

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття програми соціальної роботи з людьми похилого віку

Заняття №1

Тема: Знайомство.

Мета: Ознайомлення учасників з правилами групової взаємодії, формування довіри та згуртованості учасників групи.

I. Знайомство(10 хв.).

Ведучий: “Добрий день, мене звати Я буду проводити заняття програми. Основною метою занять буде розвиток позитивного світовідчуття і забезпечення хорошого настрою кожного учасника. А також для вас буде новий досвід спілкування, досвід нової взаємодії. А зараз, будь-ласка розкажіть коротко про себе, щоб ми могли ближче познайомитись, а також висловіть власні очікування від даних занять, що б ви хотіли взяти від них, чого навчитись.

Учасники представляють себе, розповідають про свої очікування щодо тренінгу.

Ознайомлення учасників тренінгу з принципом «тут і тепер».

Ведучий допомагає учасникам у посиленні відчуття актуального: “Більшість людей погодяться з тим, що інколи вони лише наполовину «тут», що вони ніби сплять наяву, втрачають зв'язок з теперішнім або певним чином уникають ситуації в теперішньому. Актуальне з точки зору часу завжди в теперішньому. Те, що відбулось в минулому, було актуальне тоді, а те, що відбудеться в майбутньому буде актуальне тоді, коли станеться. Те, що тепер актуальне – ітаким чином, що ми можемо усвідомлювати, помічати повинно бути в теперішньому. Звідси, якщо ми хочемо розвинути відчуття актуального, необхідне підкреслення таких слів як «зараз» і «в цей момент».

Ведучий зазначає, що незважаючи на те що всі учасники вже знайомі між собою, вони не настільки добре знають один одного насправді. І саме для того, щоб краще пізнати один одного, він пропонує вправу під назвою «Знайомство».

II. Вправа «Знайомство» (10хв.).

Мета: Познайти учасників групи поближче один з одним, допомогти зосередитись на власних відчуттях.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам розбитися парами. Потім протягом 10 хв. один учасник пари розпитує іншого про все, що його цікавить (захоплення, день народження, улюблена страва і т.д.). Через 10 хв. партнери міняються ролями. Після закінчення ведучий пояснює учасникам, що вони по черзі мають розповісти один про одного, але розповідь будується від імені того, про кого говорять. Причому той про кого розповідають після закінчення розповіді, має право поправити або додати про себе те, що вважає за потрібне. Той партнер, який розповідає, стоїть позаду іншого і тримає свої руки на його плечах для кращого відчуття контакту.

Ведучий: А зараз ви поділитесь власними відчуттями, які у вас виникали під час цієї вправи, що ви помітили, чи було вам комфортно в ролі свого товариша. Будь-ласка, уникайте оціночних суджень, критики, по можливості говоріть від свого імені, використовуючи я висловлювання”.

Зворотний зв'язок (10 хв.).

Після закінчення учасники розповідають про свої відчуття, які виникали під час цієї вправи: чи було їм комфортно в ролі свого партнера, що відчували, коли про них забули дещо сказати або неправильно сказали.

Ведучий: “А зараз для оптимізації нашої наступної роботи, тобто наступних зустрічей, нам необхідно прийняти правила нашої взаємодії”.

Прийняття групою правил взаємодії (10 хв.).

Ведучий зазначає, що для ефективної взаємодії учасникам групи необхідно прийняти правила, яких би усі дотримувались і, за невиконання яких, необхідно придумати певні покарання (звісно в рамках «розумного»). Учасникам дається 5 хв. для запису правил на листочку. Після цього кожний

учасник пропонує певне правило і, якщо група погоджується, то ведучий записує на аркуші (формат А 1) паперу маркерами. І це означає, що правило прийняте. Ведучий також може пропонувати певні правила для прийняття.

Ведучий: “Зараз наше заняття підійшло до завершення. Я пропоную вам поділитись враженнями від даного заняття”.

III. Підведення підсумків.

Кожний учасник розповідає про свої враження від заняття, про те, з якими відчуттями він залишає це заняття, «що беруть із собою, а що залишають». Ведучий пропонує учасникам у вільний для себе час зосереджувати увагу на власних відчуттях.

Заняття №2.

Тема: «Мої відчуття».

Мета: Зосередження учасників на власних відчуттях, вираження емоційних станів, формування згуртованості групи.

I. Вираження кожним учасником своїх відчуттів: в якому стані вони прийшли на заняття, чого їм зараз найбільше хочеться.

II. Вправа.

Мета: Навчити розрізняти нюхові, слухові та тактильні відчуття.

Учасники із закритими очима ходять по кімнаті в хаотичному порядку, нашттовхуючись час від часу один на одного. Пізніше, через 5 хвилин, учасники зосереджують свою увагу на слухових відчуттях (за командою тренера). Ще через 5 хвилин – зосереджують увагу на нюхових відчуттях. Знову через 5 хвилин дотикаються один до одного тильною стороною долоні. Після цього внутрішньою стороною долоні шукають партнера. Тобто залишаються в контакті з тією людиною, з якою найбільш комфортно. Причому однією рукою можна бути з одним партнером, а іншою – з іншим.

Зворотний зв’язок.

Учасники розповідають, що вони відчули чи помічали під час всієї вправи, чому саме залишились в контакті з цим партнером.

Вправа «Емоційні стани».

Мета: Навчити виражати власні емоції.

Учасники по черзі пробують зобразити емоційні стани: радість, гнів, страх, ніжність, задоволення, подив, інтерес, відчай. Потім кожний учасник доводить рису до межі, включаючи жести.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №3.

Тема: Психологічна та фізична релаксація.

Мета: Навчити досягати психологічного та фізичного розслаблення.

I. Вираження кожним учасником своїх відчуттів, у якому стані вони прийшли на заняття, чого зараз найбільше хочеться.

II. Вправа «Дарую своє місце іншому».

Учасникам, які добре влаштувались на стільці і які застигли в м'язових зажимах, пропонується «подарувати своє місце іншому»: для цього необхідно вміти пройтись по аудиторії і присісти на будь-яке інше місце. Необхідно запитати учасника, чи добре йому сидіти тепер на іншому місці.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Ось він я!»

Учасники тренінгу по черзі виходять перед групою, мімічно, даруючи привітання всім, ніби кажучи: „Я вам радий, мені приємно з вами працювати”.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Гра зі стільцями».

Перед аудиторією виставляється декілька стільців. Один із учасників пересідає з одного стільця на інший, пластично і мімічно виражаючи наступне: «Хороший стілець, але поспробую я посидіти на іншому!» Кожний учасник програє таку пантомімічну розмову із собою.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок.

Заняття №4.

Тема: Я змінююсь.

Мета: Розвиток позитивного самоприйняття.

I. Вступ.

II. Вправа «Контраргументи».

Учасникам пропонується скласти список слабких сторін, які необхідно розмістити на лівій половині листка. На правому боці, навпроти кожного пункту, вказуються позитивні сторони, які можна протиставити слабким. Контраргументи необхідно розвернути й обґрунтувати, можна підтвердити прикладами.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Уявіть себе дитиною».

У кожному з нас до сих пір знаходиться дитина. Основою нашого життєвого сценарію є те, як нас запрограмували в дитинстві. Студентам пропонується взяти листок паперу і написати на лівій стороні список всього того негативного, що їхні батьки, вчителі, родичі говорили про них. А потім, справа, всі ті хороші, що про них говорили рідні та вчителі.

Обговорення:

- Який з цих списків довший?
- Який з них в більшій мірі визначає ваше ставлення до себе?

Вправа «Дзеркальне відображення суджень партнера».

Мета: розвиток уміння знаходити позитивне у негативній ситуації.

Група ділиться на пари. Одна людина описує будь-яку ситуацію з негативної сторони. Інший знаходить позитивні аспекти цієї ситуації.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №5.

Тема: Впевнена поведінка.

Мета: Закріплення позитивного самоприйняття, зосередження на відчуттях та бажаннях, тренування впевненої поведінки та голосу.

I. Вступ.

Учасники розповідають про відчуття, з якими вони прийшли на заняття.

II. Вправа «Чесноти».

Мета: Закріпити позитивне самосприйняття.

Учасники по колу називають спочатку власні чесноти, а потім партнерів за тим порядком, в якому вони називались.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Впевнена поведінка».

Мета: Тренування впевненої поведінки.

Один чоловік виходить з кімнати, а потім заходить. Йому необхідно пройти так, щоб ніхто не помітив. Інший проходить так, щоб звернули увагу. Вас образили і ви хочете, щоб цього ніхто не помічав. Інший хоче це усім показати. Вам необхідно, щось взяти з ящика, а в кутку кімнати лежить собака і гризе кістку. Необхідно пройтись мимо собаки коли він зовсім вас не знає, але зовсім трошки і якщо це ваш собака.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Голос».

Мета: навчити впевнено переконувати співрозмовника, формувати тембр впевненого голосу.

Учасникам пропонується за допомогою голосу розізнати, насмішити, переконати уявного співрозмовника.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №6.

Тема: Уміння встановлювати контакт.

Мета: Зосередження на власних відчуттях та бажаннях, розвиток уміння встановлювати контакт.

I. Вступ.

II. Вправа «Контакт».

Мета: Розвинути вміння встановлювати контакт із співрозмовником.

Учасники стають в рядок. Кожен учасник тренінгу по черзі має встановити контакт з іншим учасником групи (чи це контакт очима, чи за руку, чи поцілунок в щічку і т.д.)

Зворотний зв'язок.

Вправа «Відчуття».

Мета: Навчити розрізняти власні відчуття.

Протягом 10 хвилин, відчуваючи будь-яку емоцію, відчуття; особливо сильні і неприємні, пропонується визначити, що саме відчуває кожен учасник. Коли це перестане складати для кожного із учасників тренінгу трудність, пропонується перейти до наступного стану – навчитись словами виражати свої емоції, відчуття, розказати про них.

Зворотний зв'язок

III. Підведення підсумків.

Ведучий наголошує на тому, що впевненість у собі багато в чому пов'язана з визнанням права мати будь-які відчуття і вміння їх виражати, незалежно від того, позитивні вони, чи негативні. Учасники по черзі розповідають, з якими відчуттями залишають групу.

Заняття №7.

Тема: Я – висловлювання.

Мета: Вираження відчуттів, емоцій, формування вміння говорити від власного Я.

I. Вступ.

Ведучий: «Основними рисами впевненої у собі особистості є вміння виражати власні відчуття, емоції, говорити від власного Я. Саме тренуванню цих умінь ми і присвятимо сьогоднішнє наше заняття. Але, перш ніж перейти безпосередньо до вправ, я хочу почути, з якими відчуттями ви прийшли сьогодні, що ви відчуваєте, чого зараз найбільше хочеться.

(Вираження кожним учасником власних відчуттів).

Ведучий: А зараз перейдемо до наступної вправи.

II. Вправа «Вербалізація відчуттів» (10 хв.).

Мета: Формування техніки «Я–висловлювань».

Кожний учасник групи повинен виразити власні відчуття трьом іншим членам групи (одне позитивне і одне негативне), сформулювавши до них спочатку «Ти–висловлювання». Потім те ж саме відчуття виражається через «Я–висловлювання».

Висновок. Дана вправа показує, наскільки добре ми вміємо використовувати «Я–висловлювання», чи комфортно відчуваємо себе говорячи від власного «Я».

Ведучий: А зараз я прошу поділитись власними відчуттями, які виникали під час вправи.

Зворотний зв'язок.

Необхідно проаналізувати, які відчуття виникають у людини, до котрої звертались з «Я та Ти–висловлюваннями».

Ведучий: “ А для наступної вправи я прошу поділитись на пари”.

Вправа (20 хв.).

Мета: Розвиток вміння висловлювати власні бажання через «Я–висловлювання».

Учасники тренінгу розбиваються на пари. Учасники сідають обличчям до партнера і дивляться йому в очі, їм необхідно сказати три фрази, котрі будуть розпочинатись із слів „Я повинен”.

Потім партнер також говорить три фрази, котрі будуть розпочинатись з тих самих слів. На фразу товариша не потрібно реагувати. Знову необхідно сказати три фрази, замінивши „Я повинен” на „Я хочу”.

Потім три фрази „Я не можу”, замінюються на три фрази „Я не хочу”. Потім три фрази „Я боюсь, що” замінюються на „Я хотів би”.

Фрази „Я хочу”, „Я не хочу”, „Я хотів би” свідчать про вираження своїх бажань і потреб. Вільне вираження свідчить про впевненість.

Висновок. Вільне вираження власних бажань свідчить про впевненість особистості у собі.

Ведучий: “Поділіться, будь-ласка, відчуттями які у вас виникли під час виконання цієї вправи. Які фрази вам було комфортніше говорити? Що ви помітили під час виконання даної вправи?”

Зворотний зв’язок.

Члени групи висловлюють власні відчуття та враження від виконаної вправи. Зосереджують у вагу на тому, які фрази їм було комфортніше говорити ті, які містять слова примусу, чи фрази, які висловлюють власні бажання та потреби.

III. Підсумок заняття.

Члени групи зосереджують увагу на власних відчуттях. Розказують про те, з якими відчуттями залишають дане заняття, що вони взяли від даного заняття.

Заняття №8.

Тема: Я та інші члени групи.

Мета: Формування вміння зосереджуватись на власних відчуттях, висловлювати власні відчуття до кожного члена групи, опис емоцій.

I. Вступ.

II. Вправа «Глина».

Мета: Закріпити вміння розрізняти власні відчуття. Зосередження уваги на вмінні протидіяти.

Учасники розбиваються на пари. Партнер ліпить дві фігури, які він собі уявляє і називає їх. Причому, спочатку це буде одна фігура з глини, яка підкоряється своєму скульптору, а інша фігура з глини, яка протидіє. Після цього учасники міняються місцями.

Зворотний зв'язок.

Розповідь кожним учасником групи про інших членів групи по черзі. Які відчуття виникають до партнерів, чи добре вони пізнали один одного. Задають питання, які цікавлять. При цьому звертаються «напрямую», по імені («Віталій, скажи мені, чого ти такий завжди сумний» і т.д.). Коли розповідають один про одного, то також звертаються по імені. Наприклад: «Надіє, я відчуваю до тебе симпатію».

Зворотний зв'язок.

Вправа «Емоційна автобіографія».

Мета: Навчити розрізняти власні емоції, проаналізувати які емоції переважають протягом життя.

Учасникам тренінгу пропонується написати автобіографію свого емоційного життя. Потім свій емоційний автопортрет у сучасному житті і наприкінці пропонується дати майбутню емоційну біографію – бажану і небажану. Учасник групи звертається до партнера, який його знає і якому він довіряє; запитує, чи справедливі з їх точки зору автобіографія та автопортрет.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №9.

Тема: Поведінка в різних ситуаціях.

Мета: Формування навичок відповідей в різноманітних ситуаціях, вміння усвідомлювати та висловлювати власні відчуття.

I. Вступ.

Учасникам пропонується описати випадки, коли вони хотіли проявити впевненість, але все ж вели себе невпевнено або агресивно.

II. Вправа «Ехо».

Мета: Навчити відтворювати тон, інтонацію, емоції партнера, зосередження на власних відчуттях.

Члени групи розбиваються на пари. Один учасник протягом декількох хвилин розповідає текст за його бажанням (це може бути вірш, привітання і т.д.). Партнер за ним це все повторює. Потім вони міняються ролями. Причому бажано відтворювати тон, інтонацію, емоції.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Ситуації».

Учасникам тренінгу пропонується підібрати 10–15 ситуацій, котрі для них важкі. На кожную ситуацію їм необхідно написати впевнену, невпевнену і агресивну відповідь.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Тренуємо відчуття».

Мета: Тренування вміння зосереджуватись на власних відчуттях та усвідомлення їх.

Члени групи формуються по три чоловіки. Один говорить фрази, які розпочинаються зі слів „Я бачу”, „Я відчуваю”, „Я усвідомлюю” по черзі, дивлячись на партнера. А третій спостерігає. Через 5 хвилин ролі міняються.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №10.

Тема: Мої зміни.

Мета: Підведення підсумків кожним учасником групи.

I. Ведучий: “Сьогодні ми підійшли з вами до завершального заняття. Протягом дев'яти зустрічей ми з вами плідно попрацювали і останнє наше заняття буде присвячено підведенню підсумків. Кожний учасник поділиться тим, яких змін йому вдалось досягти, що йому вдалось взяти від даних занять.

Але, перш, ніж перейти безпосередньо до заняття, я попрошу вас поділитися вашими відчуттями.

Ведучий: “ а для наступної вправи я прошу поділитись вас на пари”.

II. Вправа «Компроміс» (10хв.).

Мета: Навчити учасників знаходити компроміс із партнером.

Учасники розбиваються на пари. Опираючись плечима на партнера, вони сидять навколішках, перехрестивши руки в ліктях. Партнерам необхідно, опираючись один на одного, встати, докладаючи при цьому якомога менше зусиль, тобто не перетягуючи на себе всю вагу.

Висновок. Дана вправа показує,наскільки добре ми можемо знаходити компроміс, чи беремо ми більше на себе, чи покладаємось на інших не лише у вправі, але і у реальному житті.

Ведучий: “А зараз будь–ласка поділіться власними відчуттями, спостереженнями. Що ви відчували під час вправи, що помітили.”

Зворотний зв’язок.

Партнери діляться тим, що відчували під час вправи. Розповідають, наскільки вони брали вагу на себе, чи опирались більше на партнера. Учасники діляться тим, чи відповідає це поведінці в реальному житті.

Ведучий: “ Для виконання наступної вправи я попрошу вас встати”.

Вправа «Свічка». (10 хв.)

Мета: Показати рівень довіри до кожного учасника групи.

Один учасник стає всередині кола, а інші передають руками по колу.

Висновок. Дана вправа показує рівень довіри до інших учасників групи. Наскільки учасник всередині кола міг розслабитись, чи був напруженим, чи боявся, що його не втримають.

Ведучий: “Зараз, можливо, хтось хоче висловитись.”

Зворотний зв’язок.

Учасники розповідають, що вони відчували під час вправи, чи змогли повністю розслабитись, чи були зажаті і боялись, що їх не втримають. Що відчували, коли підтримували товариша в колі, чи боялись, що не втримають.

Ведучий: “А зараз я хочу запропонувати вам розповісти про те, що кожен учасник взяв для себе від занять, яких змін ви змогли досягти, що залишаєте тут, а що берете з собою.

Оцінка результатів. Підведення загального підсумку проведеної роботи з учасниками тренінгу.