

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Просвітницька програма

ШКОЛА ЮНОЇ ЛІДЕРКИ

Мещенинець Наталія Андріївна,
практичний психолог
Любецького опорного закладу
загальної середньої освіти
I-III ступенів Любецької селищної
ради Чернігівського району
Чернігівської області

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських просвітницьких програм практичних психологів і соціальних педагогів.....	4
Відгук на авторську просвітницьку програму «Школа юної лідерки».....	5
Анотація до просвітницької програми «Школа юної лідерки»	6
РОЗДІЛ I Теоретичні основи програми.....	8
1.1 Вступ.....	8
1.2 Науково-методичне обґрунтування.....	10
РОЗДІЛ II Структура та зміст програми.....	14
2.1 Пояснювальна записка.....	14
2.2 Тематика та структура корекційно-розвиткових занять.....	18
2.3 Конспекти занять.....	23
ЗАНЯТТЯ 1.....	23
ЗАНЯТТЯ 2.....	29
ЗАНЯТТЯ 3.....	36
ЗАНЯТТЯ 4.....	42
ЗАНЯТТЯ 5.....	46
ЗАНЯТТЯ 6.....	51
ЗАНЯТТЯ 7.....	62
ЗАНЯТТЯ 8.....	69
ЗАНЯТТЯ 9.....	76
ЗАНЯТТЯ 10.....	83
Перелік використаної літератури та інтернет-ресурсів.....	89
Додатки.....	91
Додаток А.....	91
Додаток Б.....	93
Додаток В.....	95

Додаток Г.....	97
Додаток Г.....	99
Додаток Д.....	101
Додаток Е.....	103
Додаток Є.....	105
Додаток Ж.....	107
Додаток З.....	109
Додаток И.....	111
Опис проведення апробації.....	113
Фотоматеріали.....	120

Анотація

просвітницької програми

«Школа юної лідерки»

Підготувала Мещенинець Наталія Андріївна, практичний психолог Любецького опорного закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Любецької селищної ради Чернігівського району Чернігівської області.

Задля створення умов для самореалізації дівчат-старшокласниць, залучення їх до участі у прийнятті можливих рішень, формування у них активної життєвої позиції упорядковано просвітницьку програму з розвитку лідерських якостей. Сучасний заклад освіти повинен виховати особистість, яка зможе активно діяти у всіх сферах життя своєї держави, свого колективу, сформувати у неї навички самоврядування, виробити соціальну активність, відповідальність у процесі практичної громадської діяльності. Лідерство – це вплив, відповідальність, розкриття потенціалу, виклики, з якими потрібно впоратися. Тож ефективність психологічної допомоги дівчатам, які бажають розвиватись та вдосконалювати лідерські якості залежить від правильно підібраних форм та методів роботи з ними. Варто більш детально вивчати себе, пізнавати свої можливості та займатися саморозвитком і самовихованням. Важливо навчити дівчат розпізнавати та протидіяти гендерним стереотипам, дати їм позитивні приклади жіночого лідерства у різних сферах людської життєдіяльності, спонукати їх до відстоювання власних прав, до підтримки та взаємодопомоги.

Мета представленої програми: сприяти формуванню лідерського світогляду старшокласниць, підвищити рівень їх внутрішньої мотивації до активної громадської діяльності, виявити та розширити можливості активності дівчат у різних сферах діяльності, шляхом забезпечення їх новими знаннями та навичками.

Програма розрахована на дівчат віком 14-17 років. Програма складається з 10 занять по 1 год. 20 хв. – 1 год. 40 хв. Заняття мають свою структуру: вправи, пов'язані за змістом та підпорядковані певній темі. Крім того

програма адаптована для проведення занять в онлайн-режимі. До кожного із занять розроблені презентації у форматі Microsoft Power Point, які можна використовувати як для офлайн- так і для онлайн-занять. (Додатки А-И)

Ключові слова: жіноче лідерство, гендерна рівність, гендерні стереотипи, насилля, сексизм, медіаграмотність, комунікативність, таймменеджмент, активна життєва позиція.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

1.1 Вступ

Актуальність теми. Сучасний період соціально-економічних змін пов'язаний із необхідністю перебудови свідомості людини, що веде до перегляду колишніх сталих відносин, до пошуку нових стилів взаємодії. Здатність одних осіб впливати на інших завжди викликала інтерес, у багатьох науках це закріпилося у понятті – лідерство. Тонка психічна організація лідера, весь комплекс дій, пов'язаних із його діяльністю, складає актуальну проблему, до вирішення якої долучилися представники психологічної науки.

Ознакою розвинених демократій сьогодення є побудова суспільства рівних можливостей, забезпечення рівного доступу та можливостей жінок і чоловіків до політичних, економічних, культурних та освітніх ресурсів, що зумовлює інтерес до психології статей. На думку дослідників періоди активізації жіночого руху припадають на періоди державних звершень, тобто жіноче лідерство найбільш проявляє себе в умовах складних політичних трансформацій. А, отже, зараз воно є особливо на часі.

Останнім часом зросла кількість громадських організацій, які через навчання, грантову підтримку, різні кампанії, сприяють активізації жіночого лідерства. Їхня діяльність переважно спрямована на дорослих жінок. Та сприяти розвитку лідерських якостей, розумінню жіночого лідерства, формувати активну життєву позицію варто починати зі школи, а саме зі старшого шкільного віку. Рання юність – це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини. Важливі завдання юнацького віку – вибір професії, підготовка до трудової діяльності та підготовка до вступу у шлюб та створення власної сім'ї. Саме в ранньому юнацькому віці головним новоутворенням є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанова

на свідому побудову власного життя. Ранній юнацький вік має вирішальне значення в розвитку особистості, накладаючи відбиток на подальший життєвий шлях. Адже здійснений у юнацтві життєвий вибір буде визначати в подальшому успішність життєвого шляху особистості в цілому.

Таким чином, обрана проблематика є злободенною і актуальною як для суспільства в цілому, так і в царині розуміння психологічної специфіки жіночого лідерства.

1.2 Науково-методичне обґрунтування

Лідерство є одним із механізмів регулювання відносин між людьми, соціальними групами, інститутами суспільства. Активність лідерів та лідерок у різних сферах життя – це діяльність енергійних, цілеспрямованих, відповідальних і амбіційних чоловіків і жінок. Лідерство як соціальний інститут виконує ряд важливих для суспільства і людей функцій.

Одне з головних завдань закладу освіти – створення ситуацій, які б сприяли максимальному розвитку лідерського потенціалу як у хлопців, так і у дівчат. Лідерський досвід сприятливо впливає на самооцінку дітей, розвиває у них організаторські здібності, а також вчить не боятися брати на себе відповідальність.

Проблемою лідерства займалися такі дослідники як А. Менегетті в його праці «Психологія лідерства», О. Папір у роботі «Особливості спілкування і взаємодії дітей-лідерів з однолітками в сюжетно-рольових іграх». Розробкою методик дослідження лідерства і організованості груп підлітків та старшокласників займалися Ю. Лобков, С. Саричев, А. Чернишов та ін. Питання розвитку лідерських якостей розглядали О. Маковський, Н. Мараховська, І. Миськів та ін. На лідерську обдарованість звернула свою увагу дослідник А. Мітлош. Психологічні особливості мотивації лідерства у підлітків розглядала у своїй дисертації психолог С. Походенко [2].

Перші дослідження в області гендерних аспектів лідерства були проведені в США. Активно гендерна психологія лідерства, як науковий напрям, почала розвиватися з 70-х років ХХ ст. Це відбулося під впливом феміністичної психології на перехресті соціальної психології, психології статевих відмінностей, психології жінки, психології взаємовідносин між статями. Головні представники цього напрямку – Дж. Роузнер, Е. Іглі, Ш. Бьорн, Я. Джорстед [6].

Пошук причин гендерної диспропорції лідерства у психології ведеться за п'ятьма напрямками. До першого відносяться традиційні для психології

теоретичні підходи: когнітивізм, біхевіоризм, фрейдизм. Другий напрямок пов'язаний з біологічними чинниками. Третій – зі статевими. До четвертого відносяться власне гендерні теорії лідерства. Нарешті, до п'ятого – роботи, що не мають чіткої пропорції щодо статевих ознак [12].

У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс) лідерство розглядається як якість, властива потенційно кожній людині.

Домінування гендерних чинників над лідерською позицією визнавали багато дослідників лідерства. Так відповідно до концепції гендерного потоку Б. Гутек сприйняття лідера залежить, передусім, від його статі. Прихильники фрейдизму традиційно пояснювали жіноче лідерство як прояв неповноцінності жінок, що заздять чоловікам. Теорія гендерного добору лідерів (Дж. Боумен, С. Суттон) говорить про необхідність для жінки демонструвати більшу компетентність, ніж чоловіки, щоб зайняти керівну посаду [12].

Теорія андрогінії (Дж. Спенс, С. Бем) робить спробу пояснити відсутність різниці між лідерами різної статі.

Домінування лідерської позиції над гендерним фактором визнавали наступні теорії. Ситуаційно-посадова (Р. Хауз, Дж. Хант) на перше місце ставить не стать, а посаду, яку займає людина в організації. Статусна теорія (Дж. Бергером) ототожнює сприйняття людини групою зі статусом цієї людини у суспільстві. Так, якщо статус чоловіків у суспільстві в цілому вищий, ніж жінок, то і первинне сприйняття жінки групою нижче, а чоловіка – вище. Імовірна модель лідерства (Ф. Фідлер та К. Шнейер) передбачає, що жінки і чоловіки будуть відрізнятися лідерською ефективністю, коли будуть демонструвати різний лідерський стиль [4].

Е. Іглі та Б. Джонсон провели ряд досліджень з гендерних питань та стилю керівництва, виявивши наявність негативних установок у суспільстві щодо жінок-керівників. У результаті цього, Е. Іглі розробила соціально-рольову теорію гендерних відмінностей лідерів: щоб досягти успіху у суспільстві, чоловіки і жінки-лідери мають відповідати гендерному стереотипові. З іншого

боку, роль лідера також висуває свої вимоги до індивіда. Оскільки, згідно зі стереотипом, ця роль є маскулінною, то жінки-лідери відчуватимуть конфлікт між гендерною і лідерською ролями. Такий рольовий конфлікт знижує самооцінку у жінок-лідерів, породжує невпевненість у собі. Також вивчалися індивідуальні відмінності, що сприяють появі потенційних і реальних жінок-лідерів. Виявилось, що жінки-лідери для свого розвитку витрачають більше часу та енергії. Також автор звертає увагу на прагнення жінок-лідерів переймати чоловічі захоплення, що дозволить їм успішно орієнтуватися у чоловічому корпоративному світі [4].

Окремої уваги заслуговують сучасні дослідження «емоційного інтелекту» у сфері лідерства. Ефективне лідерство передбачає вміння здійснювати емоційний вплив у різних ситуаціях взаємодії з підлеглими – надихати та зміцнювати командний дух, урегульовувати конфлікти, ініціювати зміни, підтримувати особистісні взаєностосунки, допомагати іншим удосконалюватися.

Отже, результати досліджень свідчать, що гендерна нерівність у лідерстві пояснюється в основному наявністю гендерних та культурних стереотипів.

В умовах становлення незалежної української держави відбуваються зміни у науковому світосприйнятті, у тому числі й стосовно дослідження ролі й діяльності жінки як лідера у сучасному політичному житті. Варто констатувати наявність традиції дослідження жіночої емансипації та політичного статусу жінок у суспільстві в українській історичній, філософській, політичній думці минулого (Т. Шевченко, М. Максимович, М. Костомаров, М. Драгоманов, І. Франко, Леся Українка). Аналізом суспільно-політичної діяльності жінок у радянський період історії займалися, зокрема, вчені В. Галаган, Н. Захарова, А. Посадська, М. Ромашевська, Є. Селезньова та ін [8]. З часу проголошення державної незалежності України проблеми участі жінок у політиці, жіночого політичного лідерства в Україні стали темою чисельних наукових дискусій, конференцій, семінарів, окремих соціологічних досліджень.

Позитивний приклад вбачається у суспільній практиці західних суспільств, де жінка з кожним роком стає потужнішою як соціальна одиниця, де їй довірені керівні посади в управлінні державою, відповідальні пости у політиці, економіці, культурі, громадському житті. Це результат, що свідчить про зміни у свідомості загального суспільного масштабу. Шлях до світової інтеграції бачиться успішним за умов активної участі жінок у формуванні якісно нових та модернізації традиційних державних механізмів і структур. Зростання жіночої активності – запорука успішного функціонування всієї держави.

РОЗДІЛ 2

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1 Пояснювальна записка

Заклад освіти має сприяти активізації й удосконаленню індивідуального досвіду кожного здобувача освіти, усвідомлення ними своїх особливостей і ресурсів, що допомагає кожному визначити індивідуальні цілі в житті для вдосконалення себе і свого середовища.

Незважаючи на розмови про демократію, аж ніяк не можна констатувати демократизацію мислення щодо суспільного становища жінки в Україні. Інакше кажучи, з одного боку, спостерігається «сформоване» негативне громадське ставлення до місця й ролі жінки в суспільстві, а з іншого – низька самооцінка самих жінок у процесі самовизначення. Значною мірою такий стан спричинений тим, що наші жінки впродовж кількох поколінь не допускались до прийняття рішень на всіх рівнях влади.

Сучасна освіта має можливість виправити ці недоліки. Дівчата мають повірити у себе і не боятися відкривати щось нове, не боятися робити помилки, не боятися відповідальності. Вони повинні бути вмотивовані до навчання і розвитку протягом життя, до заняття улюбленою справою.

Мета даної просвітницької програми: сприяти формуванню лідерського світогляду старшокласниць, підвищити рівень їх внутрішньої мотивації до активної громадської діяльності, виявити та розширити можливості активності дівчат у різних сферах діяльності, шляхом забезпечення їх новими знаннями та навичками.

Завдання програми:

- підвищити рівень поінформованості дівчат щодо особливостей формування лідерських якостей жінки в сучасному суспільстві;
- усвідомити роль жінки у суспільстві та впливу гендерних стереотипів на поведінку людини;

- ознайомитись з нормативно-законодавчою базою щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків;
- мотивувати до активної громадянської позиції;
- розвивати критичне мислення, креативність, незалежність і самостійність суджень.
- сприяти формуванню суспільства рівних можливостей, вільного від гендерних стереотипів та насильства шляхом розвитку жіночого лідерства.

Організація занять:

Програма складається з 10 занять

Кількість дівчат у групі - 8-14.

Вікова група – 14-17 років.

Час проведення заняття – 1 год. 20 хв. -1 год. 40 хв.

Методи та технології реалізації:

- ✓ Руханки, «криголами» - це вправи, що допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, позитивного настрою.
- ✓ Мозковий штурм – метод генерування думок, який дає можливість отримати безліч нових ідей та заохочує до вільних висловлювань.
- ✓ Міні-лекції – інформаційні повідомлення по темі заняття.
- ✓ Групова робота – дає змогу учасникам набути навичок, необхідних для спілкування та співпраці. Дискусії малими групами стимулюють роботу в команді, розвивають почуття терпимості та поваги до думки інших.
- ✓ Бесіда – підводить учасниць до розуміння нового або уточнення, поглиблення і розширення відомого; спонукає їх робити самостійні висновки.
- ✓ Презентації – унаочнюють та візуалізують інформацію та завдання.

- ✓ Історії жіночого лідерства – мають на меті створити позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.
- ✓ Рефлексія передбачає отримання зворотного зв'язку.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

Папір А4, ватмани, кольоровий папір, олівці, маркери, фломастери, різнокольорові стікери, скотч, клей, ножиці, рекламні проспекти, журнали, газети, доступ до мережі Інтернет.

Структура та зміст програми: вправи-привітання, основні вправи заняття, вправи-руханки, рефлексія.

Вправи початку заняття є важливим моментом роботи з групою, вони сприяють згуртуванню, емоційно залучають до заняття, налаштовують на продуктивну групову діяльність, створюють атмосферу групової довіри, що є визначальним для плідної роботи. Вправи-руханки є засобом впливу на емоційний стан дівчат, стимулюють їх до продуктивної діяльності. В основі заняття набір вправ, спрямований на розкриття окремої теми. Більшість вправ спонукають учасниць до роздумів над тим чи іншим питанням та формулювання власних думок. Рефлексія передбачає зворотній зв'язок між психологом та учасницями групи.

Діагностика:

Метою діагностики є виявлення рівня розвитку лідерських якостей, рівня мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху, самооцінки учасниць, а також визначення рівня обізнаності з гендерних питань.

Для цього використано наступні методики.

- Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький);
- Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс);
- Методика «Дерево з чоловічками» (Піп Вілсон);
- Анкета для визначення рівня обізнаності з гендерної тематики. (додаток И)

Очікувані результати:

- Підвищення рівня поінформованості щодо особливостей жіночого лідерства.
- Дослідження власного лідерського потенціалу, визначення лідерських компетенцій.
- Протидія гендерним стереотипам та насильству.
- Підвищення привабливості позиції жінки-лідера для особистого і в майбутньому професійного росту.
- Формування соціально активної життєвої позиції.
- Набуття учасницями комунікативних навиків ефективної взаємодії у спілкуванні.
- Усвідомлення внутрішніх ресурсів та визначення власних бар'єрів.
- Вміння керувати своїм часом для попередження стресу та хронічної втоми.
- Мотивація до саморозвитку та самовдосконалення.
- Окреслення шляху власного розвитку як лідерки.

Апробацію програми проведено з 20.09.2020р. по 01.12.2021р. у Любецькому опорному закладі загальної середньої освіти I-III ступенів Любецької селищної ради Чернігівського району Чернігівської області.
Кількість учасниць: 32.

2.2 Тематика занять

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
	Заняття 1		Презентація (додаток А)
1.1	Вступне слово психолога	3 хв.	
1.2	Знайомство. Вправа «Імена та прикметники»	7 хв.	
1.3	Очікування. Вправа «Чому я тут?»	15 хв.	Таблиці з питаннями для кожної учасниці, ручки, олівці
1.4	Мозковий штурм «Правила роботи»	5 хв.	Плакат з правилами
1.5	Спонука до роздумів	5 хв.	
1.6	Інформаційне повідомлення «Лідерство»	5 хв.	
1.7	Вправа «Лідерські якості»	20 хв.	Папір, ручки, олівці
1.8	Руханка «Тостери-грінки»	5 хв.	
1.9	Інформаційне повідомлення «Головні риси лідера»	10 хв.	
1.10	Історії жіночого лідерства. Жінки-науковиці	5 хв.	Комп'ютер, проектор
1.11	Підбиття підсумків. Рефлексія. «Найбільш цінним для мене сьогодні було ...»	5 хв.	
	Заняття 2		Презентація (додаток Б)
2.1	Гра «Годинник»	20 хв.	Малюнок годинника, папір, ручки
2.2	Спонука до роздумів	5 хв.	
2.3	Перегляд відео «Інтерв'ю з Мадлен Олбрайт. Бути жінкою і дипломатом»	15 хв.	Комп'ютер, проектор
2.4	Вправа «Перешкоди і виклики»	7 хв.	Ватман
2.5	Аналіз ситуацій	7 хв.	
2.6	Руханка «Голова, рамена, коліна, пальці»	6 хв.	
2.7	Презентація «Боротися за право бути почутою»	10 хв.	Комп'ютер, проектор
2.8	Інформаційне повідомлення «Сексизм: помітити, назвати, припинити»	10 хв.	
2.9	Вправа «Мовна розминка»	5 хв.	

2.10	Рефлексія «Сьогодні я зрозуміла ...»	5 хв.	
2.11	Підсумок заняття. Вправа «Коло»	5 хв.	
	Заняття 3		Презентація (додаток В)
3.1	Вправа-криголам	5 хв.	
3.2	Гендерна вікторина	7 хв.	
3.3	Аналіз ситуації	3 хв.	
3.4	Вправа «Займи позицію»	15 хв.	Таблички з написами «Гендер», «Стать», «Не знаю»
3.5	Спонука до роздумів	5 хв.	
3.6	Інформаційне повідомлення «Гендерна рівність»	10 хв.	
3.7	Руханка «А ти готовий/готова?»	5 хв.	Комп'ютер, проектор
3.8	Робота в групах. Наслідки гендерної нерівності.	20 хв.	Папір, ручки
3.9	Історії жіночого лідерства. Віра Канкріна	5 хв.	Комп'ютер, проектор
3.10	Підсумок заняття. Рефлексія «Що я беру з собою?»	5 хв.	
	Заняття 4		Презентація (додаток Г)
4.1	Привітання. Знайомство	5 хв.	
4.2	Вправа «Гендерні рамки	15 хв.	Папір, олівці, фломастери
4.3	Спонука до роздумів	5 хв.	
4.4	Пазли «Приклади гендерних стереотипів»	7 хв.	Пазли з висловлюваннями
4.5	Вправа «Ціна стереотипу»	20 хв.	
4.6	Руханка «Ураган»	5 хв.	
4.7	Інформаційне повідомлення «Гендерні стереотипи»	3 хв.	
4.8	Вправа «Рецепт від гендерних стереотипів»	10 хв.	Папір, ручки
4.9	Історії жіночого лідерства. Олена Степанів	5 хв.	Комп'ютер, проектор
4.10	Підсумок заняття. Рефлексія «З відкриття цього заняття»	5 хв.	
	Заняття 5		Презентація (додаток Г)
5.1	Вправа «Привіт»	5 хв.	
5.2	Вправа «Тиск»	5 хв.	

5.3	Інформаційне повідомлення «Що таке насильство?»	5 хв.	
5.4	Вправа «Визнач вид насильства»	5 хв.	Стікери
5.5	Вправа «Міф чи реальність»	3 хв.	Картки з написами «так» і «ні»
5.6	Руханка «Скульптура»	10 хв.	
5.7	Вправа «Що ми можемо зробити?»	12 хв.	Папір, ручки
5.8	Коло ідей «Як зупинити насильство?»	15 хв.	Папір, олівці, фломастери, ручки
5.9	Історії жіночого лідерства. Віра Клячкіна	5 хв.	Комп'ютер, проектор
5.10	Підсумок заняття. Рефлексія «До цього заняття я ніколи не чула...»	5 хв.	
	Заняття 6		Презентація (додаток Д)
6.1	Вправа «Це чудово!»	5 хв.	
6.2	Інформаційне повідомлення «Волонтерство»	10 хв.	
6.3	Вправа «Ідеальний волонтер»	10 хв.	Папір, ручки
6.4	Вправа «Газетна стаття»	10 хв.	Картки з надрукованими газетними заголовками
6.5	Історії жіночого лідерства. Волонтерки	15 хв.	Матеріали для роботи груп
6.6	Руханка «Східний ринок»	10 хв.	Папір, ручки
6.7	Спонука до роздумів	7 хв.	
6.8	Вправа «Проблеми нашої громади»	20 хв.	Папір, ручки, маркери
6.9	Підсумок. Рефлексія. Ідеї, які я беру із собою після сьогоднішнього заняття	5 хв.	
6.10	Вправа «Календар вражень»	3 хв.	Смайлики-стікери, малюнок календаря
	Заняття 7		Презентація (додаток Е)
7.1	Вправа-знайомство	5 хв.	
7.2	Спонука до роздумів	5 хв.	
7.3	Інформаційне повідомлення «Медіаграмотність»	7 хв.	
7.4	Вправа «Правда/неправда»	7 хв.	
7.5	Дискусія «Шанси стати новиною»		
7.6	Руханка «Знаки Зодіаку»	10 хв.	

7.7	Перегляд відео «Медіаграмотність»	3 хв.	Комп'ютер, проектор
7.8	Вправа «Емоційний заголовок»	12 хв.	Ілюстрації подій, ручки, папір
7.9	Вправа «Створюємо новини»	20 хв.	Папір, олівці, маркери
7.10	Історії жіночого лідерства. Інтерв'ю з Яніною Соколовою «Я зможу! Натхнення. Можливості. Успіх»	6 хв.	Комп'ютер, проектор
7.11	Підсумок. Рефлексія	5 хв.	
	Заняття 8		Презентація (додаток Є)
8.1	Вправа «20 питань»	10 хв.	Перелік питань
8.2	Вправа «Малювання»	10 хв.	Папір, олівці
8.3	Спонука до роздумів	3 хв.	
8.4	Інформаційне повідомлення «Ефективне спілкування»	3 хв.	
8.5	Вправа «Автобус»	10 хв.	
8.6	Вправа «Активне слухання»	15 хв.	Картки з правилами активного слухання
8.7	Вправа «Згода, незгода, оцінка»	10 хв.	Папір, ручки
8.8	Руханка «Краплини дощу»	5 хв.	
8.9	Рекомендації «Успішний виступ. Місія здійсненна!»	5 хв.	Комп'ютер, проектор
8.10	Вправа «Хочу сказати ровесницям»	20 хв.	Папір, ручки
8.11	Історії жіночого лідерства. Параскева Багринівська	4 хв.	Комп'ютер, проектор
8.12	Вправа «Шпаргалка»	5 хв.	Папір, ручки
	Заняття 9		Презентація (додаток Ж)
9.1	Привітання. «Для мене час – це...»	5 хв.	
9.2	Інформаційне повідомлення «Тайм-менеджмент»	7 хв.	
9.3	Тест визначення ефективності планування	7 хв.	Папір, ручки
9.4	Вправа «Калейдоскоп методів тайм-менеджменту»	20 хв.	
9.5	Руханка «Танок свободи»	5 хв.	Запис музики
9.6	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	20 хв.	Папір, ручки
9.7	Спонука до роздумів	5 хв.	
9.8	Рекомендації «Як усе встигати?»	3 хв.	

9.9	Історії жіночого лідерства. Зінаїда Мірна	5 хв.	Комп'ютер, проектор
9.10	Підсумок. Рефлексія	5 хв.	
	Заняття 10		Презентація (додаток 3)
10.1	Вправа «Футболка з написом»	10 хв.	Папір, фломастери, олівці, ножиці
10.2	Притча «Якщо не Я, то хто?»	3 хв.	
10.3	Вправа «Картинна галерея»	15 хв.	Журнали, газети, ножиці, клей, фломастери, маркери, олівці, папір
10.4	Вправа «Скарб»	10 хв.	
10.5	Прийняття Декларації самоцінності	10 хв.	
10.6	Руханка «Саймон сказав»	5 хв.	
10.7	Вправа «Слідами Кассандри»	20 хв.	
10.8	Вправа «Скелелаз»	10 хв.	Папір, олівці
10.9	Вправа «5 добрих слів»	10 хв.	Папір, ручки, ножиці
10.10	Історії жіночого лідерства. Олена Кисілевська	5 хв.	
10.11	Очікування «Чому я тут?»	10 хв.	Таблиці з питаннями для кожної учасниці, ручки, олівці
10.12	Вправа «Валіза»	5 хв.	Стікери, ручки

2.3 Конспекти занять

Заняття 1

Мета: познайомити та згуртувати учасниць тренінгу, ознайомити їх з поняттям жіночого лідерства.

1. Вступне слово психолога.

Мета: ознайомити учасниць з програмою тренінгу, зацікавити та мотивувати до його відвідуванні.

2. Вправа «Імена та прикметники»

Мета: запам'ятати імена учасниць, формувати позитивну самооцінку, вчити самопрезентації.

Хід вправи

✓ Перша учасниця називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву, що починається її ім'я. Наприклад, Поліна прекрасна чи Дарина дружелюбна.

✓ Кожна наступна учасниця спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасниць, а потім називає своє ім'я та прикметник.

3. Очікувані результати Вправа «Чому Я тут?»

Мета: допомогти учасницям усвідомити власні очікування від тренінгу, відпрацювати навички формування очікувань та формулювання мети.

Хід вправи

Психолог пропонує учасницям сформулювати власні очікування щодо знань, навичок та якостей, які вони хотіли б отримати в ході занять. Кожній учасниці роздаються заздалегідь заготовлені таблиці. У лівій стороні таблиці вони повинні написати по 1-2 очікуванню кожного виду, по черзі проговорити та здати таблиці для збереження до кінця тренінгу з тим, щоб потім у правій стороні таблиці записати справдилися їх очікування чи ні, яких нових знань, навичок та якостей вони набули під час тренінгу.

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримала від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати :	1. Які знання я отримала в підсумку:

2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набула:
3. Які якості та риси характеру я розвиватиму:	3. Які якості та риси характеру я розвинула:

4. Мозковий штурм «Правила роботи»

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання правил для ефективної роботи групи.

Приклади правил:

Приходити вчасно;

Бути щирою і позитивною;

Бути активною;

Правило «піднятої руки»;

Слухати і чути інших;

Говорити коротко і по темі.

Правила для роботи онлайн

Повага;

По можливості тримати камеру увімкненою;

Вимкніть мікрофон, коли ви не говорите;

Використовуйте чат для питань та відповідей;

Використовуйте підняту руку, якщо хочете висловитися.

5. Спонука до роздумів

Мета: спонукати учасниць до роздумів про жіноче лідерство.

Закінчіть речення

- ✓ Лідерка – це ...
- ✓ Для мене лідеркою є ...
- ✓ Головною рисою її характеру є ...

6. Інформаційне повідомлення «Лідерство»

Термін лідер/лідерка («leader», англ.) є багатозначним і перекладається як той, хто веде за собою, йде попереду, показує шлях. Лідер/лідерка – людина, здатна повести за собою, пробудити інтерес до справи. Він чи вона прагне

«викластись» для досягнення загальної мети, активно впливає на навколишніх, найбільш повно розуміє інтереси більшості. Саме з ним хочеться порадитись у важкі хвилини, поділитися радістю, він здатний зрозуміти, поспівчувати, завжди готовий прийти на допомогу, від нього багато у чому залежить настрій, він спроможний «завести» оточуючих.

Розрізняють лідерів-творців й лідерів-руйнівників.

Лідер – творець діє в інтересах справи, в інтересах організації і всіх її членів, яких він веде за собою (по великому рахунку - в інтересах усіх людей).

Лідер – руйнівник діє у своїх власних інтересах, для нього на першому плані не справа, не люди, а власне егоїстичне бажання показати себе, використовуючи для цього справу і навколишніх (найчастіше на шкоду і справі, і людям).

Стиль лідерства – сукупність соціально-психологічних прийомів і засобів, які застосовує керівник чи лідер з метою впливу на залежних від нього людей.

Авторитарний стиль характеризується вираженою владою лідера, директивністю його дій, самостійністю у прийнятті рішень, систематичним контролем за діями залежних осіб. Авторитарний лідер зазвичай не дозволяє іншим втручатися в керівництво, піддавати сумніву, оспорювати прийняті ним рішення. Він чітко розмежовує свої права та обов'язки підлеглих, обмежує дії останніх тільки виконавчими функціями.

Демократичний стиль відрізняється від авторитарного тим, що лідер постійно цікавиться думкою залежних від нього людей, радиться з ними, запрошує до прийняття рішень, до співпраці у керівництві колективом чітко не розмежовує власні обов'язки і права залежних людей. Частина своїх повноважень він передає іншим членам колективу і своєю чергою, бере на себе частину їхніх обов'язків, якщо у цьому є потреба. Демократичний лідер активно підтримує ініціативу, постійно турбується про створення і підтримання в колективі хороших стосунків з іншими людьми.

Ліберальний стиль – це така форма поведінки лідера, за якої він фактично відходить від своїх функцій керівника і поводить себе в колективі так, ніби він не лідер, а один із членів колективу. Цю форму поведінки можна назвати лідерством лише умовно.

7. Вправа «Лідерські якості»

Мета: формування уявлень учасниць про лідерські якості.

Хід вправи

Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі кожній учасниці пропонується індивідуально скласти список із семи найбільш важливих якостей, якими, на їх думку, необхідно володіти людині, щоб стати лідером чи лідеркою. Час виконання – 5 хв.

На другому етапі групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера/лідерки. Остаточний список якостей зачитується і обґрунтовується учасницями. Час виконання – 8 хв.

На третьому етапі кожній пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто у неї. Час виконання – 7 хв. Результати представляються групі (за бажанням).

8. Руханка «Тостери-грінки»

Мета: психологічне розвантаження, налаштування на подальшу роботу.

Учасниці об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «тостером». Одна заходить усередину. Він – «грінка». За командою «тостер», «тостери» міняються місцями. За командою «грінка», «грінки» міняються місцями. За командою «грінка готова», «грінки» підстрибують на місці.

9. Інформаційне повідомлення «Головні риси лідера»

Мета: надати інформацію про якості та риси характеру лідера.

До основних рис характеру лідера/лідерки більшість фахівців відносять:

Чесність. Фахівці по лідерству вважають, що чесність – найважливіша риса лідера чи керівника. Правду варто говорити хоча б тому, що це простіше. Як говорив Річард Хекерт: «Якщо ви завжди говорите правду, вам не потрібно запам'ятовувати всі свої слова». Помітно, що керівники, яким найбільше довіряли, були чесні і в дрібницях, не говорячи вже про більш серйозні речі. Тому вони, наприклад, ретельно вивіряли навіть ті заяви для преси, які, здавалося б, не мали особливого значення. Чесність в усьому – хороший спосіб завоювати довіру всередині організації та за її межами.

Стриманість і невимушеність. Людина зарозуміла і самозакохана не може бути лідером за визначенням. Але і соромливим лідер бути не повинен. Справжні лідери думають не про себе, а про організацію і підлеглих, поведуться неформально і невимушено і тому формують навкруги себе неформальне середовище.

Уміння слухати. Це може здаватися не таким важливим, але всі багато раз переконувалися у зворотному. Але буває, що лідер/лідерка не володіє цим умінням. Вони перебивають інших – і наступного разу ці люди, швидше за все, не схочуть виступати, яким би важливим не було для них це питання.

Сприйнятливість. Лідер, з яким не сперечаються, йому не задають «зайвих» питань і прагнуть не турбувати поганими новинами стає самовпевненим і самодостатнім, він втрачає сприйнятливість. У результаті страждає якість ухвалення рішень. Сприйнятливий лідер краще інформований, у нього більш продуктивні відносини з колегами і підлеглими. Він ніколи не говорить «ні» відразу, а залишає собі час на роздум і, яким би не було його рішення, не забуває повідомити про нього тих, кого воно торкається.

Уміння увійти в становище іншого. Щоб переконувати інших, потрібно знати, що вони думають. Набагато простіше переконати людину, якщо знаєш про його відчуття і переживання.

Ініціативність. Цю найважливішу рису будь-якого лідера/лідерки легко розвинути в собі. Просто не тягніть час: подумайте, тверезо оцініть ситуацію і

починайте діяти. Відомо, що ієрархічні системи пригнічують ініціативу , особливо на її нижчих рівнях. Але якщо ви лідерка – ви ніколи не упустите нової можливості і реалізуєте їх.

Уміння мотивувати. Сьогодні мотивація дуже часто зводиться до характерних для командно-адміністративної системи грошових стимулів або обіцянок підвищення по службі. Але справжній лідер/лідерка повинні бути вмотивовані результатами своєї праці, відчуттям, що він/вона вносить внесок у розвиток чогось важливого.

10. Історії жіночого лідерства.

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Перегляд відео. Жінки-науковиці

<https://www.youtube.com/watch?v=cHqRX7LfocE>

11. Підбиття підсумків. Рефлексія

Метод «Незакінчене речення»

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Продовжіть речення «Найбільш цінним для мене сьогодні було ...»

Заняття 2

Мета: ознайомити учасниць з перевагами та особливостями жіночого лідерства.

1. Гра «Годинник»

Мета: сприяти знайомству учасниць та згуртуванню колективу.

Технологія:

1. Складається розклад спілкування учасниць гри між собою.

Потрібно зобразити на аркуші паперу годинник з поділками часу – від 6 до 12, залежно від кількості учасниць. За допомогою цього малюнка складається розклад зустрічей – щоб кожна встигла переговорити з кожною.

Тренуються навички: узгодження позицій, вміння домовлятися, тайм-менеджмент, вміння йти на компроміс та переконувати.

2. Психолог пропонує учасницям теми для спілкування: мрії, хобі, улюблені страви, книги, фільми, музика тощо – від 6 до 12. Теми проставляються в розкладі навпроти імен співрозмовниць.

3. Коли розклад складений, починаються "переговори". Відрізок часу для розмови на задану тему – 2 хвилини. Коли проміжок часу закінчується, всі змінюють співрозмовниць і починається нова розмова.

4. Підсумковий етап: презентація учасниць групи – розповідь про мрії, хобі, улюблені страви, книги, фільми, музику тощо. Головне: людина не презентує сама себе, про неї розказують інші. (з Міжнародна Психологічна Асоціація Проективних Методик)

2. Спонука до роздумів

Мета: сприяти розумінню учасницями поняття «жіноче лідерство».

Питання для обговорення

- ✓ Що таке, на вашу думку, жіноче лідерство?
- ✓ Які переваги участі жінок у прийнятті рішень?
- ✓ Які перешкоди жіночому лідерству ви можете назвати?

3. Перегляд відео «Інтерв'ю з Мадлен Олбрайт. Бути жінкою і

ДИПЛОМАТОМ».

https://www.ted.com/talks/madeleine_albright_on_being_a_woman_and_a_diplomat/transcript?language=uk#t-3469

Обговорення

- ✓ Які ваші враження від переглянутого відео?
- ✓ Яка фраза чи думка найбільше запам'яталась?
- ✓ Як ви розумієте слова М. Олбрайт «Успіх без демократії

малоймовірний. Демократія без участі жінок неможлива!»

4. Вправа «Перешкоди і виклики»

Мета: сприяти формуванню здатності бачити і відчувати прояви гендерної нерівності та дискримінації.

Хід вправи

Методом мозкового штурму дівчата мають напрацювати перелік перешкод, які можуть виникнути на шляху кар'єрного зростання жінок. Наприклад, невиправдано завищені вимоги до кваліфікації, упереджене ставлення, дискримінація за віком, образи, погрози, традиційні погляди (жінка – берегиня сімейного вогнища), відмова у працевлаштуванні жінкам з дітьми, агресія, некоректні висловлювання.

Також можна розповісти про поняття «скляна стеля». «Скляна стеля» — Glass Ceiling невидимі і формально не означені бар'єри, що існують у суспільній свідомості й не дають жінкам просуватися кар'єрними сходами, мати доступ до ресурсів та рівня прийняття рішень.

5. Аналіз ситуацій

Мета: сприяти формуванню здатності бачити і відчувати прояви гендерної нерівності та дискримінації.

Ситуація 1

Ірина працювала юрисконсультком на підприємстві Х. У розмові зі співробітницею вона випадково дізналася, що юрисконсульт, який працював до неї, отримував майже удвічі вищу заробітну плату. Ірина звернулася до

директора з проханням про підвищення заробітної плати, однак отримала відмову з поясненнями, що фінансовий стан підприємства не дає можливості збільшити заробітну плату. Ірина звернула увагу директора на той факт, що її попередник отримував значно більшу зарплату, а за рік її роботи обсяг виконуваної роботи значно зріс. Директор відповів, що чоловікові необхідно годувати сім'ю і відповідно більше заробляти, а їй він зарплату збільшити не може. Ірина почала шукати іншу роботу та за деякий час звільнилася. Через кілька місяців вона зустріла колишню співробітницю, яка повідомила, що на її місце взяли чоловіка і він отримує в 2,5 рази більшу заробітну плату, ніж отримувала вона.

Ситуація 2

Під час оголошення вакансії організацією не зазначаються обмеження при прийнятті на роботу. При цьому, керівник організації дає усну вказівку не брати на роботу вагітних жінок та жінок з малолітніми дітьми, оскільки це, за його словами, – «не працівники». Або ж у вимогах до кандидата на заміщення вакантної посади зазначається обмеження за віком чи за статтю, не зважаючи на те, що даний вид роботи може виконувати як жінка, так і чоловік (якщо вік та стан здоров'я дозволяють виконувати таку роботу).

Обговорення

✓ Чи є в даних ситуаціях перешкоди на шляху кар'єрного зростання жінок?

✓ Хто їх створює? Чи є ці перешкоди об'єктивними?

✓ Як би правильно виглядала ситуація?

✓ Що потрібно змінити?

6. Руханка «Голова, рамена, коліна, пальці»

Мета: емоційне розвантаження, налаштування на подальшу діяльність.

Хід вправи

Усі учасниці сідають у коло. Спочатку повільно, а потім швидше й швидше говорять такі слова і показують руками: Голова, рамена (плечі), коліна,

пальці (кляцання пальцями). Коліна, пальці. Коліна, пальці. Голова, рамена, коліна, пальці. Вуха, вуста, очі, ніс.

Наприкінці всі піднімають вгору руку, опускають її собі на голову, гладять себе по голові і кажуть: «Молодець! Розумниця!»

7. Презентація «Боротися за право бути почутою»

Мета: на прикладі відомих політикинь показати, які перешкоди можуть бути на шляху жінок-лідерок та способи подолання цих перешкод.

Гілларі Клінтон: «Я хочу бути голосом тих, хто сам не може себе захистити, за мільйони та мільйони дівчат та жінок, які змушені мовчати...»

Ангела Меркель: «Я закликаю вас до того, щоб не розглядати будь-яку критику як деструктивну, відкрийте німецьку газету і почитайте, що там пишуть. Якби я завжди ображалась, я б і трьох днів не протрималась на своїй посаді».

Кім Кемпбелл: «Я зустрічала багатьох жінок, які казали мені: «Коли Ви стали прем'єр-міністеркою мені було 8 років». Тож мені вдалося показати жінкам, що це можливо. Я намагаюся заохотити жінок бути амбітними, я хочу, щоб вони зрозуміли, що жіноче представництво важливе для демократії.» «Завжди важко тим, хто не належить до традиційної групи. Коли у мого наставника Жана Кретьєна були помилки, усі казали «він просто помилився», водночас мої помилки пояснювали тим, що мені не місце на цій посаді».

С'ю Монтгомері. Як міський голова, вона розпочала проєкт з в'язання, щоб продемонструвати наскільки більше у міськраді Монреалю говорять чоловіки порівняно із жінками, хоча існує паритет (34 чоловіки і 31 жінка).

8. Інформаційне повідомлення «Сексизм: помітити, назвати, припинити»

Мета: формувати нетерпиме ставлення до проявів сексизму в суспільстві.

Одним із бар'єрів жіночого лідерства є сексизм, який часто проявляється у некоректних, образливих для жінок висловлюваннях. Сексизм (англ. sexism, від

лат. *sexus* – стать, синонім – гендерна дискримінація) – упереджене ставлення, дискримінація людини за ознакою статі чи гендерною ідентичністю. У суспільстві сексизм може бути представлений у вигляді системи стереотипів, офіційно закріплених положень чи навіть ідеології. В основі сексизму лежить переконання про перевагу однієї статі над іншою.

Сексизм – це будь-який акт, жести, візуальна репрезентація, сказані чи написані слова, практика чи поведінка, які ґрунтуються на ідеї, що особа чи група осіб є малозначимими (другосортними) через їхню стать, що виникають у публічній чи приватній сфері, онлайн чи офлайн.

Сексизм може бути в текстах і/або у візуальному представленні даних. Часто сексиською буває реклама. Сексистською може бути мова. Її часто називають «мовою ворожнечі», адже вона ображає певні групи людей – жінок чи чоловіків. Повага до людей, їхньої гідності – одна з основних несексистських ознак.

Сексизм шкідливий. Він породжує відчуття нікчемності, самоцензуру, схильність до втечі від проблем, зміни у поведінці та погіршення здоров'я. Сексизм лежить в основі гендерної нерівності. Він негативно впливає здебільшого на жінок і дівчат. Деякі групи жінок, як-от молоді жінки, політикині, журналістки чи громадські активістки, є особливими мішенями для сексизму.

В основі сексизму лежать гендерні стереотипи – уявлення про соціальні ролі для чоловіків і жінок, які базуються, передусім, на біологічних ознаках. Так звані традиційно жіночі ознаки називають фемінністю (чи жіночністю), а чоловічі – маскулінністю (чоловічністю). Маскулінність пов'язується з силою, владою, мужністю, витривалістю, аргесією, неемоційністю, орієнтацією на успіх. Натомість фемінінність – це емоційність, чуйність, слабкість, жертівність, залежність тощо.

Гендерна дискримінація щодо жінок має історичне коріння і пов'язана з домінуванням патріархального ладу, традиціями і стереотипами, існуючими в

суспільстві. Укорінення традицій, особливості виховання дітей і жорсткого гендерного поділу ролей призвели до того, що, не дивлячись на глибокі соціальні зміни і розвиток суспільства, стереотипи, шаблони і пережитки минулого продовжують залишатися в свідомості людей і негативно впливають на соціум в цілому, приводячи до гендерної дискримінації представників обох статей.

Сексизм найчастіше проявляється у мові та спілкуванні. Це відбувається коли мовець узагальнено використовує чоловічий рід («він/його/йому», говорячи про невідому особу). Або називання жінки за чоловічим родом її професії.

Чому з цим потрібно боротися?

Мова та спілкування мають значення, оскільки через них люди стають чи не стають відомими, їх внесок у суспільство визнають або применшують. Наша мова формує мислення, а спосіб мислення впливає на наші дії. Гендерно «сліпа» чи дискримінаційна мова зміцнює сексистське ставлення чи поведінку.

Існують суспільні ініціативи, які допомагають дівчатам і жінкам у боротьбі з сексизмом. Це міжнародні кампанії видимості та залучення, такі як HeForShe, та наприклад, флешмоби (MeToo, ЯНеБоюсьСказати); інформаційні кампанії для подолання сексизму в медіапросторі, такі як Кампанія проти сексизму «Повага», «„Жінки в червоному“ проти упередженості у Вікіпедії».

Чи регулює держава законодавством явище сексизму, або гендерної дискримінації? Це питання розглядається, зокрема, у таких законах: Законі України «Про забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків» (2005) та Законі України «Про засади запобігання та протидії дискримінації» (2012). Серед основних напрямів державної політики щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків зазначено недопущення дискримінації за ознакою статі (стаття 3). Зокрема, Уповноважений Верховної Ради України з прав людини повинен розглядати скарги на випадки дискримінації за ознакою

статі; у щорічній доповіді висвітлювати питання дотримання рівних прав та можливостей жінок і чоловіків.

9. Вправа «Мовна розминка»

Мета: надати інформацію стосовно застосування фемінітивів у повсякденному та професійному житті.

Потрібно від поданих слів утворити фемінітиви.

Автор – авторка, депутат – депутатка, очільник – очільниця, доцент – доцентка, керівник – керівниця, плавець – плавчиня, філолог – філологиня, директор – директорка, редактор – редакторка, дизайнер – дизайнерка, речник – речниця, виконавець – виконавиця, засновник – засновниця, майстер – майстриня, лікар – лікарка, лідер – лідерка.

10. Рефлексія

Закінчіть речення «Сьогодні я зрозуміла ...»

11. Підсумок заняття. Вправа «Коло»

Мета: закріпити позитивні результати заняття.

Хід вправи

Учасниці стають у коло, кладуть руку на плече сусідці. Яка стоїть праворуч. Необхідно побажати їй щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції.

Заняття 3

Мета: розширити знання учасниць про проблему гендерних взаємовідносин у суспільстві.

1. Вправа-криголам

Мета: налаштування на ефективну роботу.

Хід вправи

Кожна учасниця має доповнити фразу: «Я ... (називає своє ім'я), а це моя сусідка ... (називає ім'я сусідки зліва), вона сьогодні ... (визначає настрій).

2. Гендерна вікторина

1. Яка кількість жінок та чоловіків у структурі населення України?
 - А) 21 млн жінок та 21 млн чоловіків
 - Б) 22,2 млн жінок та 19,2 млн чоловіків**
 - В) 24,5 млн жінок та 17,5 млн чоловіків
2. Яка середня очікувана тривалість життя жінок і чоловіків із сільської місцевості в Україні (1 січня 2020 р)?
 - А) 77 р. жінки і 67 р. чоловіки
 - Б) 73 р. жінки і 68 р. чоловіки
 - В) 76 р. жінки і 65 р. чоловіки**
3. В Україні у I кварталі 2020 року середньомісячна заробітна плата чоловіків становила **12 438 грн.** Який офіційно зареєстрований гендерний розрив в оплаті праці в Україні у I кварталі 2020 р.?
 - А) 22,3%**
 - Б) 15,5%
 - В) 36,1%
4. Скільки жінок є головами обласних державних адміністрацій в Україні у 2021 році?
 - А) 3
 - Б) 5
 - В) 2**

5. Яку назву має Закон, що закріплює питання гендерної рівності в Україні?

А) Закон України «Про утвердження гендерної рівності» (2010 р.)

Б) Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» (2005 р.)

В) Закон України «Про протидію дискримінації» (2018 р.)

3. Аналіз ситуації

Одного разу художниця намалювала такий маленький комікс: два персонажі з червоними від морозу вухами стоять на вулиці в найхолодніший день року. Один каже: «Навіщо мені шапка, я не боюся морозу», а другий: «Я не ношу шапку, вона псує мені зачіску».

Запитання для обговорення:

✓ Хто з них, чоловік, а хто — жінка? Відповідь обґрунтуйте.

✓ Як ви визначили стать героїв?

Підсумок: визначення статі персонажів цієї ситуації можливе лише завдяки нашим уявленням про типову поведінку чоловіків і жінок. Наприклад, як у цьому випадку, жінки більше турбуються про свій зовнішній вигляд, а чоловіки нічого не бояться.

4. Вправа «Займи позицію»

Мета: сприяти усвідомленню понять гендерної ролі, як культурної традиції кожного народу, вчитися відрізняти поняття стать і гендер.

Хід вправи

У різних частинах класу розміщено таблички з написами «СТАТЬ», «ГЕНДЕР» та «НЕ ЗНАЮ». Учасницям зачитуються твердження, а вони займають позицію «СТАТЬ», «ГЕНДЕР», якщо не визначились займають позицію «НЕ ЗНАЮ».

Учасниці можуть коментують свій вибір і наводити аргументи на його підтримку, також вони можуть змінити свою позицію.

Твердження:

- У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством (гендер).
- Жінки народжують дітей (стать).
- У чоловіків коротке волосся, у жінок – довге (гендер)
- Жінки вигодовують дітей груддю (стать).
- У середньому жінки отримують 68% від заробітної плати чоловіків (гендер)
- У чоловіків у 14 років відбувається мутація голосу (стать).
- У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі (гендер)
- У більшості країн традиційний одяг чоловіків – штани, а в Шотландії – спідниця (кілт) (гендер).
- Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають штани (гендер)
- У чоловіків росте борода, а в жінок – ні (стать)
- У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше кидають школу, ніж хлопчики (гендер).

Обговорення

- ✓ Як ви себе почували себе під час вправи?
- ✓ Чи було вам важко визначитись з поняттями «гендер», «стать»?
- ✓ Чому?
- ✓ Наскільки твердження розбігаються чи збігаються з реальним життям?

Підсумок: стать визначає, чи є людина чоловіком, чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним. Гендер визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. Це поняття соціальне.

5. Спонука до роздумів

Мета: сприяти розумінню учасницями поняття «гендерної рівності».

- ✓ Як змінилась гендерна роль жінки за останні 20-30 років?

- ✓ Яким чином можуть порушуватися права жінок з погляду гендера?
- ✓ Чи повинні мати рівні права чоловіки та жінки? Чому?
- ✓ Що кожна з нас може зробити для забезпечення гендерної рівності?

6. Інформаційне повідомлення «Гендерна рівність»

Історично так склалося, що протягом розвитку людства у більшості культур чоловіки займали домінуюче положення. Жінка частіше була підлеглою. На сьогоднішній день відбулись значні зміни у житті суспільства, але питання рівності статей залишається відкритим. Дані ООН показують, що жінки, складаючи 50% світової популяції, володіють лише 1/100 світової власності; заробляють 1/10 світового прибутку; виконують 2/3 всієї роботи; складають 2/3 неосвічених людей в світі. Хоча активна діяльність протягом останнього десятиліття зробила права жінок більш окресленими, зараз завдання полягає в тому, щоб зробити їх більш досяжними.

«Гендер» означає соціально закріплені ролі, поведінку, діяльність і характерні ознаки, які певне суспільство вважає належними для жінок та чоловіків. Поняття гендер походять від грецького «генос» («походження», «матеріальний носій спадковості», «той, що народжує»). Термін «гендер» введено в соціальні науки Енн Оклей в 70-ті роки ХХ століття.

Гендерна рівність – рівні права і рівні можливості для жінок і чоловіків у суспільстві, рівні умови для реалізації прав людини, участі в національному, політичному, економічному, соціальному та культурному розвитку, отримання рівних винагород за результатами участі.

Гендерна рівність – це рівний розподіл домашньої роботи незалежно від статі. Гендерна рівність – це можливість для татусів доглядати за своїми дітьми нарівні з матір'ю. Гендерна рівність – це рівна можливість вільно обирати професію незалежно від статі. Гендерна рівність – це участь у процесах прийняття рішень та розподілі ресурсів незалежно від статі.

Компонентами гендерної рівності є:

Рівні права жінок і чоловіків;

Рівні можливості жінок і чоловіків;

Рівний доступ жінок і чоловіків на рівні прийняття рішень та контроль за розподілом ресурсів;

Рівна відповідальність жінок і чоловіків;

Рівні обов'язки жінок і чоловіків.

Рівність статей не означає їх ототожнення одна з одною або ідентичність, ця рівність не повинна встановлювати як норму для жінок умови і правила життя чоловіків. Жінка повинна мати такі ж права і можливості як чоловік, але зберігати при цьому свою самобутність. Гендерна рівність є однією з ознак правової держави.

7. Руханка «А ти готовий/готова?»

<https://www.youtube.com/watch?v=Jl-L-zHQP2A>

8. Робота в групах. Наслідки гендерної нерівності.

Мета: сприяти розумінню учасницями негативних наслідків гендерної нерівності як для жінок, так і для чоловіків.

Учасниці об'єднуються у 2 групи. 1-ша група визначає наслідки гендерної нерівності для жінок, 2-га – для чоловіків. По закінченню роботи відбувається презентація результатів.

Наслідки гендерної нерівності для жінок

✓ Обмежений доступ жінок до влади і власності;

✓ Рівень жіночого представництва на найвищих державних посадах залишається низьким. Представництво жінок у законодавчій владі становить 20,5%.

✓ В економічній сфері велика власність перебуває в руках чоловіків.

Жінкам важче отримати кредит, оскільки вони мають менше ресурсів, які вони можуть дати у заставу.

✓ Жіноча заробітна плата є меншою від чоловічої на 23%.

✓ Жінка працює на 4-6 годин більше, ніж чоловік: праця у домашньому господарстві не враховується як продуктивна;

- ✓ Перевантаження жінок у шлюбі;
- ✓ Жінки найбільше потерпають від всіх видів насильства, серед яких домашнє насильство, сексуальні домагання та сексуальна експлуатація, торгівля жінками, примушування до проституції.

Наслідки гендерної нерівності для чоловіків

- ✓ В Україні середня тривалість життя чоловіків на 10 років менша від тривалості життя жінок, у 4 рази більша порівняно з жінками смертність чоловіків працездатного віку (28-45 років).
- ✓ Суїцид панує переважно серед чоловіків.
- ✓ Туберкульоз (70%), ВІЛ/СНІД (60%) – переважно чоловічі.
- ✓ Збільшення чисельності чоловіків, залежних від тютюну, алкоголю, наркотиків, азартних ігор.
- ✓ Понад 90% всіх ув'язнених – чоловіки, що породжує низку проблем, серед чоловіків найбільше випадків насильницької поведінки.

9. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Історія Віри Канкріної, попечительки притулку для дівчат-сиріт та промоутерки жіночої освіти в Запоріжжі в кінці XIX – на початку XX ст.

<https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>

10. Підсумок заняття. Рефлексія

Вправа «Що я беру з собою?»

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Заняття 4

Мета: виховання засад гендерної рівності та поваги до прав і свобод кожної статі, формування навичок протидії гендерним стереотипам та упередженням.

1. Привітання. Знайомство.

Мета: знайомство учасниць та налаштування на ефективну роботу.

Пропонується продовжити речення «Моя найяскравіша подія цієї осені (зими)...»

2. Вправа «Гендерні рамки»

Мета: обговорити стереотипи, які існують в учасниць стосовно жіночої та чоловічої статі.

Хід вправи

Учасниці об'єднуються у дві групи. Вони отримують завдання створити психологічний портрет жінки та чоловіка з 10 рис: 5 позитивних і 5 негативних. Ідеї необхідно записати і презентувати.

Обговорення:

- ✓ На що орієнтувались у виборі якостей?
- ✓ Які якості було вибрати легше?

Потім проводиться узагальнення наскільки стереотипізованими вийшли створені образи.

3. «Спонука до роздумів»

Мета: сприяти розумінню учасницями поняття гендерних стереотипів.

✓ Чи чули ви хоч раз вислови: «Не плач, ти ж хлопчик, а не дівчинка», «Ти ж дівчинка, тому повинна уміти прибирати і готувати», «Дівчині головне вдало вийти заміж, все інше – не важливо» тощо?

- ✓ Які емоції ви відчували в цей момент?
- ✓ Як впливають на людей гендерні стереотипи?

4. Пазли «Приклади гендерних стереотипів».

Мета: розширити знання учасниць про гендерні стереотипи.

Учасниці отримують розрізані листочки з висловлюваннями, що є гендерними стереотипами.

Жінки – берегині домашнього вогнища, чоловіки – здобувачі засобів до існування.

Жіноча логіка. Жіноче призначення.

Чоловіки – хороші керівники, а жінки – виконавці.

Чоловік – голова, а жінка – шия.

Жінка не бита, наче коса не клепана.

Б'є – значить любить.

Політика – не жіноча справа.

Миття посуду та догляд за дітьми – не чоловіча справа.

Дівчата можуть вільно виражати емоції, а хлопці – мають мають їх тримати в собі.

Гуманітарна освіта – для дівчат, а технічна – для хлопців.

Чоловік – це сила, жінка – це краса.

5. Вправа «Ціна стереотипу»

Мета: сприяти розумінню негативних наслідків існування в суспільстві гендерних стереотипів.

Учасниці працюють у групах. Кожна група отримує один стереотип і вони мають визначити здобутки і втрати від такого стереотипу для чоловіків і жінок. Стереотипи для роботи груп: «Гуманітарна освіта – для дівчат, а технічна – для хлопців»; «жінки – берегині домашнього вогнища, чоловіки – здобувачі засобів до існування», «Чоловік – голова, а жінка – шия».

6. Руханка «Ураган»

Мета: створити в учасниць позитивний емоційний стан, зняти напруження.

Хід вправи

Учасниці розміщуються в колі. Ведуча пропонує помінятися місцями

тим, хто має певну спільну ознаку (любить математику, має карі очі, народились взимку тощо). Якщо ведуча каже «Ураган», то всі без винятку мають помінятися місцями.

7. Інформаційне повідомлення «Гендерні стереотипи»

Гендерні стереотипи – це загальноприйняті усталені уявлення про роль і місце жінок та чоловіків у суспільстві. Це:

- спрощені уявлення про образи жінок та чоловіків;
- стандартизовані стійкі судження щодо моделей їхньої поведінки та рис характеру, яким відповідає поняття «жіноче» і «чоловіче»;
- усталені оцінки норм поведінки жінок і чоловіків;
- закріплюються у свідомості без урахування соціальних змін, суспільного розвитку і життєвих процесів (як локальних, так і глобальних).

На основі стереотипів формуються упередження. Упередження завжди негативні і їх дуже важко позбутися. В основі дискримінації проти певної групи лежать упередження. Дискримінація ж призводить до обмеження прав і карається законом. Тому цей цикл краще зупинити на етапі стереотипів.

8. Вправа «Рецепт від гендерних стереотипів»

Мета: розвивати вміння протистояти гендерним стереотипам.

Рецепт від гендерних стереотипів (від Ольги Плахотнік)

Ознайомитись з основами гендерної теорії й спробувати дивитись на світ через «гендерні окуляри».

Навчитись відрізняти стереотипні уявлення від реального життя.

Слідкувати повсякчас за собою, щоб не відтворювати стереотипи, а ставитися до людей і світу вдумливо й неупереджено.

Навчити (після засвоєння пунктів 1-3) хоча б кількох інших людей.

Який Ваш власний рецепт від гендерних стереотипів?

9. Історії жіночого лідерства.

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства

Перегляд відео «Олена Степанів – перша жінка-офіцер УСС»

[https://www.youtube.com/watch?v=C4oOmEVH-A](https://www.youtube.com/watch?v=C4oOmEVH-<u>A</u>)

10. Підсумок. Рефлексія «З відкриття цього заняття»

. Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Заняття 5

Мета: ознайомити учасниць з поняттям «тиск» і «насильство», видами насильства, правовими та юридичними аспектами, показати способи захисту особистості в ситуації тиску та насильства.

1. Вправа «Привіт»

Мета: налаштування на ефективну роботу.

Хід вправи

Починає одна з учасниць заняття. Звертаючись до сусідки по ліву сторону проговорює: «Привіт», виражаючи своє відношення до неї і голосом, і жестом, і посмішкою, але важливо, що саме цей жест не повторювався далі.

2. Вправа «Тиск»

Мета: формувати вміння протистояти негативному впливу інших людей.

Учасниці об'єднуються в пари. Кожна пара бере собі стілець.. Спершу одна з пари стає на стілець, кладе руки на плечі іншій і починає тиснути її до землі, за хвилину вони міняються місцями.

Обговорення

- ✓ Що ви відчували, коли тиснули на партнерку?
- ✓ Що відчували ті, на кого тиснули?
- ✓ Що хотілося сказати, зробити?
- ✓ Як хотілося повести себе?
- ✓ Як можна назвати те, що відбувалося?

П'ять методів тиску (Беріт Ас, професорка та політикиня)

1. Зробити невидимою.
2. Висміювання.
3. Відмова в інформації.
4. Подвійне покарання (винна, якщо зробила, винна - якщо не зробила).
5. Звинувачення і осоромлення.

Протидія тиску:

- ✓ Навчитися розпізнавати техніку тиску, якщо вона використовується

проти вас;

✓ Зробити техніку тиску видимою, озвучити ситуацію та здійснити дії зі знешкодження техніки;

✓ Запровадити позитивні приклади, практики (ствержувальні стратегії).

3. Інформаційне повідомлення. Що таке насильство?

Мета: ознайомити учасниць з поняттям «насилля» та видами насилля.

Насильство – це будь-які умисні дії однієї людини по відношенню до іншої, якщо ці дії порушують права й свободи людини, наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду. Види насильства:

Фізичне насильство – це навмисне завдання фізичних ушкоджень людині, а також свідоме позбавлення свободи, помешкання, їжі, одягу та інших нормальних умов життя, які можуть призвести до смерті або викликати порушення фізичного та психічного здоров'я.

Сексуальне насильство – використання людини для отримання сексуального задоволення.

Психологічне насильство – це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні. Це періодичний, тривалий або постійний психічний вплив на людину, спрямований на навмисне приниження її честі й гідності, що стає причиною образ, страху, невпевненості в собі, гальмує розвиток особистості й призводить до формування патологічних рис характеру.

Економічне насильство – це зумисне позбавлення людини права на житло, їжу, одяг, кошти та інше майно. Це створення економічної залежності, забирання грошей, маніпулювання їжею, одягом, свідоме руйнування майна.

Прояви насильства відносно жінок:

1. Фізичне насильство.
2. Економічне насильство
3. Сексуальні домагання

4. Психологічне насильство, в т.ч. обговорення зовнішнього вигляду жінки, її одягу.
5. Сексистські вислови або словесні образи, применшення професійної ролі жінок.
6. Організація піар-кампаній, спрямованих на дискредитацію репутації, приниження в соціальних мережах, засобах масової інформації.
7. Брутальна поведінка, зокрема використання нецензурних висловів в присутності жінки.

4. Вправа «Визнач вид насильства»

Мета: активізація та закріплення теоретичного матеріалу.

Хід вправи

На дошці написані види насилля. Кожна учасниця отримує декілька стікерів, на яких надруковані прояви насилля, а саме: побиття; приниження особи, брудні лайки, образи; примус до сексуальних дій; тілесні ушкодження; повне вилучення або обмеження коштів; спроба задушення; зґвалтування; штовхання; обмеження свободи дій; висміювання; знущання; заборона купувати новий одяг тощо. Потрібно визначити вид насилля та приклеїти стікер.

5. Вправа «Міф чи реальність»

Мета: розширити систему знань учасниць щодо проявів насильства.

Хід вправи

Учасницям пропонується прослухати факти про насильство та виявити, що являється правдою, а що ні. Для цього їм надаються дві картки з позначками «так», «ні».

Перелік запитань

Насильство має і позитивні сторони (НІ);

Використання нецензурних слів по відношенню до інших людей не є проявом насильства (НІ);

Насильство – це тільки тоді, коли видно сліди на тілі жертви (НІ);

Б'ють заслужено (НІ).

Жінка, яка потерпає від насильства повинна мовчати про це (НІ).

Насильство не карається законом України (НІ).

Насильство – це ознака мужності. (НІ)

Розповідати, про те, що над Вам були здійснені насильницькі дії – це ознака слабкості (НІ).

Особи, які чинять насильство – психічно хворі (НІ).

Насильство – це не злочин, а нормальне явище (НІ).

Поліція не повинна втручатися у вирішення проблеми насильства (НІ).

6. Руханка «Скульптура».

Мета: активізація та зняття напруги, згуртування групи.

Учасницям необхідно зробити скульптуру «Ми проти насильства».

Можна робити спільну скульптуру, а можна в групах.

7. Вправа «Що ми можемо зробити?»

Мета: показати способи попередження насилля.

Робота відбувається в групах. Перша група має відповісти на питання «Що ми можемо зробити для попередження та подолання проблеми насильства?». Друга – «Що може зробити суспільство для подолання цієї проблеми?». Третя – «Що може зробити держава?». Потім кожна група презентує результати своєї роботи.

8. Коло ідей. Як зупинити насильство?

Мета: показати способи захисту особистості в ситуації насильства.

Хід вправи

Вправа проходить в два етапи. На першому етапі учасниці висувають ідеї та поради як діяти, щоб зупинити насильство (головне підвести до думки, що ситуацію не можна замовчувати). На другому – дівчата мають скласти перелік установ, організацій, служб, що можуть допомогти у випадках

насильства та при допомозі тренера виготовити для себе пам'ятку з номерами телефонів цих служб.

9. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства

Історія Віри Клячкіної – очільниці Київського відділення Товариства оборони жінок, практикуюча лікарка, громадська діячка. Допомагала жінкам вирватися з лабет проституції.

<https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>

10. Підсумок. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Усім пропонується закінчити речення «До цього заняття я ніколи не чула про...»

Заняття 6

Мета: підвищити рівень внутрішньої мотивації дівчат до активної громадської діяльності.

1. Вправа «Це чудово!»

Мета: привітання, налаштування на позитивну роботу.

Хід вправи

Учасниці стають у коло. По черзі виходять в центр кола і називають якусь свою якість, талант, уміння. Всі інші учасники, що стоять в колі, хором відповідають: «Це чудово!».

2. Інформаційне повідомлення «Волонтерство»

Мета: мотивувати дівчат розвивати лідерські якості та долучатися до волонтерського руху.

1859 рік вважається роком виникнення волонтерського руху у світі. Саме в цей період Анрі Дюран, відомий французький письменник-журналіст, вражений наслідками кривавої битви при Сольферіно, запропонував створити Червоний Хрест – організацію, яка б працювала на волонтерських засадах і надавала першу медичну допомогу полоненим та пораненим. Принципами, сформульованими Анрі Дюраном, керуються волонтерські організації усього світу.

Волонтер – добровільний помічник. Це люди, які цілком безкоштовно займаються громадською діяльністю, допомагають всім без виключення, хто цього потребує.

Волонтерська допомога – один із важливих методів добровільної соціальної роботи. Основні підходи до неї сформульовані у Загальній декларації волонтерів, яку прийнято на IX Конгресі Міжнародної асоціації волонтерів (Франція, 14 вересня 1990 р.).

Волонтерство – інструмент соціального, культурного, економічного та екологічного розвитку. Це добровільна, непрофесійна соціальна робота, яка сприяє поліпшенню якості життя особистості, особистісному зростанню,

поглибленню почуття солідарності, задоволенню потреб людини. Найпоширенішим напрямком добровільної допомоги є соціальна допомога інвалідам, сиротам, дітям, які залишилися без піклування батьків, дітям вулиці, особам, схильним до наркоманії та алкоголізму та ін.

В Україні волонтерській рух – одна з найефективніших форм роботи з різними категоріями клієнтів. Він є невичерпним джерелом набуття громадянської освіти, дає людині можливість реалізувати себе у служінні суспільству. Велика кількість громадських організацій поєднує молодих людей, які на добровільних засадах беруть участь у соціальних програмах щодо попередження негативних явищ у молодіжному середовищі та надання допомоги іншим в їх розвитку, соціальному становленні, інтеграції у суспільство тощо.

Найважливіше у роботі волонтера – усвідомлення необхідності власної діяльності та наявність бажання працювати. Головна перевага волонтерів полягає в тому, що вони виконують роботу, яка їм подобається, й отримують задоволення, коли бачать результати. Але люди почуваються так, коли знають, що вони цінуються і визнаються. Крім цього, для кожної людини, котра виконує роботу, а тим більше на добровільних засадах, важлива оцінка її діяльності. Кожен, хто бере участь у волонтерській діяльності, має бути оцінений об'єктивно.

У Записці Генерального секретаря ООН виділено найважливіші риси волонтерства. Серед них:

– турбота про людей. Адже співчуття, моральна підтримка, допомога, піклування сприяють формуванню важливої для людського суспільства атмосфери – взаємопідтримки.

– солідарність і гуманна корисливість. Люди добровільно жертвують своїм часом заради встановлення взаємодовіри та причетності, що робить їх зацікавленими в благополуччі інших;

- духовна якість і громадянська чеснота. Його значення полягає в принципі «ми те, що ми робимо для інших»;
- багате джерело людського досвіду. Милосердя, толерантність, солідарність, співробітництво, подолання конфліктів, лобіювання, емоційні й соціальні зв'язки, захист від небезпечного впливу тощо.
- нові інтелектуальні ресурси. Волонтери – це не лише виконавці програм, але й джерело нових ідей, нового життєвого досвіду;
- участь і відповідальність як суть активної громадянської позиції.

Міжнародною експертною групою з питань волонтерства та соціального розвитку в 1999 р. були визначені три характерні особливості волонтерської діяльності:

- діяльність має бути неприбутковою;
- діяльність повинна бути добровільною, згідно з особистою волею індивідуума;
- діяльність повинна бути корисною кому-небудь, не тільки волонтеру, або суспільству загалом.

У Загальній декларації про волонтерську діяльність, яка була прийнята на XVI Всесвітній конференції волонтерів у 2001 році в Амстердамі (Нідерланди), визначено такі принципи діяльності волонтерів:

- визнання права на закріплення за всіма чоловіками, жінками та дітьми, незалежно від їхньої раси, віросповідання, фізичних особливостей, відповідного соціального та матеріального становища;
- поважання гідності й культури усіх людей;
- надання допомоги, безкоштовних послуг особисто чи організовано в дусі партнерства та братерства;
- визнання рівної важливості особистих і колективних потреб, сприяння їх забезпеченню;
- перетворення волонтерства на елемент набуття нових знань і навичок, удосконалення здібностей, стимулюючи при цьому ініціативу та творчість

людей, надаючи кожному можливість бути творцем, а не користувачем, спостерігачем.

3. Вправа «Ідеальний волонтер/волонтерка»

Мета: визначити та проаналізувати основні характеристики волонтера.

Учасниці у групах мають створити портрет ідеального волонтера, описавши його якості, риси характеру, поведінку, дії тощо.

Обговорення

- ✓ Хто такий волонтер/волонтерка?
- ✓ Що таке волонтерство?
- ✓ Чи потрібна така діяльність?

4. Вправа «Газетна стаття»

Мета: сприяти формуванню мотивації до волонтерської діяльності.

Хід вправи

Кожна учасниця отримує назву газетної статті про волонтерство. Дівчата мають придумати про що буде стаття, які події в ній будуть описані.

Заголовки: «Справи житейські», «Обійми на висоті», «Совість - не крам», «Європа нам заздрить», «Моя хата не скраю», «Чужих дітей не буває», «Нічна екскурсія містом» тощо.

5. Історії жіночого волонтерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Обговорення історій жінок-волонтерок відбувається у групах. Кожна група має представити всім свою історію, визначити чи відповідає описана ситуація принципам волонтерства (добровільність, неприбутковість, корисність) та розповісти, що саме найбільше вразило їх в розповідях про волонтерську діяльність.

Історія для 1 групи

Валерія Немикіна

Зараз є інтерном зі зв'язків з громадськістю в Київському офісі WWF

«Після повернення із волонтерського стажування в Індії, я остаточно вирішила: треба щось робити із собою та світом.

Школа, університет, робота у корпоративному секторі дали мені близьких по духу людей, безцінний досвід спілкування та цікаву роботу. Протягом усього життя я так чи інакше була залучена до зеленого та соціального волонтерства. Але як там у пісні – «I can get no satisfaction». Я хотіла більшого, як і всі: зупинити зміни клімату, врятувати корінні племена островів, відновити популяцію баклана чубатого, годувати світ органічною їжею, приїжджати до Африки і бачити там слонів і т.п. Все це привело мене до українського офісу Всесвітнього фонду природи – WWF – у якості ідейного волонтера, який був радий робити що завгодно, щоб було світові краще.

І тут почалось... Дослідження осетрових в Україні, еко-коридори для ведмедів, побудова екологічного музею у Ботанічному саду, врятування пралісів та усіх лісів), відновлення чисельності тварин/рослин, участь у світовому кліматичному русі, боротьба з браконьєрством та багато іншого...

Я й не помітила, як стала частиною міжнародної інтернатури WWF у якості комунікатора. Тепер я не тільки щось роблю, а й намагаюсь увесь світ спонукати щось робити разом з командою WWF та нашими друзями. І так щодня. Своє перебування у WWF я навіть не називаю словом «робота». Це світ дикої природи, нетипових для вирішення задач та шалено-відданих своїй справі людей. По всьому світу. Майже у всіх країнах світу є твої однодумці, які всі за одне – за гармонійний, біорізноманітний світ. Це щастя».

Історія для 2 групи

Ангеліна Шостак

Ангеліна Шостак – мешканка прифронтового Бахмута. У її квартирі щодня кипить робота за швацькою машинкою. На її рахунок – понад півтисячі пошитих власноруч українських стягів для української армії та волонтерів, які нині є чи не в кожному підрозділі. "Спочатку ми придбали самі прапори, 20 штук – ми роздавали на блокпостах. А потім ми вже купили по 20 метрів синьої

та жовтої тканини, і я почала просто шити, і ми їздили, роздавали хлопцям на блокпостах, їздили за технікою – наздоганяли і віддавали хлопцям", – згадує волонтерка.

Ангеліна та її чоловік Андрій – учасники донецького "Майдану", ціну носіння українського стяга на Донбасі в перші місяці окупації знають не з чуток. 2014-го в Донецьку на них напав натовп із "георгіївськими стрічками". За український прапорець їм побили машину, а розлючені сепаратисти ледь не вчинили над подружжям самосуд.

"Оце і є окупація, коли ти не можеш розмовляти своєю мовою, не можеш одягати вишиванку, не можеш пройти зі своїм прапором. Вишиванку я одягла одразу, як тільки нас звільнили. Це було перше, про що я мріяла – ходити зі своїм прапором і одягати вишиванку. Мені мама вишиває всі вишиванки", – розповідає Шостак.

Через сепаратистські блокпости Ангеліна під одягом провезла та подарувала українським армійцям прапор, з яким її родина мандрувала світом. А після звільнення рідного Бахмута вишила власноруч стяг, який потрапив до національного реєстру рекордів.

Андрій Шостак розповідає: "Ангеліна вишила прапор розміром 3 на 4,5 метри, на якому були слова зі п'ятої статті конституції України "Єдиним джерелом влади в Україні є народ". Зараз цей прапор міститься у холі міської ради". Другий національний рекорд – 27-метровий синьо-жовтий амулет. На ньому – слова гімну та вірш Шевченка "Ісаїя". Крім стягів, Ангеліна вишивала ікони на передову, шила для військових балаклави, готувала смаколики та майструвала ялинки до новорічних свят. А ще – оберіг бійцям: сердечка та браслети у національних кольорах.

Рукодільям, згадує Ангеліна, почала захоплюватися задовго до війни – коли майже 10 років тому захворіла на лімфому. Боротьба з раком тривала більше року – 17 опромінь та 8 курсів лікування, біль і страх. Втім дивом

Ангеліна змогла побороти хворобу і вижити. Каже вдалося – завдяки підтримці родини – чоловіка та сина.

Історія для 3 групи

Настя Косянчук

Слово “Африка” у мене завжди асоціювалося з голодними дітьми, пальмами й аборигенами в набедрених пов’язках. Одного разу на World Camp я побачила танець волонтерів, котрі побували в різних країнах Африки. У них були яскраві природні усмішки. «Чому вони так радіють? Що хорошого в тій Африці?» – думала я, поки сама не полетіла в країну незабутніх усмішок – Замбію.

Їсти руками, готувати на вогні, їздити у старезних вантажівках, митися одним відром води, через 10 хвилин знімати уже сухі речі – це можливо тільки в Африці. Цілий рік я прожила у країні, де традиції переважають над сучасністю, людські якості мають більшу цінність, ніж гроші. Один із цікавих обрядів зберігся у племені Мукуні. Це вітання, при якому треба сісти навприсядки перед шалашем вождя і плеснути в долоні тричі. Мені цей обряд здавався настільки дивним, коли дивилася очима українки. В Замбії я була не єдиною волонтеркою, зі мною були ще із Таїланду, Кореї, Китаю. Разом долаючи труднощі і традиції, ми ставали ближче один до одного і в будь-який момент готові були підтримати.

Волонтери в Африці займаються різноманітними справами: організація заходів GNC, курси для місцевого населення, навіть вирощування зелені. Дні були дуже насиченими. Незабаром, директор філіалу GNC в Замбії пояснив, що нам треба там жити, як африканцям. Спілкуючись із китайцями і корейцями, мені треба думати по-їхньому, щоб знайти спільну мову і погоджуватися з чужою точкою зору. Змінивши мій погляд на деякі речі, несподівано для себе я почала помічати, що хтось заносить мої речі в дім, коли починається дощ, а хтось останнім виходить із кухні, прибравши все те, на що мені не вистачило сил, хтось запасся неймовірним терпінням, пояснюючи, як розпалити багаття.

Усе це були мої друзі, що відрізнялися світоглядом, кольором шкіри. Але їхні серця були набагато ширшими і привітнішими, ніж моє. Помічаючи це, важко було стримати сльози і щиру усмішку, яка з'явилася не від розкішного життя, не від грошей, а від любові і турботи. Ці усмішки – відображення любові, яку волонтери отримують далеко від дому, від звичних умов життя, в далекій Африці. І ця любов – безцінний подарунок долі.

Історія для 4 групи

Надія Коцюбинська, 78 років

Надія Іванівна працює в благодійній швейній майстерні при фонді «Карітас» вже 15 років. Вона ремонтує одяг та шиє постільну білизну. Для дітей із кризових сімей, переселенців і пенсіонерів, які не можуть самі себе обслуговувати. Раніше Надія Іванівна ще проводила уроки з шиття для дітей.

2000 року вони з чоловіком переїхали в Київ з Тернопільської області, де прожили 40 років. Надія Іванівна шукала роботу. «Одного разу я посиділа на лавочці з нашими пенсіонерами, послухала, що вони обговорюють, - говорить Надія Іванівна, - і думаю: ні, краще я шукатиму роботу». І хоч за професією Надія Іванівна економіст з 30-ти річним стажем, шити вона почала не випадково – в молодості закінчила курси крою і шиття, швейною справою займалися її мама і дідусь.

Декілька років тому помер чоловік Надії Іванівни. Вона важко переживала, але роботу не покинула, і, навіть, додому брала. «Свої біди, свої депресії я гасила в роботі, - ділиться Надія Іванівна. – Тепер усім кажу, що робота – найкращі ліки».-

Історія для 5 групи

Поліна Коваль, 15 років

Більше року Поліна сортує одяг у дитячому відділенні допомоги переселенцям «Фроловська 9/11». Вона витрачає на це всі свої канікули. А протягом навчального року вона виділяє на це час між навчанням. Крім звичайної школи вона відвідує також і музичну – грає на саксофоні. Мама

Поліни Леся Литвинова – одна із засновниць центру. Поліна говорить, що Україна має бути єдиною, а для цього люди мають допомагати один одному, це має бути обов'язком кожного.

6. Руханка «Східний ринок»

Мета: розвиток комунікативних здібностей, зняття напруги і втоми, створення гарного настрою.

Хід вправи

Кожна з учасниць отримує вісім невеликих папірців (стікерів), на яких вони розбірливо пишуть своє ім'я. Кожну записку складають текстом всередину кілька разів, щоб не було видно імені. Підготовлені записки складають на стіл. Перемішуємо гірку записок. Тепер всі вирушають на «східний ринок». Кожна по черзі підходить до гірки і витягає 8 папірців. Протягом наступних 3 хвилин дівчата мають вмовляннями, суперечками, обміном знайти і повернути собі всі вісім листочків з власним ім'ям. Перші дві, кому вдасться швидше за всіх придбати «дорогий товар» будуть вважатися «переможницями».

7. Спонука до роздумів

Мета: сприяти розумінню учасницями поняття «адвокація».

✓ Чи знаєте ви що таке адвокація?

Адвокація (адвокасі) - це визначений перелік активностей, направлений на досягнення цілі. Адвокація базується на широкій інформаційній кампанії, системній активності та комунікації з цільовими особами, які можуть допомогти досягти результату.

✓ Якою є головна мета адвокації?

Мета адвокації - підняти важливе питання в громаді, показати важливість даного питання і відстояти його вирішення.

✓ Які проблеми вирішує адвокація?

Можна вирішити будь-яку проблему, що турбує мешканців/мешканок громади: екологія, зелені зони, зони відпочинку, благоустрій, якість комунальних послуг, безпека, якість політики тощо.

✓ Якими є складові адвокації?

Визначення проблеми

Постановка мети і цілей

Команда

Визначення ресурсів

Планування діяльності

Активне залучення: нові союзи

Системна діяльність

8. Вправа «Проблеми нашої громади»

Мета: сприяти формуванню активної життєвої позиції, бажання брати участь у житті своєї громади.

Хід вправи

Працюючи у групах потрібно обрати одну із проблем, яка є в громаді та створити план адвокаційної кампанії по її вирішенню. План створюється відповідно до складових адвокації. Групам потрібно відповісти на питання:

Якою є ваша проблема?

Якою є мета вашої діяльності?

Кого ви візьмете в свою команду?

Які ресурси ви маєте?

Які конкретні кроки ви будете робити для досягнення мети?

Як буде проходити ваша інформаційна кампанія?

По закінченню роботи, групи презентують результати своєї діяльності.

9. Підсумок. Рефлексія

Які ідеї беру з собою з сьогоднішнього заняття?

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

10. Вправа «Календар емоцій»

Мета: отримати зворотній зв'язок із групою.

Дівчата мають за допомогою стікерів визначити свої емоційні враження від заняття.

Заняття 7

Мета: надати учасникам знання про медіатехнології створення новини, розвивати критичне мислення, креативність, незалежність і самостійність суджень, вміння створити власні новинні медіатексти.

1. Вправа-знайомство.

Мета: привітання, налаштування на позитивну роботу.

По черзі учасниці називають своє ім'я та продовжують фразу «Найчастіше я користуюся ... щоб дізнатися інформацію чи новини».

2. Спонука до роздумів

Мета: мотивувати учасниць до формування стійкості до можливих негативних медіавпливів.

- ✓ Чи впевнені ви, що інформація, яку ви отримуєте, – правдива?
- ✓ Як часто вам здається, що вас дурять в інтернеті?
- ✓ Як часто ви усвідомлюєте, що це маніпуляція чи шахрайство, але не розумієте, навіщо і кому вони потрібні?
- ✓ Чи потрібно лідерці бути медіаграмотною?

3. Інформаційне повідомлення «Медіаграмотність»

Мета: розповісти про роль інформації в цифрову еру, оволодіння базовими технологіями запобігання впливу маніпулятивних та пропагандистських матеріалів.

Медіаграмотність – це необхідне вміння для сучасної особистості. Медіаграмотність важлива для усіх країн, але особливо важлива для України, суверенітет якої перебуває зараз під загрозою. На жаль, цифрова доба, коли одним дотиком пальця можна відкрити двері до багатьох знань, також стала часом, коли інформація воєнізується, стає зброєю. Україна стала однією з перших мішеней інформаційної війни, яку Росія розв'язала із блискавичною швидкістю, зокрема, завдяки соцмережам, телебаченню та іншим каналам пропаганди. Демократія потребує включених активних громадян, як здатні розрізняти правду й пропаганду.

Медіа – це канали комунікації, через які передається і отримується інформація. Ми отримуємо інформацію не лише текстову, звуки та зображення також містять повідомлення. Інформація є послідовністю словесних, візуальних та інших символів. Досить часто характер нашої поведінки залежить від конкретних медіа, яким ми надаємо перевагу. Медіа – не просто обіг інформації. Вони формують громадську думку та впливають на людей. Будь-який медіатекст завжди несе в собі меседж або ключове повідомлення – найважливішу ідею, яку має винести з публікації, інтерв'ю, репортажу, ток-шоу, фільму, книги, реклами тощо цільова аудиторія, для якої це повідомлення створюється.

Дуже часто, щоб привернути увагу чи, навпаки, відвернути увагу від якоїсь події, медіа вигадують фейкові новини. фейк від англ. підробка. Фейк – повністю або частково вигадана інформація про суспільні події, справжніх людей, або про речі, явища, яка подається у ЗМІ під виглядом справжніх журналістських матеріалів.

Фейками називають :

- ✓ підроблені фото чи відеоролики;
- ✓ фальшиві новини, які не всі здатні відрізнити від правди;
- ✓ сторінки в соцмережах, створені від імені інших осіб, як правило, відомих людей.

Дані свідчать, що 62% думають, що вміють розрізнити фейк. І тільки

3% насправді можуть розрізнити фейк. 77% українців усвідомлюють існування

фейків. 58% не вважають фейки серйозною проблемою. І тільки

35% вважають, що потрібно щось робити.

Як розпізнати «Фейкову новину»:

1. Читайте більше , ніж заголовок.

2. Перевірте, яке видання опублікувало цю новину.
3. Перевіряйте дату і час публікації (оприлюднення).
4. З'ясуйте, хто автор.
5. Дивіться, на які джерела посилаються в новині.
6. Звертайте увагу на сумнівні цитати та фотографії.
7. Бережіться упередженості.
8. Подивіться, чи інші видання пишуть про це.
9. Шукайте першоджерело.
10. Добре подумайте перш, ніж поширювати цю новину чи ділитися з іншими.

4. Вправа «Правда/неправда»

Мета: вчити інформаційній гігієні та розвивати критичне мислення.

Визначити, яка із ситуацій є фейком, а яка правдою.

Ситуація 1

Covid-19 здебільшого торкнувся тих країн, які залежать від Міжнародного валютного фонду та його позик. Той, хто не підтримав умов афери, залишився б без фінансування, безсумнівно, втратив би владу, адже сьогодні заперечення Covid-19 будь-якою країною вводить його в конфлікт зі Світовою організацією, яка контролює всі ЗМІ і буде робити все, щоб занурити цю країну в болото фальшивої інформації, як це робить з Білоруссю та деякими іншими країнами. Про це на своїй сторінці розповідає відомий блогер Андрій Козак. (фейк)

Ситуація 2

Україна розірвала меморандум з Росією про боротьбу з тероризмом. Рішення було прийнято на засіданні уряду. Меморандум припиняється сьогодні, 8 липня 2020 року. Цей Меморандум між Росією та Україною був підписаний 12 липня 2012 року в Ялті. Відповідно до умов меморандуму, Україна та Росія обмінювались інформацією про терористичні організації, діяльність яких загрожує безпеці двох країн, співпрацювали в галузі безпеки та захисту

населення, обмінювались інформацією та досвідом щодо запобігання терористичним атакам. (правда)

Ситуація 3

Облрада Закарпаття проголосувала за приєднання цієї області до Угорщини (фейк, можна перевірити на сайті облради)

Ситуація 4

Співак Девід Боун виступить з концертом в Донецьку (фейк, можна перевірити на сайті співака).

5.Дискусія «Шанси стати новиною»

Мета: надати знання про медіатехнології створення новини, розвивати критичне мислення.

В наш час нашу позицію щодо того чи іншого питання формують новинні програми. Проте варто розуміти, що новини –це не лише відображення реальності, але й сконструйована та відредагована реальність. Авторами новин є журналісти, редактори, видавці та власники мас-медіа – учасники процесу обробки інформації.

Учасницям пропонується визначити, які з наведених прикладів мають шанси стати новиною, а які – ні.

- ✓ пересічне життя пересічної людини
- ✓ екстраординарна подія в житті пересічної людини
- ✓ пересічний одружений чоловік, який має семеро дітей
- ✓ жінка, яка була тричі заміжня
- ✓ досвідчений касир, який пропрацював 30 років у банку
- ✓ досвічений касир, який поцупив 1 млн доларів у банку
- ✓ пересічний пенсіонер
- ✓ пенсіонерка, яка прожила понад 100 років

Обговорення

- ✓ Наведіть приклади інших подій, які можуть стати новинами в медіа.
- ✓ В чому причина такого підходу з боку медіа для відбору інформації?

6. Руханка «Знаки Зодіаку»

Мета: активізація та зняття напруги, згуртування групи.

Хід вправи

Учасниці повинні вишикуватись відповідно до місяця народження. Повідомляти місяць можна лише рухами, мімікою, жестами.

7. Перегляд відео «Медіаграмотність»

<https://www.youtube.com/watch?v=sDp7qYWoDnk>

8. Вправа «Емоційний заголовок»

Мета: розвивати креативність, незалежність і самостійність суджень.

Хід вправи

У різних місцях класу розміщені ілюстрації різноманітних подій. Дівчата мають написати заголовки до журналістського матеріалу за цими фотографіями. Заголовки мають бути такими щоб привертати увагу, примусити перейти за посиланням, купити газету або прочитати новину.

Обговорення:

- ✓ Чи є оціночними та емоційно забарвленими ваші заголовки?
- ✓ Чи можете ви абстрагуватися від власного ставлення до подій, від власних емоцій та упереджень?

9. Вправа «Створюємо новини»

Мета: розвивати вміння створювати власні новинні медіатексти, розвивати критичне мислення, ознайомити з журналістськими стандартами створення матеріалів.

Хід вправи

Учасницям пропонується обрати найцікавішу для них тему з-поміж таких: «Вегетаріанство», «ГМО», «Український спорт», «Дослідження Антарктиди», «Сленг», «Навчання за кордоном», «Молодіжні субкультури». Відповідно до вибору утворюються групи, які уявляють себе видавництвом

журналу. Група має підготувати допис на визначену тему. Учасниці обирають назву свого журналу та розподіляють ролі: журналістки – створюють дописи, ілюстраторки – відповідають за візуалізацію, технічні редакторки – підбирають матеріали для оформлення статті.

Кожна група презентує результати своєї роботи.

Обговорення

- ✓ Що було найпростіше зробити?
- ✓ Що найважче? Чому?
- ✓ На чому, у першу чергу, ґрунтувались ваші висновки та судження?
- ✓ Як спільний погляд на проблему усіх учасниць групи вплинув на достовірність та неупередженість репортажу?
- ✓ Чого ви очікуєте від новин? Лише повідомлення про події чи також коментарів та думок?
- ✓ Яким чином особиста точка зору людини на той чи інший факт може впливати на репортаж?

Ми з вами щодня продивляємося велику кількість інформаційних матеріалів. Це можуть бути різноманітні відео, ролики, статті тощо. Та як серед цього величезного медіапотуку віднайти саме якісний журналістський матеріал, що нас проінформує, а не дезорієнтує, заплутає, призведе до хибних висновків? Журналіст у своїй професійній діяльності має керуватися журналістськими стандартами, саме вони визначають ступінь його професіоналізму та рівень якості матеріалу, що подається.

Основні журналістські стандарти якості матеріалу:

- баланс думок і точок зору;
- повнота передачі фактів та інформації;
- розмежування фактів і думок/коментарів;
- достовірність;
- посилання на джерело інформації;
- точність викладу матеріалу.

10. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства

Інтерв'ю з Яніною Соколовою – журналісткою, телеведучою, продюсеркою: «Я зможу! Натхнення. Можливості. Успіх.»

<http://ican.org.ua/yanina-sokolova>

11. Підсумок. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Чи змінилося ваше сприйняття новин у ЗМІ?

Яким чином?

Заняття 8

Мета: розвивати комунікативні здібності, вміння працювати в колективі, відстоювати свою думку та поважати думку іншої людини, сприяти розвитку організаторських здібностей та лідерських якостей.

1. Вправа «20 питань»

Мета: сприяти створенню комфортної атмосфери, налаштуванню на ефективну роботу.

Хід вправи

Психолог готує 20 запитань. Наприклад, яку країну ти б хотіла відвідати, якою ти уявляєш свою майбутню роботу, яку іноземну мову ти б хотіла знати, з ким із сучасних лідерок ти б хотіла зустрітися, з ким із історичних діячок ти б хотіла зустрітися, якби мала машину часу, яку людину ти вважаєш успішною, що для тебе є найважливішою цінністю, чий життєвий приклад вас надихає тощо. Кожна називає будь-яку цифру від 1 до 20 і їй зачитується питання під відповідним номером. Відповідь не має бути короткою, учасниці мають її обгрунтувати.

2. Вправа «Малювання»

Учасниці об'єднуються в пари та отримують один листок паперу та один олівець на свою пару. Їх завданням є не домовляючись, мовчки, тримаючи удвох один олівець намалювати на папері довільний малюнок.

Обговорення вправи.

- ✓ Що ви намалювали?
- ✓ Чи обидві партнерки мали одне й теж саме бачення/уявлення про малюнок?
- ✓ Хто був лідеркою у парі та чому?

✓ Яким чином було вирішено, хто візьме на себе роль лідерки?
✓ Чи була одина лідерка, чи лідерство переходило від однієї партнерки до іншої?

- ✓ Які обставини підштовхнули вас взяти на себе лідерство?
- ✓ Що вам допомагало бути лідеркою, а що заважало?
- ✓ Які обставини підштовхнули вас відмовитися від ролі лідерки?
- ✓ Що вам допомогло в цій справі, а що заважало?
- ✓ Чи було б вам легше, якщо б ви могли розмовляти?

3. Спонука до роздумів

Мета: сприяти усвідомленню того, що спілкування – ключовий навик лідерки.

- ✓ Що таке ефективне спілкування?
- ✓ Чому ефективна комунікація важлива для лідерки?
- ✓ Чи погоджуєтесь ви з твердженням «спілкування – це теж мистецтво»?
- ✓ Чи потрібно вчитися спілкуватися?
- ✓ Для чого це потрібно?

4. Інформаційне повідомлення «Ефективне спілкування»

Спілкування – багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, який виникає при обміні інформацією, емоційним станом та на основі потреб спільної діяльності, включає в себе сприймання, розуміння іншої людини.

До засобів спілкування відносять:

- Мову – систему слів і виразів;
- Інтонацію – емоційну складову мови, яка здатна надати різне значення одній і тій самій фразі;
- Міміку, жести, пози, погляд - можуть посилити, доповнити або спростувати зміст фрази;
- Відстань, на якій спілкуються співрозмовники.

Спілкування відбувається по основних каналах: мовному (вербальному) і немовному (невербальному).

Вербальне спілкування – це мовні засоби комунікації, які роблять мову більш яскравою. До них, крім слів, відносять:

- інтонацію, темп мовлення, паузи, голосність.
- у мовному спілкуванні важливою є форма викладу своїх думок – тут можна відзначити правильність мовлення, ясність, логічність, простоту й водночас багатство і живість.

Невербальне спілкування – мова тіла, мова жестів, включає такі форми самовираження, які не спираються на слова й інші мовні символи. До невербального спілкування відносять: пози, жести, міміку, міжособистісний простір.

Ефективне спілкування – запорука успіху у будь-якій сфері діяльності. Комунікативні навички дозволяють слухати так, щоб розуміти навіть більше ніж говорить співрозмовник, ефективно передавати інформацію та розумітись з різним людьми.

5. Вправа «Автобус»

Мета: відпрацювання гнучкості невербальної поведінки.

Учасниці утворюють пари. Інструкція: «Зараз ви пасажир автобуса. За сигналом «Червоний» автобус зупиняється на світлофорі. Раптом ви бачите в зустрічному автобусі людину, яку давно не бачили. Ви хочете домовитися про зустріч з нею в якомусь певному місці і в певний час. У вашому розпорядженні - одна хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора. За сигналом «Зелений» вмикається зелене світло і автобуси роз'їжджаються».

Після невербального програвання, учасники тренінгу діляться інформацією про те, як вони зрозуміли один одного.

6. Вправа «Активне слухання»

Мета: відпрацювання навичок активного слухання.

Активне слухання - це мистецтво розуміння. Процес розшифровки сенсу повідомлень, з'ясування реального значення повідомлення. Активний слухач повинен запевнити мовця, що все сказане буде правильно зрозуміле їм. Активне слухання – найкращий шлях показати людям, що їх цінують. Якщо ви хочете ефективної взаємодії, ви повинні розуміти свого співрозмовника.

Поради, як можна навчитись активно слухати:

- ✓ Для встановлення контакту із співрозмовником/співрозмовницею, продемонструйте свою зацікавленість виразом обличчя і положенням тіла.
- ✓ Підтримуйте зоровий контакт.
- ✓ Подавайте співрозмовнику/співрозмовниці сигнали, що ви його слухаєте уважно, для цього:
 - повторюйте своїми словами, з позитивною та питальною інтонацією найбільш важливі висловлювання співрозмовника/співрозмовниці;
 - робіть короткі зауваження на кшталт "так, розумію", "точно", "цікаво", "чудово".
- ✓ Уважно стежте за настроєм та емоціями співрозмовника/співрозмовниці.
- ✓ Не перебивайте, дайте йому/їй висловити свою думку до кінця.
- ✓ Висловлюйте свою думку коротко і ясно, не використовуючи довгих фраз. Чим конкретніше буде висловлена думка, тим простіше іншій людині буде зрозуміти вас.
- ✓ Говоріть достатньо голосно та чітко - це додає вашій мові впевненості.

Вправа виконується в парах. Одна партнерка буде «тою, що чує», а друга - «тою, що говорить». Кожна пара отримує картку з правилами активного слухання.

«Та, що говорить» протягом 3 хвилин розповідає партнерці про якусь актуальну для неї проблему. «Та, що слухає» в цей час повинна дотримуватися

правил активного слухання, тим самим допомагаючи співрозмовниці говорити про себе.

Через три хвилини розповідь припиняється. «Та, що слухала» має переповісти почуте, починаючи словами «Якщо я правильно тебе зрозуміла, то ...».

Потім партнерки міняються ролями.

Обговорення

- ✓ Що у поведінці співрозмовниці вам допомагало розповідати?
- ✓ А що, навпаки, ускладнювало цей процес?
- ✓ Чи правильно вас зрозуміла партнерка?
- ✓ Чи легко вам було передати те, що ви почули?

7. Вправа «Згода, незгода, оцінка»

Мета: показати та засвоїти механізми створення ефективної комунікації.

Хід вправи

Учасниці об'єднуються в три групи. Кожній групі дається картка з варіантом завдання:

- ✓ Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
- ✓ Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
- ✓ Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте оцінювання дій або вчинків іншої людини.

На виконання дається 5 хв. Після цього кожна група демонструє результати своєї роботи. Після обговорення на плакаті записуються ті фрази, які можна застосовувати під час ефективного спілкування. За допомогою презентації демонструються висловлення згоди та незгоди людини з думкою іншого.

Висловити згоду тобі допоможуть такі фрази:

- Це не викликає заперечень (сумніву)...
- Я готова із цим погодитися

- Мені близькі ці думки ...
- Я поділяю (підтримую) думку ...
- Я теж хотіла це (про це) сказати ...
- Моя позиція цілком збігається ...
- Ніхто і не заперечує ...

Ти не скривдиш іншого, якщо вираження своєї незгоди почнеш зі слів:

- Мені так не здається ...
- Я думаю по-іншому (навпаки)
- Я дотримуюсь іншої думки ...
- У мене інший (протилежний) погляд ...
- Я дозволю собі не погодитися з вами ...
- На жаль, не можу погодитися з вами ...
- Мені хотілося б висловити свою незгоду ...

8. Руханка «Крапельки дощу»

Мета: більше дізнатися одна про одну, зняття напруги, налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи

Зі словами «Крапельки дощу потрапили на ...» звучить висловлювання, якщо воно стосує вас, то ви підіймаєте символічні парасольки.

Запитання: Крапельки дощу потрапили ...

- ... на тих, хто любить котів;
- ... на тих, у кого світле волосся;
- ... на тих, в імені кого є літера А;
- ... на тих, хто любить посміхатися;
- ... на тих, хто пив вранці чай;
- ... на тих, хто любить троянди;
- ...на тих, хто вміє кататися на велосипеді;
- ... на тих, хто любить дощ

9. Рекомендації «Успішний виступ. Місія здійсненна!»

Мета: ознайомити із секретами успішного виступу

1. Оберіть тему, яка вас цікавить.
2. Образ оратора складається із його зовнішнього вигляду, міміки, пози, рухів, інтонації, настрою
3. Сила голосу – це не тільки гучність, а й сила впливу на почуття і свідомість слухачів. Монотонну промову ніхто не захоче слухати.
4. Психологічне налаштування. Заходячи до аудиторії, не поспішайте. Зробіть маленьку павзу перед початком промови.
5. Усміхайтесь час від часу (якщо це відповідає темі виступу).
6. Підтримуйте контакт з аудиторією.
7. Не читайте текст. Основні тези можна записати на картки.
8. Закінчуючи виступ, подивіться на слухачів, скажіть їм щось приємне, подякуйте.

10. Вправа «Хочу сказати ровесницям»

Мета: відпрацювання навичок ораторського мистецтва.

Учасницям потрібно обрати тему, підготувати виступ та презентувати свої думки групі. По закінченню виступу, група аплодує виступаючій.

11. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Історія Параскеви Багринівської – лідерки жіночого руху на Волині в міжвоєнний період.

<https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>

12. Вправа «Шпаргалка».

Мета: зворотній зв'язок, підбиття підсумків.

По різні боки від себе психолог пускає по колу 2 аркуші паперу. На одному з них пропонує кожній учасниці написати, що найбільше сподобалося їй сьогодні, а на іншому – що треба додати або змінити в роботі групи. Кожна

пише свою відповідь і, згинаючи аркуш передає іншому. Утворюється своєрідна «шпаргалка» зворотнього зв'язку для ведучого.

Заняття 9

Мета: навчити учасниць керувати своїм часом для попередження стресу та хронічної втоми, бути ефективною та успішною і знаходити більше часу для захоплень та самовдосконалення.

1. Вправа «Привітання. Знайомство»

Психолог пропонує учасницям по черзі привітатись з присутніми, назвати своє ім'я, та сказати фразу, яка розпочинається зі слів:

«Для мене час – це».

2. Інформаційне повідомлення «Тайм-менеджмент»

Мета: ознайомити учасниць з поняттям «тайм-менеджмент».

Сучасне життя не зменшує кількість життєвих завдань, які стоять перед нами. Навчання, друзі, родина, хобі... але на все у нас, як і раніше, лише 24 години на добу.

Тайм-менеджмент (з англ. time management) – це управління часом або технологія організації часу. Як відомо, час – це обмежений людський ресурс. Плин часу ніяк не можна зупинити, тому залишається тільки використати даний нам час максимально ефективно. Класиками теорії тайм-менеджменту вважаються Ф.У.Тейлор, К.Макхэм, М.Х.Мескон. Нині ця проблема досліджується науковцями та публіцистами з різних країн, і вже запропоновано багато методів управління часу.

Тайм-менеджмент – це і є планування і максимально ефективного використання наявного часу. Сама наука управління часом – тайм-менеджмент – виникла відносно нещодавно: у кінці минулого століття. На сьогодні планування часу стало вже сталою практикою у більшості установ розвинених країн, а також все більше починає впроваджуватися у всі сфери діяльності людини.

Тайм-менеджмент, або управління часом, – це система, спрямована на узгодження своїх дій із часом. Це наука про те, як спланувати чіткий графік роботи, навчання, відпочинку на день, тиждень, місяць, рік або все життя. У результаті оптимізації час буде ефективнішим. Тайм-менеджмент стосується не лише організації робочого часу, а й обстановки робочого місця, спілкування й багатьох інших чинників, які можуть вплинути на певний час.

Перші ідеї про правила організації часу з'явилися у 60-х роках минулого століття в країнах Заходу у відповідь на прискорення темпів життя. Розвиток бізнесу привів до зростання навантаження на людей.

Багато людей вважає, що правильно використовувати час легко і для цього не потрібно нічому вчитися. Однак існують причини, через які люди замислюються про те, щоб щось змінити у своїх звичках. По-перше, це найчастіше відбувається тоді, коли людина починає розуміти, що їй постійно не вистачає часу. По-друге, тоді, коли людина хоче особистісного росту, коли в неї багато цілей і завдань, які вона хоче реалізувати.

Знаходьте час для роботи – це передумова успіху
 Знаходьте час для роздумів – це джерело сили
 Знаходьте час для гри – це секрет молодості
 Знаходьте час для читання – це основа знань
 Знаходьте час для дружби – це умова щастя.
 Знаходьте час для мрій – це шлях до зірок
 Знаходьте час для кохання – це справжня радість життя.
 Знаходьте час для радощів – це музика душі.

3.Тест визначення ефективності планування.

Інструкція: відповідаючи на питання оберіть цифру.

Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Як часто Ви плануєте для того, аби життєві ситуації не виходили з під Вашого контролю?	1	2	3	4	5
2. Чи фіксуєте, записуєте Ви свої щоденні плани?	1	2	3	4	5

3. Як часто Ви використовуєте гнучкість під час виконання свого плану?	1	2	3	4	5
4. Як часто у Вас виходить повністю виконати усі пункти плану за день?	1	2	3	4	5
5. Як часто Ви плануєте час для націль важливих речей?	1	2	3	4	5
6. Як часто руйнуються Ваші плани на день через випадково виникненні ситуації ?	5	4	3	2	1

Підрахуйте усі отримані відповіді. Результат:

6-10 балів - ефективність відсутня. Вам слід подумати про використання нових методів та інструментів для підвищення ефективності планування.

11-15 балів - ефективності планування робочого та особистого часу нижче середнього. Можливо у Вас є особиста система планування, але вона не в достатній мірі контролює ситуації аби зменшити стрес.

16-20 балів - середній рівень. Ваша система планування працює, але може працювати краще. Зверніть увагу, як Ви розставляєте власні пріоритети і як Ви складаєте план на день.

21-25 балів – рівень вище середнього. Ваша система з планування гарно працює. Підтримуйте її роботу

26-30 балів – вітаємо Ви чудовий планувальник.... або людина на грані виснаження.

4. Вправа «Калейдоскоп методів тайм-менеджменту»

Робота відбувається в групах. Їм пропонується ознайомитись з одним із методів, опрацювати матеріал та зробити творчу презентацію змісту методики для всіх учасниць, знайти переваги методу.

✓ *Метод «З'їж жабу»* (Б.Трессі) Проста звичка стає потужною, якщо виконується щоденно. Основна ідея методу полягає в тому щоб спочатку «з'їсти жабу». Твоя «жаба» – це саме найголовніше завдання на сьогодні. Як

тільки ти прибрав її з дороги останні справи буде легше скінчити. Окрім того задаєш тон на весь день, якщо ти зробиш в першу чергу справу, яку хотілося відкласти. Це один з методів боротьби з прокрастинацією (відкладання справ). Треба діяти рішуче, без роздумів та уповільнення.

✓ *Метод «Розріжте слона на біфштекси».* Величезна справа, до якої не завжди хочеться братися повинна бути розділена на маленькі кроки, «біфштекси» повинні бути такого розміру щоб було їх легко з'їсти. Як у відомій рекламі: одна сторінка на день – і ти прочитаєш книжку, одна вправа на день і ти станаєш сильнішим...

✓ *Метод Парето.* Процентне співвідношення 80/20 було відкрито в кінці 19 століття економістом Вільфредо Парето . За різними джерелами його називають: закон Парето, принцип Парето, правило Парето – один з найбільш поширених способів оцінки ефективності будь-якої діяльності. Його суть полягає в тому, що 20% зусиль дають 80% результату, а 80% зусиль реалізують лише 20%. Таким чином, можна зрозуміти, що, вибравши оптимальні ресурси (до якого належить і Ваш час), дають найбільший ефект, можна досягти високих результатів малими витратами. У той же час всі наступні дії будуть неефективними. Принцип Парето в управлінні часом досить простий. Ви аналізуєте всі справи за день і вибираєте з них ті, які привели до кінцевого результату. Марну активність просто викреслюєте зі списку справ. Перший робочий день, запланований відповідно до цього методу, здивує вас своєю легкістю і продуктивністю.

✓ *«Помідорний» метод* – один з найоригінальніших у тайм-менеджменті. Придумав його італійський студент Франческо Чирилло. Він, як і всі студенти, перед сесією намагався досягнути неосяжне. І йому це вдалося. За допомогою... помідора. Точніше - кухонного таймера у вигляді помідора. Молодий чоловік заводив таймер на 25 хвилин, протягом яких інтенсивно зубрив лекції. Потім влаштовував 5-хвилинну перерву. Далі йшов другий «помідор» тривалістю 25

хвилин. І знову невелику перерву. Після запуску чотирьох «помідорів» студент дозволяв собі розслабитися протягом 15-20 хвилин.

✓ *Швейцарський сир*, як відомо, дірчастий. Якщо ви боїтеся приступати до якоїсь справи, зробіть у ньому «дірку», виконавши частину робіт. Причому на відміну від послідовного «поїдання слона» робити «дірки» можна в довільному порядку. Можна почати з тих пунктів, до яких сьогодні більше лежить душа. Суворі послідовність необов'язкова: головне – щодня робити «дірки».

5. Руханка «Танок свободи»

Мета: психологічне розвантаження, налаштування на успіх.

Вправа виконується під веселу музику. Учасниці стають у коло.

Інструкція: «Уявіть собі, що вам вдалося побороти себе, наприклад, позбутися поганої звички. А тепер виконуймо танок свободи, позбавляючись від своїх вад і поганих звичок».

6. Вправа «Матриця Ейзенхауера»

Мета: вчити ефективно розподіляти та використовувати час.

34 президент США Ейзенхауер придумав свою систему визначення пріоритетів, які справи робити першочергово, яка відома як матриця Ейзенхауера. Матриця Ейзенхауера - один з методів тайм-менеджменту для визначення пріоритетів справ дня. Виглядає матриця як чотири квадрати, які утворюються при перетині осей «Важливо – Неважливо» по горизонталі і «Терміново - не Терміново» по вертикалі.

Як використовувати цю матрицю? Просто розподіліть туди свої справи (наприклад, справи у відповідності з їх важливістю і терміновістю. З часом це стане зовсім просто.

Важливі і термінові справи – ті, які дуже важливі і не терплять зволікання. Без них все порушиться, і зробити їх завтра – буде вже пізно. Ці справи потрібно робити сьогодні, у першу чергу та обов'язково. Приклади важливих і термінових справ: виконання завдання за проектом, термін задачі якої ось-ось

настане; позаплановий похід до дантиста, травматолога або іншого фахівця; терміновий телефонний дзвінок клієнту або контрагенту. В теорії квадрат важливих і термінових справ повинен бути порожнім, але на практиці іноді у кожної людини бувають важливі і термінові справи, частина з них породжується лінню, частина - недоліком професіоналізму, а частина – форс-мажорами.

Важливі, але не термінові справи – це те найважливіше, що терміновим стане незабаром. Якщо ви не плануєте цього чекати і влаштовувати собі непотрібну гонку, то зверніть на ці справи найпильнішу увагу. Приклади таких справ: поточна (планова) робота за вашим проектам; планування нових проєктів; оцінка отриманих результатів проєктів; відвідування спортивного залу для підтримки фізичної форми.

Справи не важливі, але термінові. Як правило, цей квадрат потрапляють справи ніяк не наближають вас до мети, якою б вона не була, це справи, які треба робити, але виключно для того, щоб їх робити. Привітати з днем народження (виявляється, Вася народився саме сьогодні), несподіваний прихід гостей і інші не заплановані, нав'язані зустрічі, від яких не можна відмовитися. Якщо з цього можете делегувати комусь доручити - зробіть це обов'язково.

Не важливі і не термінові справи – це найогидніша категорія справ. Вони не важливі, вони не термінові, але саме їх хочеться робити. Це ваші пожирачі часу – читання глянцевого журналу, комп'ютерні ігри, перегляд телепрограм, «лазити» в Інтернеті, вести пустопорожні балачки з друзями.

Учасникам пропонується розпланувати свій особистий уявний день за матрицею Ейзенхауера.

7. Спонука до роздумів

Мета: сприяти формуванню уміння раціонально використовувати час.

- ✓ Подумайте і назвіть всі заняття, які можна визначити як «поглиначі» часу.
- ✓ Порахуйте, скільки часу вони відняли у вас протягом тижня?
- ✓ Що більше всього відволікало вас?
- ✓ Що заважало вам завершити розпочате вчасно?

- ✓ Визначте, які поглиначі часу для Вас мають найбільше значення (віднімають найбільше часу).

8. Рекомендації «Як усе встигати?»

Оптимізуйте сон , харчування, телефонні розмови.

Виробляйте у себе «відчуття часу».

Робіть перспективні і поточні справи.

Виділяйте найважливіші справи.

Формулюйте цілі.

Контролюйте себе.

Закладайте часові резерви.

Групуйте однотипні справи.

Максимально використовуйте можливості мобільного телефону.

Не дозволяйте собі відкладати справи.

Визначте своїх «пожирачів часу».

Делегуйте повноваження.

Не перевтомлюйтеся.

Заохочуйте себе.

Живіть «тут і зараз»

9. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Історія Зінаїди Мірної – організаторки допомоги біженцям у часи Першої світової війни. Одна із перших українських жінок у політиці та членкиня Української Центральної Ради

<https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>

10. Підсумок. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття та зворотній зв'язок із групою.

Існує Правило 6«П»: Правильне Попереднє Планування Попереджає

Погані Показники. А яке правило ви б сформулювали після сьогоднішнього заняття?

Заняття 10

Мета: сформувати в учасниць бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної життєвої самореалізації, а також спонукати до активних дій, активізація процесу самопізнання та самоактуалізації; підвищення рівня самооцінки через набуття впевненості в собі;

1. Вправа «Футболка з написом»

Мета: формувати позитивну самооцінку та вміння себе презентувати, сприяти поглибленню знайомства.

Хід вправи

Учасницям пропонується уявити себе в футболці, фасон, колір та фактуру якої обирає кожна самостійно. Крім того, кожна футболка повинна мати напис, який є своєрідним життєвим кредом. Кожен по колу розказує оточуючим про свою модель і так презентує себе групі.

2. Притча «Якщо не я, то хто?»

Мета: мотивувати учасниць на подальшу активну діяльність.

«Одного разу людям довелося розбивати величезні завали каміння, що закрили дорогу до цілющого джерела води. Каміння було важким і гострим, воно до крові колело і дряпало руки, тому люди намагалися вхопити малі і округлі камінчики, щоб легше було носити. І лише один чоловік щоразу обирав найважче каміння. Ніс його, напружуючи всі свої сили, навіть інколи здавалося, що він от-от упаде. Але після тривалого відпочинку, він знову й знову робив так само. Товариші запитали його: «Для чого ти працюєш так важко? Можна ж брати і маленьке каміннячко?». Здивовано поглянувши на них, чоловік відповів: «Але ж каміння все одно треба переносити все, бо інакше ми не доберемося до води! І чим швидше ми зберемо велике каміння, тим легше ми

зробимо собі. Отже, хтось все одно має взяти на себе і важку роботу, тож нехай це буду Я!!!»

Кожна людина сама обирає стиль своєї поведінки, коло свого спілкування. Бути лідеркою – означає керувати собою. Поставте перед собою мету, досягніть її – і ви відразу ж станете лідеркою для інших. Живіть власним життям. Не рівняйтеся на інших. Живіть за власним планом.

3. Вправа «Картинна галерея»

Мета: потренуватися у визначенні чітких і ясних ознак лідерської поведінки, усвідомленні лідерських якостей.

Хід вправи

Усім учасницям надаються різноманітні канцелярські матеріали, газети, журнали, рекламні проспекти. Протягом 10-15 хвилин вони готують якийсь колаж з використанням газетних заголовків, фотографій, малюнків від руки або знайдених в рекламних виданнях, журналах, газетах. Тема роботи: «Я – лідерка!» У роботі потрібно спробувати у візуальній формі представити якості, які характеризують лідерку, розповісти про свої здібності та якості.

Після цього колажі розвішуються по класу і починається відвідування «картинної галереї». Всі учасниці прогулюються по кімнаті, на стінах якої закріплені колажі, і роблять для себе помітки, хто є, на їхню думку, авторами побачених робіт.

Обговорення

Учасниці зачитують свої думки про авторство робіт, розповідають, що їм здалося найбільш привабливим і яскравим у роботі інших.

4. Вправа «Скарб»

Мета: усвідомлення та позиціонування своєї унікальності.

Хід вправи

Ви виходите із магазину і йдете по старому місту далі. Раптом бачите

сяйво, що виходить знизу з-під землі. На вулиці порожньо, нікого немає. Ви починаєте копати і знаходите старий сундук, у ньому певний предмет. Це ваш скарб – найцінніше, що можна уявити.

Тепер розкажіть від імені знайденого скарбу, хто ви і що будете робити тепер, коли вас викопали? Як допоможете своїй господині досягнути великого успіху?

5. Прийняття Декларації самоцінності

Отже, це – декларація моєї самоцінності.

Я – це я.

У всьому світі немає нікого, точнісінько такої ж, як Я.

Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого, достеменно такої ж, як Я.

Тому все, що виходить від мене, – це справді моє, бо саме Я вибрала це.

Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, – тривога, задоволення, напруженість, любов, роздратування, радість; мої уста і всі слова, які вони можуть промовляти: ввічливі, ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей, чи до мене самої. Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені бентежить (спантеличує) мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що бентежить (спантеличує) мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе.

Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, - це моє. І це дозволяє мені достеменно дізнатися, де Я і хто Я на даний момент.

Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачила і відчувала, що Я говорила і що Я робила, як Я думала і як Я відчувала, Я бачу те, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самій.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близькою з іншими людьми, щоб бути продуктивною, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому Я можу будувати себе.

Я - це Я, і Я - це чудово!

6. Руханка «Саймон сказав...»

Мета: зняття емоційної напруги, налаштування на подальшу роботу

Учасниці тренінгу стають у коло, і психолог каже: «Саймон сказав: «Зроби так» – і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює його. Потім друга учасниця каже: «Саймон сказав: «Зроби так» – і показує інший рух, і так далі по колу.

7. Вправа «Слідами Кассандри»

Мета: сформувати позитивну установку на подальшу активну життєву позицію; усвідомити власне бачення реалізації своєї мети.

Хід вправи

Ви – найвідоміша провісниця міста. І ви ніколи не помиляєтесь. До вас прийшла молодий дівчина, дуже схожа на вас. Вона запитує вас про те, що хвилює усіх людей старого міста: «Ким я буду через 5 років, через 10 років?» «Які перспективи мого особистісного росту?»

Ви дивитесь у кришталеву кулю, грає тиха мелодійна музика... Трішки помрійте, зробіть глибокий вдих та розслабтесь, закрийте очі та помандруйте у майбутнє.

✓ Подивіться у кришталеву кулю та побачте себе через 5-10 років. Чим ви займаєтесь, щоб заробляти собі на життя?

✓ Що приносить вам найбільше задоволення? Чим із досягнутого та створеного вами ви можете пишатись? Що ви можете сказати про своїх колег, друзів?

✓ Спробуйте зустрітись із ними, подивіться їм у вічі, почуйте їхній голос. Ви можете спитати у них про що завгодно. Чим ви займаєтесь? Як вам вдалося досягнути успіху? Які справи ви закінчили? Як ви цього досягли? Як ви проводите свій вільний час?

✓ Презентуйте свої досягнення майбутнього учасникам групи у теперішньому часі.

8. Вправа «Скелелаз»

Мета: пошук власних ресурсів.

Хід вправи

Кожна учасниця малює скелю у вигляді трикутника. Низ скелі – минуле, верхівка – майбутнє. Далі потрібно зобразити посередині людину (лідерку). Поруч зі скелею записують те, що, на їх думку, допомагає жінкам ставати лідерками. Наприклад, підтримка батьків, технічне обладнання, людяність тощо.

9. Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: створити позитивне емоційне тло, сприяти згуртуванню та підвищити самооцінку.

Хід вправи

Учасниці мають обмалювати свою руку на аркуші паперу і написати власне ім'я. Передають свій аркуш сусідці праворуч, а самі отримують малюнок від сусідки ліворуч. На одному з «пальців» чужого малюнка пишуть щось

приємне із якостей її власниці (наприклад: «ти чуйна», «ти відверта» тощо). Інша робить запис на наступному «пальці» і так далі, доки «рука» не повернеться до свого хазяїна.

Обговорення

✓ Що з написаного вам сподобалося найбільше?

Після заняття учасниці забирають листки з «долонею» собі напам'ять про тренінг.

10. Історії жіночого лідерства

Мета: формувати позитивний образ лідерки, показати приклад жіночого лідерства.

Історія Олени Кисілевської – громадської діячки, політикині, редакторки, письменниці, першої Голови Світової Федерації Українських Жіночих Організацій.

<https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>

11. Вправа «Чому Я тут?»

Мета: спонукати учасниць до аналізу й осмислення тренінгу.

Учасниці отримують таблицю, яку починали заповнювати на першому занятті та заповнюють другу частину таблиці. Після учасниці озвучують свої досягнення. Що запам'яталося та чи справдились очікування?

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримала від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати :	1. Які знання я отримала в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набула:
3. Які якості та риси характеру я розвиватиму:	3. Які якості та риси характеру я розвинула:

12. Вправа «Валіза»

Мета: підбиття підсумків тренінгу та зворотній зв'язок із групою.

Учасниці складають в уявну «валізу» все, що вони беруть після тренінгу із собою в майбутнє.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ

1. Аліфанов С.А. Основні напрямки лідерства // Психологічний журнал – 2000.-№5.
2. Алфімов Д. В. Теорія і методика виховання лідерських якостей особистості в сучасній загальноосвітній школі: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук: 13.00.07 / Дмитро Валентинович Алфімов. – Д., 2012. – 40 с. URL: <http://oaji.net/articles/2014/690-1396863610.pdf>
3. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник / І. Д. Бех. – К., 1998. – 204 с.
4. Кузьмін А. Психологічні аспекти лідерства в гендерному вимірі. URL:http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/31089/2/MNTKv3_2019v3_Kuzmin_A_A-Psychological_aspects_132-133.pdf
5. Ложкин Г.В. Механізми лідерства//Практична психологія та соціальна робота. – 1999-№5.
6. Лянна Г.П., Говорун Т.В., Шкарпітко Н.О., Яременко Н.В. Формування гендерної культури школярів: Навчально-методичні матеріали з гендерного виховання. – Ірпінь, 2004. – 81 с.
7. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір // Психолог (Шкільний світ). – 2005. – №9. – С. 3-7.

8. Полисаєв О. О. Лідерство в контексті суспільних трансформацій: соціально-філософський аналіз. URL: <https://uhsp.edu.ua/wp-content/uploads/2018/06/Dysertatsiya-Polysayeva-O.O..pdf>
9. Презентації Академії Жіночого Лідерства URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1AdFiVHqc2qCGhmmofeKciAcFRGqYyDRk/edit#slide=id.p1>
10. Слесик К. М. Виховання лідерів. – Х.: Вид. група «Основа», 2009р.
11. Сулова О. В. Жіноче лідерство. – У.: ВАТ "Патент", 1997р.
12. Трофименко Л. С. Феномен жіночого політичного лідерства в Україні: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук: 23.00.02 / Лариса Сергіївна Трофименко. – О., 2002. – 18 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/50594562.pdf>
13. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - М., Изд-во Інституту Психотерапії - 490 с.,
14. Шахненко В. Типологія лідерства // Психолог. – вересень 2006.
15. Шахненко В., Цукатова Є. О. Як стати лідером. – Х.: Веста: вид. «Ранок», 2007р.
16. Ягодінкова В. Виховання лідерів / В. Ягодінкова // Виховна робота в школі. – 2009. – № 10. – С. 2-36.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

- https://sevpsiholog.at.ua/metod/metodichna_rozrobka_shkola_lideriv.pdf
- <https://povaha.org.ua/pobachyly-seksyzm-kudy-zvertatys/>
- <https://www.facebook.com/dytyachyjsyolog/posts/1847951535401106>
- <https://www.unn.com.ua/uk/news/1879392-psikholog-rozpovila-chomu-tak-bagato-seksizmu-v-suchasnomu-sviti-i-yak-z-nim-borotysya>
- <https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>
- <https://www.schools-for-democracy.org/onlain-resursy/toolbox/stvorennia-novyn-2>

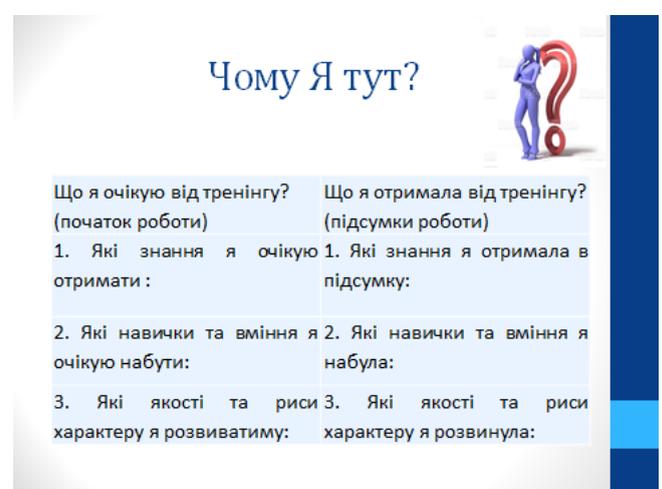
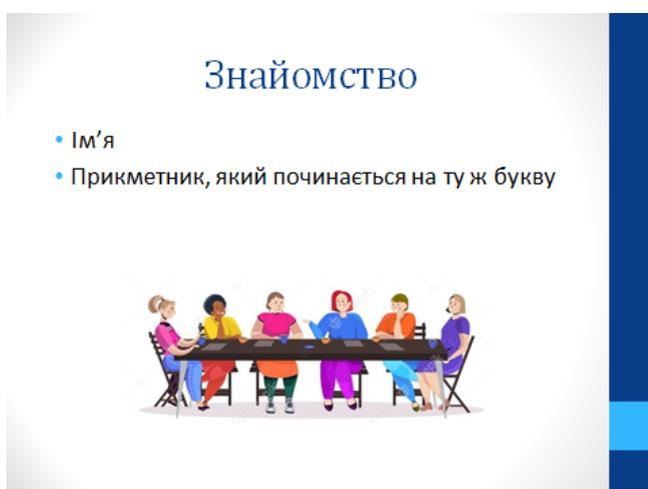
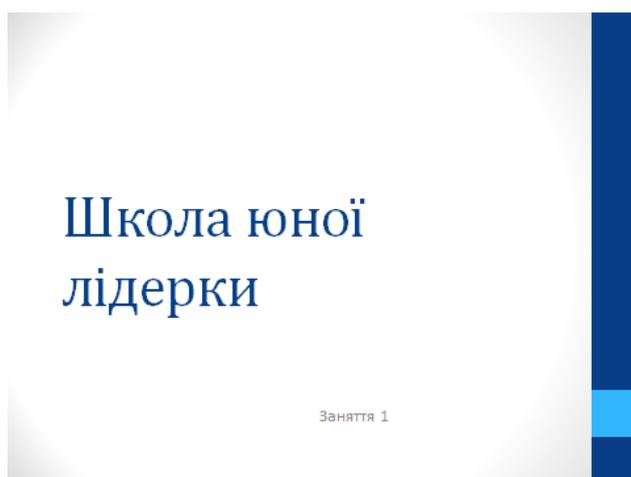
https://www.studmed.ru/kokun-o-m-p-shko-o-loz-nska-n-s-zb-rnik-metodik-d-agnosti-ki-l-derskih-yakostey-kursantskogo-serzhantskogo-ta-of-cerskogo-skladu_ea0116de422.html

<http://maysternyaosobystosti.blogspot.com/2013/07/Metodyka-vyznachennya-samootsinky-osobystosti.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1



Правила взаємодії



повага



щоб висловитися -
підніміть руку



тримайте камеру
увімкненою



тримайте
мікрофон
вимкненим, якщо
не говорите



використовуйте
чат для запитань
та відповідей

Спонука до роздумів

- Лідерка – це ...
- Для мене лідеркою є ...
- Головною рисою її характеру є ...



Лідерство



- Лідерка – людина, здатна повести за собою, пробудити інтерес до справи.

Лідерські якості

- 7 найбільш важливих якостей, якими, на вашу думку, необхідно володіти людині, щоб стати лідером чи лідеркою.
- 5 спільних рис, які відмітили всі.
- Оцініть чи є ці риси у вас.



Перерва

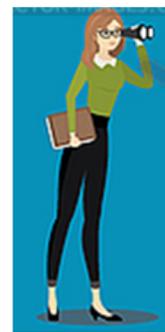
Історії жіночого лідерства

- <https://www.youtube.com/watch?v=cHqRX7LfocE>



Головні риси лідера

Рефлексія



- Найбільш цінним для мене сьогодні було ...

Гра «Годинник»



Спонука до роздумів

- Що таке, на вашу думку, жіноче лідерство?
- Які переваги участі жінок у прийнятті рішень?
- Які перешкоди жіночому лідерству ви можете назвати?



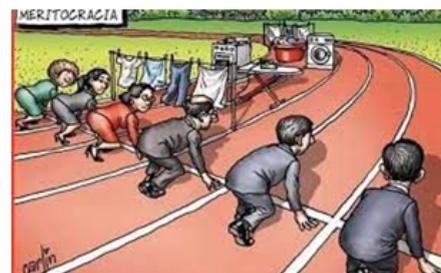
Мадлен Олбрайт

Успіх без демократії
малоймовірний.
Демократія без участі
жінок неможлива!



Держсекретарка США
(1997-2001 рр.)

Перешкоди і виклики



Боротися за право бути почутою

Гіллари Клінтон

- «Я хочу бути голосом тих, хто сам не може себе захистити, за мільйони та мільйони дівчат та жінок, які змушені мовчати...».



політикиня, держсекретарка
США 2009-2013 рр.

Боротися за право бути почутою

Ангела Меркель

- Я закликаю вас до того, щоб не розглядати будь-яку критику як деструктивну, відкрийте німецьку газету і почитайте, що там пишуть. Якби я завжди ображалася, я б і трьох днів не протрималася на своїй посаді.



федеральна канцлерка
Німеччини 2005-2021 р.

Боротися за право бути почутою

Кім Кемпбелл

Я зустрічала багатьох жінок, які казали мені: «Коли Ви стали прем'єр-міністеркою, мені було 8 років». Тож мені вдалося показати жінкам, що це можливо. Я намагаюся заохотити жінок бути амбітними, я хочу, щоб вони зрозуміли, що жіноче представництво важливе для демократії».

«Завжди важко тим, хто не належить до традиційної групи. Коли у мого наставника Жана Кретьєна були помилки, усі казали «він просто помилився», водночас мої помилки пояснювали тим, що мені не місце на цій посаді».



перша прем'єр-міністерка Канади

Боротися за право бути почутою

С'ю Монтомері



Як міський голова, вона розпочала проект із в'язання, щоб продемонструвати, наскільки більше чоловіків говорять у міській раді Монреаля порівняно з жінками, хоча є паритет (34 чоловіки проти 31 жінка).

Мер дільниці Кот-де-Неж-Нотр-Дам-де-Грас м. Монреаль (Канада)

Пані С'ю Монтомері вперше була обрана в 2017 році першою жінкою-мером найбільшого району Монреаля, Кот-де-Неж-Нотр-Дам-де-Грас. Чисельність населення 170 000 людей з усіх куточків світу та 65 мов, місто є найрізноманітнішим у Канаді. Перш ніж вступити в політику, пані Монтомері була журналістом протягом 30 років, висвітлюючи питання соціальної справедливості та прав жінок. У 2014 році вона створила разом з іншим колегою хештег у Twitter #BeenRapedNeverReported, який спричинив глобальний рух проти сексуальних нападів. За перші 48 годин свого створення хештег був використаний 10 мільйонів разів. З того часу виникли інші рухи, такі як #MeToo, що надало можливість жінкам порушувати мовчання про сексуальні напади та домагання.

Сексизм: помітити, назвати, припинити



Приклади сексизму



Протидія сексизму

- Більше прикладів сексизму в медіа, та яким чином його уникати та реагувати - читайте на сайті Кампанії проти сексизму в медіа та політиці "Повага"

повага кампанія проти сексизму



Рефлексія



- Сьогодні я зрозуміла ...

Знайомство

Займи позицію

- Ім'
- Мі

- 1. СТАТЬ
- 2. ГЕНДЕР
- 3. ВАЖКО ВИЗНАЧИТИ



Гендерна вікторина



Спонука до роздумів

- Як змінилась гендерна роль жінки за останні 20-30 років?
- Яким чином можуть порушуватися права жінок з погляду гендера?
- Чи повинні мати рівні права чоловіки та жінки? Чому?
- Що кожна з нас може зробити для забезпечення гендерної рівності?

Гендерна рівність

Гендерна рівність – це рівна можливість вільно обирати професію незалежно від статі.



Гендерна рівність – це участь у процесах прийняття рішень і розподілі ресурсів незалежно від статі

Наслідки гендерної нерівності

- **Для жінок**
 - Обмежений доступ жінок до влади і власності;
 - Рівень жіночого представництва на найвищих державних посадах залишається низьким. Представництво жінок у законодавчій владі становить 20,5%.
 - В економічній сфері велика власність перебуває в руках чоловіків.
 - Жінкам важко отримати кредит, оскільки вони мають менше ресурсів, які вони можуть дати у заставу.
 - Жіноча заробітна плата є меншою від чоловічої на 23%.
 - Жінки працюють на 4-6 годин більше, ніж чоловіки: праця у домашньому господарстві не враховується як продуктивна;
 - Перевантаження жінок у шлюбі;
 - Жінки найбільше потерпають від всіх видів насильства, серед яких домашнє насильство, сексуальні домагання та сексуальна експлуатація, торгівля жінками, примушування до проституції.
- **Для чоловіків**
 - В Україні середня тривалість життя чоловіків на 10 років менша від тривалості життя жінок, у 4 рази більше порівняно з жінками смертність чоловіків працездатного віку (25-45 років).
 - Суїцид панує переважно серед чоловіків.
 - Туберкульоз (70%), ВИЛСНІД (60%) – переважно чоловічі.
 - Збільшення чисельності чоловіків, залених від тютюну, алкоголю, наркотиків, азартних ігор.
 - Понад 90% всіх ув'язнених – чоловіки, що породжує низку проблем, серед чоловіків найбільше випадків насильницької поведінки.

Історії жіночого лідерства

- <https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>



Віра Канкіна

Рефлексія



- Що я беру з собою?

Додаток Г
Заняття 4

Гендерні рамки

- Мо



Спонука до роздумів

Чи чули Ви хоч раз у житті?

Не плач, ти ж хлопчик, а не дівчинка

Ти ж дівчинка, тому повинна уміти прибирати і готувати

Дівчині головне вдало вийти заміж, все інше – не важливо

Не грайся ляльками, ти ж хлопчик

- Які емоції ви відчували в цей момент?
- Як впливають на людей гендерні стереотипи?

Не будь бабою! Візьмись за «чоловічі» справи



бувачі

а.
ють їх
ців.

Ціна стереотипу

Стереотип:
чоловік – здобувач засобів до існування,
жінка – берегиня домашнього вогнища

ЖІНКА		ЧОЛОВІК	
Набутки	Втрати	Набутки	Втрати
<ul style="list-style-type: none"> Любов дітей. «Володарка побуту». Порядок у родині. 	<ul style="list-style-type: none"> Низький соціальний статус у суспільстві. Матеріальна залежність. Обмежене коло зацікавлень. Мало комунікації. Неоплачувана домашня робота та догляд. Малий розмір пенсійного забезпечення. Ризик, одиночність. 	<ul style="list-style-type: none"> Самореалізація. Фінансова незалежність. «Статус». «Влада» (голос сім'ї). Корисні зв'язки. «Авторитет» в сім'ї. «Повага». 	<ul style="list-style-type: none"> Мало часу на відпочинок і дозвілля. «Відстантність» у стосунках із дружиною та дітьми. Мало часу на само. «Слабка» участь у вихованні дітей. «Поприщення» стани здоров'я.

Гендерні стереотипи



Гендерні стереотипи



Гендерні стереотипи



Гендерні стереотипи

Історії жіночого лідерства

• https://www.youtube.com/watch?v=C4oOmEVH-_A



Олена Степанів

Рецепт від гендерних стереотипів

Рефлексія



З відкриття цього заняття

Додаток Г

Міф/реальність

- Насильство має і позитивні сторони;
- Використання нецензурних слів по відношенню до інших людей не є проявом насильства;
- Насильство – це тільки тоді, коли видно сліди на тілі жертви;
- Б'ють заслужено;
- Жінка, яка потерпає від насильства повинна мовчати про це;
- Насильство не карається законом України;
- Насильство – це ознака мужності;
- Розповідати, про те, що над Вам були здійснені насильницькі дії – це ознака слабкості;
- Особи, які чинять насильство – психічно хворі;
- Насильство – це не злочин, а нормальне явище;
- Поліція не повинна втручатися у вирішення проблеми насильства.

Що ми можемо зробити?



- Що ми можемо зробити для попередження та подолання проблеми насильства?
- Що може зробити суспільство для подолання цієї проблеми?
- Що може зробити держава?

Як зу наси.

Історії жіночого лідерства

- <https://www.facebook.com/womenleadershi/story/posts/104043502088522>

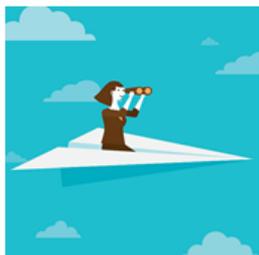


Історія Віри Клячкіної

Визнач вид насильства



Рефлексія



До цього заняття я
ніколи не чула ...

Знайомство

Волонтерство

Волонтерська діяльність з давніх-давен була притаманна українському народу.

Адже у словнику української мови подано низку слів-синонімів (доброчинність, добродійство, добродіяння, благодіяння тощо), які мають однакове тлумачення: «Надавати допомогу, сприяти кому-небудь у чомусь».



Волонтерство

Ключові ознаки

- БЕЗОПЛАТНІСТЬ
- ДОБРОВІЛЬНІСТЬ
- ОРГАНІЗОВАНІСТЬ
- СИСТЕМНІСТЬ
- СУСПІЛЬНА КОРИСНІСТЬ
- УСВІДОМЛЕНІСТЬ ДІЇ
- ПРИДІЛЕННЯ ВЛАСНОГО ВІЛЬНОГО ЧАСУ
- ВІДДАНІСТЬ

Історії жіночого лідерства



АНГЕЛІНА ШОСТАК
ВОЛОНТЕРКА,
ЩО ПОШИЛА 600 ПРАПОРІВ
ДЛЯ БІЙЦІВ АТО



НАСТЯ КОСЯНЧУК
ВОЛОНТЕРКА
В ЗАМБІЇ

Спонука до роздумів

- Чи знаєте ви що таке адвокація?

Адвокація (адвокасі) - це визначений перелік активностей, направлений на досягнення цілі. Адвокація базується на широкій інформаційній кампанії, системній активності та комунікації з цільовими особами, які можуть допомогти досягти результату.

- Якою є головна мета адвокації?

Мета адвокації - підняти важливе питання в громаді, показати важливість даного питання і відстояти його вирішення.

- Які проблеми вирішує адвокація?

Можна вирішити будь-яку проблему, що турбує мешканців/мешканок громади: екологія, зелені зони, зони відпочинку, благоустрій, якість комунальних послуг, безпека, якість політики тощо.

Складові адвокації



- Визначення проблеми
- Постановка мети і цілей
- Команда
- Визначення ресурсів
- Планування діяльності
- Активне залучення: нові союзи
- Системна діяльність

Проблеми нашої громади



Якою є ваша проблема?
Якою є мета вашої діяльності?
Кого ви візьмете в свою команду?
Які ресурси ви маєте?
Які конкретні кроки ви будете робити для досягнення мети?
Як буде проходити ваша інформаційна кампанія?

Рефлексія



- Які ідеї беру з собою з сьогоднішнього заняття?

Додаток Е
Заняття 7

Шанси стати новиною

- пересічне життя пересічної людини
- екстраординарна подія в житті пересічної людини
- пересічний одружений чоловік, який має семеро дітей
- жінка, яка була тричі заміжня
- досвідчений касир, який пропрацював 30 років у банку
- досвідчений касир, який поцупив 1 млн доларів у банку
- пересічний пенсіонер
- пенсіонерка, яка прожила понад 100 років

- **Наведіть приклади інших подій, які можуть стати новинами в медіа.**
- **В чому причина такого підходу з боку медіа для відбору інформації?**



Емоційний заголовок



Медіаграмотність



<https://www.youtube.com/watch?v=sDp7qYWoDnk>

ФЕЙК

- повністю або частково вигадана інформація про суспільні події, справжніх людей, або про речі, явища, яка подається у ЗМІ під виглядом справжніх журналістських матеріалів.



Основні журналістські стандарти якості матеріалу

- баланс думок і точок зору;
- повнота передачі фактів та інформації;
- розмежування фактів і думок/коментарів;
- достовірність;
- посилання на джерело інформації;
- точність викладу матеріалу.



СТВОРЮЄМО НОВИНИ

Історії жіночого лідерства



Інтерв'ю з Яніною Соколовою – журналісткою, телеведучою, продюсеркою: «Я зможу! Натхнення. Можливості. Успіх.»

- <http://ican.org.ua/ya-nina-sokolova>

Рефлексія



- Чи змінилося ваше сприйняття новин у ЗМІ?
- Яким чином?

Додаток Є

Заняття 8

Вправа «20 питань»



Спонука до роздумів

- Що таке ефективне спілкування?
- Чому ефективна комунікація важлива для лідерки?
- Чи погоджуєтесь ви з твердженням «спілкування – це теж мистецтво»?
- Чи потрібно вчитися спілкуватися?
- Для чого це потрібно?

Спонука до роздумів

- Подумайте і назвіть всі заняття, які можна визначити як «поглиначі» часу.
- Порахуйте, скільки часу вони відняли у вас протягом тижня?
- Що більше всього відволікало вас?
- Що заважало вам завершити розпочате вчасно?
- Визначте, які поглиначі часу для Вас мають найбільше значення (віднімають найбільше часу).



Як усе встигати?

- Оптимізуйте сон, харчування, телефонні розмови.
- Виробляйте у себе «відчуття часу».
- Робіть перспективні і поточні справи.
- Виділяйте найважливіші справи.
- Формулюйте цілі.
- Контролюйте себе.
- Закладайте часові резерви.
- Групуйте однотипні справи.
- Максимально використовуйте можливості мобільного телефону.
- Не дозволяйте собі відкладати справи.
- Визначте своїх «пожирачів часу».
- Делегуйте повноваження.
- Не перетомлюйтеся.
- Заохочуйте себе.
- Живіть «тут і зараз»



Історії жіночого лідерства

- <https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>



Зінаїда Мірна

Рефлексія



**Існує Правило 6«П»:
Правильне Попереднє
Планування Попереджає
Погані Показники.**

**А яке правило ви б
сформулювали після
сьогоднішнього заняття?**

Додаток 3

Заняття 10

Вправа «Футболка з НАПИСОМ»



- **Фасон**
- **Колір**
- **Напис (життєве кредо)**

Картинна галерея

- Протягом 10-15 хвилин приготуйте колаж з використанням газетних заголовків, фотографій, малюнків від руки або знайдених в рекламних виданнях, журналах, газетах.
- Тема роботи: «Я – лідерка!» У роботі спробуйте представити якості, які характеризують лідерку, розповісти про свої здібності та таланти.



Що вам здалося найбільш
привабливим і яскравим у
роботі інших?

Вправа «Скарб»

- Розкажіть від імені знайденого скарбу, хто ви і що будете робити тепер, коли вас викопали?
- Як допоможете своїй господині досягнути великого успіху?



Декларація самоцінності

- Отже, це – декларація моєї самоцінності.
- Я – це я.
- У всьому світі немає нікого, точнісінько такої ж, як Я.
- Е люди, чимось схожі на мене, але немає нікого, достеменно такої ж, як Я.
- Тому все, що виходить від мене, – це справді моє, бо саме Я вибрала це.
- Мені належить все, що є в мені: моє тіло, виключаючи все, що воно робить; моя свідомість, виключаючи всі мої думки і плани; мої очі, виключаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, жинки й вони не були, привага, задоволення, напруженість, любов, роздратування, радість; мої уста і всі слова, які вони можуть промовляти: всічливі, ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей, чи до мене самої.
- Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.
- Я знаю, що дещо в мені бентежить (спантеличує) мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я друку з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що бентежить (спантеличує) мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе.
- Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, - це моє. І це дозволяє мені достеменно дізнатися, де Я і хто Я на даний момент.
- Коли Я відлялася в своє минуле, дивляюся на те, що Я бачила і відчувала, що Я говорила і що Я робила, як Я думала і як Я відчувала. Я бачу те, що не шлюмо мене вляштовув. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і забрати те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самій.
- Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близькою з іншими людьми, щоб бути продуктивною, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.
- Я належу собі, і тому Я можу будувати себе.
- Я - це Я, і Я - це чудово!

П'ять добрих слів

- Напишіть у чаті 5 добрих слів учасницям тренінгу.
- Напишіть 5 добрих слів про тренінг.



Історії жіночого лідерства

- <https://www.facebook.com/womenleadershistory/posts/104043502088522>



Олена Кіселевська

Чому я тут?

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримала від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати :	1. Які знання я отримала в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набула:
3. Які якості та риси характеру я розвиватиму:	3. Які якості та риси характеру я розвинула:

Валіза



Що беремо із собою у майбутнє?

Анкета

1. Наскільки важливими для Вас особисто є питання забезпечення рівних можливостей для чоловіків та жінок?

- А. Так, це дуже важливо
- Б. Не надто важливо
- В. Байдуже, не бачу проблеми.
- Г. Абсолютно не важливо

2. Ви чітко можете визначити, що таке гендер?

- А. так
- Б. ні
- В. є певні здогадки

3. Як ви оцінюєте стан гендерної рівності в Україні?

- А. чоловіки та жінки мають повністю рівні права;
- Б. чоловіки та жінки в цілому мають рівні права;

- В. традиційно чоловіки мають більше прав;
- Г. останнім часом жінки активно борються за свої права;
- Д. важко відповісти.

4. Чи можуть бути жінки, на вашу думку, такими ж успішними політичними лідерами, як чоловіки?

- А. так
- Б. ні
- В. важко відповісти

5. Чи можуть бути жінки, на вашу думку, такими ж успішними лідерами місцевих громад, як чоловіки?

- А. так
- Б. ні
- В. важко відповісти

6. Чи можуть бути жінки, на вашу думку, такими ж успішними керівниками, як чоловіки?

- А. так
- Б. ні
- В. важко відповісти

7. Гендерні стереотипи, які існують в суспільстві, впливають на життя людей:

- А. негативно
- Б. позитивно
- В. не можу визначитися
- Г. ніяк не впливають

8. Які на вашу думку, в більшості, повинні бути жінки:

- А. бізнес-леді
- Б. жінки-господині, мати-берегині
- В. жінки - красуні, вродливі, емоційні
- Г. це вибір кожної жінки

9. Вкажіть, за шкалою, важливість для Вас особисто, інформації з теми «Жіноче лідерство»: 1 2 3 4 5 (де 1 – взагалі не важлива, 5 – дуже важлива).

ОПИС ПРОВЕДЕНОЇ АПРОБАЦІЇ

Для виявлення рівня розвитку лідерських якостей було обрано такі методики:

- ✓ Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький);
- ✓ Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс);
- ✓ Методика «Дерево з чоловічками» (Піп Вілсон)

Дослідження проводилося з 20.09.2020 р. по 01.12. 2021р. у Любецькому опорному закладі загальної середньої освіти I-III ступенів Любецької селищної ради Чернігівського району Чернігівської області. Кількість учасниць: 32.

Результати дослідження за обраними методиками виявилися наступними. Методика Є. Жарікова і Є. Крушельницького «Діагностика лідерських здібностей» дала змогу діагностувати рівень розвиненості лідерських якостей. Ця методика проведена в 11 класі (2020-2021 н.р.) та у 8-11 класах (2021-2022 н.р.).

Респондентами дослідження у 2020-2021 н. р. були 8 дівчат та 7 хлопців. Виявлено, що якості лідера виражені слабо у 1 з хлопців (7% від загальної

кількості здобувачів освіти у класі) та 4 дівчат (26% від загальної кількості); якості лідера виражені середньо у 3 дівчат (20%) та 3 хлопців (20%); якості лідера виражені сильно у 1 з дівчат (7%) та 3 хлопців (20%).

У 2021-2022 н.р. отримані дані виявилися такими:

□ 11 клас (опитано 5 дівчат та 10 хлопців). Якості лідера виражені слабо – 4 хлопців (26%), 1 дівчина (7%); якості лідера виражені середньо – 4 хлопців (26%), 3 дівчат (20%); якості лідера виражені сильно – 2 хлопців (14%) та 1 дівчина (7%).

□ 10 клас (опитано 8 дівчат та 7 хлопців). Якості лідера виражені слабо – 3 хлопців (20%), 6 дівчат (40%); якості лідера виражені середньо – 5 хлопців (33%); якості лідера виражені сильно – 1 учениця (7%).

□ 9 клас (опитано 12 дівчат, 10 хлопців). Якості лідера виражені слабо у 4 хлопців (18%) і 5 дівчат (23%); якості лідера виражені середньо – 3 хлопців (14%), 6 дівчат (27%); якості лідера виражені сильно – 3 хлопців (14%), 1 дівчина (4%).

□ 8 клас (10 дівчат, 14 хлопців) Якості лідера виражені слабо у 6 хлопців (25%) і 3 дівчат (12,5%); якості лідера виражені середньо - 5 хлопців (21%), 6 дівчат (25%); якості лідера виражені сильно – 3 хлопців (12,5%), 1 дівчина (4%).

Отже, усіх респондентів було 91, з них 49 хлопців та 42 дівчат. Всі результати узагальнено у таблиці 1.

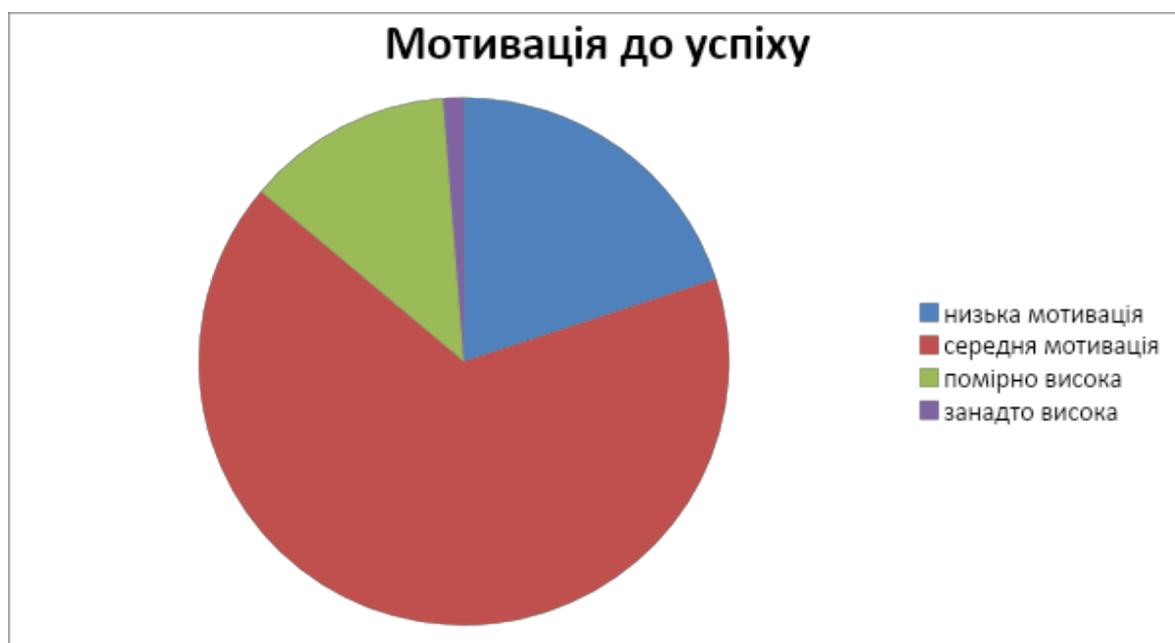
Таблиця 1

	ХЛОПЦІ		ДІВЧАТА	
	кількість	%	кількість	%
Якості лідера виражені слабо	18	20	19	21
Якості лідера виражені середньо	20	22	18	20
Якості лідера виражені сильно	11	12	5	5

Діагностика мотивації до успіху за Т. Елерсом та методика «Дерево з чоловічками» Піпа Вілсона проводилася лише з дівчатами, що виявили бажання відвідувати заняття «Школи юної лідерки». Всього респонденток 32.

Методика «Діагностика мотивації до успіху» Т. Елерса спрямована на визначення мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Виявлено чотири рівні мотивації. Діагностика показала, що низька мотивація до успіху наявна у 6 дівчат, що складає 19%; середній рівень мотивації у 20 учасниць, відповідно 63%; помірно високий рівень мотивації – 4 або 12% та занадто високий рівень мотивації до успіху у 2 дівчат або 6%. (Діаграма 1)

Діаграма 1



Методика «Дерево з чоловічками» (Піп Вілсон) допомагає людині визначити її сьогодення і бажаний емоційний стан, у якійсь мірі усвідомити своє становище в суспільстві, а також дає можливість визначити самооцінку.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка являється компонентом самосвідомості, є знанням людини про себе, свої здібності, моральні якості та вчинки. Адекватна самооцінка є важливим компонентом особистості лідера.

Позиції, які обрали опитувані:

- установка на подолання труднощів, перешкод – 8 дівчат або 25%;
- активна життєва позиція, комунікабельність, дружня підтримка, взаєморозуміння, взаємодопомога, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзм – 5 дівчат або 16%;
- стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод) – 6 дівчат, що складає 19%;
- впевнені у власних силах, комфортному стані, нормальній адаптації, досить високому статусі у колективі – 4 або 12,5%;
- мотивація на розваги – 0;
- потреба у зміні діяльності, у відпочинку, замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, що може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів – 2 дівчат (6%);
- втомлюваність, загальну слабкість, невеликий запас сил - 1 (3%);
- усунування від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самотність – 1 (3%);
- безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах, простежується завищена самооцінка та установка на лідерство – 2 (6%);
- кризовий стан, «падіння у прірву», незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу» - 3 дівчат або 9%.

Отже, до проведення занять за просвітницькою програмою із десяти позицій дівчата обрали дев'ять. Жодна не обрала мотивацію на розваги.

Впевненість у своїх силах та активну життєву позицію демонструвало 23 дівчат із 32. П'ятеро мали неадекватну самооцінку – двоє завищену і троє занижену. Певні проблеми емоційного стану мало четверо респонденток.

Після проведення занять, учасницям було запропоновано пройти діагностування за тими ж самими методиками. Порівняння отриманих результатів до і після тренінгу за методикою Є. Жарікова і Є. Крушельницького «Діагностика лідерських здібностей» подано у таблиці 2.

Таблиця 2

	До тренінгу		Після тренінгу	
	кількість	%	кількість	%
Якості лідера виражені слабо	14	44	10	31
Якості лідера виражені середньо	13	41	16	50
Якості лідера виражені сильно	5	16	6	19

Повторні результати за методикою Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху» узагальнені у діаграмі 2.

Діаграма 2



За методикою «Дерево з чоловічками» (Піп Вілсон) обрані позиції узагальнені у порівняльній таблиці 3.

Таблиця 3

	До	Після
установка на подолання труднощів, перешкод	25%	28%
активна життєва позиція, альтруїзм	16%	25%
стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод)	19%	16%
впевненість у власних силах	12,5%;	19%
мотивація на розваги	0	0
потреба у зміні діяльності	6%	3%
втомлюваність, невеликий запас сил замкнутість, самотність	3%	3%
завищена самооцінка та безпідставна установка на лідерство	6%	3%
кризовий стан, занижена самооцінка	9%	3%

Як засвідчив експеримент після проходження занять за просвітницькою програмою «Школа юної лідерки» в учасниць підвищився рівень мотивації до успіху, збільшилася кількість дівчат, що мають активну життєву позицію.

Крім того учасницям були запропоновані вхідна та вихідна анкети для визначення рівня обізнаності з гендерної тематики. Питання анкет ідентичні.

Варто зауважити, що до тренінгу 31% дівчат вважали, що питання забезпечення рівних можливостей для чоловіків і жінок для них особисто не важливі. Ще 31% байдуже ставилися до проблеми. І тільки 6% відзначали, що це дуже важливо. Не всі могли чітко визначити, що таке гендер. На питання «Як

ви оцінюєте стан гендерної рівності в Україні?» 17 дівчат (53%) відповіли, що чоловіки та жінки мають повністю рівні права, ще 8 сказали, що традиційно чоловіки мають більше прав. 10 учасниць вважали, що жінки не можуть бути такими ж успішними політичними лідерами та керівниками, хоча більшість вважали, що лідерами громад жінки можуть бути. 20 із опитаних зазначили, що гендерні стереотипи ніяк не впливають на життя суспільства. На питання «Якими, на вашу думку, в більшості, повинні бути жінки?» варіант бізнес-леді обрали 25% респонденток; жінки-господині, мати-берегині – цей варіант обрали 31%, жінки - красуні, вродливі, емоційні – 19%; це вибір кожної жінки – 25%. Після проведених занять думка учасниць значно змінилася. Тих, хто байдуже ставиться до питання забезпечення рівних можливостей для чоловіків і жінок не було. Варіант відповіді, що це дуже важливо обрали 91%. Усі дали визначення поняттю «Гендер», зрозуміли, що гендерні стереотипи погано впливають на суспільні відносини та визнали, що жінки, як і чоловіки можуть бути успішними політичними лідерами, керівниками та лідерами місцевих громад. Щодо того, якою має бути жінка, то 78% визнали, що це вибір кожної жінки. Тему жіночого лідерства, як до, так і після тренінгу, усі визначили як важливу та дуже важливу.

Таким чином, дана програма сприяє формуванню активної життєвої позиції, мотивує дівчат до розвитку лідерських якостей, підвищує самооцінку та сприяє всебічному розвитку особистості.

ФОТОМАТЕРІАЛИ

