсумки попереднього дня, перш ніж планувати наступний.
- Складіть таблицю справ на місяць. Візьміть аркуш формату А4 і розділіть його по горизонталі. Зліва запишіть в колонку всі регулярні завдання і розграфіть лист зверху вниз

з урахуванням кількості днів у місяці. Щодня відзначайте, що вам вдалося зробити. Можна, наприклад, замальовувати «успішний» квадратик яскравим маркером. В кінці місяця підведіть підсумки і виберіть собі нагороду, якщо в кожному пункті заштрихований квадратик зустрічався мінімум десять разів. Менше трьох – шукайте додаткову мотивацію і переключайте свій щоденний план.

- Справі – час. Плануйте не просто справи, а час їх виконання. Іншими словами, обмежуйте себе. Причому краще трохи зменшувати, ніж збільшувати. Тоді Ви не будете підсвідомо розтягувати роботу, а в іншому випадку мобілізуєтесь і швидко все зробите за відведений час. Як тільки час вийшов, закінчуйте роботу і переходите до наступного пункту (не забудьте тільки зробити 10-15 хвилинну паузу).
- Використовуйте календар. Важливі справи – зустрічі, дні народження – зручніше відзначати в телефоні. І паралельно в блокноті (див. наступний пункт). Записуйте все. Не варто покладатися на свою пам'ять.
- Купіть планувальник. Планувальник істотно відрізняється від щоденника. У щоденнику в поле Вашої уваги зазвичай потрапляють два дні, а за розкладом – цілий тиждень. Ми мислимо, працюємо і живемо тижнями, тому, хоча поточні плани потрібні і важливі, їх все ж краще фіксувати і відслідковувати в контексті тижні.
- Позначте пріоритети. Всі наші справи діляться на важливі і ті, які можуть почекати. Плануйте на день не більше трьох-п'яти важливих справ. А краще навіть одну-три. І займайтеся цими справами все-таки в першій половині дня, коли наш розумовий потенціал вище. І після 16:00, адже до 18:00 - 19:00

ми теж перебуваємо в хорошій інтелектуальній формі.

- Додайте натхнення. Ніхто не подбає про нас, крім нас самих. Тому створіть для себе атмосферу, в якій Вам приємно працювати. Чистий стіл – правило номер один. Скупчення паперів нервує і дезорганізує. Немає часу розібрати папери? Складіть їх в коробку. З вечора готуйте стіл на завтра, прибираючи все непотрібне. Мотивуюча цитата. Гарний блокнот. Оточіть себе тільки приємним.
- Планування для творчих людей. Творчі люди не люблять, коли зазіхають на їх свободу. У їхньому уявленні планування порушує кордону «Я». Саме творчі люди найчастіше саботують свої плани. Спробуйте розписувати не весь день щохвилини, а кілька ключових завдань і визначати час виконання тільки для них. А іншу частину дня присвячуйте читанню, обдумуванню, спілкуванню і прогулянкам.

Медитація і концентрація. Всім, хто з ранку до вечора приймає гігабайти інформації, часом недолугої, непотрібної і навіть шкідливої, радимо робити вправу на концентрацію. Найпростіше, що можна зробити, – 5 хвилин посидіти в тиші, закривши очі. Заведіть будильник. Не думайте ні про що. Як тільки думка приходить Вам в голову, відразу відкидайте її. Ви здивуєтеся тому, як багато всього крутиться у Вас в мозку: просигналила машина, грюкнули двері, включили телевізор, сусіди знизу лаються, «Треба б купити фрукти», «У чому завтра піти?»... Але Ваше завдання – бездумність, звільнення від думання. Збільшуйте час перебування з собою на одну хвилину в день і доведіть його до 15 хвилин.

## «АЛЬПИ»

Суть методу в правильному плануванні, яке досягається при дотриманні наступних пунктів:

- складання списку завдань;
- оцінка часу, необхідного на виконання кожного завдання;
- планування власного вільного часу з розрахунку 60:40 (40% часу відводиться на форс-мажор, але згодом заповнюється резервними справами «латками»);
- виділення пріоритету в справах;
- оцінка виконання завдань і контролю процесу.

Переваги: оптимізація часу, наявність плану і задач, концентрація і самоконтроль.

## «МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА»

Всі справи діляться на чотири категорії:

- термінові і важливі;
- важливі але не термінові;
- термінові але не важливі;
- не термінові і не важливі.



Розподіляйте всі Ваші завдання і цілі за цими категоріями, і Ви дуже скоро помітите як багато часу «з'їдають» останні дві категорії. Зосередьтеся на головному, і дуже скоро Ви помітите як збільшилася Ваша особиста ефективність і навчитесь того, як планувати час. Це проста і ефективна схема, яка особливо ефективна для тих, хто краще сприймає інформацію на графіках і малюнках.

### «ПАРЕТО»

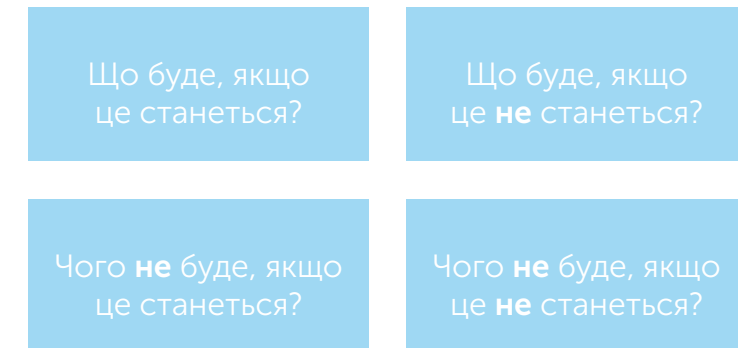
Техніка Парето в своїй основі має відомий принцип Парето 80/20, де 20% витрачених зусиль забезпечують 80% результату. Говорячи простіше, ми можемо багато зусиль вкладати в ранній розвиток дитини, хоча виявиться, що треба було більше часу витратити на пошук хорошого садка. Завдання в тому, щоб визначити ті 20% справ, які забезпечують 80% результату.

### Техніка прийняття рішень «КВАДРАТ ДЕКАРТА»

Квадрат Декарта є простою технікою прийняття рішень, яка вимагає для свого використання

дуже небагато часу. За допомогою Квадрату Декарта легко встановити найбільш значущі критерії вибору, а також оцінити наслідки будь-якого варіанту прийнятого рішення.

Необхідно ставити собі послідовно чотири питання і відповідати на них наступним чином:



Застосовувати Квадрат Декарта можна не тільки до сфери професійної діяльності, а й до будь-якої іншої сфери життя. Але важливо раз і назавжди усвідомити, що всі свої відповіді потрібно саме записувати, а не відповідати подумки. По-перше, Ви можете просто заплутатися в своїх відповідях, а по-друге, підсвідомість людини працює таким чином, що ігнорує частку «НЕ», у зв'язку з чим велика ймовірність допущення помилок. Тому, обов'язково використовуйте листок і ручку, можна навіть роздрукувати Квадрат у великому форматі, і відповідати на кожне з питань у відповідному секторі. А сам процес запису відповідей буде як би конвертувати уявні докази і фантазії в логічну літерну форму, що і надасть Вам істотну допомогу в прийнятті рішення.

## Інтернет-ресурси (корисні сервіси)

Ресурс	Короткий опис
<p><b>Платформа «Trello»</b></p> <p><a href="https://trello.com/">https://trello.com/</a></p>	<p>Зручний інструмент для управління невеликими проектами. Основна його суть полягає в зручній організації інформації у вигляді окремих карток, які утворюють на робочому столі колонки-категорії. Нагадує таку дошку з картками, але в електронному вигляді.</p>
<p><b>Wunderlist – менеджер персональних завдань</b></p> <p><a href="https://www.wunderlist.com/ru/">https://www.wunderlist.com/ru/</a></p>	<p>Сервіс дозволяє створювати списки справ, якими можна ділитися з іншими користувачами сервісу. У списки додаються завдання, для яких можна визначати термін виконання, пріоритети, додаткову текстову замітку. У Wunderlist можна створити нагадування про важливі події, отримати повідомлення на певний час. Крім того, нагадуванням легко сповістити членів команди, наприклад, про зустріч.</p>
<p><b>Canva – все для візуалізації</b></p> <p><a href="https://www.canva.com/">https://www.canva.com/</a></p>	<p>Ви можете використовувати його для створення презентацій, інфографіки, зображень для соціальних мереж і так далі. Canva легкий у використанні, навіть якщо ви не дизайнер. Як тільки порозумієтесь з ним – процес піде швидко, Ви зможете створювати чудові зображення.</p>

## Infogr.am – інструмент створення інфографіки (Eng)

<https://infogram.com/>

Безкоштовний онлайн-інструмент Infogr.am володіє досить простим інтерфейсом для створення простої інфографіки. Цей сервіс дозволяє створювати таблиці на основі реальних даних. В наявності біля 30 видів діаграм з гарним оформленням, включаючи точкові, бульбашкові діаграми.

## Корисні Інтернет-ресурси для вчителів

<http://www.eduwiki/>

Магазини електронних засобів навчального призначення, сайти з корисною інформацією, матеріали для інтерактивного вивчення шкільних предметів (українська та іноземна мови, фізика, біологія, географія, інформатика, трудове навчання, хімія, математика, історія, основи здоров'я), блоги для вчителів тощо.

## / ВЗАЄМОДІЯ /

Уміння взаємодіяти з іншими людьми є важливою компетенцією у всіх життєвих сферах. Воно полягає в побудові партнерських відносин з урахуванням індивідуальних особливостей інших людей (ширий інтерес до людей з урахуванням їх потреб, переконань, світогляду, інтелектуальних здібностей). Також важливу роль відіграє вміння вести конструктивний діалог для досягнення взаємовигідного рішення, вміння проактивно надавати підтримку і сприяння іншим людям, вміння обмінюватися інформацією, розуміти і ефективно управляти своїми емоціями.

### Рекомендована література

#### «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Шерон Мельник



Ш. Мельник – доктор і психолог. У цій книзі Шерон викладає методику, якою успішно користуються тисячі людей. У ній чітко прописано, як визначити

межі своєї відповідальності, розставляти пріоритети, контролювати свої емоції, грамотно чергувати відпочинок і навантаження.

#### «СИЛА ВОЛІ. ЯК РОЗВИНУТИ І ЗМІЦНИТИ»

Келлі Макгонігал



Силу волі можна і потрібно «тренувати». Професор Стенфорда, доктор філософії, практикуючий психолог К. Макгонагал доступно по-

яснює це в своїй книзі. Прочитавши цю книгу, Ви зможете керувати силою волі, дізнаєтеся, як відпочинок і сон пов'язані з цілеспрямо

ваністю. На думку вчених, самоконтроль – це питання фізіології, а не тільки пси-

хології. Саме перехід стану душі і тіла дає вам витримку і самовладання.

#### «ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ: ПОЧУТТЯ ПІД КОНТРОЛЕМ»

Ден Дубравін



Унікальність цієї книги в тому, що автор описує не тільки техніки самоконтролю, а й допомагає розвивати конкретні навички – почуття гумору, самовладання та

інше. Вчить контролювати свої емоції, генерувати позитивні стани. Крім того, в ній представлені конкретні техніки емоційної самооборони і самодопомоги.

#### «ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК З РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ»

Джеймс Фергюсон

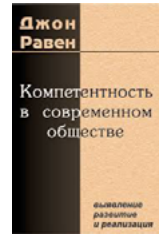


Незважаючи на досить нудну дидактичну назву, книга дуже цікава і дійсно дає багато інструментів для практичного застосування. У книзі дуже докладно розбираються компетенції

за наступними напрямками: специфічні компетенції керівника, компетенції для бізнесу, компетенції взаємодії з іншими людьми і компетенції управління собою.

## «КОМПЕТЕНТНІСТЬ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ВИЯВЛЕННЯ, РОЗВИТОК І РЕАЛІЗАЦІЯ»

Джон Равен



Вперше проблема дослідження компетенцій виникла в кінці 60-х років ХХ століття в США. Автор докладно аналізує компетенції, які потрібні звичайним громадянам, політикам, працівникам соціальної сфери, службовцям. Книга Равена важлива тим, що в ній си-

стематично викладено нові концептуальні підстави для аналізу і моніторингу компетенцій. Саме після цієї книги починається не просто дослідження компетенцій, а й переформатування всієї світової освітньої системи під цей результат.

## «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З КИМ ЗАВГОДНО»

Марк Роудз



Марк Роудз – підприємець, бізнес-ментор, автор ділової літератури, спікер і бізнес-тренер. Ви розкриваєтесь в оточенні інших людей і заводите розмову або ж замикається в собі і не можете видавити з себе нічого, крім кількох коротких фраз? Людині, з якою Ви розмовляєте, необхідно відчувати, що Ви її розуміє-

те і, звичайно, Вас він теж повинен розуміти. Тільки порозумівшись, Ви зможете домогтися реального успіху і встановити більш тісний контакт. Багато проблем під час спілкування є наслідком взаємного нерозуміння – через невідповідності між тим, що Ви хочете вкласти в свої слова, і здоровим глуздом, який співрозмовник з

них витягує. Зміна способу мислення – ось що допома-

гає подолати страх і навчитися розмовляти.

## «МАЙСТЕРНІСТЬ СПІЛКУВАННЯ»

Пол Макгі



Пол Макгі – один з провідних лекторів Великобританії, який виступає на теми зміни особистості, набуття впевненості, побудови взаємовідносин в колективі, мотивації і стресу. Навчання майстерності спілкування і взаємодії з людьми поліпшить ваше життя. Якщо Ви хочете налагодити відносини на роботі й в сім'ї або якщо Ви ненавидите тусовки і Вам доводиться проводити

час на самоті, ця проста і практична книга допоможе стати майстром спілкування. Прочитавши цю книгу, Ви дізнаєтеся, як: утримувати увагу людей, коли говорите; правильно слухати і реагувати на слова співрозмовника; справлятися з важкими розмовами; грамотно робити компліменти; вести себе на інтерв'ю, ділових заходах, переговорах і т.п.



## Рекомендовані фільми

### «УЧИТЕЛЬ НА ЗАМІНУ»

Драма,  
США, 2011  
реж. Тоні Кей



Темою фільму стає актуальна в усі часи проблема взаємодії поколінь. Головний герой, Генрі Барт, викладач англійської мови та літератури, прибуває в одну з американських шкіл на обмежений період часу. Тут йому доведеться вирішити кілька завдань – не тільки спробувати вкласти знання в неспокійні розуми

юних бунтарів, а й вирішити свої власні проблеми. Несподівано для себе вчитель на заміну відкриває нові грані власної особистості, стаючи для учнів променем світла в їх важкій не по роках життя.

### «БОЖЕВІЛЬНІ ПРЕПОДИ»

Комедія  
Франція, 2013  
реж. П'єр-Франсуа Мартен-Лаваль



Весела французька комедія в дусі класичних фільмів з П'єром Рішаром, «Божевільні преподи», сподобаються всім шанувальникам жанру, а всім іншим подарує просто кілька веселих годин і піднімуть настрій. Дія фільму відбувається в гіршому ліцеї Франції, що знаходиться на межі закрит-

тя. Учні стабільно займають останні місця на всіх іспитах і олімпіадах, а вчителі давно втратили надію навчити їх чогось. Але директор не хоче віддавати свій ліцей без бою і бажає скористатися остан-

ньою можливістю врятувати його – змусити старший клас добре скласти іспити. Але як це можливо, якщо школярі абсолютно не знають шкільної програми? І тоді директор

запрошує в школу найбільш, здавалося б, жахливих преподав, які тільки можуть бути. Чи зможуть погані студенти і жахливі вчителі домогтися гарної здачі іспиту?

### «РОЗУМНИК ВІЛЛ ГАНТІНГ»

Драма  
США, 1997  
реж. Гас Ван Сент



Массачусетський технологічний інститут, перший семестр навчання. Професор математики Джеральд Ламбо зважується на незвичайний хід: на грифельній дошці у вестибюлі залишає складне завдання, сподіваючись що хтось зі студентів впорається з ним до кінця семестру. Приклад вирішили анонімно, і незабаром вчений підкидає більш серйозну загадку. Яке

ж було здивування викладача, котрий дізнався, що правильні відповіді дає... молодий приборальник, який опинився обдарованим хлопцем. Тільки новоспечений геній абсолютно не бажає змінювати своє життя.

### «ЗНАЙТИ ФОРРЕСТЕРА»

Драма  
США, 2000  
реж. Гас Ван Сент



Сюжет фільму будується навколо талановитого хлопця-баскетболіста Джамала Уоллеса, який має явний літературний талант. Він багато

читає, пише прозу. Одного

разу, посперечавшись, хлопець залазить через вікно в будинок дивного затворника, який цілими днями підглядає за ним у вікно. Ця зустріч змінює життя юнака. Вона змінить і життя незвичайного чоловіка, якого оточуючі вважали божевільним.

## «ПИСЬМЕННИКИ СВОБОДИ»

Драма  
Німеччина, США, 2006  
реж. Річард ЛаГравенес

В школу влаштовується на роботу новий викладач англійської, місіс Ерін Грювелл. Жінка впевнена в перспективному майбутньому, їй не терпиться почати роботу, але як тільки вона опиняється в класі, то розуміє, що все буде далеко не просто... Між підлітками панує ворожнеча, всюди кишить расизм, діти ненавидять один одного і готові вбивати лише через те,

В результаті їх знайомства вибухне публічний скандал, настільки серйозний, що він може по ставити хрест на майбутньому хлопця. І тільки одна людина зможе запобігти катастрофі. Але чи захоче він втрутитися?



що «ти не такий, як вони», а навчальний процес їх взагалі не цікавить. Вчительці доведеться через багато пройти, щоб навчити дітей не тільки англійської, але і тому, що є більш важливі речі, ніж ворожнеча...

## «НЕБЕЗПЕЧНІ РОЗУМИ»

Драма  
США, 1995  
реж. Джон Н.Сміт

Картина ставить перед глядачем питання – чи можна просто так закреслити все своє попереднє життя і почати з чистого аркуша. Головна героїня фільму Лу-Енн відслужила багато років у морській піхоті, де придбала всі якості справжньої залізної леді – твердий характер, рішучість і вміння домагатися поставлених цілей. Тільки ось тепер з кар'єрою морського піхотинця покінчено, і вона знаходить собі нове місце роботи.



Влаштувавшись в місцевий коледж викладачкою англійської мови, Лу-Енн і уявити собі не могла, як їй знадобляться навички, набуті за роки військової служби. Адже це тільки в мріях діти будуть захоплюватися читати і обговорювати сонети Шекспіра, а реальність зовсім інша.

## «ВЧИТЕЛЬ РОКУ»

Комедійна драма  
Канада, США, 2005  
реж. Вільям Дір

Новий учитель, молодий хлопець якого всі називають містер Ді, швидко стає улюбленцем школи. Його креативний підхід до навчального процесу завойовує серця не тільки учнів, а й вчителів. Ось тільки містер Уорнер, представник «старої школи», не поділяє загального захоплення – він упевнений, що містер



Ді пускає пил в очі і нічого корисного навчити не може. Протистояння цієї пари тільки загострюється в боротьбі за звання «Учитель року».



## «ТРИМАЙСЯ ЗА МЕНЕ»

Драма  
США, 1989  
реж. Джон Елвідсен

Історія про людину, яка прагне допомогти хлопцям з кримінальних районів отримати гарну освіту і стати порядними людьми. Директору Джо Кларку доведеться серйозно постаратися, щоб знайти підхід і достукатися



до учнів, яким вуличні банди і наркотики здаються куди більш цікавими, ніж шкільні заняття й книги.

## «ТОВАРИСТВО МЕРТВИХ ПОЕТІВ»

Драма  
США, 1989  
реж. Пітер Вір

Фільм оповідає про історію вчителя англійської мови і літератури, який надихає своїх учнів міняти своє життя через пробудження в них інтересу до поезії та літератури. Дія фільму відбувається в кінці 1950-х у вигаданій академії міста Велтон в штаті Вермонт. Образ вчителя Кітінга спи-



саний з реального вчителя, Сема Пікерінга, що викладав в Montgomery Bell Academy, де проходив свого часу навчання сценарист фільму Том Шульман.

## Інтернет-ресурси

### Ресурс

### Короткий опис

#### Матеріали лекції «Чому в стражданні стільки болю»

<https://goo.gl/ig7zuo>

17 квітня 2018 року відомий австрійський психотерапевт, представник екзистенціального аналізу Альфрід Ленглі прочитав відкриту лекцію на тему: «Чому в стражданні стільки болю? Шлях до внутрішньої свободи».

Лектор зазначає, що нерозуміння того, що відбувається, підвищує ризик впасти у відчай, та розмислює над тим, що з цим робити.

#### Стаття «Вільгельм Райх: Як пригнічені емоції зберігаються в м'язах у вигляді напруги»

<https://goo.gl/rv8p5i>

Вільгельм Райх – видатний австрійський психоаналітик і мислитель, засновник тілесно-орієнтованої психотерапії. Райх вводить поняття «броня» характеру, яка проявляється на всіх рівнях людської поведінки: в мові, жестах, позах, тілесних звички, міміці особи, стереотипах поведінки, способах спілкування і т.п. «Броня» блокує тривогу і не знайшла вихід енергію, ціна цього – збіднення особистості, втрата природної емоційності, неможливість отримувати насолоду від життя і роботи.

## /ДИТИНОЦЕНТРИЗМ/

Для учнів педагог є значимою людиною, особливо це стосується учнів початкової ланки. Діти орієнтовані на дорослу людину, бо від її дій і участі в шкільному житті дітей залежить сприятливий мікроклімат і психологічний комфорт кожного учня і групи в цілому. Досягти цього можливо завдяки індивідуальному підходу, який враховує фізіологічний, психологічний, соціальний, духовний розвиток дитини. Розвиток цієї компетенції включає в себе здатність виявляти і аналізувати потреби учнів, задовольняти їх і знаходити правильні і безпечні для дитини рішення.

### Рекомендована література

#### «ЯК ЛЮБИТИ ДИТИНУ»

Януш Корчак



Книга відомого польського лікаря, педагога і письменника Януша Корчака дає яскраве уявлення про істотні риси його педагогічної концепції. Корчак стверджує, що виховання, засноване на повазі до особистості дитини, є безоціночним, безкорисливим. Це справжня енциклопедія виховання людини, від грудного віку до становлення особистості і

самоврядування підлітків. У ній – серйозність спостережень вченого і м'який ліризм художника слова. Текст Корчака нагородований безцінними думками, яскравими метафорами і чіткими рекомендаціями. Протягом багатьох десятиліть ця книга служить надихаючим орієнтиром для мільйонів батьків і педагогів.

#### «ПРАВО ДИТИНИ НА ПОВАГУ»

Януш Корчак



«Дітей немає – є люди, – стверджував Корчак. – Але з іншим масштабом понять, іншим запасом досвіду, іншими потягами, іншою грою почуттів». Ця книга про відносини, які пов'язують дитину і дорослого, вихованця і вихователя, а точніше, людей один з одним. Дитину мало любити – її необхідно поважати. Діти заслуговують поваги, довіри

і дружнього ставлення. Педагог, який пробує домовлятися з дітьми, прагне вірити в їх сили і досвід, шукає шляхи співпраці – набуває право на повагу до дитини. А разом з ним, право вдихнути повітря в «атмосферу ласкавих відчуттів, веселого сміху, перших бадьорих зусиль і здивувань, чистих, світлих і милих радостей».

#### «ТАЄМНА ОПОРА В ЖИТТІ ДИТИНИ»

Людмила Петрановська



Людмила Петрановська – відомий психолог-педагог, керівник вебінарів на тему взаємин. Ця книга буде корисна не тільки молодим мамам, але і тим, хто хоче переосмислити свої відносини зі своєю, можливо вже дорослою, дитиною.

Ви дізнаєтеся: як формується прихильність дитини до батьків від самого раннього віку до підліткового періоду; чому ролі Наставника і Батька – далеко не одне й те саме; як стати своїй дитині опорою в житті.

## «ЯКЩО З ДИТИНОЮ ВАЖКО»

Людмила Петрановська



Ця книга допоможе знайти з дитиною спільну мову, зорієнтуватися в складних ситуаціях і конфліктах, гідно

вийти з них, зберегти терпіння, відновити розуміння і мир в родині.

## «ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЧЕКАЄ ІСПИТ...»

Людмила Петрановська

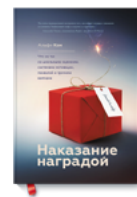


Книга «Що робити, якщо чекає іспит...» розповідь старшокласникам та їх батькам, як під час процесу підготовки до іспитів не втратити душевної рівноваги і уникнути скандалів в сім'ї. Учням книга

допоможе вивчити матеріал і показати свої знання під час складання іспитів, а батькам – правильно підтримати свою дитину в цьому важливому й складному життєвому випробуванні.

## «ПОКАРАННЯ НАГОРОДОЮ»

Альфрі Кон



Базова стратегія, яку ми використовуємо у вихованні, освіті та управлінні – «зроби те – і отримаєш це» – невірна. Ця книга пояснює чому. У своїй книзі відомий психолог Альфрі Кон докладно пояснює, чому відносини з дітьми, учнями і підлеглими не можна будувати

за принципом: «Зроби те – і отримаєш це». Він показує, наскільки страшний і згубний такий підхід, до яких наслідків призводять подібного роду маніпуляції і спроби виправити поведінку іншої людини (дитини або співробітника).

## «В КЛАС ПРИЙШЛА ПРИЙОМНА ДИТИНА»

Людмила Петрановська



У новій школі прийомній дитині важко адаптуватися, а дітям і вчителям – побороти невдоволення і сум'яття які виникають внаслідок. Книга «В клас прийшла прийомна дитина» адресована шкільним вчителям, педагогам спеціальної освіти і тим, хто зважився на дуже важливий і важкий крок – усинови-

ти дитину. Вона допоможе знайти підхід до агресивно налаштованого школяра і розібратися в істинних причинах непорозуміння, адже агресія часто є результатом прихованих душевних ран. У виданні також міститься багато порад іншим батькам, які стикаються з труднощами в спілкуванні з дітьми.

## «ПСИХОЛОГІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ПОВЕДІНКИ»

Ігор Фурманов



У посібнику викладаються методологічні підходи до пояснення причин виникнення і розвитку дитячої агресивності, розглядаються психологічні та соціальні фактори, що стимулюють і провокують виникнення агресії в поведінці дитини, описуються методи-

ки діагностики, напрямки психосоціальної допомоги та корекції. Книга адресована викладачам психології, практичним психологам, соціальним працівникам, вчителям-дефектологам і студентам магістратури відповідних спеціальностей.

## «ВАЖКА ДИТИНА: ЩО РОБИТИ?»

Роже Перон



У книзі робиться спроба показати, яким чином і чому не можна представляти дитину як пасивну іграшку вимог і чому слід вважати її активним творцем свого формування. А це змушує доповнити поняття адаптації поняттям врівноваження. Нарешті, зібравши і застосувавши обговорені поняття, автор визначає три основних напрямки, які

в даний час протистоять один одному в питанні про дитячу дезадаптацію. Коротко висвітлюючи основні форми дезадаптації, автор в розділі «Що робити?» пропонує свою відповідь на це хвилююче багатьох питання. Книга буде цікава і корисна не тільки фахівцям різного профілю, які працюють з дітьми, а й батькам.

## «НА ПОРОЗИ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ»

Клаус Фопель



У книзі представлені ігри та вправи, призначені для роботи з основними проблемами підліткового і юнацького віку. Основні теми цієї книги – планування життя, вирішення проблем,

співпраця. Книга адресована психологам і педагогам. Вона також може представляти інтерес для батьків, яким важливо розуміти своїх дітей.

## «ЯК ЗУПИНИТИ ТРАВЛЮ В ШКОЛІ»

Ерлінг Руланн



Цькування (моббінг) в школі – проблема, з якою стикаються дуже багато. Відомо, що цькування призводить до важких наслідків, однак нерідко залишається поза увагою вчителів та інших дорослих. Книга містить огляд досліджень, присвячених проблемі моббінга, аналіз психологічної природи цькування, опис її видів, а також комплекс заходів, які дозволяють якщо не запо-

бігти цькування, то істотно знизити його поширеність. Автор наводить стратегії втручання, конкретні прийоми і техніки роботи як з жертвами цькування, так і з переслідувачами, батьками, шкільним колективом, а головне, пропонує модель, що дозволяє об'єднати всі заходи в єдину систему і створити в школі безпечний психологічний простір.

### Рекомендовані фільми

## «ДЖОН»

Документальний фільм  
Великобританія, 1969  
реж. Джеймс і Джойс Робертсон



Документальний фільм, що наочно показує вплив розлуки з мамою на психофізіологічний розвиток маленької дитини. Маленький хлопчик Джон на кілька днів опинився в дитячому будинку, в якому за його поведінкою спостерігали. Фільм став сенсацією,

він допоміг фахівцям і батькам усвідомити, що відбувається з дітьми у разі розлуки.



## «ПСИХОГЕННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У НЕМОВЛЯТ»

Документальний фільм  
1952  
реж. Рене А.Шпіц



Фільм про емоційні потреби дітей в дитячих будинках, які не задовольняються персоналом. Фільм створений для фахівців, що працюють з

дітьми раннього віку, і демонструє важливість формування прихильності.

## «НЕЖИВЕ (КАМ'ЯНЕ) ОБЛИЧЧЯ»

Експеримент,  
документальний фільм  
США  
реж. Едвард Тронік



Директор Відділення розвитку дитини при Гарвардському університеті зняв невеличкий фільм про лабораторний експеримент під умовною назвою «Неживе (кам'яне) обличчя». У першій частині експерименту мама грає з малюком, в другій – вона робить мертве (кам'яне) обличчя, не реагуючи на спроби до контакту. Малюк реагує миттєво, адже прив'язаність, або прагнення до встановлення й підтримання контакту та

близькості, є базовою людською потребою від колиски до могили. Для маленької дитини немає нічого жахливішого, ніж раптове відчуття покинутості, втрата контакту з дорослими, які про нього піклуються. Експеримент показує наслідки, коли немовля довго перебуває в ситуаціях, коли на його потреби не реагують: мама в депресії або в сім'ї не прийнято «нянечитися» з немовлям, або сім'ї банально немає.

## «ЕКСПЕРИМЕНТ З ЗЕФІРОМ»/ «ЗЕФІРНИЙ ТЕСТ»

Документальний фільм  
США, 2015  
реж. Уолтер Мішел



Експериментатор вивчав поведінку дітей в ситуації, коли вони залишаються наодинці з ласощами. «Зефірний тест» виявляє важливі властивості

інтелектуального розвитку дітей, схильність до слухняності або незалежності.

## «ДООПЕРАЦІЙНІ УЯВЛЕННЯ У ДИТИНИ»

Експеримент,  
документальний фільм  
Швейцарія  
реж. Жан Піаже



З точки зору Піаже доопераційна стадія розвитку дитини (період від 2 до 7 років) починається в той час, коли діти починають говорити, грати. На цій стадії мислення діти мають тенденцію до надмір-

ної конкретності, незворотності, егоцентризму, їм важко класифікувати об'єкти. У цьому відео можна побачити приклади поведінки дітей.

## «ОБДАРОВАНА»

Драма  
США, 2007  
реж. Марк Уебб

Ця драма про те, що діти – це не засіб, а щось більше. Фільм розповідає про Френка Адлері, самотнього чоловіка, який живе в прибережному містечку штату Флорида. Френк займається вихованням своєї юної племінниці-вундеркінда Мері. Френк намагається виростити Мері так, як цього хотіла б його сестра, щоб у неї було нормальне дитинство, звичайна школа і все, як у всіх дітей. Однак усім його пла-



нам приходить кінець, коли надзвичайні математичні здібності 7-річної дівчинки привертають увагу грізної матері Френка – Евелін. Бабуся бажає іншого майбутнього для Мері, і заради своїх цілей вона може навіть позбавити Френка опікунства.

## «ГОЛОВЛОМКА» («ДУМКАМИ НАВИВОРИТ»)

Мультфільм  
США, 2015  
реж. Піт Доктер,  
Роналдо Дель Кармен

Ми зростаємо і якесь зле чаклунство стирає з нашої пам'яті дуже важливе. Ми забуваємо, як це – бути дитиною, і від цього іноді зовсім не розуміємо, що відбувається з нашими дітьми. А вони на нас ображаються і все стає



ще гірше. Цей мультфільм наочно показує вплив внутрішнього стану на нашу поведінку і допомагає зрозуміти мислення дитини, глянувши на нього зсередини.

## «КОРОЛІВСТВО ПОВНОГО МІСЯЦЯ»

Драма, комедія  
США, 2012  
реж. Уес Андерсон

Пара закоханих підлітків тікає з-під нагляду дорослих. Сем – бойскаут і сирота зі складним характером. Прийомні батьки з ним не ладнують, інші бойскаути – теж. С'юзі, його подруга, – замкнута дванадцятирічна дівчинка. Пізніше стає ясно, що, незважаючи на химерну поведінку,



втікачі шукають одного – куточок, де просто можна бути щасливими. Дуже барвистий і своєрідний фільм, який варто подивитися всією сім'єю.

## «АВГУСТ РАШ»

Мюзикл, драма  
США, 2007  
реж. Кірстен Шерідан

Цей фільм змушує відчувати неймовірні емоції, переглянути цінності і зрозуміти щось важливе...

Еван Тейлор – сирота, який виховується в дитячому притулку. У нього є унікальний талант до музики, адже його батьки були музикантами. Еван вірить, що зможе знайти своїх батьків, і тікає з притулку в Нью-Йорк, де йому до-



водиться грати на вулиці. Тим часом мати Евана дізнається, що син не загинув під час пологів, а живий і шукає її. Вона теж вирушає на пошуки сина. Жалісний фільм з прекрасним музичним супроводом.



## «ОЛІВЕР ТВІСТ»

Драма, сімейний фільм  
Великобританія, Італія,  
Франція, 2005  
реж. Роман Поланскі



Цей фільм змушує задуматися, як соціальне оточення впливає на дітей, показує сучасникам тіньові сторони життя й примушує замислитися над їх першопричиною. Олівер Твіст – круглий сирота, виріс в притулку при місцевій церкві. Хлопець не зміг витримати знущань з боку наглядачів, тож Олівер біжить до Лондона, де потрапляє в зграю дрібних злочинців.

Хлопчик терпить невдачу при першій же крадіжці, проте містер Браунлоу, який затримав маленького злодюжку, вирішує замість в'язниці відвести Олівера до себе додому. Відмінна екранізація класичного твору.

## «ПРИГОДА КОРЯЖКИ»

Комедія, сімейний фільм  
Норвегія, 2009  
реж. Піт Доктер,  
реж. Аслеік Енгмарк



Малюк – кмітливий і пустотливий хлопчик, він недавно переїхав з міста в село і ще не встиг знайти нових друзів. Одного разу, копаючись в купі гілок і сучків, він знаходить цікаву на вигляд суху гілку, яка стає його уявним

другом – Коряжка. Малюк весело проводить з ним час, поки мама і тато посилено працюють. Але чи може вигаданий друг замінити батьків?

## «КНИЖКОВА ЗЛОДІЙКА»

Драма  
США, 2014  
реж. Брайан Персивал



Чи можуть книги бути кращими друзями? Чи допомагають зрозуміти світ і всі процеси, які в ньому відбуваються, чи формують вони власну думку? Відповіді на ці питання можна знайти у цьому фільмі. Напередодні Другої світової війни дев'ятирічна Лізель переїжджає в Мюнхен до своїх прийомних батьків і з їх допомогою вчиться читати. Поступово читання стає її життєвою потребою, й Лізель

починає красти книги – адже це єдиний доступний спосіб зрозуміти події, що відбуваються навколо неї: гоніння на євреїв, антифашистський рух, приниження і голод. Книги допомагають дівчинці впоратися з усіма труднощами і написати свою власну історію життя.

## «ХОРИСТИ»

Драма, музичний фільм  
Франція, 2004  
реж. Крістоф Барратьє



Ще раз про найважливіше в житті кожної дитини – про відносини зі значимою людиною, навіть якщо вона не рідна... Фільм розповідає про дітей з непростим характером і важкою долею. В інтернаті для важких підлітків під назвою «Дно ставка» з'являється новий педагог Клеман Матьє. На відміну від інших викладачів він не ховається за завісою байдужості від цих нещасних хлопчаків, а нама-

гається зрозуміти і дізнатися їх краще. З цією метою герой створює хор, який допомагає одному з хлопчиків розкрити свій унікальний природний талант. Людина з відкритою душею рано чи пізно доб'ється визнання навіть найважчих дітей.

## «ОТРОЦТВО»

Драма  
США, 2004  
реж. Річард Лінклейтер



А Вам цікаво, як діти бачать свою сім'ю і світ в цілому, що вони думають про це? Режисер Річард Лінклейтер знімав свій фільм «Отроцтво» протягом дванадцяти років. Він почав розповідь в 2002 році і провів його через роки, спостерігаючи за членами однієї родини. Головний герой – юний Мейсон, якому до початку зйомок було 6 років, рік

за роком спостерігає за тим, як змінюється життя навколо нього, як змінюються його батьки, і з роками робить все більш значущі висновки про світ, що його оточує. Дуже щирий і реалістичний фільм.

### Інтернет-ресурси

#### Ресурс

#### Короткий опис

**Інтерв'ю з Людмилою Петрановською «Одна з головних проблем нашого суспільства – віктимність...»**

<https://goo.gl/rymMKS>

Інтерв'ю з сімейним психологом Людмилою Петрановською про головні батьківські обов'язки, про підлітковий стан суспільства та про те, чи повинні батьки й діти мати схожі політичні погляди.

#### Стаття «Вся суть виховання в 1-хвилинному ролику»

<https://goo.gl/hWGjXP>

Як свідчить британське прислів'я, не потрібно виховувати дітей – вони все одно будуть схожі на вас. Виховуйте себе. Ваші вчинки мають колосальне значення. Діти відображають їх, як дзеркало. В цьому і є вся суть і головний секрет виховання – просто будьте гідним прикладом для наслідування.

#### Психолог Віра Романова: «Діти під знаком «Х»: як розпізнати талант у дитини і не дати йому перегоріти»

<https://goo.gl/K17LMe>

Коли говорять «обдаровані діти», то обов'язково мають на увазі деяку винятковість. Промовляючи це, кожен раз ми допускаємо можливість існування особливої групи дітей. Ярлик «обдарована дитина» останнім часом став модним, навіть якщо для його застосування немає вагомих підстав. Психологія до цього часу не представляє природи обдарованості. По-перше, тому, що діти талановиті без винятку, кожен обдарований посвоєму. При такому підході до навчання і виховання відбувається пошук шляхів виховання та навчання, а також «ключика», що відкриває можливості дитини і розробку методів їх розвитку.

#### Психолог Єлизавета Єрмоленко: «Розмова з дитиною: що таке почуття і як їх висловлювати»

<https://goo.gl/YLgQ7c>

Що стоїть за неприйнятною поведінкою дитини, коли вона грубіянить, занадто плаксива, лініється чи робить щось на зло? Як правило, це не злий задум, а негативні емоції, з якими дитина нездатна впоратись. А дорослі, замість вчити справлятися з емоціями, частіше карають...

**Стаття  
«Перевернутий клас: ресурси для вчителів»**

<https://goo.gl/RtRDGx>

Перевернутий клас – метод змішаного навчання, при якому вся теоретична і лекційна програма вивчається вдома, а в класі з учителем детально розбираються завдання і вправи за темою. Цікаві ресурси, які допоможуть у всьому розібратися.

**Стаття «Чому наші діти нудьгують в школі, легко розчаровуються і не мають справжніх друзів?»**

<https://goo.gl/MYMQKc>

Сучасні діти приходять до школи, будучи емоційно недоступними до навчання, і в нашому сучасному способі життя є багато факторів, які сприяють цьому. Завдяки навколишньому середовищу ми можемо зробити мозок «сильнішим» або «слабкішим». Однак, незважаючи на всі наші найкращі спонукання, ми направляємо розвиток дітей в неправильному напрямку. Автор, канадський ерготерапевт з 10-річним стажем, пояснює чому так відбувається.

**Стаття  
«Нехай педагоги представлять, що це їх труять в колективі»**

<https://goo.gl/V8JJ3i>

Психолог Людмила Петрановська про причини шкільної цькування, чому не потрібно залякувати дітей іспитами і як легко педагогу припинити буллінг. У стресі ми не вчимося. Це два принципово різних стану психіки: стан стресу, коли всі сили витрачаються на виживання і на припинення стану загрози, і стан розвитку, пошукової, пізнавальної активності, коли хочеться спробувати щось нове, розвинутися, вирости і так далі.

**Людмила  
Петрановська: «Як  
вибудувати кордони  
з дітьми і навчитися  
їх поважати»**

<https://goo.gl/BB5nH8>

Коли заходить мова про встановлення меж для дітей, відбувається безліч підмін. Підміна перша: ми маємо на увазі те, що ми вважаємо правильним зараз. Але одну ту саму дію ми можемо в якихось ситуаціях вважати правильною, а в якихось – тні. Підміна друга: будь-яке порушення в дорослому світі тягне покарання. Довгий час виховання було авторитарним: діти знали, що будь-яке порушення якихось правил і навіть простимось спровоковане невдоволення дорослого може обернутися покаранням. Зараз батьки не можуть застосовувати жорсткі заходи, принаймні, прилюдно. Та й самі ми не вважаємо це прийнятним, бо розуміємо, що такі заходи погано відбиваються на дітях, їх розвитку і здоров'ї. Людмила Петрановська про тонкощі відносин між дітьми та дорослими.

**Людмила  
Петрановська:  
«Ми готуємо дітей  
до позавчорашнього  
світу»**

<https://goo.gl/zy29Be>

Потрібно збирати гроші і все робити якісно. Психолог Людмила Петрановська впевнена – це не порушні батьківські істини... позавчорашнього дня. У той же час є те, що нашим дітям точно стане в нагоді. Як мінімум, критичне мислення. Стаття також містить топ-6 застарілих ідей, яких ми досі навчаємо дітей.



**Людмила  
Петрановська:  
«Вісім правил, щоб  
не почути від дитини  
«та пішли ви!»**

<https://goo.gl/Gscw1b>

Старі педагогічні ідеї «мене били, і я буду бити!», «Куди він дінеться – як-небудь виросте», здається, переможені, але тепер відповідальний «батько (мати) – переможець» потрапив в пастку власної свідомості: ми багато дізналися про дитячі травми і... до смерті боїмося самих себе. Якою виросте моя дитина? Що їй зараз сказати, щоб не травмувати її психіку? Я накричала на сина, що ж тепер з ним буде? Як вказувати дочці на недоліки, щоб вона не виросла закомплексованою? Чи достатньо я приймаю свою дитину? Чи не занадто опікуюся?.. Справитися з цими та іншими переживаннями допоможуть тези лекції відомого психолога Людмили Петрановської «Прийняття дитини: любов або вседозволеність».

**Психолог Людмила  
Петрановська про  
покарання дітей**

<https://goo.gl/PrmzQP>

Чому ми досі можемо фізично карати дітей? Чим відрізняються фізичні покарання в різних сімейних моделях, за різних взаємин між батьками і дитиною? Що робити тим, хто приймає подібний спосіб покарання, але хоче зупинитися? Про це розповідає педагог – психолог Людмила Петрановська.

**10 цитат відомого  
психолога Еріка  
Берна про те, як  
програмується  
наш мозок**

<https://goo.gl/o4jxwC>

Ерік БERN – автор знаменитої концепції сценарного програмування й теорії ігор. В їх основі лежить трансактний аналіз, який зараз вивчають у всьому світі. БERN впевнений, що життя кожної людини програмується до п'ятирічного віку, і всі ми потім живемо за цим сценарієм. У цьому матеріалі добірка цитат цього видатного психолога про те, як програмується наш мозок.

**Далай Лама:  
«Якщо дітей  
не пестити, не  
обіймати, тобто  
не любити  
по-справжньому,  
то їх нормальний  
розвиток  
приречений»**

<https://goo.gl/XVeWaB>

Цінні меседжі з публічної лекції нобелівського лауреата, духовного лідера вільного Тибету, Далай Лами XIV у Франкфурті: про любов і співчуття, про Інтернет і соціальні мережі, про освіту, вчителів та майбутнє людства.

**Психолог Світлана  
Ройз: «Дитина не  
вчиться там, де їй  
страшно»**

<https://goo.gl/EAbYrg>

Інтерв'ю про школу з дитячим і сімейним психологом Світланою Ройз. З цього матеріалу можна дізнатись, у яких вчителів діти дійсно вчаться, коли вони почувають себе в безпеці, які інструменти використовувати, аби учням було цікаво?



**Михайло Казіник:  
«Забирати у дітей  
дитинство, щоб  
повідомляти їм  
купу інформації, -  
це злочинно»**

<https://goo.gl/rZXBtu>

Музикант, філософ і автор «комплексно-хвильового уроку» Михайло Казіник розповідає, чому школа схожа на стюардесу, навіщо вчителя фізики повинні говорити про Баха та хто краде у дітей кращі роки життя.

**Юлія Гіппенрейтер:  
«Чи завжди потрібно  
домагатися  
слухняності»**

<https://goo.gl/2mZhyj>

Незважаючи на те, що за останні 10-20 років світ навколо змінився, проблеми відносин дітей і батьків залишилися колишніми. Ми, як і раніше, хочемо, щоб діти нас слухали, хочемо жити без конфліктів і сварок. У той же час з'явилося одна істотна зміна: батьки стали частіше задавати собі питання, чи завжди потрібно за всяку ціну домагатися слухняності.

## / УПРАВЛІННЯ ІНШИМИ ЛЮДЬМИ /

Здатність ефективно управляти іншими людьми безпосередньо пов'язана з умінням брати на себе й утримувати роль лідера, формувати привабливу мету, надихати інших людей до її досягнення, ставити чіткі завдання, ефективно делегувати повноваження з урахуванням особистісних якостей і професійної підготовки співробітників. Важливу роль тут відіграє системний контроль діяльності співробітників, їх розвиток і надання конструктивного зворотного зв'язку як інструмента мотивації.

### Рекомендована література

#### «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ 2.0»

Тревіс Бредбері



Виявляється, успішні люди зобов'язані своїм станом не стільки своєму високому рівню IQ, скільки EQ – емоційного інтелекту. Саме він визначає ефективність взаємодії людини з оточуючими людьми і світом взагалі. Са-

моконтроль, емпатія і навички відносин – невід'ємна частина гармонійного розвитку людини. Як налагодити взаємозв'язок цих компонентів і поліпшити якість свого життя Ви прочитаєте в цій книзі.

#### «4 ПРАВИЛА УСПІШНОГО ЛІДЕРА»

Стівен Кові



Кожна організація і кожен лідер прагнуть до успіху. Але чому ж тоді досягти його вдається лише небагатьом? Вся справа в тому, що найчастіше лідери спові-

дують старомодні, віджили своє підходи до лідерства. Тим часом по-справжньому успішні лідери не тільки інакше дивляться на світ, вони і діють інакше. Стівен

Кові дає прості в застосуванні, конкретні стратегії, які допоможуть змінити Вашу поведінку в якості лідера. Використовуючи ці інстру-

менти, Ви помітите, як покращиться мотивація Ваших підлеглих і підвищиться продуктивність Вашої роботи.

#### «ЛІДЕР І ПЛЕМ'Я: П'ЯТЬ РІВНІВ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ»

Дейв Логан Джон Кінг, Хелі Фішер-Райт



Ця книга відкриває нам очі на один настільки повсюдно поширений факт: людські істоти збиваються в племена. Логан, Кінг і Фішер-Райт аналізують зв'язок між племенами і тими, хто ними керує. Автори доводять, що цей зв'язок піднімає важливі питання про те, як розвиваються лідери, як вони стають великими і яку спадщину вони залишають. Побудовуючи своє плем'я, лідер розвиває його. Цей процес,

в свою чергу, впливає і на самого лідера. Книга дає відповіді ще на кілька цікавих запитань. Чому видатні лідери нерідко зазнають поразки, потрапляючи в нове середовище? Чому лідери часом здаються краще, ніж вони є насправді? Чому класні стратегії частіше провалюються, ніж спрацюють? Автори доводять, що відповідь криється у взаєминах між лідером і плем'ям.

#### «ДЕЛЕГУВАННЯ І УПРАВЛІННЯ»

Брайан Трейсі



З цієї книги Ви дізнаєтеся, як правильно ставити завдання, як стежити за ходом роботи і перетворювати делегуван-

ня в навчання, щоб у підсумку знайти час для власного професійного зростання.

## «DEADLINE»

Том Демарко



Підручник з управління проектами в формі фантастичного роману. Всі принципи хорошого менеджменту описані тут в цікавій

і ненав'язливій формі. Якщо Ви хочете прочитати тільки одну книгу з управління проектами – прочитайте цю.

## «МИСТЕЦТВО УПРАВЛЯТИ»

Кріс Макгофф



Книга для керівників і менеджерів будь-якого рівня про те, як навчитися ефективно

управляти командою і спільними зусиллями вирішувати будь-які завдання.

## «ЕФЕКТИВНИЙ КЕРІВНИК»

Пітер Друкер



Ця книга – одночасно і короткий план підвищення ефективності роботи керівника організації, і практичне

керівництво з управління самим собою в ім'я досягнення високих цілей.

## «ФІДБЕК. ОТРИМАЙТЕ ЗВОРТНИЙ ЗВ'ЯЗОК!»

Ігор Манн, Олена Золина



Фідбек в звичному розумінні – це зворотний зв'язок з клієнтом, але насправді це

щось набагато більше. Фідбек потрібно приймати з щирою вдячністю, тому що

це живильне середовище, яка допоможе Вашій організації вирости. Ця книга

– перша в діловій літературі всеосяжна класифікація каналів і інструментів фідбека.

## Рекомендовані фільми

### «ЖАННА Д'АРК»

Драма, біографія, історичний фільм  
Канада, 2000  
реж. Люк Бессон / Крістіан Дюге



У фільмі «Жанна д'Арк» (Jeanne d'Arc) зачіпається період знаменитої війни між двома європейськими країнами. Війна виявилася виснажливою для обох сторін: Англія продовжувала здобувати невеликі перемоги, в той час як Франція, що розривається феодалами, не може об'єднатися і спільними силами протистояти ворогові. Союзники короля повільно відвертаються від

нього і, здається, надія на перемогу втрачена повністю. Саме в цей час перед спадкоємцем французького престолу випадково з'являється проста сільська дівчина – Жанна д'Арк, яка впевнена в тому, що на неї небесами покладена місія об'єднати всіх відданих союзників короля і дати відсіч ворогу.

### «ХОРОБРЕ СЕРЦЕ»

Драма, біографія, історичний фільм  
США, 1995  
реж. Мел Гібсон



Дія фільму починається в 1280 році в Шотландії. Це історія легендарного національного героя Вільяма

Уоллеса, що присвятив себе боротьбі з англійцями при королі Едварді Довгоногому.

## «ГЛАДІАТОР»

Драма, історичний фільм,  
пригоди  
Великобританія, США, 2000  
реж. Рідлі Скот



У великій Римській імперії не було воєначальника, рівного генералові Максимусу. Непереможні легіони, якими командував цей благородний воїн, обожнювали його і

могли піти за ним навіть у пекло.

## «ДИЯВОЛ НОСИТЬ PRADA»

Комедія  
США, 2006  
реж. Девід Френкель



Чи завжди наші очікування відповідають дійсності? Чи достатньо лише амбіцій, щоб отримати бажане? Подивившись фільм, Ви дізнаєтеся відповіді на ці та інші питання... Андреа Сакс – амбітна дівчина, родом з американської глибинки. Вона мріє стати знаменитою журналісткою, з відзнакою закінчила університет і приїха-

ла підкорювати Нью-Йорк. Героїня, впевнена в тому, що зі своїм «червоним» дипломом вона запросто знайде роботу, розіслала резюме в усі солідні видання. Але у відповідь їй прийшло тільки одне запрошення від Міранди Прістлі...

## «ВТЕЧА З ШОУШЕНКА»

Драма  
США, 1994  
реж. Френк Дарабонт



Завзятість, мужність, холоднокривність і, найголовніше, віра в чудо допомагають герою зробити це чудо. Дія фільму відбувається в пекельних тюремних умовах, щось є від Монте-Крісто, стрічка визнана як шедевр по-американськи. Фільм показує складні взає-

мини в міні-соціумі, створеному за високими стінами. Це картина про те, якими бувають керівники та, на протигагу їм, справжні лідери, за якими хочеться йти.

## «ЛЮДИНА, ЯКА ЗМІНИЛА ВСЕ»

Біографія, драма  
США, 2011  
реж. Беннет Міллер



Відомо, що лідерські якості найкраще проявляються в непростих обставинах. Бред Пітт у головній ролі ще раз продемонстрував, що харизма лідера якраз і є здатність мислити неординарно, за рамками звичних всім

стереотипів, плюс уміння ризикувати і приймати рішення. У світі спорту завжди виграє сильніший.



## «СТІВ ДЖОБС»

Біографічний фільм, драма  
США, 2015  
реж. Денні Бойл

Фільм розповідає про три знакові презентації інноваційних продуктів, які вів Стів Джобс. Про те, що творилося за лаштунками цих самих презентацій і про те, які стосунки склалися у Джоб-



са з його друзями, колегами і сім'єю.

## «СОЦІАЛЬНА МЕРЕЖА»

Драма  
США, 2010  
реж. Девід Фінчер

У фільмі розповідається історія створення однієї з найбільш популярних в Інтернеті соціальних мереж – Facebook. Шалений успіх цієї мережі серед користувачів по всьому світу назавжди змінив життя студентів-од-

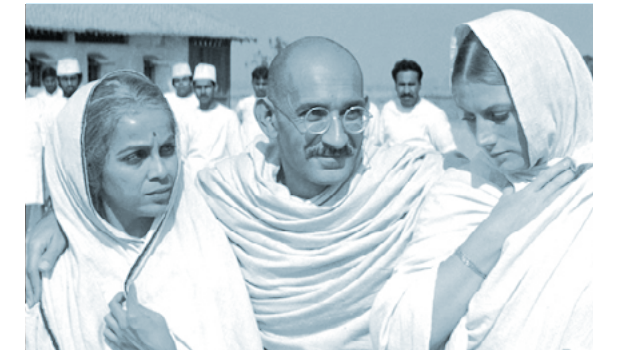


нокурсників гарвардського університету, які заснували її в 2004 році і за кілька років стали наймолодшими мультимільонерами в США.

## «ГАНДІ»

Драма, біографічний фільм  
Великобританія, Індія, 1982  
реж. Річард Аттенборо

У 1893 році Ганді, тоді ще простий адвокат, який здобув освіту в Англії, приїжджає до південної Африки, яка є колонією британської імперії. Індійці того часу жили як раби, спеціально привозилися для важких робіт в шахтах, у них не було прав, і вони не прирівнювалися до людей. І цій людині судилося змінити хід історії. В фільмі показані кричущі знущання і дискримінація індійського народу, і як люди,



об'єднані однією метою, зможуть змінити ставлення як до себе зокрема, так і до народу в цілому, незважаючи на різне віросповідання. Фільм несе в собі ідею рівності і братерства всіх народів, незалежно від їх походження, що актуально і зараз.

## «ДЖОН АДАМС»

Історичний міні-серіал,  
біографія, драма  
США, 2008  
реж. Том Хупер

Історія життя талановитого юриста (і майбутнього президента) Джона Адамса в роки становлення американської держави. Відчуваючи необхідність великих змін, Адамс не відразу ви-



рішується присвятити життя великій політиці, в якій поняття дипломатії і зради майже невиразні.

## Інтернет-ресурси

Ресурс	Короткий опис
<p><b>Делегування повноважень як показник ефективного управління</b></p> <p><a href="https://goo.gl/rHvnhR">https://goo.gl/rHvnhR</a></p>	<p>Делегування повноважень є найпростішим, і в той же час найскладнішим інструментом керівника. З одного боку, здається, що все просто і нормально, а з іншого, якось контролювати необхідно, що там без тебе «напрацюють». У цьому матеріалі – сутність, правила та умови делегування.</p>
<p><b>Зворотній зв'язок як інструмент керівника</b></p> <p><a href="https://goo.gl/JzGN3Y">https://goo.gl/JzGN3Y</a></p>	<p>Уміння спілкуватися з підлеглими і давати зворотний зв'язок вже традиційно відносять до основних навичок професійного менеджера. Будь-який керівник повинен бути здатний в потрібний момент поговорити зі співробітником. І начебто, нічого складного – викликав і поговорив. Однак на практиці все не так просто. Автор надає 7 важливих правил надання якісного зворотного зв'язку.</p>
<p><b>Роль лідера в період змін</b></p> <p><a href="https://goo.gl/aMuwnX">https://goo.gl/aMuwnX</a></p>	<p>На відміну від менеджера, функції якого сфокусовані на підтримку існуючої системи і досягнення планових показників через напругу команди в «потрібне русло», лідер надихає і мотивує команду на пошуки нових шляхів виходу з кризової ситуації, допомагає в розвитку нових навичок і заряджає позитивними енергіями, без яких складно пережити навіть найпростішу кризу.</p>

## Лідери в команді

<https://goo.gl/fRmVRD>

5 секретів ідеальної команди. Як управляти неформальними лідерами в команді.



# ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ГРУПОЮ

## Вправи на знайомство

### Вправа «Це Я»

**Мета:** познайомити учасників, створити дружню атмосферу, сформувані у учасників розуміння того, що всі люди різні і важливо позитивно оцінювати відмінності.

**Ресурси:** папір, маркери, кольорові олівці, фломастери.

**Час:** 15 хвилин.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників: «Оскільки ми вчимося разом на тренінгу, ділимося власним досвідом і думками, важливо познайомитися один з одним». Тренер просить учасників скористатися кольоровими олівцями, фломастерами і написати своє ім'я на аркуші формату А4. Учасники повинні оформити своє ім'я як малюнок (можуть прикрашати літери імені, домальовувати навколо них свої улюблені предмети і т.п.). На виконання завдання дається 5-7 хв. Потім учасники по колу показують свій малюнок і пояснюють його, розповідаючи про свої улюблені предмети, захоплення і взагалі про те, чому малюнок виглядає саме так.

**Після презентації робіт тренер ініціює обговорення**

#### Питання для обговорення:

- Чи дізналися ви щось нове про себе, коли малювали?
- Що ви дізналися один про одного?
- Які ви бачите відмінності між собою?

### Вправа «Мій герой»

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу в групі.

**Ресурси:** роздруковані зображення різних супергероїв з мультфільмів, фільмів або казок, лист для фліпчарта з написаними питаннями.

**Час:** 10 хвилин.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників: «Пропоную вам згадати свого улюбленого героя фільму, мультфільму, кінофільму або літературного твору. Подумайте: які лідерські якості він має? Які з якостей ви хотіли б сформувати? Якими якостями ви вже володієте? У чому подібність між вами і вашим героєм?». Протягом 3 хвилин учасники визначаються з героєм і його якостями. Потім кожен учасник дає відповіді на питання.

#### Питання для обговорення:

- Чим вас цікавить саме цей герой?
- Чим ви схожі?
- Які якості хотілося б розвивати у собі?

## Тренінгові вправи

**Вправа «Без командира»**

**Мета:** сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії в команді; виявлення лідера.

**Час:** 15 хвилин.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників: «З цієї хвилини кожен відповідає тільки за себе. Будь-який контакт між учасниками заборонений: ні розмов, ні знаків. Потім тренер дає наступні команди:

- Прошу групу побудуватися в коло!
- Вишукайтесь в колону по росту!
- Побудуйте в 2 кола!
- Вишукуйтесь в 4 колони з однаковою кількістю учасників!
- Побудуйте живу скульптуру «Зірка»

**Питання для обговорення:**

- Чи можна цю вправу назвати тестом на лідерство?
- Як ви думаєте, чи був лідер в команді?
- Чи легко було керувати/бути керованим?
- Чи відчували ви відповідальність за свої дії?

**Вправа «Турбота про себе»**

**Мета:** сприяти розвитку навичок турботи про себе, навчити учасників складати і реалізовувати план турботи про себе, вправа актуальна для класного часу.

**Час:** 15 хвилин.

**Ресурси:** аркуш паперу, ручки.

**Хід проведення:**

Тренер ініціює обговорення:

- Що таке турбота про себе?
- Хто з вас піклується про себе? Яким чином?
- Чому важливо дбати про себе?

По закінченню обговорення тренер повідомляє: «Важливо вносити в щоденний план будь-яку дію для себе. І зараз ми з вами заплануємо ці дії. Це буде ваша скарбничка улюблених справ для себе. Пропоную щоб кожен учасник написав на листку свій список улюблених справ, речей, подій і людей, давши відповідь на питання:

- Що я люблю робити?
- В яких місцях мені добре?
- Які події мене надихають?
- Які люди мене підтримують?
- Яка діяльність мені найбільше подобається?

Цей список повинен бути великим: 30-50 пунктів. Ви можете його постійно доповнювати.

#### Питання для обговорення:

- Як ви себе почували під час вправи?
- Чи вдалося вам скласти план улюблених справ?

### Вправа «Хрест - паралель»

**Мета:** формування спостережливості, уваги, вміння логічно мислити, розуміти і слідувати заданим правилам.

**Час:** 20 хвилин.

**Ресурси:** стільці.

#### Хід проведення:

Тренер просить учасників сісти на стільці в коло. Потім повідомляє: «Зараз ми будемо мінятися місцями не називаючи за яким критерієм, але чітко дотримуємося правил, правила гри знає ведучий, який їх ініціює. Завдання учасників відгадати правила, перевірити їх, зробивши «хід», але при цьому не говорити їх вголос, до тих пір поки всі учасники їх не відгадають. Хто перший відгадав правила гри, той стає ведучим. Важливо пам'ятати, що під час гри правила не змінюються!»

#### Варіанти гри:

- «Хрест-паралель»: у ведучого ноги схрещені – це хрест (якщо він загадав, що хрест це правильних хід, тоді він вибирає учасника, у якого теж ноги схрещені і це правильний хід, вони міняються місцями), ноги стоять на підлозі – це паралель.
- Спрощений варіант – змінюються з ті, у кого світле волосся, карі очі, спідниця в одязі і т.п.

#### Питання для обговорення:

- Чому вчить ця гра?
- Які навички формуються, граючи в цю гру?
- Чи складно було розгадати правила гри?

#### Вправи, що сприяють емоційному розвантаженню (руханки/енерджайзери)

### Вправа «Місіс Мак Дональдс»

**Мета:** зняття психо-емоційного напруження учасників.

**Час:** 10-15 хвилин.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам сісти в коло. Один учасник повертається до сусіда справа, затискає губи за зуби і вимовляє фразу своєму сусідові справа: «Я шукаю місіс Мак Дональдс, чи не бачили ви її?». Сусід справа, в свою чергу, відповідає: «Ні, не бачив, піду пошукаю!». Вправа повторюється по колу, беруть участь всі учасники.

#### Питання для обговорення:

- Сподобалося вправу?
- Як себе відчуваєте?

### Вправа «Тут сиджу я!»

**Мета:** створення позитивного настрою.

**Час:** 15 хвилин.

**Ресурси:** стільці за кількістю учасників + 1 стілець.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує всім учасникам сісти на стільці в колі (один стілець біля ведучого залишається вільним). Пересідаючи на вільний стілець ведучий говорить: «Тут сиджу я!». Сусідній учасник пересідає на звільнився стілець і каже: «в лісі», наступний також пересідає зі словами: «біля мене мій друг...» називає ім'я одного з учасників, той, чиє ім'я назвали, повинен пересісти на вільний стілець. Звільнений стілець повинен зайняти учасник з однієї чи іншої сторони зі словами «Тут сиджу я!». І повторюється нове коло, гра йде на прискорення.

### Вправа «Ураган»

**Мета:** рухова активність, зняття психо-емоційного напруження.

**Час:** 10 хвилин.

**Ресурси:** стільці.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує всім учасникам сісти на стільці в коло. Сам ведучий залишається стояти між стільцями і каже: «Поміняйтеся місцями ті, хто...» (наприклад, хто сьогодні снідав, у кого синій колір в одязі і т.п.).

Всі учасники, до яких належить визначення, встають зі своїх стільців і займають будь-які вільні стільці (сідати на вільні сусідні можна). Ведучий також займає вільне місце. Учасник, який не встиг зайняти стілець, стає ведучим. Якщо ведучий не може нічого придумати, то каже «Ураган» при цьому всі міняються місцями.

### Вправа «Листочок»

**Мета:** рухова активність, емоційне розкріпачення, згуртування учасників.

**Час:** 5-10 хвилин.

**Ресурси:** листочки А4.

**Хід проведення:**

Кожному учаснику видається по два листа А4, які потрібно покласти на долоні, завдання кожного учасника здути листочки інших людей, при цьому зберегти свої, зіштовхувати листочки не можна, можна тільки здувати.

**Питання для обговорення:**

- Кому вдалося зберегти два листка?
- Чи була у кого-небудь стратегія, якщо так – поділіться якою?
- Що відчували, коли ваші листки падали?
- Чому вчить нас ця вправа?

### Вправа «Зобрази емоцію»

**Мета:** сформувати вміння аналізувати емоційний стан іншої людини, вміння зображати різні емоції.

**Час:** 20 хвилин.

**Ресурси:** картки/стікери з назвами емоцій.

**Хід проведення:**

Тренер ініціює обговорення: «Як ви думаєте, що таке емоції? Які емоції ви знаєте? Які найчастіше переживаєте?» Емоції: радість, здивування, байдужість, захоплення, смуток, ейфорія, переляк, радість, цікавість... Потім учасники отримують картки з назвою однієї з емоцій так, щоб інші її не бачили. По черзі кожен з учасників зображує цю емоцію за допомогою міміки, жестів, пози тіла; говорити при цьому не можна. Решта учасників повинні вгадати, що це за емоція.

**Питання для обговорення:**

- Чи складно було виконувати вправи?
- Чи складно було показувати емоції мовчки?
- Яку емоцію було найскладніше передати?

**Техніки стабілізації психоемоційного стану****Вправа «Дихання животом»**

Потренуйте повільне, спокійне дихання животом – воно буде потрібно в будь-якій складній ситуації, коли Ви відчуваєте що вже не можете контролювати емоції (перед екзаменом або контрольною, якщо сильно злякались, в надзвичайній ситуації тощо).

На вдиху спочатку надувається живіт, і тільки потім поступово піднімається грудна клітка. Видих здійснійте в тому ж порядку: спочатку живіт, потім груди. Дихайте повільно і спокійно.

**Вправа «Сміх живота»**

Лежачи на спині, розташуйте руки на діафрагму. Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться. Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтеся. Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагму, повинні відчути рух. Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.

**Вправа «Повітряна куля»**

Уявіть собі, що Ви – велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

**Вправа «Пружинки»**

Уявіть, що на підшві Ваших ніг – пружини. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов Ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після максимального напруження – в черговий раз приземляємося і повністю розслаблюємо ноги і все тіло, наче пружинки з Вас нарешті зняли. Доречі, ця вправа може допомогти і в екстреній ситуації. Якщо Ви відчули сильний стрес, то швидке розслаблення здатні дати саме стрибки на місці (20 стрибків) або присідання (теж 20 разів).

**Техніки релаксації****Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»**

Ляжте на м'який килимок, закрийте очі і розслабтеся. Подумайте, з якої м'язи почати, наприклад, з пальців рук або ніг. Зробивши глибокий вдих, випустіть повітря з легенів.

Уявіть, що разом з повітрям, Ви звільнитеся від напруги і всіх негативних емоцій. На кілька секунд напружте м'язи пальців рук і ніг, потім розслабте їх. Вдихніть, порахуйте до десяти, і повільно видихніть. Сконцентруйтеся на відчуттях в розслаблених м'язах. Повторіть другий і третій етапи ще по 3 рази.

Далі включайте в роботу м'язи ступень, плечей, рук, кистей, шиї, обличчя, голови. Намагайтеся повністю зберігати відчуженість від усіх сторонніх думок.

Якщо Ви добре освоїли поступову релаксацію, можна переходити до вправ на довільне розслаблення м'язів. Вони допоможуть Вам відключити м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. При цьому м'язи стають млявими, з'являється приємне відчуття млості.

І десять хвилин такого відпочинку в поєднанні з правильним диханням відновлюють працездатність, так само як і сон.

**Техніка «Мандрівка на повітряній кулі»**

Закрийте очі. Уявіть собі місце, де Вам особливо добре. Нехай це буде, наприклад, берег моря або альпійський луг. Ви лежите на теплому піску або траві. Відчуйте, як сонячні

промені ласкаво касаються вашого обличчя, а легкий вітерець ліниво перебирає пасма волосся.

Чим об'ємніше вийде картинка — тим більшого ефекту и досягнете. Потім переходьте до другої частини — подивіться в небо: до Вас спускаються величезні, яскраві повітряні кулі з різнокольоровими стрічками. Ви відчуваєте, як стрічки обвивають Вас і піднімають вгору. Ви парите над землею, як колись у дитинстві на гойдалках чи увісні. Потім, коли відчуєте, що пора повернутися, попросіть кулі повернути Вас на землю.

Потім на рахунок 10 повертайтеся туди, де Ви зараз знаходитесь фізично. Відкрийте очі.

**Групові заняття з використанням методів арт-терапії**

Позитивний ефект досягається завдяки тому, що в процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатичного спілкування, визнання цінності особистості іншої людини, турбота про неї, її почуття, переживання. Виникають відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху. В результаті мобілізується цілющий потенціал емоцій.

**Вправа «Монотипія»**

Дітям пропонується намалювати що-небудь на папері гуашшю, потім віддрукувати малюнок на іншому папері. Слід звернути увагу дітей на те, як змішуються кольори, які нові кольори виходять, як змінюється малюнок. Далі ведучий пропонує дітям домалювати монотипії фарбами, фломастерами або олівцями до будь-якого образу, зробити рамку для картини, що вийшла, придумати назву картини і невелику історію про неї.

**За результатами проводиться обговорення:**

- Які почуття ви відчували в процесі роботи?



- Що ви хотіли, щоб у вас вийшло?
- Що вийшло в результаті?
- На що схоже зображення?
- Чи подобається вам результат?
- Що хочете виправити?

### Вправа «Моє дерево»

Ведучий просить дітей закрити очі і постаратися побачити ліс, в якому кожен виступає в образі дерева. Можна показати рухами, як це дерево себе почуває. Звернути увагу чи є на ньому листя або голочки, чи є плоди або квіти. Яке це дерево. Що росте поряд із ним. Дереву радісно, коли воно не самотнє, уявити близьких людей деревами поряд. Дерево нічого не боїться.

Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу намалювати образ свого дерева, а потім придумати малюнку назву і історію, яку дерево хотіло б розповісти від першої особи.

#### За результатами проводиться обговорення:

- Де б твоєму дереву хотілося б рости?
- Чи є у дерева друзі, вороги?
- Чи боїться воно чогось?
- Який у нього настрій?
- Що потрібно цьому дереву для радості?

Після цього учасникам пропонується відокремити образ від фону (відірвати без використання ножиць) і створити ліс із зображених дерев, розташувавши малюнки на великому аркуші паперу (ватмані). Кожен має право сам вирішити, де йому помістити свій малюнок: в лісі, в гайку, на самоті.

Далі кожному учаснику пропонується домалювати подарунки поруч з деревами інших учасників, щоб їм жилося краще, прикрасити малюнок птахами, тваринами, іншими деталями.

### Вправа «Малюємо музику»

Проводиться бесіда про музику:

- Яка музика подобається вам?
- Яку музику слухаєте, коли вам сумно?
- Коли радісно? Чому?

Дітям включається музика, що передає різні настрої. Після прослуховування, або під час, кожен повинен намалювати те, що йому навіяла ця музика (настрій, враження, щось конкретне або абстрактне).

#### Обговорення після кожної мелодії:

- Що ти зобразив? Чому саме це?
- Які почуття у тебе викликала мелодія?
- Чия ще картина схожа на твій настрій після мелодії?

## ПІСЛЯМОВА

І наостанок пропонуємо Вам вже зараз спробувати розробити свій власний план індивідуального розвитку. Він допоможе практично використати рекомендації з цього Посібника. Для прикладу наводимо наступну форму.

Компетенція/ поведінка, яку я збираюсь розвивати	Чому це буде корисним у моїй роботі/важливо для мене?	Рівень розвитку цієї компетенції/ поведінки на даний момент

План особистісного  
розвитку

Дата

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В яких ситуаціях можна розвивати/ практикувати таку поведінку?	Як можуть допомогти оточуючі (хто та яким чином)?	Коли я планую досягти змін в поведінці (початок-кінець)?	Як я зрозумію, я компетенцію розвинуто за цей період?

## ПОДЯКА

Дякуємо учасникам та партнерам проекту «Стань новим посадовцем Маріуполя», завдяки яким вдалося змінити підхід до розвитку компетенцій співробітників муніципальних структур. Вже сьогодні нові лідери освіти ініціюють, впроваджують важливі для громади проекти та програми, залучають однодумців, надихають на зміни заради підвищення якості життя мешкаців міста.



© Фонд розвитку Маріуполя

Маріуполь, 2018

