

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

DEVELOPING EFFECTIVE INTERACTION SKILLS AMONG ADOLESCENT STUDENTS

Статтю присвячено формуванню навичок ефективної взаємодії учнів підліткового віку. Підкреслено важливість формування соціальних компетентностей у підлітків у сучасних умовах невизначеності освітнього простору. У підлітковому віці взаємодія набуває особливого значення, оскільки в цей період формуються основні новоутворення, відбувається активне формування соціальних навичок та розвиток самосвідомості. Важливими механізмами самоусвідомлення в цей період є самооцінка та особистісна рефлексія як форми осмислення підлітком свого внутрішнього світу та розуміння внутрішнього світу інших. Основною тенденцією взаємодії підліткового віку є взаємодія в системі «підліток – одноліток», яка є суттєвим фактором розвитку особистості дітей цього віку в процесі засвоєння ними соціальних цінностей та ролей. Важливою характеристикою взаємодії між підлітками є встановлення діалогічних відносин у формі співпраці, яка спрямована на досягнення спільного результату діяльності та спілкування. Цінність діалогу між підлітками полягає в тому, що він сприяє розумінню ними самих себе, власних мотивів і можливостей у сфері спілкування, обміну досвідом між партнерами по спілкуванню. Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей. Діалог як форма суб'єкт-суб'єктної взаємодії сприяє формуванню в підлітків комунікативних здібностей, умінь співпрацювати з іншими, навичок емпатії, що є складниками соціальної компетентності. Зазначено, що суттєвий вплив на розвиток у підлітків соціальних навичок взаємодії мають дорослі, зокрема вчителі та психологи системи освіти. Представлено тренінгову програму для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці» як одну з можливих форм, що сприяють розвитку соціальної компетентності учнів. У програмі передбачено розвиток навичок активного слухання, емоційного складника взаємодії, комунікативних навичок, умінь вирішувати конфлікти.

Ключові слова: соціальні компетенції, взаємодія, діалогічна взаємодія, діалог, спілкування, підлітковий вік, тренінг ефективної взаємодії, комунікативні навички.

The article is devoted to the formation of effective interaction skills of adolescent students. The importance of the formation of social competencies in adolescents in modern conditions of uncertainty of the educational space is emphasized. In adolescence, interaction acquires special importance, since during this period the main neoplasms are formed, social skills and self-awareness are actively formed. Important mechanisms of self-awareness during this period are self-esteem and personal reflection, as forms of comprehension by the adolescent of his inner world and understanding of the inner world of others. The main tendency of interaction in adolescence is interaction in the "teenager-peer" system, which is a significant factor in the development of the personality of children of this age in the process of their assimilation of social values and roles. An important characteristic of interaction between adolescents is the establishment of dialogical relations in the form of cooperation, which is aimed at achieving a common result of activity and communication. The value of dialogue between adolescents lies in the fact that it contributes to their understanding of themselves, their own motives and opportunities in the sphere of communication, the exchange of experiences between communication partners. The result of dialogue is interaction, relationships, mutual understanding, mutual feelings of personalities. Dialogue as a form of subject-subject interaction contributes to the formation of communicative abilities in adolescents, the ability to cooperate with others, empathy skills, which are components of social competence. It is noted that adults, in particular teachers and psychologists of the education system, have a significant influence on the development of social interaction skills in adolescents. A training program for adolescent students "Effective Interaction: Communication and Collaboration Skills" is presented as one of the possible forms that contribute to the development of students' social competence. The program provides for the development of active listening skills, the emotional component of interaction, communication skills, and the ability to resolve conflicts.

Key words: social competencies, interaction, dialogical interaction, dialogue, communication, adolescence, effective interaction training, communication skills

УДК 159.96
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.19>

Бучма В. В.

старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Дзюбко Л. В.

к.психол.н., старший науковий
співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. Формування соціальних компетентностей у підлітків є одним з важливих завдань сучасної освітньої системи. Це передбачає сформованість таких навичок, як критичне та аналітичне мислення, уміння вирішувати проблеми, працювати в команді, спілкуватися й вести переговори, наявність емпатії. Перераховані навички необхідні в будь якій сфері взаємодії людини. Підлітковий вік є критичним періодом для становлення соціальних навичок, які впливають на подальшу успішність особистості в суспільстві.

Спостерігаємо зміну соціальної ситуації життєдіяльності сучасних підлітків. Війна, що йде на території України, викликає невизначеність освітнього простору, що, своєю чергою, породжує внутрішні суперечності взаємодії. Починаючи з пандемії і до сьогодні, у зв'язку з війною відбулася зміна форм шкільного навчання – від традиційного очного в аудиторії до змішаного, дистанційного, індивідуального. З огляду на вищесказане, перед учителем та психологом системи освіти постає завдання компенсувати наявну ситуацію та, ураховуючи віковий розви-

ток, забезпечити діалогічну взаємодію школярів під час навчання

Метою статті є розгляд методів, які використовують у закладах загальної середньої освіти для формування навичок взаємодії в підлітків, а також визначення ефективних практик, що сприяють розвитку соціальної компетентності учнів

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання взаємодії, діалогу, партнерства у відносинах суб'єктів освітнього простору є одними з важливих у психолого-педагогічних дослідженнях. Різні аспекти взаємодії розглядали О. М. Корніяка, С. Д. Максименко, Л. Е. Орбан-Лембрик, Н. В. Чепелева. Дослідженню діалогічності як форми існування й розвитку особистості присвячено наукові розвідки Г. В. Дьяконова, М. М. Наконечної, М. В. Папучі. У працях Л. В. Долинської, С. Б. Кузикової, М. В. Савчина, О. П. Сергєєнкової висвітлено психологічні особливості міжособистісної взаємодії в підлітковому віці. Питанням діалогічної взаємодії в освітньому процесі присвячені праці І. Д. Беха, Л. П. Василенко, Т. С. Гурлевої.

У підлітковому віці взаємодія з однолітками набуває особливо вагомого значення, адже змінюються соціальні пріоритети особистості. Почуття дорослості, як основне новоутворення цього вікового періоду, зумовлює прагнення особистості підлітка до зміни соціальних ролей та розширення поля міжособистісної взаємодії. Провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування (О. Г. Видра, Р. В. Павелків, М. В. Савчин, Н. М. Токарева, А. В. Шамне). Воно відзначається такими якостями, як позитивна емоційна забарвленість, довірливість, рівноправність його учасників. Варто зазначити, що інтимно-особистісне спілкування може розгортатись у двох площинах: «підліток – дорослий» та «підліток – одноліток». Одним з виявів почуття дорослості є потреба підлітка у визнанні з боку дорослих. Однак дорослі, на противагу одноліткам, не завжди готові сприймати підлітка як рівноправного партнера по спілкуванню. Тому взаємодія в системі «підліток – одноліток» є найбільш пріоритетною. Саме в діалозі як формі суб'єкт-суб'єктної взаємодії виробляються навички емпатії, уміння співпрацювати з іншими, розвиваються комунікативні здібності. А це все складники соціальної компетентності.

Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей. Витоки діалогічної взаємодії в освітньому просторі знайшли своє відображення в західній гуманістичній психології ХХ ст. (Д. Дьюї, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм). Її принципами є цілісність духовного середовища індивіда, позитивна психологічна установка, активність особистості в розвитку. Діалогічна взаємодія визначається як спілкування рівноправних партнерів на основі взаєморозуміння, співпереживання, співучасті та визнання цінності кожної особистості. А саме партнер по спілкуванню розглядається підлітками як особистість, тобто як суб'єкт спіл-

кування; розвиток спілкування відбувається від монологічності до діалогічності; спілкування стає більш контрольованим; особистісний розвиток підлітків відбувається під впливом групи однолітків у процесі спілкування.

Попри докладне розроблення цієї проблеми, зміни в соціальному середовищі ставлять нові завдання та актуалізують проблему формування навичок взаємодії в сучасних підлітків з урахуванням наявної ситуації невизначеності та нових форматів навчання.

Виклад основного матеріалу. У підлітковому віці взаємодія набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формуються важливі вікові новоутворення, відбувається активне формування соціальних навичок та самосвідомості. Спілкування з однолітками стає провідною діяльністю, предмет якої – інша людина та сам підліток (самопізнання), а зміст – взаємовідносини. У взаємодії з іншими відбувається інтеріоризація соціальної свідомості (засвоєння моральних норм, цінностей тощо). Формується нова соціальна позиція – усвідомлене ставлення до себе як частини соціуму. Підлітки починають установлювати самостійні стосунки поза родиною та навчаються співпрацювати з однолітками. У підлітковому віці активно формується стиль взаємодії.

Важливими механізмами самоусвідомлення в цей період є самооцінка та особистісна рефлексія як форми осмислення підлітком свого внутрішнього світу та розуміння внутрішнього світу інших. У підлітків виникає потреба суспільного визнання. Формується новий рівень усвідомлення себе як суб'єкта в системі суспільних відносин. Відносини з товаришами перебувають у центрі життя підлітків і багато в чому визначають інші сторони їхньої поведінки та діяльності

Рівень розвитку навичок взаємодії в підлітків безпосередньо впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та майбутню професійну реалізацію. Зокрема, підлітки з розвиненими соціальними навичками легше адаптуються до нових умов, ефективніше вирішують конфлікти та демонструють вищий рівень емпатії.

Під взаємодією розуміємо процес і засіб обміну інформацією, впливу та спільної комунікації між двома або більше особами чи об'єктами, що виявляється через спілкування, обмін ідеями, емоціями та думками [10]. Під час взаємодії будуються відносини, вирішуються проблеми, відбувається розвиток навичок спілкування. До характеристик взаємодії відносимо системність та активність [6].

Взаємодія – це узгоджена діяльність, у результаті якої досягаються спільні цілі й результати, спрямовані на вирішення проблеми або виконання завдання, які є значущими для учасників. В основі розуміння педагогічного значення взаємодії лежить діяльність, у якій і через яку розкриваються здібності учасників освітнього процесу – предметно-практичні та психологічні. Під час взаємодії відбувається міжособистісний вплив, що базується

на взаєморозумінні й самооцінці основних учасників освітнього процесу [13].

Важливою характеристикою взаємодії є встановлення між підлітками, як рівноправними партнерами, діалогічних відносин, що є суттєвою ознакою діалогічної взаємодії. Діалогічна взаємодія в підлітковому віці проявляється у співробітництві як формі спільної, спрямованої на досягнення загального результату діяльності та спілкування. Діалогічне партнерство відповідає індивідуально-віковим можливостям підлітків та сприяє гармонізації взаємодії суб'єктів освітнього простору. Діалогічна взаємодія відіграє важливу роль у процесі соціалізації підлітків. Вона виявляється крізь високий рівень емпатії, уміння прийняти партнера спілкування таким, яким він є, відсутність стереотипності в сприйманні інших, гнучкість мислення, а також в адекватній оцінці власної особистості.

Діалог – не тільки обмін інформацією, а й обмін думками, пошук спільних шляхів. Діалог є взаємодією, яка істотно визначає ефективність комунікативної діяльності, веде до виявлення спільних поглядів на розв'язання проблем. Цінність діалогу як здатності до партнерської взаємодії полягає в тому, що він сприяє розумінню самого себе, своїх власних мотивів і можливостей у сфері спілкування, обміну досвідом між партнерами по спілкуванню. Діалог також сприяє розвитку вміння обстоювати власні погляди та планувати подальші кроки на шляху вдосконалення партнерської взаємодії. Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей.

Акт взаємодії, як процес обміну емоціями, інформацією, діями між двома і більше людьми, має певну етапність. Початок взаємодії – встановлення вербального чи невербального контакту. На цьому етапі відбувається знайомство, формується перше враження, визначення спільного й відмінного між суб'єктами. Другий етап – власне комунікативний. Завдяки комунікації та активному слуханню відбувається обмін інформацією, емоціями, формується довіра. Третій – етап спільної діяльності, у результаті якого координуються зусилля для виконання завдання або досягнення спільної мети. На четвертому етапі відбувається подолання труднощів та конфліктів (якщо вони є). П'ятий – завершення комунікації, рефлексія щодо неї, оцінка, планування можливої подальшої взаємодії. Структура комунікативного акту під час взаємодії містить такі компоненти: мотиваційний, орієнтувальний, змістовий, результативно-оцінювальний. Якщо враховувати складники акту взаємодії, то це когнітивний, емоційний, поведінковий [3].

На ефективність взаємодії впливають

- уміння розпізнавати емоції свої та інших людей;
- довіра, повага та відкритість між суб'єктами взаємодії;
- гнучкість та адаптивність, здатність іти на компроміс, договороздатність [3].

Суттєвий вплив на розвиток у підлітків соціальних навичок взаємодії мають учителі. Розглянемо, як учитель може сприяти процесу взаємодії в учнів, які він може задіяти ресурси.

Ураховуючи важливість міжособистісного спілкування для підлітків, учитель може спиратися на освітні матеріали, у яких вибирати завдання, що заохочують учнів взаємодіяти, а саме: робота в парах, групах, завдання групою написати проєкт, пошукові групові завдання тощо. Доцільними будуть завдання на активне слухання, саморегуляцію тощо. Саме такі «включені в канву уроку» завдання найбільш екологічні. Навчальні завдання мають бути до снаги учням. Важливо, щоб навчальні завдання, які виконують учні, були в зоні їх актуального розвитку. Взаємодія з учителем, його допомога будуються з урахуванням зони найближчого розвитку.

Якщо навчання в школі мають традиційний (присутність у класі) або змішаний формат, психолог системи освіти може запропонувати учням тренінгові заняття на розвиток взаємодії. Підлітки зазвичай із цікавістю відвідують активні форми групової роботи, де можна проявити себе у творчій взаємодії з однолітками. Перш ніж приступити до самого тренінгу, доцільно провести психодіагностичну роботу для виявлення наявних у конкретних школярів труднощів у налагодженні взаємодії. Для цього можна застосувати такі методики. *Методика діагностики міжособистісних відносин* (за Т. Лірі), яка призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та власне ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. За її допомогою виявляється переважний тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці [12]. *Методика вивчення комунікативних та організаторських здібностей* допоможе оцінити наявний рівень розвитку цих здібностей та продумати шлях подальшого розвитку. Методика допомагає виявити вміння чітко й швидко налагоджувати ділові та товариські контакти, бажання розширити їх, проявляти ініціативу [9]. *Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях* (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюковою) дає змогу визначити активні й пасивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях [7]. *Методика Стратегія поведінки в конфліктній ситуації* (за К. Томасом) визначає переважний спосіб поведінки людини в конфліктних ситуаціях. [11]. У подальшому, використовуючи класифікацію К. Томаса, можна побачити слабкі й сильні сторони в конфліктних ситуаціях та скорегувати їх. Тож використання засобів діагностики дасть змогу побачити цілісну картину наявних у підлітків труднощів під час взаємодії.

Опишемо більш детально **Тренінг для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці»**.

Тренінг розрахований на 8 занять по 45–60 хвилин. У тренінгу враховано структуру акту взаємодії.

Мета тренінгу – розвинути в підлітків навички ефективної взаємодії в групі.

З огляду на мету, завданнями тренінгу є розвиток навичок активного слухання, емоційного складника взаємодії (розуміння емоцій своїх та інших людей), комунікативних навичок, емпатійних здібностей, умінь вирішувати конфлікти.

Тренінг побудовано з урахуванням основних принципів:

- принцип «тут і тепер», за якого обговоренню підлягають тільки ті особисті прояви, які відбуваються в процесі заняття;
- принцип активності, який реалізується через залучення учасників у різні види взаємодії;
- принцип зворотного зв'язку, що передбачає обмін думок щодо побаченого, почутого;
- принцип довірливості в спілкуванні;
- принцип творчої позиції, який реалізується через створення ситуацій, що вимагають від учасників самостійного розкриття закономірностей взаємодії з оточенням.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: знайомство учасників тренінгу. Повідомлення загальної мети тренінгу. Прийняття правил роботи групи на всіх заняттях. Створення довірливої атмосфери в групі.

Вправа «Знайомство»

Учасникам групи пропонується познайомитись один з одним у дещо незвичній формі. Кожен з учасників говорить своє ім'я та описує себе трьома словами. Для того щоб підліткам було зрозуміло, ведучий починає першим. Наприклад: «Мене звати Людмила. Я спокійна, відповідальна, з почуттям гумору».

Обговорення: після виконання вправи група розповідає про свої відчуття.

Вправа «Очікування і правила»

Учасники розповідають свої очікування щодо роботи в групі, визначають, що таке групові правила, навіщо вони та їх роль у взаємодії. У спільній дискусії визначаються правила взаємодії в цій групі. Ведучий (психолог закладу освіти) скеровує пропонувані правила в напрямі загальноприйнятих для тренінгів. Водночас до списку входять пропонувані учасниками правила, якщо вони доповнюють наявні.

У нашому випадку правила вийшли такі:

- добровільна активність, повага до особистих границь (право сказати «стоп» і відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- «спілкування без критики». Взаємоповага, толерантність (поважати одне одного та право на власну думку, не оцінювати й не засуджувати);
- правило «тут і зараз». Конфіденційність (усе, що обговорюється в групі, будь-яка інформація, за її межі не виноситься, обговорення тільки в групі);
- активність (бути відкритим і відвертим);
- говорити від свого імені («Я»-звернення);
- «піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);
- цінувати час (вчасно приходити, дотримуватися відведеного часу на виступ та коментарі учасників);

– мобільний телефон під час занять має бути вимкнений (без звуку).

Обговорення: група працює за правилами, які вони визначили.

Рефлексія. Учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття й що вони змогли зрозуміти про себе, що відчували й чи подобаються їм відчуття перебування в групі, у єдності під час виконання різних завдань.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: розвиток навичок активного слухання та розуміння почуттів власних та інших людей.

Вправа «Я слухаю тебе»

Учасники розбиваються на пари. У парі кожен розповідає, що в нього сталося хорошего протягом дня. Перший раз треба розповідати одночасно, голосно. Мета – встигнути все розказати (до двох хвилин).

Потім ведучий пропонує обрати іншу тему, говорити так само голосно, але намагатися вловити, про що говорить співрозмовник (до двох хвилин).

Третій раз учасники говорять по черзі, але той, хто слухає, намагається ніяк не реагувати ні словом, ні рухом (до двох хвилин). Потім вони міняються місцями.

Після кожного етапу вправи ведучий пропонував звернути увагу на те, як почувався кожен учасник.

Обговорення: що відбувається під час розмови, коли хтось не слухає? Що ми можемо відчувати? Який результат такої розмови? Чи подобається вам, коли вас слухають уважно, не перебиваючи? Що свідчило (яка поведінка співрозмовника), що вас слухають? [1, с. 125].

Вправа «Вміння вести розмову»

Група ділиться на дві команди й розбивається на пари. Учасникам однієї команди дозволяється ставити одне одному тільки «закриті» запитання та одержувати на них «закриті» відповіді. Учасники другої, навпаки, ставлять одне одному лише «відкриті» запитання й одержують на них «відкриті» відповіді. Приклад «закритого» запитання й відповіді: «Ти навчаєшся в цій школі?» – «Так я навчаюся в цій школі». Приклад «відкритого» запитання й відповіді: «Де ти навчаєшся?» – «Я навчаюся в школі з поглибленим вивченням англійської мови».

Обговорення: кожна з пар обмінюється враженнями від розмови. Аналізується, яка відповідь більш інформативна й дає змогу подальшого спілкування.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: усвідомлення й розширення репертуару вербальної та невербальної комунікації. Навчити звертати увагу на тих людей, які ставляться позитивно, з турботою, підвищення самооцінки

Вправа «Повага»

Інструкція. Підліткам пропонується подумати й обговорити такі запитання (групова дискусія). Як ви помічаєте, що хтось ставиться до вас приязно,

вважає хорошим? Згадайте, як мама показує, що вважає тебе хорошим? Як це робить батько? Чи є людина, яка вважає, що ви «абсолютно хороший»? Згадайте, як це виявляється? Чи є хтось, кого ви вважаєте чудовою людиною? Як ви це показуєте? Як почуває себе людина, яка вважає, що все робить неправильно?

Сядьте, щоб вам було зручно, і заплющте очі. Зробіть глибокий вдих-видих (тричі).

Уявіть, що перебуваєте в місці, яке чудове, приємне. Огляньте його. Де воно? Яке воно? Що там бачите? Що чуєте? Як там пахне? (пауза)

У цьому місці побачите двох людей, які вас цінують і поважають, які радіють разом з вами, які знають, які ви добрі, чуйні, уважні. Ці люди підходять до вас для того, щоб показати, що вважають вас хорошим. Як вони це роблять? Послухай, що вони кажуть вам (пауза). Якщо цього разу до вас ніхто не підійшов, кого ви знаєте, уявіть того, від кого ви б хотіли таке почути (пауза). Поговоріть з тими, хто до вас підійшов. Спитайте, як вони до вас ставляться (пауза). Попрощайтесь з людьми, які до вас підійшли (пауза). На рахунок «три» повертайтеся в групу. Потягніться й розплющте очі.

Обговорення: хто хоче поділитися тим, хто до нього приходив? Чи вдалося подякувати тим, хто прийшов, за хороше ставлення до вас? Як ви показали, що вважаєте їх чудовими людьми й цінуєте їх ставлення до вас?

Вправа «Вдячність»

Важливим є вміння бачити добро інших людей, бути за це вдячним і вміти проявити цю вдячність. Коли підлітки згадують людей, які ставляться до них зі співчуттям та турботою, не тільки відпрацьовується навичка помічати таке ставлення, а й підвищується самооцінка учнів.

Матеріали: Папір й олівці для кожного.

Інструкція. Згадай людей, які тобі допомагають, розуміють тебе, роблять для тебе щось важливе та приємне, підтримують тебе. Це можуть бути дорослі та однолітки.

Намалюй у середині листа кружок і напиши в ньому своє ім'я. Потім намалюй стільки кружків, скільки людей ти згадав, і впиши їхні імена в кружки. З'єднай лініями свій кружок з усіма іншими. Напиши під кожним кружком, що ця людина для тебе зробила / робить. Згори напиши кожному свою вдячність.

Візьми новий листок. Поміркуй, кому ти давно не дякував.

Напиши короткий лист цій людині, у якому зазнач, що бачиш допомогу й хороше ставлення, радієш із цього і дякуєш за це.

Обговорення: робота в парах: покажіть одне одному свої малюнки, обговоріть, що ви відчували, коли робили цю вправу, які висновки зробили.

Рефлексія: учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття.

Як ми можемо узнати, що хтось вважає нас хорошими?

Як самі показуємо, що цінуємо людину?

Чи може хороша людина робити помилки? Поводитися негарно?

Чи можемо вважати себе хорошими, якщо припускаємося помилок?

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: навчання прийомів конструктивного вирішення конфлікту. Розвиток навичок поведінки в конфліктних ситуаціях.

Вправа «Вирішення конфлікту»

Група ділиться на дві команди, кожна з якої утворює два кола: зовнішнє та внутрішнє. Учасникам внутрішнього кола пропонують розіграти конфліктну ситуацію і відразу ж дають два способи її вирішення: 1) взаєморозуміння і взаємодопомога; 2) взаємні звинувачення, образи одне одного. Ситуація обирається командою за бажанням. Учасники зовнішнього кола повинні уважно стежити за поведінкою учасників внутрішнього кола. Після учасники міняються місцями.

Обговорення: група сідає в коло й аналізує, які із запропонованих засобів виявилися найбільш ефективними. Які засоби вирішення конфліктів найчастіше використовують самі підлітки.

Вправа «Репетиція поведінки»

Учасники діляться на пари. Кожна пара по черзі програє якусь конфліктну ситуацію. Ситуація повинна містити в собі прохання й відмову, погрози та звинувачення тощо. Ситуації можуть бути різні, наприклад, розмова з грубим продавцем; черга: один чесно стоїть, інший улазить без черги.

Обговорення: група сідає в коло й аналізує, які форми поведінки та реагування найчастіше спостерігаються в конфліктних ситуаціях.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: формування навичок внутрішньої стабільності, спокою, керування власним станом, розвиток впевненості в собі.

Вправа «Дерево»

Учасникам пропонується уявити себе деревом (яке подобається, як можна реалістичніше). Необхідно детально програти образ дерева: його потужний або гнучкий стовбур; гілки (переплітаються, розлогі або, навпаки, спрямовані в небо); зелене соковите листя; відкритість крони сонячним променям і ніжному вітру, волозі дощу; потужні корені, які міцно тримаються за землю; соки, які від коріння йдуть по стовбуру, гілках до листя.

Чи стали ви спокійнішими?

Обговорення: яким деревом ви себе уявили? Чому саме таким? Чи важко було виконати цю вправу? Що заважало? Що ви відчули? Чи стали менш втомленими? (Земля – символ життя, корені – стабільності і зв'язку із землею).

Вправа «Людина впевнена, невпевнена та агресивна»

Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів звертається до іншого з проханням від імені впевненої, невпевненої та агресивної людини. Від-

мова в проханні також від цих же осіб. Опісля партнери міняються місцями.

Обговорення: група сідає в коло і з'ясовує, які почуття виникали в кожного під час виконання завдання.

Рефлексія: учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: розширення знань підлітків про різноманітні емоції та їх вплив на життєдіяльність людини. Розвиток розуміння емоційного стану власного та іншої людини.

Вправа «Світ емоцій»

Інструкція. Лист паперу розділіть на дві половини. Ліворуч опишіть емоції, які найчастіше відчуваєте до інших людей. Праворуч – ті з них, яких хотіли б позбутися.

Обговорення: учасникам пропонується проаналізувати емоції, які вони виявляють при взаємодії з оточенням. У результаті обговорення зробили висновок, що негативні емоції заважають ефективній взаємодії з оточенням.

Вправа «Портрет»

Інструкція. «Вам пропонують відвідати виставку картин з портретним зображенням людей, що перебувають у різних емоційних станах. Виберіть будь-яку картину й передайте емоційний стан зображеної на ній людини». Кожний учасник зображує емоційний стан, а група повинна вгадати, що це за стан.

Обговорення: наскільки точно кожний учасник справився із завданням. Аналізуються невербальні засоби передавання емоцій.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: розвиток вмінь керувати своїми емоціями. Засоби подолання негативних емоцій.

Вправа «Комплімент»

Інструкція. «Вас запрошено на свято, на якому зустріли неприємну вам людину. Привітайтеся з нею, скажіть, що-небудь приємне. Зробіть їй комплімент. Попрощайтесь з нею, побажавши щось гарне».

Учасники розбиваються на пари. Кожна пара по черзі грає сценку (партнери міняються місцями). Інші учасники грають роль гостей.

Обговорення: хто з учасників найбільш вдало впорався із завданням. Чи важко стримувати емоції в присутності інших людей? Чи вдалося звільнитися від негативних емоцій,

Вправа «Мудрець»

Інструкція. «Уявіть собі, що ви мудрець, готовий відповісти на будь-яке запитання. Що ви порадите людині, яку скривдили, образили і яка дуже роздратована».

Учасники групи, по черзі, пропонують свої варіанти.

Обговорення: учасники групи визначають найбільш ефективні засоби подолання негативних емоцій.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: розвиток емпатійних здібностей.

Вправа «Таємниця»

Учасникам пропонується подумати про щось таємне, що важко відкрити всій групі. «Виберіть одного члена з групи і відкрийте йому свою таємницю. Уявіть собі його реакцію».

Обговорення: кожний учасник по черзі описує, яку реакцію свого партнера він передбачає, але групі таємницю не відкриває.

Вправа «Подарунок на день народження»

Групу розподіляють на трійки. Учасники такої мінігрупи повинні домовитися між собою про подарунок імениннику. Однак засоби спілкування в них обмежені: один учасник нічого не чує і не розмовляє, але він бачить і може рухатися, другий – сидить із зав'язаними очима й не рухається, але він може розмовляти, третій – сидить із зав'язаними руками й не рухається, але він бачить та може розмовляти.

Обговорення: яка трійка найвдаліше виконала завдання? Які труднощі мали учасники групи при такому спілкуванні.

Рефлексія. Підбиття підсумків тренінгу й обговорення його результатів.

Висновки. У сучасній ситуації невизначеності освітнього простору ресурсним є використання активних методів формування в учнів підліткового віку навичок ефективної взаємодії. Зазначимо, що рівень розвитку навичок взаємодії суттєво впливає на академічну успішність учнів, їх емоційне благополуччя та майбутню професійну реалізацію. Зокрема, підлітки зі сформованими навичками взаємодії швидше адаптуються до нових реалій життя, знаходять конструктивні способи вирішення конфліктів та демонструють високий рівень емпатії. На нашу думку, формування навичок ефективної взаємодії відбуваються під час здійснення діалогу в системі «підліток – одноліток». Також у процесі діалогічної взаємодії формується соціальна компетентність. З'ясовано, що її складниками є комунікативні здібності, уміння вирішувати конфліктні ситуації, співпрацювати з іншими, виявляючи високий рівень емпатії. Представлено тренінгову програму для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці» як одну з продуктивних можливостей формування навичок взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. «Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. 298 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16977/1/Zhuravel_Liakh_Snitko_BMR_KSPSR_IL.pdf
2. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 37–47.

3. Гончарук Н. М. Психологічний аналіз комунікативного акту та його логічно-змістової структури. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 124–137.

4. Дзюбко Л. В., Шатирко Л. О. Вплив різних типів педагогічної взаємодії на розвиток особистості школяра. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 березня 2020 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 54–59.

5. Козубовська І., Розлуцька Г., Савко О. Взаємодія школи і родини у вихованні молодших школярів: вітчизняний і зарубіжний досвід (методичні рекомендації для бакалаврів і магістрів початкової освіти). Навчально-методичне видання. Ужгород, 2021. 27 с.

6. Кожушко С. Взаємодія як філософське й психологічне поняття. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1221>

7. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. URL: https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah

8. Максименко С. Д. Генетико-креативний метод психологічного вивчення взаємодії учасників освітнього простору. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору*

в контексті гуманістичної парадигми: монографія / за науковою редакцією академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 7–16. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723176>

9. Методика виявлення «Комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) URL: <https://vseosvita.ua/test/metodyka-vyivlennia-komunikatyvnykh-ta-orhanizatorskykh-skhylnostei-kos-2-3363214.html>

10. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5>

11. Стратегія поведінки в конфліктній ситуації (за К. Томасом). URL: <https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktnyy-situatsii/?srsltid=AfmBOoobj6JFYBB4Ns5oQAishOp34JTzZbjEQEPDN8VcPqvVnM3f6QfA>

12. Тест міжособистісних відносин Лірі URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm

13. Тонне О. Теоретичний аналіз поняття педагогічна взаємодія учасників освітнього процесу в умовах інклюзивної освіти. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. № 11(5). С. 88–94. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-013>