



Програма для дітей

12, 13, 14 років



Програма навичок на рік

◆ 1 Місяць: “Самопрезентація”

- 1 заняття: Стратегії самопрезентації
- 2 заняття: Навичка спілкування з “важкими” людьми
- 3 заняття: Навичка сторітелінгу
- 4 заняття: Ефективні техніки комунікації



◆ 2 Місяць “Дружба та стосунки”

- 5 заняття: Навичка побудови близьких стосунків
- 6 заняття: Стосунки між чоловіками та жінками
- 7 заняття: Навичка домовлятися з батьками
- 8 заняття: Навичка створювати “здорові” стосунки



◆ 3 Місяць “Робота в команді”

- 9 заняття: Навичка знаходити надійних людей
- 10 заняття: Ухвалення рішень у групі
- 11 заняття: Командне вигорання
- 12 заняття: Навичка делегування



◆ 4 Місяць “Цілепокладання”

- 13 заняття: Пошук головних цілей у житті
- 14 заняття: Страхи при постановці цілей
- 15 заняття: Коли немає мети
- 16 заняття: Цілі, що надихають





5 Місяць: "Самоорганізація"



17 заняття: Уміння вибудувувати життєві плани

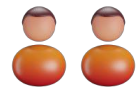
18 заняття: Навичка фінансового самовизначення

19 заняття: Знайомство із собою

20 заняття: Навичка принциповості



6 Місяць "Емпатія"



21 заняття: Розвиток навички децентрації

22 заняття: Як бути щасливим

23 заняття: Уміння бути в контактi із самим собою

24 заняття: Здатність бути вдячним



7 Місяць "Самооцінка"



25 заняття: Навичка вірити в себе

26 заняття: Залежність від думки інших

27 заняття: Прийняття власного тіла

28 заняття: Синдром самозванця



8 Місяць "Створення домовленостей: з іншими та собою"



29 заняття: Вміння витримувати багатозадачність

30 заняття: Уміння змінювати свою думку

31 заняття: Саморозвиток

32 заняття: Відмова від категоричності

Програму розробила команда професійних та кваліфікованих методологів академії Svitly. Протягом року ваша дитина розвиватиме 12 ключових навичок, які будуть необхідні їй зараз і в майбутньому. Для опанування навички відведено 4 онлайн-заняття з психологом, які проводяться у групі дітей раз на тиждень. Кожне заняття має свою тему та мету, для поступового розвитку дитини, формування її щасливого та успішного життя.





9 Місяць: “Керування конфліктами”



33 заняття: Навичка конфліктувати, не руйнуючи стосунки

34 заняття: Конфлікти, у яких ми безсилі

35 заняття: Навичка медіації

36 заняття: Уміння добирати слова в конфлікті



10 Місяць “Критичне мислення”



37 заняття: Уміння бути спостережливим

38 заняття: Навичка всебічності

39 заняття: Навичка оцінювати достовірність інформації

40 заняття: Уміння виявляти закономірності



11 Місяць “Фінансове мислення”



41 заняття: Фінансова безпека

42 заняття: Навичка планування бюджету

43 заняття: Як заробляти гроші

44 заняття: Навичка економити та накопичувати



12 Місяць “Екологічне мислення”



45 заняття: Навичка позитивного мислення

46 заняття: Навичка життестійкості

47 заняття: Уміння швидко реагувати в надзвичайних ситуаціях

48 заняття: Уміння знаходити підтримку



◆ 1 Навичка “Самопрезентація”



Заняття 1: Стратегії самопрезентації

Навчимося свідомо створювати свій образ для інших людей.

Розберемося в особливостях набувальної та захисної стратегії подачі себе.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Уміння подати себе – навичка яскравих і успішних людей. Вони вміють донести до оточуючих, чого хочуть домогтися, чого не сприймають і як з ними потрібно поводитися. У школі це вміння допоможе дитині вибудовувати здорові стосунки з однолітками, запам'ятовуватися вчителям і зміцнювати власну самооцінку.

А в майбутньому це особливо стане в пригоді в кар'єрі: шукачі роботи, які володіють різноманітними стратегіями самопрезентації, легко отримують омріяні посади, а бізнесмени, які вміють розрекламувати свої таланти й уміння, відчиняють цим умінням усі зачинені двері.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

“Мене звати Андрій. Мені 3 роки” – такий рівень самопрезентації підходить для трирічного віку, але в подальшому житті цього буде замало. Якщо дитина не вміє цікаво презентувати себе, розповісти про свої достоїнства й уміння, вона буде тьмяніти на тлі тих, хто опанував цю майстерність.

У майбутньому їй буде важко заповнювати будь-яку графу “Про себе”, брати участь у нетворкінгу або просто щедро похвалити себе в присутності інших людей.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ навчиться розуміти та
формулювати цілі своєї
самопрезентації;



◆ зможе обирати
оптимальні засоби та
стратегії для ефективної
подачі себе;



◆ потренується у
визначенні своїх сильних
сторін та унікальних
якостей.

Заняття 2: Навичка спілкування з “важкими” людьми

Вчимося розділяти особистість людини та її вчинки. Розвиваємо здатність відмовлятися від імпульсивних реакцій і необдуманих слів на користь усвідомлених дій.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння підлітка розбиратися в людях і обирати, з ким варто спілкуватися, а з ким ні, дасть йому змогу краще розуміти себе, свої бажання та більш упевнено почуватися під час взаємодії з оточуючими. Розуміння принципів спілкування навіть із людьми, які неприємні, але з якими обов'язково потрібно про щось домовитися, допоможе дитині навчитися краще контролювати свої емоції та розуміти можливі наслідки їхнього імпульсивного прояву.

Завдяки цій навичці підліток зможе усвідомлено відокремлювати людину від проблеми, уникати гострих конфліктних ситуацій, досягати домовленостей в екологічний спосіб.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Неготовність підлітка прийняти, що в житті існують неприємні у спілкуванні люди, що він сам теж може бути таким для когось, ускладнюватиме розвиток комунікативних навичок. Так, дитині не раз уже в школі доведеться зіткнутися з тим, що вона не зможе екологічно домовитися і досягти бажаного.

Невміння контролювати свої емоції та запобігати імпульсивним реакціям (претензії на адресу співрозмовника, фізичний вплив) призводитимуть до неприємних наслідків під час комунікації: розриву стосунків, проблем із навчанням, нереалізованих ідей і невдалих проєктів, у тих ситуаціях, коли результат залежав від взаємодії з іншими людьми.

Людина, яка не вміє тримати дистанцію з “важкими” людьми, насамперед страждає сама. А за потреби перемовин з такими людьми, як правило, швидко переходить на особистості й не досягає успіху в пошуку найкращого рішення.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, у яких випадках потрібно дистанціюватися від "важких" людей;



◆ розбереться, що таке імпульсивні реакції, чим вони можуть бути небезпечні та як їх контролювати;



◆ потренується на практиці виходити із ситуацій, коли спілкування не є необхідним;



◆ познайомиться з методом принципів переговорів, принципом дотримання взаємних інтересів сторін;



◆ набуде вміння відокремлювати людину від проблеми.

Заняття 3: Навичка сторітелінгу

Обговоримо мистецтво сторітелінгу і потренуємося складати історії, які захочеться дослухати до кінця.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння розповідати історії стане в пригоді не тільки письменнику і завязтому рибалці. Навичка сторітелінгу зближує, допомагає вийти на більш довірливий рівень спілкування з іншими людьми. А ще стає чудовим психотерапевтичним інструментом самопомоги: у найскладнішій і найнезрозумілішій ситуації така людина зможе все впорядкувати у своїй голові, виклавши те, що відбувається, через історію. Це вміння сприяє не тільки ефективній самопрезентації, а й самопізнанню – адже щоб знайти та розповісти свою історію, потрібно уважно прислухатися до себе.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людину, яка не володіє цією навичкою, дуже важко слухати. Звичайна історія про проведену відпустку або пригоду з її вуст може звучати плутано, нудно або незрозуміло. Так само й розповідь про себе та своє життя – перетвориться з ефектної самопрезентації на непотрібну або занудну біографічну довідку.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ дізнається про те,
що таке сторітелінг;



◆ перестане боятися
розповідати про себе.



◆ навчиться користуватися 5
основними принципами
створення цікавої історії;

Заняття 4: Ефективні техніки комунікації

Формуємо вміння впевнено та легко підтримувати розмову. Вчимося створювати якісні домовленості.

Навіщо розвивати навичку?

Легкість у спілкуванні відкриває перед людиною будь-які двері. Уміння впевнено поводитися в переговорах і коректно домовлятися допомагає підлітку стати гарним співрозмовником, налагоджувати контакти і досягати бажаного там, де потрібна допомога інших.

Діти, які вміють почути, зрозуміти і прийняти думки одне одного, швидше можуть знайти вихід із будь-якої ситуації, що склалася, або під час розв'язання поставленої задачі (чи то побутова проблема, чи то спільний проєкт). Така дитина легше знаходить друзів і почувається в компанії впевнено і невимушено.

Володіння навичками і техніками ефективної комунікації необхідне підліткам і під час переходу в доросле життя: під час пошуку роботи, під час навчання в інституті, під час адаптації до нових колективів тощо.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Категоричність у висловлюваннях і невміння слухати співрозмовника заважають вибудувати конструктивне спілкування і призводять до конфліктних ситуацій.

Нерозвинені в дитини навички ефективної комунікації заважають їй досягати бажаних цілей, особливо там, де потрібна допомога інших людей.

Такі діти почуваються невпевнено у спілкуванні з однолітками та дорослими, замикаються в собі й не готові всебічно розвиватися. У результаті все це негативно позначається на самооцінці та реалізації дитини в будь-якій сфері життя, як в особистому плані, так і професійному.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з техніками ефективної комунікації та відпрацює їх на практиці;



◆ розвине вміння працювати над імпульсивними реакціями під час створення домовленостей;



◆ набуде навичок, що допомагають упевнено і легко підтримувати розмову з людьми будь-якого віку;



◆ зрозуміє, що в розмові вміння слухати іноді важливіше за вміння говорити.

◆ 2 Навичка “Дружба та стосунки”



Заняття 1: Навичка побудови близьких стосунків

Вчимося розрізняти дружбу, симпатію, любов.
Розвиваємо здатність відкриватися для іншого.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Дітям, і особливо підліткам, притаманне прагнення до єднання, бажання мати поруч емоційно значущу людину (зовсім не батьків). Здатність дитини зрозуміти, що означають саме для неї близькі довірчі стосунки, допоможе їй більш усвідомлено вибудовувати такі стосунки та підтримувати їх на належному рівні.

Ця навичка допоможе підлітку знайомитися з новими людьми, які викликають симпатію, і будувати крок за кроком глибокі стосунки: від просто спілкування на абстрактні теми до відкриття одне одному думок і почуттів, які не для всіх. Розуміння різниці між симпатією і дружбою, закоханістю і коханням також допоможе підлітку в розвитку емоційного інтелекту і в становленні його як особистості.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Через невміння розрізняти почуття різного характеру та різної глибини дитині буде важко орієнтуватися у стосунках з однолітками, бо вона не завжди зможе розібратися, а що саме вона сама відчуває до інших і як насправді ставляться до неї.

Усе це може також створити труднощі під час знайомства з новими людьми, які приваблюють підлітка. Відсутність розвиненої навички заважатиме зробити перший крок або підтримувати розмову, проявляючись як цікавий співрозмовник.

Підлітку, який не навчився вибудовувати близькі довірчі стосунки, буде важко опинитися віч-на-віч зі своїми переживаннями без можливості безпечно ділитися своїми радощами, страхами, таємницями, мріями.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, як
проявляються близькі
стосунки між людьми;



◆ почне розвивати
здатність бути відкритим
для близької людини.



◆ навчиться розрізняти
симпатію і дружбу,
закоханість і кохання та
супутні їм почуття;



◆ познайомиться з 5
рівнями розвитку
близькості та головною
умовою для її виникнення;

Заняття 2: Стосунки між чоловіками та жінками

Знайомимося з основними принципами побудови гармонійних стосунків у парі та вчимося вибудовувати взаємини з протилежною статтю.

Навіщо розвивати навичку?

Стосунки між чоловіком і жінкою – це не тільки почуття, а й велика робота обох партнерів. Людина, яка вміє шанобливо ставитися до себе та близького, обговорювати проблеми та разом шукати шляхи їхнього розв'язання, приймати не тільки достоїнства, а й недоліки коханої людини, створює значно щасливіші та здоровіші стосунки.

Підліткам особливо важливо навчитися правильно вибудовувати романтичні стосунки. Це дасть їм змогу з ностальгією і теплом згадувати про юнацькі закоханості, а також від самого початку створювати союзи, в яких їм добре і безпечно. Діти в цьому віці часто зустрічаються один з одним всупереч згоді батьків, а конфлікти та любовні страждання сприймають як невід'ємну частину закоханості. Але страждання можуть залишитися на сторінках великої російської літератури, а в житті потрібно навчитися створювати гармонійні та комфортні стосунки.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

На жаль, стосунки між чоловіком і жінкою та сфера, де людині мало одного лише батьківського прикладу. Нерозуміння того, на чому будуються міцні стосунки, або як поводитися з партнером, якщо щось не влаштовує, призводить до того, що кохання закінчується досить швидко. Такі люди часто змінюють партнерів або, навпаки, десятиліттями чекають на когось особливого, а одружившись, несвідомо вибудовують такі моделі взаємодії, що роблять обох з подружжя нещаснішими.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ усвідомить свої очікування
від партнера;



◆ дізнається про взаємну
відповідальність у
стосунках і необхідність
працювати над стосунками;



◆ попрацює над розвитком
гнучкості та толерантності
у стосунках із
протилежною статтю;



◆ познайомиться з
принципами здорових
стосунків – прийняттям і
самоприйняттям.

Заняття 3: Навичка домовлятися з батьками

Вчимося вибудовувати теплі стосунки з батьками, приймати розбіжності в поглядах і вести діалог.



Навіщо розвивати навичку?

Уміння приймати інших людей, навіть батьків, такими, якими вони є – допоможе дитині помітити в них не тільки недоліки, а й переваги. Трохи краще зрозуміти їх. Поступово підліток зможе вибудовувати стосунки з батьками на рівні дорослий-дорослий, коли кожен чує іншого, не порушує особистих кордонів і готовий іти на компроміси.

Знайомство з різними мовами любові навчить дитину чутливіше ставитися до близьких, приймати свої/чужі особливості та помічати прояви любові до себе там, де раніше, здавалося, її зовсім не було. Це свідчить про розвиток вищого рівня емпатії, яка й надалі завжди допомагатиме у вибудовуванні стосунків у всіх сферах життя.



Що буде, якщо не розвивати навичку?

Через підлітковий вік дитина може спілкуватися з батьками дуже егоцентрично, не помічаючи турботи, занепокоєння за її майбутнє. Невміння розпізнавати прояви батьківської любові провокуватиме постійні сварки, і про довірливі стосунки можна буде тільки мріяти.

Підліток, який не розуміє, як позбутися контролю і повчань, як заявити про свої особисті кордони і про те, що він уже дорослий, насилу зможе жити без образи на батьків і звинувачень їх у всіх своїх невдачах. Надалі все це може тільки посилитися. Нездатність проявляти емпатію щодо рідних позначиться і на вибудовуванні комунікацій з іншими людьми за межами дому.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, від чого залежать і як зберігати теплі стосунки з батьками;



◆ розбере причини, через які найчастіше виникають сварки з батьками;



◆ почне краще розуміти мотиви, які рухають батьками у вихованні дітей;



◆ познайомиться з 5 мовами кохання і зрозуміє, якою найкраще "говорить" саме вона;



◆ почне краще розуміти мотиви, які рухають батьками у вихованні дітей;

Заняття 4: Навичка створювати “здорові” стосунки

Вивчаємо причини ревнощів, розбираємо різні страхи у стосунках і знайомимося з поняттям “співзалежність”.

Навіщо розвивати навичку?

Стосунки можуть стати як опорою і надійним фундаментом для розвитку, так і каменем, що тягне людину на дно. Уміння не розчинятися в партнері, не зациклюватися на стосунках особливо стане в пригоді в підлітковому віці, коли закоханість не повинна заважати навчанню та іншим життєвим планам. Людина, яка вміє вибудовувати здорові стосунки, у разі їхнього розриву легше впорається з цим і витягне з розставання цінний досвід.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Діючи “на автоматі” люди ризикують потрапити в залежні стосунки, відмовитися від своїх захоплень, кола друзів і особистого простору на користь іншої людини, тобто розчинившись у ній. Але в таких стосунках партнери поступово перестають цінувати і поважати особливості кожного.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



- ◆ навчиться розпізнавати три типи залежних стосунків;



- ◆ обговорить принцип автономності та познайомиться з моделлю здорових стосунків у парі;



- ◆ дізнається про поняття співзалежність і важливість особистої свободи у стосунках.

◆ 3 Навичка “Робота в команді”



Заняття 1: Навичка знаходити надійних людей

Формуємо вміння бачити прояви чесності та відповідальності.
Розвиваємо здатність покладатися на інших.

Навіщо розвивати навичку?

Оточувати себе правильними людьми, яким можна довіряти – важливе вміння. Воно вчить дитину бути вибірковою у спілкуванні, об'єктивно сприймати вчинки оточуючих, робити відповідальний вибір у процесі спілкування, дружби або роботи в команді. Здатність покладатися на інших, довіряти або вчасно припиняти спілкування з ненадійними людьми допоможе дитині в старшій школі, адже рівень відповідальності стане вищим, а завдання, які стоять перед дитиною – серйознішими.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння дитини вибрати надійних людей обмежує її можливість створити навколо себе гарне оточення. Такі діти, як правило, або надто наївні й довірливі, або, навпаки, підозрілі. Часто ними користуються і маніпулюють, або вони залишаються на самоті.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається про те, як
взаємопов'язані чесність,
відповідальність і довіра;



◆ обговорить, як зрозуміти,
що людині можна довіряти;



◆ поміркує про різницю
між довірою та сліпою
вірою;



◆ потренується у
виконанні обіцянки та
спробує довірити іншому
важливу справу.

Заняття 2: Ухвалення рішень у групі

Вчимося колективно обговорювати проблеми в групі та спільно знаходити варіанти їх вирішення. Розвиваємо здатність з повагою ставитися до альтернативних точок зору.

Навіщо розвивати навичку?

У цьому віці, коли соціальні зв'язки для підлітків дуже важливі, перевагою підлітка буде вміння безконфліктно спілкуватися і домовлятися з однолітками. Не завжди саме в суперечці народжується істина, а якщо чесно – практично ніколи. Набагато важливіше вміти слухати, розуміти чужу точку зору, спокійно висловлювати свою позицію, вміти брати на себе відповідальність або за домовленістю розділяти її з іншими.

Познайомившись із різними методами ухвалення рішень у групі, розібравши на практичних прикладах нюанси кожного з них, підлітку буде легше аналізувати ситуації в житті та обирати/пропонувати, як краще вчинити. Так, у деяких випадках дитина розумітиме, що може взяти відповідальність за ухвалення рішення на себе, бо потрібно діяти швидко. В інших – важливішою буде не швидкість ухвалення рішення, а максимально об'єктивний погляд на проблему. Для цього потрібно буде почути думки кожного учасника і разом вибрати, що робити далі.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який орієнтується тільки на себе і не розвиває навички взаємодії в групі, може програвати в усіх сферах життя. Як у школі, так і за її межами він зіткнеться з такими викликами, розв'язати які неможливо самотужки – потрібна сила команди. І це зовсім не тільки про спорт.

Невміння спільно обговорювати завдання і концентруватися на тому, що говорять співрозмовники, обмежують людину в здатності бачити картину об'єктивно. Що веде до неправильних висновків і вибору не найкращих рішень.

У ситуаціях, коли єдиної думки в групі дійти складно (надто вже сильно пропозиції учасників можуть відрізнитися одна від одної), відсутність у підлітка навички просто чути альтернативну думку і допускати її існування може призводити до конфліктів і агресії. Це точно не допоможе знайти взаємовигідне рішення.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ спробує на практиці в змодельованих ситуаціях використовувати різні способи прийняття спільного рішення;



◆ дізнається про різні методи ухвалення рішень – авторитарний, консультативний, голосування;



◆ познайомиться з принципом ефективної комунікації в групі;



◆ розбере, які моменти важливо враховувати під час вибору методу ухвалення рішення, наприклад, часові рамки, рівень відповідальності та ризику.

Заняття 3: Командне вигорання

Розвиваємо вміння підіймати командний дух, створювати атмосферу взаємовиручки та злагоди, а також відчувати стан інших людей.

Навіщо розвивати навичку?

У процесі роботи над спільною справою, члени команди неминуче стикаються з труднощами. Уміння відчувати стан інших, вчасно сказати потрібні слова, підняти командний дух, знайти точки дотику, робить дитину успішною в командній роботі. Підліток, що володіє такими якостями – стає лідером: до його думки прислухаються, на нього рівняються, з ним хочуть ділитися. У старшій школі ця навичка допомагає бути ефективним у груповій взаємодії, знаходити нових друзів, бути авторитетом.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо дитина не розуміє почуттів оточуючих, не здатна витримувати їх, вона може розчаруватися в командній роботі загалом. Нездатність пережити складний період, впоратися з вигоранням (як власним, так і командним) призводить до ситуацій неспішності в майбутньому. Такі діти звикають припиняти або мінімізувати будь-яку взаємодію за перших труднощів.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ зрозуміє, що таке командне вигорання і чому воно може виникнути;



◆ обговорить потенційні труднощі, що виникають у процесі роботи в команді;



◆ дізнається про способи створення атмосфери взаємовиручки та злагоди в команді;



◆ потренується знаходити точки опори для членів команди у важкі моменти;



◆ дізнається, які запитання можна поставити людині, щоб поговорити про її емоційний стан;



◆ освоїть техніку розслаблення.

Заняття 4: Навичка делегування

Формуємо вміння довіряти іншим людям і грамотно розподіляти завдання. Вчимося бачити першопричини проблем, пов'язаних із делегуванням.

Навіщо розвивати навичку?

У будь-якій командній роботі важливим є не тільки вміння слухати й чути одне одного, рухатися до спільної мети, а й вміння грамотно розподіляти завдання між усіма учасниками: за здібностями, можливостями та бажанням.

Знайомство з поняттям делегування та його принципами дасть підлітку розуміння, що неможливо все робити самостійно. Що на світі немає такої людини, яка однаково добре виконувала б усі завдання – це нормально. Набагато ефективніше з'ясувати, на чому дійсно добре розуміється кожен учасник команди.

Формування довіри один до одного, розуміння своїх і чужих слабких/сильних сторін, відчуття значущості кожного члена команди – все це дає підлітку широкі можливості, для позитивної взаємодії з однолітками та досягнення бажаної мети.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Нерозуміння значущості кожного члена команди та неготовність довірити іншому виконання якогось важливого завдання, зрештою, призводить людину до установки «хто, якщо не я» і, як наслідок, до психологічного перевантаження. У багатьох ситуаціях така позиція призводитиме до негативних результатів – постійної нестачі часу, тривоги та занепокоєння, а також до недосягнення бажаних цілей.

У підлітковому віці діти зустрічаються з командними завданнями дедалі частіше й частіше. Оскільки це ще й активний період сепарації від батьків і пошуку однодумців серед однолітків, залишитися сам на сам із самим собою – чи не найгірший варіант. Невміння діяти спільно обмежуватиме підлітка у спілкуванні та розвитку.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ дізнається, що таке делегування і коли воно необхідне;



◆ почне формувати вміння ефективно розподіляти завдання в групі;



◆ розбереться, що важливо враховувати під час делегування і яких помилок варто уникати;



◆ обговорить важливий принцип командної роботи, коли всі учасники бачать повністю всю картину (кінцеву мету) і свою значущу роль у спільній справі.

◆ 4 Навичка “Цілепокладання”



Заняття 1: Пошук головних цілей у житті

Вчимося ставити короткострокові та довгострокові цілі, виділяти пріоритети, визначати свої життєві цінності.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

З підлітками важливо говорити про такі речі, як цінності, цілі та їхні взаємозв'язки. Допомогати їм замислюватися над питаннями про те, як із різноманіття світу обрати справді своє і чому це важливо. Усе це допомагає формуванню ідентичності та здорової самооцінки в дітей. Якщо дитина, яка дорослішає, знає, хто вона і що важливо саме для неї, то вона може ставити власні цілі, зокрема й глобальні: де і на кого я хочу навчатися, в якій країні жити, чим займатися.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина звикає діяти і думати за вказівкою. У перспективі це призводить до формування інфантильної поведінки, невміння брати відповідальність на себе, схильності до злиття в особистих стосунках. Такі діти, а потім і дорослі, не розуміють, що їм насправді подобається, а що ні. У соціальних взаємодіях вони схильні проявляти конформізм, тобто обирають пасивне життя, йдуть за думкою більшості, пристосовуються, не замислюючись про власні бажання.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



- ◆ розбереться, що таке цінності і як вони пов'язані з цілями;



- ◆ опанує техніку для визначення власних життєвих цінностей;



- ◆ дізнається, чим відрізняються короткострокові та довгострокові цілі;



- ◆ познайомиться з інструментом розподілу завдань і застосує його на практиці;



- ◆ потренується в постановці короткострокових і довгострокових цілей;



- ◆ освоїть техніку саморефлексії та аналізу.

Заняття 2: Страхи при постановці цілей

Тренуємося долати невпевненість і формуємо вміння вірити у свої сили при постановці амбітних цілей. Знайомимося з поняттям амбіції.

Навіщо розвивати навичку?

Підлітковий вік – саме час для серйозної розмови про амбіції. Хлопці вже починають активно обирати професійний шлях і подумки (а, може, і не тільки) приміряють на себе дорослі ролі. Уміння мріяти по-крупному дає великий емоційний заряд, може відкрити перед хлопцями невичерпні ресурси, щоб творити і діяти заради досягнення поставлених цілей. Але для цього необхідно продовжувати розвивати впевненість у собі, вчитися справлятися зі страхами і перешкодами, які завжди виникатимуть на шляху (і до них потрібно бути готовими).

Так, на надихаючих прикладах із життя відомих людей діти вчать аналізувати все те, що їм допомагало не зупинитися і не кинути свою заповітну мрію. Вони розуміють, що завжди будуть критика і невдачі, але якщо навчитися ставитися до них як до обов'язкових передумов успіху, то все досяжно.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка до цього віку не відчула свої внутрішні сили, якій простіше відмовитися від своєї ідеї, ніж боротися з труднощами на шляху її реалізації – виявляється сама для себе головною перешкодою. Заповітні цілі залишатимуться в мріях, і, можливо, дитина навіть не розумітиме, що саме від її бездіяльності все стоїть на місці.

Якщо, наприклад, не опрацьовувати звичайнісінькі людські страхи (їх відчувають приблизно всі), зазнати невдачі або почути критику/глузування на свою адресу – підлітку буде важко йти далі в доросле життя. У голові постійно працює установка “я не можу”, з якою наважитися на щось велике і класне, повірити в себе і почати діяти буде практично неможливо. Відповідно, домогтися успіху в досягненні значущої для дитини мети теж може виявитися завданням нездійсненним. Найімовірніше, така людина завжди знайде тисячі причин, які завадили їй реалізувати себе. Але навряд чи зможе побачити основну – у власному відображенні.

У результаті після другого заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з поняттями амбіції та амбітні цілі;



◆ спробує знайти страхи всередині себе, які не раз завадили вже досягти бажаного;



◆ продовжить розвивати впевненість у собі та замислиться про власні посправжньому амбітні цілі;



◆ розбере, які страхи змушують людей відмовлятися від великих цілей і як з ними можна впоратися;



◆ обговорить у групі історії відомих людей, які, попри сумніви, страхи і перешкоди, домоглися своїх, здавалося б, недосяжних цілей.

Заняття 3: Коли немає мети

Розвиваємо вміння долати нудьгу, вміння виходити із зони комфорту, здатність знаходити сенс.

Навіщо розвивати навичку?

Сучасні діти живуть у соцмережах, де і відбувається майже вся їхня соціальна взаємодія. Світ соцмереж нарцисичний: навколо суцільно яскраві блогери, лідери думок, друзі та однолітки, які постійно демонструють успішність і крутість. У таких умовах підлітку складніше відповідати на важливі запитання віку: “А хто я і який я?”, “Що мені цікаво?”, “Чому я не роблю те, що роблять вони?”.

Дуже важливий для цього віку внутрішній конфлікт – бути як усі чи бути індивідуальністю, помітно ускладнюється тиском соцмереж. Щоб допомогти дитині, яка дорослішає, сформувати свою ідентичність у цих умовах, важливо пояснити їй, що інтереси, цінності та смисли лежать усередині нас, а не зовні. Що ставити цілі необхідно виходячи зі своїх інтересів і цінностей. Підлітку потрібно в цьому віці розібратися, чим свої цілі відрізняються від нав'язаних соціумом.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Коли немає розуміння своїх цінностей та інтересів, дитині важко ставити власні цілі. Вони природним чином замінюються чужими. Такі діти найчастіше діють автоматично, зі станів “потрібно”, “сказали”, “всі так роблять”, “я так звик”. Вони не розуміють, чого насправді хочуть. Згодом такий перебіг життя призводить до відчуття нудьги, зневіри, сірості: начебто роблю “як усі” і “як треба”, а радості й задоволення це не приносить. Щоб уникнути або заглушити відчуття порожнечі, нерідко в дитини формуються залежності: ігрова, харчова, емоційна та інші:.

У результаті після третього заняття ваша дитина:



◆ потренується знаходити сенси всередині себе;



◆ познайомиться зі своїми сильними і слабкими сторонами;



◆ дізнається, як ставити цілі, ґрунтуючись на своїх інтересах і особистісних якостях;



◆ потренується говорити про те, що їй цікаво проявляти себе серед однолітків;



◆ обговорить важливість виходу із зони комфорту;



◆ освоїть техніку самоаналізу та рефлексії.

Заняття 4: Цілі, що надихають

Знайомимося з поняттям натхнення, надихаючими цілями інших людей і способами їх досягнення. Вчимося знаходити нестандартні шляхи досягнення власних цілей.

Навіщо розвивати навичку?

Ми живемо у світі, який поєднує в собі матеріальне і духовне. Для розширення кругозору підлітків важливо розкривати для них і нефізичні закони, зокрема під час розмови про постановку цілей. Пробуючи на практиці застосовувати той чи інший спосіб цілепокладання, дитина знаходить той варіант, який максимально близький її світогляду.

Творчі люди, філософи багато говорять про силу натхнення і намірів, про те, що в них ховається колосальний емоційний ресурс для досягнення практично будь-яких цілей. Хлопці, знайомлячись, зокрема, з практиками “навпаки”, де шлях до мети починається не з плану дій, а з розуміння психічного стану, якого хочеться досягти, отримують у свої руки ще більше інструментів для реалізації себе в цьому світі.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Якщо не розширювати кругозір, не знайомитися з досвідом поколінь як західної, так і східної цивілізації, підліток матиме лише обмежений набір “матеріальних інструментів”. Можливо він так і не знайде свого персонального способу здійснення заповітних бажань, що максимально підходить для нього.

Нерозуміння, що процес досягнення мети сам по собі теж може приносити задоволення, а не тільки результат, буде також гальмувати розвиток творчого мислення. А в багатьох випадках – призводити до відмови від задуманого. Тоді як нестандартні шляхи досягнення цілей, розвиток дивергентного мислення людей принесли світу безліч перемог і відкриттів.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з поняттям натхнення;



◆ поміркує, який емоційний стан відчуває натхненна людина;



◆ розбере техніку “навпаки” під час постановки цілей, де важливо спершу визначити, до якого стану та почуттів ми прагнемо, а потім думати про конкретні дії;



◆ навчиться шукати нестандартні шляхи досягнення власних цілей.

◆ 5 Навичка “Самоорганізація”



Заняття 1: Уміння вибудовувати життєві плани

Вчимося бачити життєві перспективи та робити вибір.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Уміння вибудовувати життєві плани формує в дитині здорову самооцінку, впевненість у власних силах, а також допомагає реалізувати потенціал. Підліток сміливо робить вибір, бо розуміє доцільність своїх щоденних дій і вчинків, усвідомлено ставиться до них. Важливо донести до дитини, що протягом життя її плани можуть змінюватися – це нормально.

У старшій школі ця навичка допоможе підлітку визначитися з професією та успішно підготуватися до іспитів, займатися тим, що цікаво, і досягати успіху в цьому.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який не вміє бачити життєві перспективи та планувати те, чого хоче досягти, витрачає час на даремні справи, що не приводять його до успіху. Така дитина може відчувати тривожність за своє майбутнє, оскільки не розуміє, до чого вона прагне або як прийти до бажаного.

Через невміння планувати своє життя, в підлітка знижується мотивація до досягнення успіху та саморозвитку, він не розрізняє час на відпочинок і роботу, через що швидко стомлюється. У майбутньому такій дитині буде важко виявити сферу своїх інтересів і захоплень, організувати життя і досягти поставлених цілей.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ опанує техніку саморефлексії та планування;



◆ потренується розставляти пріоритети, робити вибір, виходячи зі своїх цілей;



◆ спробує створити життєвий план, спираючись на свої цінності та інтереси;



◆ обговорить у групі, як уміння бачити перспективи свого розвитку допоможе йому в реалізації задуманого.

Заняття 2: Навичка фінансового самовизначення

Вчимося приймати рішення про те, як заробляти гроші і як ними розпоряджатися.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння ухвалювати рішення про те, як заробляти гроші і як ними керувати, створює позитивні умови для розвитку самостійності підлітка. Фінансова грамотність формує правильне ставлення до грошей, тренує волю і розвиває самодисципліну, а також дає змогу дитині успішно соціалізуватися і досягти успіху.

Ця навичка допоможе підлітку в старшій школі відповідально розпоряджатися грошима батьків і грошима, які він заробив самостійно, розставляти пріоритети, розподіляти час на навчання, хобі та роботу. Невміння управляти грошовими коштами ускладнює процес дорослішання дитини. Вона не розуміє, що для того, щоб отримати бажане, потрібно знайти гроші: заробити, продати непотрібне тощо.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який не знає, як заробляються гроші, часто не бачить сенсу в тому, щоб відкладати їх і збирати. Він також не усвідомлює, що гроші можуть закінчитися. Але навіть якщо вийшло накопичити, дитина може потрапити під вплив шахрайських груп і втратити свої фінанси.

У майбутньому підлітку буде складно жити окремо від батьків, повністю відповідати за власний бюджет, грамотно управляти грошовими коштами, забезпечувати задоволення всіх своїх потреб.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ виділить джерела
отримання потенційного
доходу;



◆ освоїть техніку
управління особистими
фінансами;



◆ познайомиться з
поняттям фінансова
грамотність і його
основними складовими;



◆ побговорить у групі, як
навичка заробляти гроші
та розпоряджатися ними
допоможе в дорослому
житті, також дізнається, як
формується бюджет.

Заняття 3: Знайомство із собою

Тренуємося визначати свою ідентичність.

Знайомимося з чинниками, що впливають на уявлення про світ і себе.

Навіщо розвивати навичку?

Розуміння своїх справжніх бажань, устремлень допомагає кожному знайти свою роль, місце в житті. Коли людина прислухається до себе, приділяє час своїм інтересам, вона з більшою ймовірністю буде успішною і щасливою в житті. Підліток, який аналізує свої цінності, інтереси та здібності, здатен визначити свою ідентичність. Це допоможе йому досягти самореалізації в кар'єрі, побудувати гармонійні стосунки з людьми, які поділяють його переконання та підтримують на шляху до досягнення цілей.

Для того, щоб пізнати себе, часом потрібно звернути увагу на те, що нас дратує в інших. Якості, на які ми помічаємо в людях, відображають приховані частини або тінь нашої особистості. Знання цих особливостей вказує на наші точки зростання: допомагає краще пізнати себе, стабільно розвиватися і впевнено рухатися вперед.

Пізнання самого себе – довгий шлях, який триває все життя. Закладати підвалини та розвивати навички самопізнання слід уже в дитинстві. Уміння бути в злагоді та злагоді із самою собою, допомагає людині пережити непрості часи та впоратися з життєвими турбулентностями як у юності, так і в дорослому житті.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Коли ми відмовляємося від пізнання самого себе, ми віддаємо цю можливість іншим і віддаємо “кермо влади” в їхні руки. У такому разі оточуючі починають наполегливо радити, впроваджувати свої переконання про те, що краще і правильніше для нас.

У підлітковому віці це може погасити ініціативність і рішучість дитини, створити хибне сприйняття своєї особистості. У дорослому житті це призводить до повної відсутності контакту із самим собою, стресу та підвищеної тривожності від внутрішнього усвідомлення “невідповідності” дійсності своїм бажанням.

Не приділяючи уваги власній ідентичності, людина ризикує все життя займатися ненависною справою, витратити час на токсичних людей і неекологічні стосунки.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



- ◆ потренується міркувати та висловлювати свою точку зору;



- ◆ зрозуміє, чому важливо вміти визначати свою ідентичність;



- ◆ дізнається, які чинники можуть впливати на уявлення про світ і себе;



- ◆ познайомиться з трьома компонентами, що визначають хто ми і чого хочемо;



- ◆ розбереться в тому, що таке тінь особистості та навчиться її виявляти.

Заняття 4: Навичка принциповості

Вчимося діяти згідно зі своїми цінностями та переконаннями. Обговорюємо, навіщо потрібні принципи.

Навіщо розвивати навичку?

Цінність – це те, у що вірить людина, заради чого вона живе. Це орієнтир, який допомагає кожному ухвалювати рішення, робити вибір у найрізноманітніших життєвих ситуаціях. Усвідомлюючи свої цінності, людина здатна правильно формулювати цілі та знаходити енергію і сили для їх здійснення.

У різних людей цінності можуть сильно відрізнятися. Нерідко буває так, що одні люди нав'язують свої переконання іншим і схиляють діяти відповідно до них. Підліток, який чітко усвідомлює свої цінності, здатен сміливо захищати їх, проявляючи принциповість.

Уміння бути принциповим допомагає дитині не піддаватися на провокації та спроби інших людей нав'язати свої цінності. Це дасть їй змогу залишатися на своєму боці та бути вірною своїм переконанням як зараз, так і в майбутньому. Дітям важливо навчитися критично оцінювати будь-яку ситуацію і тільки потім ухвалювати рішення, як вчинити: жорстко слідувати принципам або проявити гнучкість.

Це допоможе їй уникати конфліктних ситуацій і навчитися знаходити компроміси. Ця навичка важлива не тільки в юності, а й у дорослому житті: у взаєминах із колегами, друзями та членами сім'ї.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людині, яка не знає своїх цінностей, важко ставити життєві цілі. Не усвідомлюючи, що для неї дійсно важливо, людина може часто змінювати свої переконання, переймати чужі або зовсім діяти безпринципно. Без опори у вигляді цінностей людині складно досягати бажаного. І навіть втіливши задумане, вона часто не відчуває радості, оскільки не бачить цінності в тому, що досягнуто.

Підліток, переконаний у непохитному дотриманні принципів, схильний частіше потрапляти в конфліктні ситуації, яких можна було уникнути, проявивши достатню гнучкість. Ставши дорослим, він зазнаватиме труднощів у стосунках із близькими людьми і діловими партнерами: жорстка принципова позиція часом може ускладнювати життя і навіть нашкодити людині.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ опанує навички аналізувати свої цінності;



◆ познайомиться з поняттями цінність і принципова людина;

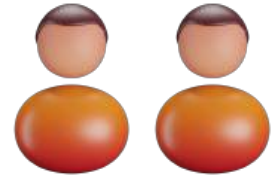


◆ навчиться виявляти цінності за словами і вчинками людей;



◆ зрозуміє, коли принципи можуть допомагати чи заважати.

◆ 6 Навичка “Емпатія”



Заняття 1: Розвиток навички децентрації

Вчимося дивитися на ситуацію з позиції іншої людини.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

Уміння подивитися на ситуацію з позиції іншої людини, прийняти можливі точки зору сприяє дорослішанню дитини, розвитку її особистості. Така дитина розуміє, що кожна людина – індивідуальна, і те, що може здаватися правильним їй, може бути не таким добрим для іншої.

Здатність брати до уваги досвід, характер і особистісні особливості оточуючих людей робить дитину мудрішою: вона не виносить категоричних суджень, не ділить усе на “чорне” і “біле”. Ця навичка допоможе їй в старшій школі бути ефективною в командній роботі. Наприклад, під час підготовки виступу класу, проекту, домашнього завдання та в міжособистісній взаємодії.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння ставити себе на місце іншого ускладнює процес соціалізації, заважає дитині помічати більш серйозні моменти і не дає зрозуміти, що відчуває і як ставиться до ситуації інша людина. У результаті розвивається егоцентризм. Це створює труднощі в процесі комунікації, через що дитина має вузьке коло спілкування, не вміє працювати в команді, не здатна проявити емпатію щодо інших.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить різницю між
поняттями децентрація та
егоцентризм;



◆ потренується бачити
ситуацію з боку іншої
людини;



◆ освоїть метод розвитку
децентрації;



◆ обговорить, як уміння
подивитися на ситуацію з
позиції іншого допоможе в
міжособистісній взаємодії.

Заняття 2: Як бути щасливим

Знайомимося з моделлю щастя “PERMA” та вчимося застосовувати її в житті.

Навіщо розвивати навичку?

Роздуми про щастя рано чи пізно відвідують кожну людину. Підлітковий вік – важливий період в оформленні уявлень про власне благополуччя в широкому сенсі цього слова. Внутрішній пошук допомагає дитині в особистісному розвитку, розумінні себе і формуванні життєвої позиції з різних питань у майбутньому дорослому житті.

Діти активно шукають себе, приміряють різні теорії про щастя і пробують зрозуміти, а що робить їх по-справжньому щасливими. Розвинена навичка критичного мислення, вміння помічати й розрізняти різні емоційні стани, вміння рефлексувати й переробляти свій минулий досвід, допомагають дитині віднайти ті координати, в яких саме зараз їй було б максимально комфортно жити. І знайти те, чого життєво не вистачає. Такий пошук дає можливість підлітку визначитися, а куди він іде і яких цілей йому хочеться досягти насамперед.

Так, “координати щастя” можуть і будуть змінюватися протягом життя, але вміння налаштувати свій навігатор у потрібну точку стане в пригоді емоційно зрілій людині в будь-якому віці.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який не має досвіду роздумів про те, що може робити його по-справжньому щасливим, рано чи пізно може опинитися в повній розгубленості. Відсутність емоційної зрілості не дасть йому змоги розібратися, з чого складається його власне благополуччя. Йому буде важко зрозуміти, що йде не так і що можна було б змінити, щоб почуватися краще. Такий стан може призвести до гнітючих наслідків, коли людина не впевнена в собі, не розуміє, навіщо вона живе, і не знає, до чого їй хочеться прагнути.

Таким чином, розмова про щастя виявляється безпосередньо пов'язаною зі сенсом життя людини, з цілями, яких хочеться досягати, і формуванням усвідомленості – без усього цього дитині буде важко реалізувати себе. Та й у комунікативному плані, найімовірніше, виникнуть труднощі в розумінні оточуючих, особливо таких, чиї уявлення про життя кардинально відрізняються.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ обговорить, із чого складається розуміння щастя сучасної людини;



◆ познайомиться з уявленнями людей інших епох про те, що таке щастя;



◆ розбере одну з моделей щастя, запропоновану психологом позитивного мислення;



◆ поміркує, які емоції, стосунки, сенси роблять особисто її більш щасливою;



◆ почне складати власну мапу щастя і визначати, в яких сферах йому бракує благополуччя.

Заняття 3: Уміння бути в контактi із самим собою

Вчимося розуміти себе і свої особливості.
Розвиваємо здатність самоприйняття.

Навіщо розвивати навичку?

Самоприйняття сприяє емоційній стабільності та формуванню адекватної самооцінки. Розуміння своїх особливостей, сильних і слабких сторін допомагає на етапі дорослішання: дитина знає, куди спрямувати свої сили для реалізації закладеного потенціалу, не боїться робити помилки і відрізнятись від інших.

Коли дитина приймає себе, вона емоційно стабільна і працездатність її підвищується.

Уміння бути в контактi із самою собою допоможе дитині: у школі заводити друзів; бути успішною в командній взаємодії; працювати над помилками в разі невдачі; не критикувати себе, а думати про те, що і як можна виправити.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Прагнення змінити себе, бути таким, як інші, ускладнює особистісне становлення дитини. З природних причин вона не може бути кимось іншим, через що всередині зростає напруга, з'являється невпевненість у собі, не формується розуміння своєї цінності, а також своїх бажань та інтересів.

У разі виникнення на шляху будь-якої перешкоди дитина закриватиметься від навколишнього світу та сваритиме себе. Це сприяє розвитку низької самооцінки, яка в майбутньому дасть ґрунт для кризи особистості.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ потренується
проявляти і виражати
себе;



◆ дізнається, що таке
самоприйняття і як воно
допоможе в розвитку
особистісних якостей;



◆ зрозуміє, як дізнатися
про свої особливості,
виявити сильні та слабкі
сторони;



◆ обговорить
важливість приймати
себе таким, яким ти є,
і покращувати свої
якості в разі потреби.

Заняття 4: Здатність бути вдячним

Обговорюємо сенс і переваги вдячності. Знайомимосся з різними видами та формами вдячності та вчимося висловлювати її різними способами.

Навіщо розвивати навичку?

Розвиток уміння бути вдячним до будь-кого за зроблене добро, увагу, послугу – потужний інструмент, який покращує життя. У підлітковому віці, як правило, вирує опір до всього, тому вміння бути вдячним – допомагає більш усвідомлено підходити до всіх подій і стосунків у житті. Відбувається витончення емоційного сприйняття: дитина вчиться тонше відчувати не тільки свій стан, а й стан інших людей. Вона починає помічати відтінки.

Така дитина зможе гідно оцінити, якими магічними властивостями володіють слова подяки. Не тільки коли їх говорять їй, а навіть коли вона сама їх вимовляє. Це і радість від спілкування один з одним, і передача позитивних емоцій, і спосіб позбавлення від негативних думок.

Ця навичка допомагає в розвитку емоційного інтелекту, прокачує комунікативні якості людини, вчить краще розбиратися в людських взаєминах і бути більш чуйним до людей і самого себе.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який не вміє помічати добрі слова на свою адресу, не вміє дякувати іншим за добро стосовно себе, опиняється в емоційній ізоляції. Йому важче вибудовувати взаємини з оточуючими, відчувати власну цінність, що, найімовірніше, позначиться на рівні самооцінки.

Якщо людина сприйматиме все хороше, що відбувається в житті, як само собою зрозуміле, це може призвести до знецінення допомоги близьких і своїх досягнень. При цьому, коли відбувається щось погане, образа за те, що сталося, може залишатися надовго і заважати в подальших комунікаціях.

Уміння дивитися на життя з вдячністю, навпаки, допомагає відзначати, приймати все хороше та намагатися знаходити позитивні моменти навіть у найнеприємніших ситуаціях. І найголовніше – робити своє життя кращим.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ обговорить, як уміння дякувати впливає на життя людини;



◆ потренується на практиці висловлювати подяку різними способами;



◆ почне розвивати вміння помічати, за що можна бути вдячною іншим в різних ситуаціях;



◆ поміркує, яким чином практика вдячності допомагає справлятися з негативними емоціями та зміцнювати стосунки з близькими.

◆ 7 Навичка “Самооцінка”

Заняття 1: Навичка вірити в себе

Розвиваємо вміння відчувати впевненість у своїх силах, бути на своєму боці.

Навіщо розвивати навичку?

Здатність зберігати віру у свої сили, дає змогу дитині долати сумніви та страхи в момент ухвалення рішення, ставити перед собою масштабні цілі, бути відкритою до нових можливостей. Упевненість у собі допомагає реалізовуватися в тому, що цікаво, формувати корисні звички та правильне оточення.

Ця навичка в старшій школі допомагає протистояти нападкам з боку однолітків, доводити розпочате до кінця, самостійно справлятися з важкими ситуаціями та впевнено почуватися в моменти невизначеності.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння підтримувати себе у скрутній ситуації, бути на своєму боці ускладнює можливість дитини проявляти себе і здійснювати свої бажання. Таким дітям важко будувати міцні та довірливі стосунки з оточуючими. Вони постійно шукають у словах і діях інших підтвердження того, що “Я хороший”. Ставлення до себе залежить насамперед від думки оточуючих. Відсутність віри в себе змушує дитину відступати в разі невдачі, відмовлятися робити щось зі страху припуститися помилки або програти.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ дізнається, як не
давати себе ображати
і бути на своєму боці;



◆ потренується впевнено
проявляти себе (постава,
погляд, мова);



◆ освоїть техніку
підтримки себе в момент
невпевненості;



◆ зрозуміє, як навичка
вірити в себе допоможе
бути ініціативною,
заповзятливою і з
легкістю адаптуватися до
нових умов.

Заняття 2: Залежність від думки інших

Вчимося позбутися негативних переконань про самого себе. Розвиваємо навичку розділяти власні оцінки від чужої думки.

Навіщо розвивати навичку?

Ми всі щодня взаємодіємо з іншими людьми: у сім'ї, у школі, на роботі. Неминуче стикаємося з різними їхніми думками, зокрема й щодо нас. Підліток, який зміг позбутися надмірної залежності від чужої думки, не намагається сподобатися всім. Він усвідомлює, чия думка для нього дійсно важлива, а чиї слова не варто сприймати на свій рахунок.

Звільнення від страху осуду дає змогу дитині чинити так, як вважає за потрібне саме вона, не піддаючись тиску, критиці та порадам з боку оточуючих. Такий підліток стає більш упевненим у собі, не боїться проявлятися в соціумі, робити вибір і нести за нього відповідальність.

Підліток, який подолав хворобливе хвилювання з приводу “А що про мене подумають”, діє більш рішуче. І незважаючи на оцінки оточуючих, продовжує йти до своєї мети, досягає бажаного результату.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Залежність від чужої думки – ознака низької самооцінки. На перший погляд здається, що, крім внутрішнього дискомфорту, це не відіб'ється зовні. Однак ставлення до себе безпосередньо впливає на всі сфери життя. Такі підлітки докладають менше зусиль, ніж могли б, тому що спочатку не вірять у свій успіх і бояться осуду. Звідси й невисокі результати. Хоча їхні однолітки зі скромнішими здібностями, але вірою в себе, реалізують весь свій потенціал.

Самооцінка також впливає на якість стосунків з іншими людьми. Підлітки дуже чутливі до думки оточуючих про себе, багато думають про це. Коли ця чутливість набуває патологічного характеру, практично паралізує будь-які прояви, у підлітка може з'явитися відчуття власної нікчемності. Йому здається, що всі навколо оцінюють його і, звісно – негативно. Так з'являється боязнь відповідати на уроці, спілкуватися, займатися на групових заняттях. Згодом це призводить до хронічно зіпсованого настрою та погіршення якості життя.

У результаті після другого заняття ваша дитина:



◆ розбереться, що означає залежність від думки інших;



◆ побачить, як пов'язані самооцінка та оцінка зовнішня;



◆ навчиться визначати ознаки надмірної залежності від думки оточуючих;



◆ дізнається, як стати менш залежною від чужої думки;



◆ почне аналізувати, хто або що вплинуло на різні рішення в її житті (навичка саморегуляції).

Заняття 3: Прийняття власного тіла

Формуємо вміння любити своє тіло та піклуватися про нього. Вчимося цінувати свою унікальність.

Навіщо розвивати навичку?

У період статевого дозрівання зовнішність і тіло дитини починають істотно змінюватися. У цьому віці підлітку важливо усвідомлювати свою унікальність і приймати власне тіло. Це запорука здорової самооцінки та впевненості у спілкуванні з однолітками. Уміння любити своє тіло, піклуватися про нього, дає змогу дитині поважати себе, підтримувати у скрутній ситуації, вибудовувати добрі стосунки з оточуючими людьми.

Сформована навичка допоможе не піддаватися на провокації з боку інших в школі, мати власну думку та обстоювати її, проявляти лідерські якості та займатися тим, що виходить і викликає інтерес.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння цінувати, приймати себе, своє тіло і природну унікальність – ускладнює особистісний розвиток дитини. Вона намагається наслідувати вигаданий ідеал, порівнює себе з ним, засмучується, коли розуміє, що не може повністю бути схожою на нього. Усе це призводить до втрати свого “Я”.

Такій дитині страшно проявлятися, висловлювати свою думку, брати на себе відповідальність за спільну справу. Вона частіше за інших піддається глузуванням, чужому впливу і тиску, що негативно впливає на її самооцінку.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ потренується
проявляти та
виражати себе;



◆ дізнається, що таке
самоприйняття і як воно
допомагає в розвитку
особистісних якостей;



◆ зрозуміє, як дізнатися
про свої особливості,
виявити сильні та слабкі
сторони;



◆ обговорить, чому так
важливо приймати себе
таким, яким ти є, і
покращувати свої якості в
разі потреби.

Заняття 4: Синдром самозванця

Тренуємо вміння приписувати собі свої досягнення і помічати свої сильні сторони. Вчимося прощати собі свої помилки.

Навіщо розвивати навичку?

Синдром самозванця – це переживання про те, що ти не заслуговуєш досягнутого успіху і похвал. До нього схильні всі: від володаря Оскара, до призера шкільної олімпіади. Навіть зірки першої величини зізнаються, що, попри всі досягнення, сумніваються в собі, вважають свій успіх незаслуженим.

Багато школярів страждають від синдрому самозванця. До старших класів його прояви стають сильнішими, а впоратися з ними – складніше. Тому важливо, щоб уже в підлітковому віці людина вчилася помічати свої сильні сторони. Побачивши, що вже багато чого вміє і з багатьма добре справляється, підліток починає усвідомлювати, що це не успіх і не випадковий збіг обставин, а закономірний результат його зусиль. Це допомагає присвоювати свої успіхи собі.

Підліток, який навчився замінювати внутрішню критику підтримкою, прощає свої помилки. Промахи не руйнують його самооцінку, не ставлять хрест на щасливому майбутньому.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

“У мене немає права на помилку”, – так можуть думати діти, які страждають від синдрому самозванця. Для таких дітей характерний високий рівень тривоги: ще не приступивши до завдання, вони переживають за результат.

Діти-самозванці не сприймають похвалу на свою адресу, вважаючи, що могли б зробити краще. Будь-який успіх для них – це “нічого особливого” і “мені просто пощастило”. Людина із синдромом самозванця часто відчуває сором через нібито незаслужене визнання. Її пожирає страх, що одного разу її викриють і всі побачать, яка вона “нікчема” насправді. Так формуються неврози, які підривають і психічне, і фізичне здоров'я.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з поняттям синдром самозванця;



◆ розбереться в критеріях, які характерні для синдрому самозванця;



◆ потренується помічати свої сильні сторони;



◆ почне розвивати вміння прощати свої помилки.

◆ 8 Навичка “Створення домовленостей: з іншими та собою”



Заняття 1: Вміння витримувати багатозадачність

Розвиваємо здатність структурувати свій час та енергію.
Вчимося розподіляти увагу та бути ефективними.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння працювати в режимі багатозадачності вчить дитину системно підходити до виконання справ, розвиває аналітичне мислення, організованість і відповідальність перед собою та іншими.

Дитина, яка здатна розставити пріоритети, чергувати роботу, відпочинок, не відволікатися на другорядні завдання, успішна у виконанні великого обсягу справ, ефективніше реалізує задумане і має високу мотивацію. У старшій школі ця навичка допоможе дитині виділяти час для підготовки до іспитів, додаткових занять, розваг і відпочинку.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Нездатність витримувати багатозадачність, призводить до бажання зробити все й одразу, що, звісно, нереалістично. Через це дитина швидко втомлюється: в неї знижується мотивація, впевненість у собі, вона втрачає довіру інших, бо не встигає виконувати домовленості. Поверхнево виконуючи кожну справу, дитина не набуває корисного досвіду, знань і навичок.

Підвищене навантаження і стрес призводять до втрати інтересу, небажання докладати зусиль і задіювати свої пізнавальні процеси: пам'ять, увагу, мислення.

У результаті після першого заняття ваша дитина:



◆ освоїть техніку концентрації уваги;



◆ потренується планувати свій час, спрямовувати енергію на важливе;



◆ дізнається, що таке багатозадачність, як ефективно виконувати кілька завдань одночасно;



◆ обговорить, у яких випадках навичка багатозадачності буде корисною, а в яких краще її не застосовувати.

Заняття 2: Уміння змінювати свою думку

Розвиваємо навичку чути опонента й оцінювати його доводи. Вчимося приймати непросте рішення про зміну своєї думки. Обговорюємо різницю між відомістю або розумною гнучкістю.

Навіщо розвивати навичку?

Гнучкість мислення – це не вроджений дар, а навичка, яку можна і потрібно розвивати. Проявляється вона у здатності перемикаєти думки з абстрактних на конкретні, дивитися на ситуацію під різним кутом і використовувати творчий підхід під час розв'язання тих чи інших завдань.

Важливо проявляти гнучкість мислення в соціальній сфері, особливо в ситуаціях дискусії чи суперечки. Не варто плутати гнучкість і відомість, бо між цими поняттями є велика різниця. Ведена людина готова без особливих роздумів відмовитися від своєї думки, підкоряючись думці більшості або підлаштовуючись під іншу людину. Людина гнучка відчуває відповідальність за свої рішення, тому спочатку зважає всі “за” і “проти” і тільки потім може змінити свою позицію.

Змінювати свою думку про будь-що буває непросто. Навіть якщо факти свідчать про протилежне, наш мозок наполегливо шукає підтвердження своєї правоти. Підліток з гнучким мисленням вміє помічати подібні спотворення і переглядати свої погляди.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток із негнучким мисленням стає заручником своїх залізних заяв. З бажання довести свою правоту він не чує доводи опонента і до кінця стоїть на своєму. Така дитина відчуває дискомфорт, коли бачить, чує або дізнається щось, що не відповідає її уявленням. Щоб вийти з цього стану, вона починає помічати тільки те, що вигідно їй. Все інше йде з фокуса його уваги.

Негнучкість мислення може породжувати проблеми в спілкуванні, але також, що особливо важливо, у взаєминах із самим собою.

У результаті після другого заняття ваша дитина:



- ◆ познайомиться з поняттям когнітивний дисонанс;



- ◆ розбереться, чому буває складно змінювати свою думку;



- ◆ дізнається, чим відрізняється відомість від розумної гнучкості;



- ◆ потренується знаходити точки опори для членів команди у важкі моменти.

Заняття 3: Саморозвиток

Формуємо вміння любити своє тіло та піклуватися про нього. Вчимося цінувати свою унікальність.

Навіщо розвивати навичку?

Завдяки прагненню до розвитку, дитина завжди буде відкрита до отримання нових знань та знайомств. При досягненні бажаного вона буде самостійно ставити перед собою завдання, шукати шляхи їх вирішення. Постійна робота над собою сприяє появі нових можливостей, підвищенню самооцінки, розвитку самодисципліни.

У старшій школі ця навичка допоможе підлітку підтримувати мотивацію до розширення кругозору, прагнути більших результатів, знаходити нові інтереси та сенси в різних видах діяльності.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не розуміє важливості розвитку власних навичок, якостей і рис, зазнає труднощів у становленні себе як дорослої людини і як особистості. Небажання розвивати себе призводить до зниження пам'яті, відсутності концентрації уваги, втрати інтересу до життя і світу навколо себе.

Поки школа, коледж, університет ставитимуть перед дитиною нові завдання, вона так чи інакше розвиватиметься. Але в майбутньому дитина зіткнеться з безглуздістю свого існування, бо не зуміє самостійно визначити для себе нові цілі, знайти заняття за інтересами.

У результаті після третього заняття ваша дитина:



- ◆ дізнається, що таке саморозвиток, самодисципліна;



- ◆ освоїть техніку самомотивації та підтримання самодисципліни;



- ◆ потренується знаходити для себе заняття за інтересами та визначати зони розвитку;



- ◆ обговорить у групі, чому важливо постійно розширювати кругозір, сферу своїх інтересів і бути готовою до отримання нових знань.

Заняття 4: Відмова від категоричності

Вчимося позбуватися безапеляційності та ригідних установок. Розвиваємо вміння бачити різноманіття варіантів розвитку будь-якої ситуації.

Навіщо розвивати навичку?

Зміни – це єдина постійна річ у світі. Вони відбуваються і на глобальному рівні, і в нашому повсякденному житті. Уміння швидко адаптуватися до нових умов, іти на компроміс, змінювати свою систему поглядів і переконань – найважливіша якість сучасної людини.

Ригідність – опір змінам сильно обмежує особистість. Знизивши ригідність, підлітку стає простіше комунікувати з оточенням, вступати в дискусії, вислуховувати заперечення. Пом'якшується і категоричність.

Розвиваючи когнітивну гнучкість (протилежність ригідності), підліток відкривається до нового досвіду, його менше лякають складні ситуації, бо до їх вирішення він підходить творчо. Гнучкість допомагає поглянути ширше на те, що відбувається, і побачити різноманітність варіантів.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людина з ригідними переконаннями проявляє безапеляційність. Для неї існує єдина правильна думка – її власна. Все інше вона не хоче навіть чути. Доводити свою правоту вона готова навіть через конфлікт, що негативно позначається на стосунках з оточуючими.

Підлітку з ригідним типом мислення складно переглядати прийняті колись рішення й адаптуватися до змін у житті. Він чинитиме опір усьому новому, навіть якщо воно несе позитивні зміни. Обирати завжди знайомі маршрути, типи реагування, способи мислення – це надійніше, але позбавляє життя яскравості та різноманітності.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ навчиться використовувати SWOT-аналіз;



◆ потренується в навичці когнітивної гнучкості;



◆ познайомиться з поняттям дивергентне мислення;



◆ дізнається, до чого призводять ригідні установки та безапеляційність.

◆ 9 Навичка

“Керування конфліктами”

Заняття 1: Навичка конфліктувати, не руйнуючи стосунки



Вчимося вирішувати конфлікти конструктивно, без переростання суперечки у сварку.

⚡ Навіщо розвивати навичку?

У процесі спілкування підлітки можуть стикатися з непорозумінням, розбіжністю інтересів із батьками, однолітками, викладачами. Здатність дитини правильно поводитися в ситуації конфлікту, шанобливо ставитися до його учасників, допомагає зберігати довірливі стосунки з оточуючими.

Уміння бути об'єктивним у суперечці, спокійно пояснити свою точку зору, вислухати позицію опонента дає змогу підлітку бути успішним у міжособистісній взаємодії. У старшій школі ця навичка допоможе дитині: впевнено говорити про те, що її хвилює; знаходити точки дотику з іншими та запобігати сваркам і розриву стосунків.

⚡ Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння обговорювати спірні ситуації, відкрито говорити про них, створює обставини недовіри, руйнує взаємини. Зі страху посилити розбіжності дитина може намагатися уникати конфліктів, не говорити про проблему. Або вона може не контролювати свої емоції та почуття, перейти на образи та фізичні прояви.

Така поведінка створює труднощі під час роботи в команді: заважає ухвалювати рішення, створювати нове, працювати над проєктом. Конфлікт, що переростає у велику сварку або скандал, позначається на самооцінці підлітка і його позитивному досвіді комунікації.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ освоїть техніку
релаксації;



◆ уточнить визначення
конфлікту й обговорить
його стадії;



◆ потренується в групі
конструктивно
вирішувати конфлікт;



◆ потренується
створювати атмосферу
довіри, викликати
прихильність до себе
опонента;



◆ обговорить, як уміння
обговорювати проблему і бути
відкритою допоможе долати
суперечки вдома і в школі.

Заняття 2: Конфлікти, у яких ми безсилі

Тренуємо вміння не втручатися, залишаючись у ролі спостерігача. Вчимося справлятися з безсиллям.

Навіщо розвивати навичку?

Конфлікт – явище в нашому житті неминуче. Як поводитися в конфліктній ситуації, залежить як від учасників, так і від обставин. Однак є зіткнення, коли людині краще не втручатися, бо це безглуздо або небезпечно. Коли підліток навчиться розпізнавати конфліктні ситуації, в яких його участь буде неефективною, він позбавить себе безлічі зайвих проблем. Наприклад, він не стане втручатися в чужий конфлікт і намагатися його залагодити, а зможе залишатися в ролі спостерігача.

Часто підлітки конфліктують через різницю переконань, зовнішності, поведінки. Тут важливо не піддаватися пориву емоцій і бажанню довести свою правоту, а поставити собі запитання: “Що для мене зараз важливіше?”. І якщо важливіше зберегти дружні стосунки або досягти спільної мети, то підліток зможе втриматися від конфлікту.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Не навчившись аналізувати конфліктні ситуації, підлітку буде важко перебувати осторонь. Він може опинитися втягнутим у протистояння, яке його не стосується, що найчастіше не згладжує, а тільки посилює перебіг конфлікту. Без визнання своїх обмежень підліток битиметься в безрезультатних спробах змінити те, що змінити не може. Для його організму, який і без того переживає колосальні фізичні та фізіологічні зміни, це додатковий стрес і даремно витрачена енергія.

Підлітки вкрай емоційні й у конфлікті можуть наговорити зайвого, зіпсувавши стосунки в сім'ї або в колективі. Це негативно впливає на внутрішній світ підлітка та його контакти з людьми.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ вивчить конфліктні
ситуації, де людина
безсила;



◆ опанує навичку
залишатися в ролі
спостерігача;



◆ навчиться
зосереджуватися на
важливому для себе і
не включатися в
конфлікт;



◆ потренується
грамотно поводитися
в конфліктах.

Заняття 3: Навичка медіації

Вчимося сприяти у вирішенні конфліктів і створенні домовленостей.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння сприяти у розв'язанні конфліктів дає змогу досягти взаєморозуміння, зберегти стосунки між учасниками. Така дитина може стати лідером у команді, може надавати підтримку всім членам групи, знаходити точки дотику. Вона здатна залишатися об'єктивною, вислухати кожну зі сторін конфлікту, враховує інтереси кожного і знаходить ефективне рішення, за якого не буде ні переможців, ні переможених.

Ця навичка допоможе підлітку в школі не боятися обговорювати труднощі, що виникають, з учителями й однолітками, підтримувати довірчу атмосферу в класі, пропонувати варіанти розв'язання важкої ситуації, запобігати й розв'язувати суперечки та непорозуміння між однокласниками.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння зрозуміти і прийняти думку іншої людини, налаштувати учасників суперечки на співпрацю не дає змоги дитині бути ефективною у взаємодії з однолітками та оточуючими. Такий підліток не вчиться бути спостережливим, не розвиває комунікативні навички. Йому важко бути об'єктивним, спокійно вислуховувати думки інших, аналізувати і підводити до рішення, прийнятого кожним. Він займає конформну позицію, мислить суб'єктивно, боїться висловлювати свою точку зору.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттями медіація
та медіатор;



◆ дізнається, як
поводитися під час
суперечки;



◆ спробує виступити
медіатором у конфліктній
ситуації;



◆ дізнається, як
організувати переговори
так, щоб дійти до рішення,
вигідного для кожного;



◆ обговорить, чому так
важливо враховувати
інтереси всіх сторін і
знаходити спільне рішення.

Заняття 4: Уміння добирати слова в конфлікті

Дізнаємося, як використовувати формулу А-В-С у рамках конфліктної ситуації. Вчимося відстежувати й аналізувати свої думки, поведінку та емоції в конфлікті.

Навіщо розвивати навичку?

Слова можуть загасити або посилити полум'я конфлікту. Часто, навіть не усвідомлюючи, ми використовуємо фрази, які погіршують ситуацію.

Наприклад, якщо людина збуджена і кричить, то найжахливіше, що можна їй сказати: “Заспокойся”. Це все одно що підкинути дров у багаття. Будь-який синонім слова заспокойся викличе в опонента тільки роздратування і гнів.

Ще один типовий вислів: “Вічно ти перебільшуєш!”, – начебто звинувачує людину і посилює емоційне напруження. Знання цих та інших тригерних фраз допомагає регулювати перебіг конфлікту та спрямовувати взаємодію в конструктивне русло.

Поведінка під час конфлікту залежить також від того, як учасники оцінюють те, що відбувається. Саме думки про ситуацію визначають емоційні та поведінкові реакції. Освоївши формулу “ситуація-думки-реакція”, підліток навчиться уважніше ставитися до своїх думок і слів. Він почне краще розуміти себе та інших.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Не маючи уявлення про фрази-тригери, підліток може використати їх із найкращих спонукань, але отримати у відповідь зворотну реакцію. Ці слова, як правило, викликають в опонента бурю негативних емоцій і розв'язують комунікаційну війну. Так незначний конфлікт може перерости в скандал.

Без уваги до своїх думок підліток може не усвідомлювати причину своїх реакцій. Саме думки з приводу того, що відбувається, диктують те, як людина поводитиметься. Упустивши цей причинно-наслідковий зв'язок, підліток дозволяє поганим думкам керувати своєю поведінкою.

Підліток, який не знає, що може усвідомлено впливати на свої оцінки та реакції, потрапляє в пастку своїх укорінених поглядів. З цієї позиції складно давати нові інтерпретації та змінювати перебіг конфлікту.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з фразами, які посилюють конфлікт;



◆ освоїть формулу А-В-С (ситуація-думки-реакція);



◆ потренує навичку змінювати компонент В, тобто свої думки;



◆ навчиться відстежувати вимовлені слова та реакції на них.

◆ 10 Навичка “Критичне мислення”



Заняття 1: Уміння бути спостережливим

Розвиваємо здатність помічати важливі деталі, бути включеним і уважним.

Навіщо розвивати навичку?

В основі критичного мислення лежить спостережливість. Завдяки їй людина стає успішною в міжособистісному спілкуванні, в здобутті знань, у розумінні себе, в оцінюванні різних ситуацій і в розв'язанні труднощів, що виникають. Спостережливість допомагає у вивченні природничо-наукових предметів, добре впоратися з розв'язуванням задач, читати літературу і помічати важливі деталі.

Спостережливий підліток здатний аналізувати, узагальнювати та систематизувати отриману інформацію. У процесі спілкування з іншими людьми така дитина зосереджена на мовленні співрозмовника, вона швидко розділяє важливе і другорядне.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння спостерігати впливає на взаємодію підлітка з навколишнім світом загалом: у школі він стикається з труднощами через те, що не почув, не побачив важливу інформацію, а у сфері міжособистісного спілкування – не помітив суттєвих помилок співрозмовника, передав невірні дані.

Унаслідок невдач у різних сферах, підліток втрачає віру у власні сили, зазнає труднощів у спілкуванні з оточуючими людьми та в отриманні знань. Така людина не вміє оцінювати отриману інформацію і робити висновки.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ розвине увагу, пам'ять,
логічне мислення;



◆ опанує техніку
концентрації уваги;



◆ навчиться бути
активною у момент
спілкування;



◆ навчиться помічати
малопомітні властивості
предметів і явищ;



◆ навчиться
висловлювати власну
точку зору;



◆ навчиться уважно та
зосереджено підходити
до вивчення інформації;



◆ навчиться спостерігати
та бути уважною до
деталей.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



- ◆ навчиться аналізувати якість одержуваної інформації;



- ◆ навчиться орієнтуватися на здоровий глузд;



- ◆ навчиться спостерігати і бути уважною до деталей;



- ◆ освоїть техніку активного слухання;



- ◆ розвине вміння бути розважливою;



- ◆ дізнається способи перевірки отриманих даних;



- ◆ навчиться помічати обман і недостовірність запропонованих фактів.

Заняття 2: Навичка всебічності

Розвиваємо здатність бачити взаємозв'язки, причини та мотиви, а також навичку помічати важливі деталі.

Навіщо розвивати навичку?

Часом кожен із нас стикається із ситуаціями, коли складно зробити однозначний вибір або прийняти тверде рішення. Щоб навчитися бачити всі аргументи “за” і “проти”, неупереджено аналізувати, робити розумні висновки, важливо розвивати навичку всебічності. Така навичка дає змогу дитині мислити ясно й об'єктивно: оцінювати ситуацію з різних позицій, сумніватися у звичних переконаннях і встановлювати логічні зв'язки між фактами.

Дитина, яка навчилася так дивитися на будь-які події, здатна знаходити позитивне в негативних ситуаціях. Вона не впадатиме у відчай, якщо отримає оцінку, нижчу за очікувану, і сприйме випадок як підказку про те, на що слід звернути увагу. І до себе вона теж ставить об'єктивно: знає свої сильні сторони, спокійно сприймає недоліки.

Практикуючи різнобічний погляд на речі, підліток формує власну думку, готовність аргументувати та захищати її. Він усвідомлює наявність інших точок зору, здатен вислухати та проаналізувати позицію співрозмовника. Їй простіше проявити гнучкість і за потреби змінити свою позицію, не сприймаючи це як особисту поразку.

У дитинстві та в дорослому житті така людина легше вибудовує гармонійні дружні, професійні та сімейні стосунки.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дітям, які не володіють навичкою всебічності, складно засвоювати нову інформацію і застосовувати теорію в житті. Вони частіше діють за шаблоном: рідко виявляють кмітливість або знаходять нестандартні рішення. Дитина, яка не зважає на альтернативні думки, схильна робити суб'єктивні та помилкові висновки.

Формуючи ілюзію виняткової правоти, вона рідко проявляє гнучкість або здатність інакше подивитися на речі. Найчастіше це призводить її до помилкових висновків, конфліктів і розриву стосунків.

Таким дітям непросто підтримувати дружнє спілкування. У компанії, де один “вічно правий”, іншим дітям стає незатишно.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ познайомиться з
поняттям навички
всєбічності;



◆ дізнається, чим
небезпечне одностороннє
мислення;



◆ познайомиться з технікою
“Шести капелюхів” для
аналізу ситуацій;



◆ потренується аналізувати
ситуації в пошуках
найкращого рішення;



◆ навчиться помічати
важливі деталі.

Заняття 3: Навичка оцінювати достовірність інформації

Формуємо вміння помічати обман.

Вчимося аналізувати якість інформації та орієнтуватися на здоровий глузд.



Навіщо розвивати навичку?

У підлітковому віці дитина знаходить кумира – людину, на яку вона дивиться, до чієї думки прислухається, чию позицію підтримує. Підліток хоче бути схожим на нього – це цілком нормально. Однак важливо розуміти, що не завжди люди, на яких ми рівняємося, можуть транслювати правильні ідеї та надавати достовірну інформацію.

Тут для підлітка стає корисною навичка – критично оцінювати отриману інформацію: чи можна їй довіряти, чи збігається вона з цінностями його самого та його родини, чи допоможе ця інформація в житті. Якщо підліток здатен проаналізувати те, що побачив, прочитав чи почув, він захистить себе від можливих маніпуляцій і від отримання недостовірних даних.



Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння оцінювати достовірність інформації та ставити запитання робить підлітка вразливим у міжособистісному спілкуванні: його судженням не довіряють, бо вони не підкріплюються жодними доказами. У навчальній діяльності теж спостерігаються труднощі. Наприклад, під час підготовки доповіді дитина може скористатися першим-ліпшим посиланням в інтернеті, в якому може виявитися невірна інформація.

Підліток, який не вміє аналізувати якість інформації, легше піддається на можливі агітації та тиск з боку.

Заняття 4: Уміння виявляти закономірності

Вчимося помічати повторення і подібності, впорядковувати факти і структурувати інформацію.



Навіщо розвивати навичку?

Уважно спостерігаючи за явищами та подіями реального світу, ми можемо виявити повторювані взаємозв'язки – закономірності. У звичайному житті ми щодня зустрічаємося із закономірностями й активно користуємося їхнім знанням. Наприклад, плануємо похід до супермаркету поза годинною пік, уникаємо стовпотворінь у сезон застуд, беремо з собою парасольку, якщо на небі згущуються хмари.

Уміння виявляти закономірності допомагає прогнозувати розвиток подій, робити усвідомлений вибір, уникати небажаних наслідків. Щоб навчитися цього, важливо спостерігати, аналізувати, узагальнювати інформацію та робити неупереджені висновки. Оволодівши цими навичками, дитина зможе знаходити нестандартні розв'язання завдань, не буде губитися за дефіциту інформації. Наприклад, забувши принести до школи підручник, зметикує запитати його в товариша з паралельного класу зі схожим розкладом.

У дитинстві та в дорослому житті людина з розвиненою здатністю бачити взаємозв'язки, спокійніше робить вибір і ухвалює рішення, покладаючись на об'єктивну інформацію та логіку. Грамотно оцінюючи закономірності, вона може вибудувати ефективний план з досягнення особистих і професійних цілей. Наприклад, усвідомлено вивчати предмети, необхідні для “роботи мрії”, опановувати іноземні мови, потрібні в цікавій йому країні.



Що буде, якщо не розвивати навичку?

Дитина, яка не помічає закономірності, насилу справляється з розв'язанням логічних задач і побудовою взаємозв'язків. Їй складно дається вивчення і структурування великого обсягу інформації. Навіть після старанної підготовки до контрольної або іспиту її не покидає відчуття “нічого не пам'ятаю, хоча точно вчив”.

Для дитини, яка не надає значення закономірностям, планування стає непосильним завданням. Її розпорядок дня стає хаотичним, а результати навчання – непередбачуваними.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ освоїть навичку
структурування інформації;



◆ потренується помічати
повторення;



◆ познайомиться з
поняттям закономірність
та його ознаками;



◆ познайомиться з
поняттям упередженості
мислення.

◆ 11 Навичка “Фінансове мислення”



Заняття 1: Фінансова безпека

Вивчаємо основи фінансової безпеки: як захищати особисті дані та уникати шахрайства.

Навіщо розвивати навичку?

У сучасному світі, де більшість фінансових операцій відбувається онлайн, навички фінансової безпеки є основою захисту особистих даних та коштів. Уміння розпізнавати загрози та уникати ризиків дозволяє дитині безпечно користуватися платіжними картками, мобільними додатками та електронними гаманцями.

Знання про правила безпеки допомагає дитині почуватися впевнено у взаємодії з фінансовими системами. Це сприяє розвитку критичного мислення, адже дитина вчиться аналізувати інформацію, розпізнавати підозрілі дії та уникати фінансових пасток. Крім того, фінансова безпека є ключовим елементом самостійності. Діти, які з раннього віку засвоюють ці навички, почуватимуться більш підготовленими до життя, оскільки знають, як убезпечити себе у складних ситуаціях.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Недостатні знання з фінансової безпеки роблять дитину вразливою до шахрайства та маніпуляцій. Вона може втратити свої гроші через необдумані дії, наприклад, переходячи за підозрілими посиланнями чи надаючи конфіденційну інформацію незнайомцям. Відсутність навичок фінансової безпеки може призвести до формування страху перед фінансовими інструментами. Дитина може уникати користування банківськими картками чи онлайн-платежами, вважаючи їх небезпечними, що обмежить її можливості у майбутньому.

У довгостроковій перспективі це може вплинути на самооцінку дитини. Невміння захистити свої фінанси формує почуття залежності від інших людей, що ускладнює розвиток фінансової грамотності та самостійності в дорослому житті.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ навчиться
визначати шахрайські
схеми;



◆ дізнається способи
захищати особисті дані
та паролі;



◆ розумітиме, як
реагувати на ризикові
ситуації, наприклад, куди
звертатися за допомогою.

Заняття 2: Навичка планування бюджету

Вчимося як правильно планувати бюджет: основи доходів і витрат.

Навіщо розвивати навичку?

Бюджетування – ключова навичка, яка дозволяє ефективно керувати фінансами. Вона вчить дитину розуміти різницю між бажаннями та потребами, що допомагає розставляти пріоритети у витратах.

Уміння складати бюджет сприяє розвитку фінансової дисципліни. Дитина починає усвідомлювати, що гроші не є нескінченним ресурсом, і що для досягнення важливих цілей потрібно планувати свої дії заздалегідь. Крім того, бюджетування формує навичку прогнозування. Дитина починає оцінювати свої доходи й витрати у короткостроковій та довгостроковій перспективі, що сприяє розвитку стратегічного мислення.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Без навичок планування дитина може витратити гроші імпульсивно, зосереджуючись лише на миттєвих бажаннях. Це призводить до нестачі коштів на важливі потреби чи довгострокові цілі. Відсутність фінансової дисципліни може ускладнити управління коштами у майбутньому: дитина не знатиме, як правильно розподіляти доходи, що створить труднощі у дорослому житті, особливо при веденні сімейного бюджету.

Також невміння складати бюджет може вплинути на самооцінку дитини. Вона відчуватиме невдоволення своїм фінансовим становищем, оскільки не розумітиме, як досягти фінансової стабільності чи накопичити кошти на важливі речі.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ навчиться рахувати
доходи й витрати;



◆ зможе планувати
бюджет на місяць або
тиждень;



◆ буде розподіляти
кошти між потребами,
бажаннями й
накопиченнями.

Заняття 3: Як заробляти гроші

Перші кроки до заробітку: вчимося як використовувати свої вміння для фінансової самостійності.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння заробляти гроші допомагає дитині зрозуміти, що її зусилля та таланти мають цінність. Це розвиває впевненість у власних силах та формує почуття відповідальності за свої дії. Досвід заробітку навчає дитину використовувати свої хобі та інтереси як потенційні джерела доходу. Це не лише формує підприємницьке мислення, а й розвиває креативність та ініціативність.

Навичка заробляти мотивує дитину ставити реальні цілі та досягати їх. Вона розуміє, що фінансовий добробут залежить від її зусиль, а не лише від обставин чи допомоги інших.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Без досвіду заробітку дитина може стати залежною від фінансової підтримки батьків. Це гальмує її розвиток самостійності та впевненості у своїх можливостях. Відсутність знань про заробіток обмежує уявлення дитини про свої сильні сторони та потенціал. Це може призвести до заниженої самооцінки та страху перед викликами у дорослому житті.

У майбутньому така дитина може уникати ризикувати чи пробувати нове, погоджуючись на найменш вигідні умови, оскільки їй бракує досвіду самостійного прийняття рішень у фінансових питаннях.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ зможе формувати
реалістичні фінансові
цілі та розуміти, як їх
досягти;



◆ почне розуміти основи
підприємництва та як
монетизувати свої ідеї;



◆ навчиться шукати
можливості заробітку
відповідно до своїх
талантів і зацікавлень.

Заняття 4: Навичка економити та накопичувати

Вчимо основи економії та накопичення: як ставити фінансові цілі та досягати їх.

Навіщо розвивати навичку?

Економія та накопичення дозволяють дитині зрозуміти цінність грошей і важливість стратегічного планування. Це навчає її відмовлятися від непотрібних витрат та концентруватися на важливих цілях. Здатність відкладати кошти формує відчуття фінансової стабільності. Дитина бачить, що її зусилля приносять результат, і це надихає її на досягнення нових фінансових цілей.

Навички оцінювання ризиків інвестицій та кредитів допомагають дитині уникати необдуманих рішень у майбутньому. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до грошей і фінансових інструментів.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Відсутність знань про економію та накопичення може призвести до фінансової нестабільності. Дитина витратить всі свої гроші на миттєві бажання, залишаючись без ресурсів на важливі потреби. Брак навичок накопичення може викликати почуття невпевненості у фінансових питаннях. Це створює залежність від інших людей та обмежує можливості самостійно досягати фінансових цілей.

У дорослому житті така дитина може потрапити в боргові пастки або уникати використання фінансових інструментів через страх втратити гроші.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ почне розуміти основи інвестицій і оцінювати ризики;



◆ навчиться ставити фінансові цілі, планувати кроки для їх досягнення;



◆ навчиться відкладати кошти на значущі цілі та розподіляти витрати;



◆ зможе використовувати сучасні інструменти для ведення обліку витрат і доходів (додатки, таблиці).

◆ 12 Навичка “Екологічне мислення”



Заняття 1: Навичка позитивного мислення

Розвиваємо здатність помічати хороше. Формуємо вміння викликати позитивні емоції в самого себе.

Навіщо розвивати навичку?

Позитивне мислення допомагає підлітку спрямовувати свою увагу на досягнення поставлених цілей, вірити у власні сили та бути успішним у тому, що подобається. Дитина, яка відчуває позитивні емоції та почуття (радість, любов, задоволення тощо), здатна мислити ширше і знаходити різні можливості для свого розвитку.

У старшій школі ця навичка допоможе підлітку бути стійким до стресових ситуацій, не піддаватися впливу та зовнішнім обставинам, реалізовувати свій потенціал.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Невміння бачити хороше, викликати позитивні емоції в самого себе заважає дитині стати дорослою та нести відповідальність за свої дії. Така людина не досягає успіху в досягненні своїх цілей, бо не вірить у себе і чекає, що все закінчиться погано. Вона залежна від думки та дій оточуючих, не вміє доводити розпочате до кінця, скаржитися на труднощі.

У підлітковому віці в результаті дитина не може бути об'єктивною у важкій ситуації: спокійно визначити проблему, оцінити можливості та ризики, знайти спосіб її вирішення.

У результаті після першого
заняття ваша дитина:



◆ освоїть техніку
позитивного мислення;



◆ дізнається, як бачити
хороше в тому, що її оточує;



◆ потренується
використовувати
прийоми позитивного
мислення;



◆ навчиться
використовувати слова,
як потужний інструмент
регулювання свого стану
і поведінки.

Заняття 2: Навичка життєстійкості

Тренуємо навичку долати емоційний біль і справлятися з потрясіннями. Вчимося піклуватися про себе у важких ситуаціях.

Навіщо розвивати навичку?

Життя сповнене непередбачуваних подій, на які людина не в силах вплинути. Однак у руках кожного з нас розвивати в собі життєстійкість – уміння переживати непрості часи, зберігаючи працездатність і бажання рухатися далі. Життєстійка людина має реалістичний погляд на те, що відбувається, чітко розуміє сфери свого контролю і твердо знає, для чого вона живе. Підліток, який опанував навичку життєстійкості, підтримує і приймає себе, має гнучку психіку і швидко адаптується до змін.

Важливо, щоб підліток умів виокремлювати те значуще для нього, заради чого він готовий долати перешкоди, не опускаючи руки. У часи життєвих турбулентностей це допоможе йому зберігати оптимізм, рухатися вперед і не здаватися. Турбота про самого себе – важлива навичка, яка особливо необхідна, коли людині немає до кого звернутися по допомогу.

Піклуватися про себе – приділяти увагу своєму розумовому, емоційному та фізичному благополуччю. Підліток, який опанував цю навичку, зможе спертися на самого себе в ситуаціях стресу та екологічно прожити непрості емоції. Уміння знаходити позитивне в негативних ситуаціях допомагає інакше поглянути на прожиті неприємності, витягти з них цінний досвід і зробити важливі висновки.

У майбутньому це допоможе не повторювати помилок і аналізувати те, що відбувається, з урахуванням минулого досвіду.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Підліток, який не сформував навички життєстійкості, ризикує важко переживати стресові ситуації. Таким людям властиво впадати в зневіру і швидко опускаючи руки, коли щось іде не за планом. Це відбивається на загальній цілеспрямованості та наполегливості в реалізації поставлених завдань.

Такій людині складно адаптуватися до змін і адекватно реагувати на неприємності. В юності й у дорослому житті їй буде складно розставити пріоритети, знайти сенс і мотивацію не здаватися під натиском труднощів. Зазвичай людині, яка не має життєстійкості, важко винести уроки з травмувальних подій і вона продовжує повертатися до важких спогадів, знову переживаючи ті самі емоції та тривогу.

Людина, яка не освоїла навички турботи про себе, відчуває власну невпевненість і шукає опору в іншому, замість того, щоб вибудовувати її всередині себе. У такому разі, всі надії, очікування і сили переносяться на іншу людину, порушуючи здоровий баланс у стосунках.

У результаті після другого
заняття ваша дитина:



◆ навчиться
справлятися з
потрясіннями;



◆ познайомиться зі
способами турботи
про себе;



◆ розбереться, від чого
залежить здатність
людей долати життєві
труднощі;



◆ дізнається, що таке
життєстійкість, як вона
проявляється.

Заняття 3: Уміння швидко реагувати в надзвичайних ситуаціях

Розвиваємо здатність не панікувати та не йти на поводу в емоцій. Працюємо над навичкою самоконтролю.

Навіщо розвивати навичку?

Здатність не піддаватися паніці в надзвичайній ситуації, дає змогу підлітку зберігати самовладання, об'єктивно оцінювати ситуацію, приймати правильне рішення. Дитина, яка вміє відстежувати свої реакції в стресових ситуаціях, здатна легше справлятися з ними, зберігати можливість мислити раціонально за будь-яких обставин.

Ця навичка допоможе в разі зіткнення із ситуацією небезпеки захистити себе та інших, а також вчасно звернутися по допомогу або подати сигнал тривоги.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Людині, яка не вміє впоратися із собою в надзвичайних обставинах, складно діяти в критичній ситуації або в ситуації, небезпечній для життя і здоров'я. Такий підліток не вміє тримати себе в руках, швидко впадає в паніку і йде на поводу в емоцій. Через це втрачається здатність до об'єктивного міркування, аналізу обставин і пошуку правильних рішень.

У результаті після третього
заняття ваша дитина:



◆ опанує техніки
боротьби зі стресом;



◆ дізнається про основні типи
реакції в небезпечній ситуації;



◆ зрозуміє, що і в якій
послідовності слід зробити
в ситуації, коли мислити
раціонально складно і тіло
відмовляється слухатися.

Заняття 4: Уміння знаходити підтримку

Вчимося використовувати внутрішню і зовнішню підтримку та просити про допомогу. Тренуємо вміння помічати стресори, відновлювати сили та знаходити джерела натхнення для подолання труднощів.

Навіщо розвивати навичку?

Уміння просити близьких про допомогу, бути здатним підтримати себе, робить дитину сильною і стійкою до життєвих труднощів. Підлітку важливо розуміти, що просити про підтримку не соромно. Таке прохання не є свідченням слабкості чи некомпетентності: готовність поділитися своїм болем свідчить про внутрішню силу і відкритість, а також про здатність розпізнавати свої почуття. Ці якості необхідні для побудови довірливих стосунків у юності та в дорослому житті.

Дитині корисно навчитися розрізняти те, що надає сили, і те, що їх забирає. Це розуміння допоможе наповнити життя гармонією і позитивною енергією, а також мінімізувати вплив дратівливих чинників. Навичка надавати допомогу самому собі, приводити себе в стан рівноваги, допомагає заповнити ресурс, якщо немає можливості звернутися по допомогу до близьких. Така внутрішня підтримка дає змогу швидко знизити тривогу і позбутися негативних емоцій.

Що буде, якщо не розвивати навичку?

Багато хто помилково вважає, що пошук підтримки – визнання власної слабкості та вразливості. Ті, хто дотримується такої позиції, вважають за краще пригнічувати свої емоції, замикаються і переживають сильні страждання всередині себе. Це негативно позначається на емоційному і фізичному здоров'ї: ускладнює проживання травмуючих подій, зміцнює відчуття самотності, знижує віру в себе.

Люди, які не вміють звертатися за підтримкою до близьких, часто зациклюються на своїх переживаннях і відчують хронічний стрес. Підліток, який не має внутрішньої опори, не здатний підтримати і заспокоїти самого себе в складній ситуації. Цьому нерідко супроводжує невпевненість у власних силах, знецінення своїх достоїнств і нездатність вибудовувати близькі стосунки.

У результаті після четвертого заняття ваша дитина:



◆ спробує заповнювати свій щоденник енергії;



◆ потренується знаходити підтримку в собі;



◆ познайомиться з поняттям зовнішня підтримка;



◆ складе список людей до яких вона може звертатись за допомогою;



◆ навчиться помічати причину стресу та знаходити ресурси для їх подолання.



Якщо ви хочете, щоб ваша дитина стала щасливою та успішною особистістю – переходьте на сайт академії Svitly та купуйте навчання по вигідній ціні

Перейти на сайт



Прогрес навички +75%



Самоорганізація 90%





Підпишіться на наш Телеграм канал

Там багато корисного про виховання, психологію та розвиток дітей.

[Перейти до каналу](#)

