

Управління освіти Херсонської міської ради

**Херсонський Центр позашкільної роботи
Херсонської міської ради**



**Номінація
«Конспект заняття»**

Тренінг

«Стиль життя у цифровому форматі»

**Ірина НУРУЛЛІНА,
заступник директора
позаміського закладу
оздоровлення та відпочинку
«Оздоровчого табору ім. І.Голубця»
Херсонського Центру
позашкільної роботи
Херсонської міської ради**

2022 рік

**Заняття гуртка «PROнавички майбутнього»
на базі відокремленого підрозділу Херсонського Центру позашкільної
роботи Херсонської міської ради позаміського закладу оздоровлення та
відпочинку «Оздоровчий табір ім. Івана Голубця»**

Тренінг «Стиль життя у цифровому форматі»

Мета: формувати у вихованців новий рівень міжособистісних стосунків у цифрову епоху, розвивати комунікативну компетенцію і вміння орієнтуватися в ефективних технологіях спілкування.

Місце та умови проведення: актову залу. Стільці за кількістю учасників розставлені по колу.

Кількість та вік учасників: 15 чоловік віком 14-16 років.

Час проведення: 2 години.

Необхідні матеріали: фліпчат, аркуші А-1, А-3, А-4, маркери, фломастери, кольоровий папір.

Хід проведення

1. Привітання учасників тренінгу. Повідомлення теми заняття

Знайомство.

1. Вправа «Матриця імен» (20 хв.)

Мета: познайомити учасників, потренуватися в асоціативному і нестандартному мисленні, вчитися використовувати асоціації для вирішення творчих завдань.

Хід вправи

Тренер дає завдання учасникам: кожен впродовж 5 хв. готується представити своє ім'я групі, не називаючи його звичайним способом. Ім'я можна намалювати, позначити символами, знаками, цифрами або представити через інші асоціації.

Далі відбувається презентація імен. Кожен з учасників має право скористатися лише трьома «натяками» (усними, намальованими або будь-якими іншими), а група слідом за цим пробує назвати його ім'я.

Тренери теж беруть участь у вправі і представляють свої імена.

Запитання для обговорення:

- *Які ідеї представлення імен здалися вам найбільш цікавими і продуктивними?*
- *Чи вважаєте ви, що спосіб, обраний вами для подання імені, виявився вдалим? Хотіли б ви зараз щось змінити в представленні свого імені?*
- *Чи всі образи, асоціації, що прозвучали в презентаціях, були вам зрозумілі?*
- *Як ви ставитеся до свого імені?*
- *Чи здається вам, що ви «відповідаєте» змісту свого імені?*

2.Вправа «Гра за правилами» (15 хв.)

Мета: обговорити і прийняти правила спільної роботи, способи взаємодії в тренінгу, розвивати навички спілкування.

Хід вправи

Тренер робить короткий вступ.

Правила — це не безглузді заборони. Правила створюються, щоб зробити наше життя безпечним, комфортним, продуктивним і цікавим.

Ми, дорослі, вже знаємо, що немає правил без винятків, і в житті правила часто бувають безглуздими і неефективними. Утім, це не дискредитує сенс правил, а дискредитує суспільство, що створило і приймає такі правила. Також ми знаємо, що правила слід періодично переглядати — те, що було доцільно ще вчора (або сто років тому), абсолютно нерозумно сьогодні. А ще ми знаємо, що часом у житті доводиться правила обходити, ламати, встановлювати свої правила (наприклад, у колективі), щоб домогтися своїх цілей, діяти відповідно до своїх цінностей, встановити більш здорові правила.

Після цього тренер об'єднує учасників у 2 підгрупи і дає завдання:

першій — придумати ситуації, в яких діють суворі правила, і продемонструвати наслідки порушення таких правил (наприклад, правила

дорожнього руху, правила безпеки, правила землеробства);

другий — придумати ситуації, в яких порушення правил відносно небажано, а також представити наслідки порушення таких правил (наприклад, правила гігієни, шкільні правила, режим дня, правила спілкування, правила гри).

Час на виконання — 5 хв. Далі учасники презентують свої напрацювання.

На наступному етапі тренер пропонує в загальному колі обговорити і прийняти правила роботи групи. Все поле, що регламентує правила, розділено на чотири зони і позначено кольорами: *зеленим, жовтим, помаранчевим, червоним*.

У зелену зону слід записати те, що дозволяється робити на власний розсуд, за бажанням. *В жовту зону* — те, що можна робити, але в певних межах. *Помаранчева зона* — дозвіл виправданий тільки за виняткових обставин. *Червона зона* — включає в себе дії, що є неприйнятними ніколи і за жодних обставин.

Час на обговорення і прийняття правил — 15хв.

3.Вправа «Острови очікувань» (20хв.)

Мета: з'ясувати очікування учасників від тренінгу, сприяти активізації групи, виникненню групової згуртованості, формувати толерантне ставлення й прийняття особистісних відмінностей.

Хід вправи

Тренер розкладає на підлозі підготовлені плакати з назвами островів, голосно їх називаючи.

Можливість познайомитися.

Провести вільний час.

Мені цікаво брати участь в тренінгу.

Я тут випадково.

Люблю дізнаватися нове.

Мені цікаво.

Один з плакатів залишається без назви, з намальованим великим знаком питання. Ім'я неназваного острова визначають ті, кому не вистачило запропонованого переліку.

Далі тренер запрошує учасників «заселити» архіпелаг. Вся група може відправитися в круїз. Є час пройти біля кожного острова, подумати, прислухатися до внутрішніх відчуттів, прийняти рішення і зійти на вибраний острів. Так виникнуть обжиті острови. Десь буде одна- дві людини, десь — ціла група острів'ян.

На наступному етапі учасникам пропонується розміститися на своїх островах і розповісти, чому вони заселили саме цей острів, відповісти на запитання сусідів. Тренер теж вирушає в плавання між островами і вислуховує населення.

Завершення обговорення у загальному колі:

- *Чи знайшли ви на своєму острові споріднену душу? Чому?*
- *Хто в групі видався вам несподіваним у своєму виборі?*
- *Якби у вас було право другого, додаткового вибору, який острів ви б обрали і чому?*

4.Вправа «Стиль життя Покоління Z» (15 хв.)

Мета: створити умови для усвідомлення учасниками бажань, очікувань, ставлень, ліній поведінки свого покоління.

Хід вправи

Тренер робить невеличкий вступ.

Стиль життя — це сукупність зразків поведінки однієї людини або групи людей, орієнтованих переважно на повсякденне життя. Стиль життя виробляється людиною відповідно до її біологічних, громадських та емоційних потреб.

Про стиль життя судять за зовнішніми формами існування, до яких належать: організація навчального (або робочого) і вільного часу, заняття поза навчанням, побут, манери поведінки, ціннісні переваги, смаки тощо.

Далі тренер об'єднує учасників в 3-4 підгрупи і дає завдання створити

плакат «Стиль життя Покоління Z», використовуючи допоміжні запитання:

- *Де і як ви проводите вільний час?*
 - *Про що ви мрієте?*
 - *Які ваші улюблені страви? Чи подобається вам готувати і які страви?*
 - *Які ваші улюблені уроки і що ви робите у школі?*
 - *З ким ви спілкуєтеся в соціальних мережах?*
 - *Як ви виконуєте домашнє завдання?*
 - *Що вам подобається більше у вільний час: спілкуватися у соціальних мережах, ігри онлайн або вечірка у компанії?*
 - *Найважливіші люди у вашому житті?*
 - *Які ваші звички у повсякденному житті?*
- Після цього підгрупи презентують свої напрацювання.

5. Групове обговорення «Про життя онлайн» (10хв.)

Мета: сприяти усвідомленню учасниками особливостей «цифрового стилю життя».

У ході обговорення тренер ставить учасникам такі запитання:

- *Як ви гадаєте, що таке «цифровий стиль життя» і що він нам дає?*
- *Які сильні й слабкі сторони онлайн-простору?*
- *Яку інформацію ви шукаєте в Інтернеті і для чого? Як ви її вибираєте?*
- *Для чого ви використовуєте Інтернет?*
- *Що таке медіапростір? Що для вас є складним у цьому просторі?*
- *Як ви спілкуєтеся в мережі? Які свої якості розвиваєте?*
- *Чим різниться спілкування в Інтернеті й звичайне спілкування?*

Далі тренер пропонує учасникам визначити норми і правила для комунікації в Мережі. Усі пропозиції записуються на плакаті, схожі правила об'єднуються.

6. Вправа «Два підказувачі» (15хв.)

Мета: розвивати вміння спілкуватися в умовах інформаційного перевантаження, коли від різних людей надходить різна інформація; розвивати інтуїцію.

Хід вправи

Тренер зав'язує учаснику-добровольцю очі й ховає в приміщенні

будь-який невеликий предмет, який потрібно знайти. Допомогати учаснику-добровольцю будуть два підказувачі, які знають, де сховано предмет і будуть вказувати, куди рухатися. Один з них дійсно має допомагати, вказуючи вірний напрямок, а другий, навпаки, — всіляко збивати з шляху і невірно направляти. «Шукач» не знає, хто йому дійсно допомагає, а хто заважає. Його завдання — розібратися в цьому самостійно і знайти предмет.

Інші учасники в цей час перебувають у ролі спостерігачів, їх завдання — помітити, як у зовнішності «шукача» проявляється те, в який момент і кому з підказувачів він довіряє.

Запитання для обговорення:

- *Які емоції виникали у вас під час гри?* (той хто шукав, підказувач, спостерігачі)
- *Як «шукач» визначав, хто з підказувачів дає вірну інформацію, а хто збиває з толку? За якими ознаками?*
- *Чи було вірним перше враження з цього приводу? Чи в процесі гри довелося його міняти?*

7. Вправа «Спілкування в малюнках» (20 хв.)

Мета: продемонструвати можливість і обмеженість спілкування без використання мови, за допомогою малюнків, а також природне включення інших немовних каналів комунікації. Розвивати креативність у спілкуванні.

Хід вправи

Етап I

Тренер об'єднує учасників у пари. Кожна пара отримує один на двох аркуш А3, де протягом 5 хвилин спілкується на будь-які теми за допомогою малювання. Не можна писати слова, окремі літери, цифри. Можна використовувати тільки малюнки і схеми. Потім учасники обговорюють в парах, що кожен з них хотів висловити і що зрозумів з малюнків партнера, після цього відбувається обмін враженнями в колі.

Етап II

Тренер міняє склад пар, кожна пара отримує ще один аркуш. Перший

учасник малює на ньому будь-яку одну деталь зображення, після цього другий учасник малює ще якусь деталь і передає лист першому і так далі. Час на виконання — 3 хв.

Учасникам не можна попередньо домовлятися про тематику малюнка, під час малювання розмовляти теж не можна. Обмін «творчими задумами» в парах відбувається тільки після закінчення малювання. Далі проводиться коротке обговорення підсумків вправи в колі.

Етап III

Повторюється етап II вправи, але пари сидять спиною один до одного, що виключає можливість використання як засобів спілкування міміки, виразних рухів.

Запитання для обговорення:

- *Чи вдалося досягти взаєморозуміння за такого спілкування ?*
- *Наскільки відрізнялася його результативність в ситуаціях, коли ви бачили один одного і коли сиділи один до одного спиною?*

8. Підсумки (5хв.)

Завершення тренінгу (5-7 хв)

Тренер підводить підсумок роботи. Важливо, щоб кожний учасник тренінгу міг коротко надати зворотній зв'язок.

Питання для обговорення:

- Що було нового?
- Чому навчилися сьогодні?
- Що було цікавого, що сподобалось, а що ні?

Список використаних джерел:

1. Геллерт, Манфред. Все о командо образовании: руководство для тренеров: пер. с нем. Москва: Вершина, 2006. 352 с.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. 44 с.
3. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. 224 с.
4. Шмидт, Э. Новый цифровой мир. Как технологии меняют жизнь людей, модели бизнеса и понятие государств М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 368 с.

Фотозвіт
заняття гуртка «PROнавички майбутнього»
«Стиль життя у цифровому форматі»

