

УДК 378.04

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету дошкільної і початкової освіти імені Валентини Волошиної (протокол №1 від 26.08.2024)

РЕЦЕНЗЕНТИ

ЛЮДМИЛА ЛЮБЧАК

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

НАТАЛІЯ ТРАЧУК

соціальний педагог комунального закладу «Вінницький ліцей №7 імені Олександра Сухомовського»

Жовнич, О., Стахова, І. (2024). Розвиток SOFT SKILLS педагога: практикум вибіркової дисципліни для студентів ступеня вищої освіти бакалавра. Вінниця. 79 с.

Практикум «Розвиток SOFT SKILLS педагога» спрямований на розвиток м'яких навичок особистості кожного студента, що допоможе ефективно працювати у швидких, змінних умовах та досягати успіху у професійній діяльності.

Практикум буде корисний для майбутніх педагогів, викладачів закладів вищої освіти, осіб, що прагнуть саморозвитку.

The workshop «Development of teacher's SOFT SKILLS» is aimed at developing the soft skills of each student's personality, which will help to work effectively in fast-paced, changing conditions and achieve success in professional activities.

The workshop will be useful for future teachers, teachers of higher education institutions, and people seeking self-development.

Зміст

Передмова	4
Практичне заняття №1	6
Практичне заняття №2	21
Практичне заняття №3	25
Практичне заняття №4	28
Практичне заняття №5	32
Практичне заняття №6	39
Практичне заняття №7	42
Практичне заняття №8	46
Практичне заняття №9	49
Залікове завдання	53
Додатки	54
Список використаної літератури	78

Передмова

Модернізація освітнього процесу, реформаторські зміни, які відбуваються в суспільстві, впливають на процес підготовки майбутніх педагогів. Тенденції євроінтеграції, світові виклики диктують низку завдань, серед яких пріоритетним є розвиток *soft skills* (гнучких навичок). Для них важливо оперувати не тільки професійними навичками, але й комплексом гнучких навичок (комунікабельність, саморегуляція, розвинене творче мислення, самопрезентація, відповідальність, ініціативність, здатність брати на себе відповідальність тощо), які в сукупності дозволяють досягнути акмеологічної вершини. Розвинені гнучкі навички відкривають спектр нових можливостей для вчителів початкової школи, розширюють панорамність мислення, педагогічний кругозір, дають упевненість у своїх діях та вчинках, стимулюють до пошуку шляхів професійного зростання.

Роль учителя для виховання підростаючого покоління є надзвичайно важливою, її цінність не можна заперечити, тому перед закладами вищої освіти (ЗВО) стоїть важливе завдання – підготувати конкурентно спроможного педагога, здатного цілеспрямовано креативно та професійно виконувати свої обов'язки. У ході освітнього процесу важливо сформувати в студентів стійке бажання до саморозвитку та самовдосконалення, бути успішним у своїй професійній діяльності, вибудувати власну стратегію акмеологічного росту.

Узагальнивши результати аналізу науково-методичної літератури з проблеми формування *soft skills*, ми визначили дев'ять ключових гнучких навичок, необхідних педагогові для успішного всебічного розвитку, а саме:

- *креативність* (вміння творчо підходити до виконання будь-яких завдань, генерувати творчі рішення);
- *критичне мислення* (уміння аналізувати інформацію, співставляти, порівнювати, знаходити раціональний шлях до вирішення проблем);
- *комунікація* (здатність чітко та логічно висловлювати думки, вести діалог та монолог, налагодити спілкування);
- *емоційний інтелект* (здатність розуміти та контролювати свої емоції, розуміти почуття інших, вміти знаходити підхід до людей різного віку та різних можливостей);
- *лідерські якості* (брати на себе відповідальність, об'єднувати навколо себе оточуючих, бути новатором у своїй справі);
- *вміння працювати в команді* (брати на себе відповідальність, організувати спільну діяльність, налагоджувати творчу сприятливу атмосферу);
- *self-менеджмент* (здатність організувати час та простір для роботи, ефективно налагодити свою діяльність);

- *адаптивність* (здатність виходити з зони комфорту задля нових досягнень та перспектив).
- *вміння презентувати себе* (чітко та лаконічно висловлювати свою думку, толерантно відстоювати свою позицію).

Одним із першочергових завдань сучасної системи вищої освіти є розвиток гнучких навичок майбутніх учителів. Розвинені гнучкі навички сприятимуть майбутній педагогічній самореалізації учителів, їхньому акмеологічному зростанню.

Практичне заняття №1

Тема: Soft skills – засіб успішного професійного становлення.

Цілі заняття:

- Мати уявлення про Soft skills, їхні понятійні визначення.
- Орієнтуватися у різних видах Soft skills.
- Навчитися розрізняти Soft skills / Hard skills / Digital skills
- Визначити основні шляхи розвитку універсальних навичок.
- Визначити траєкторію розвитку власних педагогічних Soft skills.

План заняття:

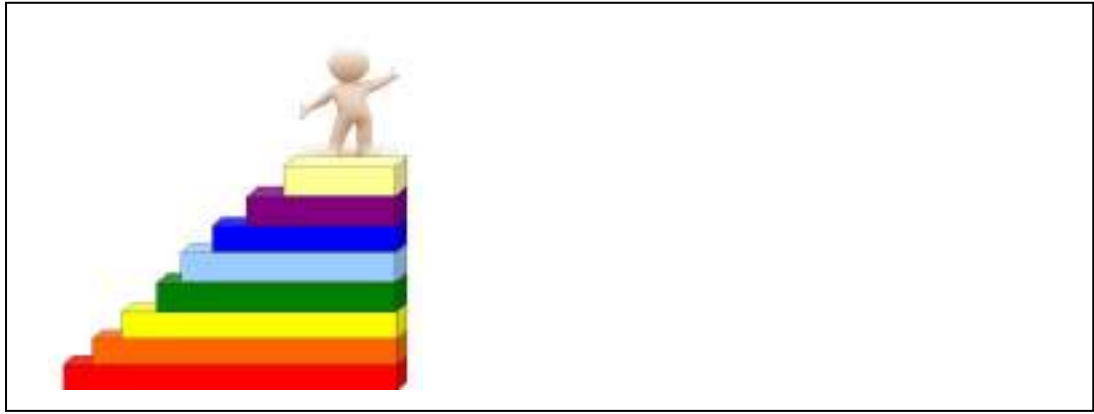
1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Педагогічна тренінгова діяльність «Я пізнаю себе».

Теоретичні питання:

1. Soft skills: дефінітивна характеристика, групи Soft skills.
2. Hard skills / Soft skills: основні розбіжності.
3. Роль Soft skills у педагогічному житті вчителя.
4. Особливості розвитку Soft skills майбутніх педагогів за рубежом.
5. Шляхи розвитку Soft skills сучасного вчителя.

Практичні завдання:

1. Створіть арт-схему / хмару слів «Soft skills вчителя XXI століття».
2. Перегляньте вебінар «Soft skills – навички професійного успіху», напишіть коротке есе за його змістом, будьте готові до обговорення.
<https://www.youtube.com/watch?v=-xuHhVm1HN8>
3. Представте одну з відомих особистостей, зацентруйте увагу на універсальних навичках, що дозволили досягнути успіху.
4. Проведіть самоаналіз Вашої особистості як майбутнього педагога. Підпишіть кожен сходинок тими універсальними навичками, які дозволять Вам дістатися до професійної вершини. Будьте готові коментувати Ваш вибір на занятті.



Додаткове завдання: Представте досвід однієї з європейських країн щодо розвитку Soft skills педагогів.

Література:

1. SOFT SKILLS. М'ЯКІ НАВИЧКИ ДЛЯ УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ МАЙБУТНЬОГО. URL: <https://taslife.com.ua/blog/soft-skills>
2. РОЗВИТОК НАВИЧОК МАЙБУТНЬОГО (SOFT SKILLS) – НОВІ ВИКЛИКИ ПЕРЕД УКРАЇНСЬКОЮ ШКОЛОЮ. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/725196/1/II-Conference-The-combination-of-theory-and-practice-experience-and-perspectives-37-39.pdf>
3. Soft skills – що це таке? URL: <https://para.school/blog/life-hack/soft-skills-cho-to-takoe>
4. Демченко, О., Казьмірчук, Н., & Стахова, І. (2022). Розвиток SOFT SKILLS майбутніх учителів початкових класів як засіб акмеологічного зростання. *Professional Pedagogics*, 1(24), 91–101. URL: <https://jrnls.ivet.edu.ua/index.php/1/article/view/708>
5. Kopolovich, O. Learning soft skills in the digital age: Challenges and insights from development and teaching 'Negotiation Management' MOOC. *Online Journal of Applied Knowledge Management*. 2020. Vol. 8, no. 2. P. 91-106. URL: [https://doi.org/10.36965/ojakm.2020.8\(2\)91-106](https://doi.org/10.36965/ojakm.2020.8(2)91-106)
6. Кутова, С., Свідерська, О. (2022). «SOFT SKILLS» як визначальна складова якісної підготовки майбутнього педагога. *Наукові інновації та передові технології*. №10(12). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/2621/2628>

Додаткові матеріали:



Рис. 1. Синоніми поняття «soft skills»



Рис. 2. Класифікація «soft skills»

Зразок діагностування soft skills учнів початкової школи (за дослідженнями А. Комарчук)

Діагностика розвитку soft skills учнів початкової школи

Українське суспільство потребує креативних, організованих, цілеспрямованих особистостей, здатних досягати успіху та прогресувати розвиток своєї держави. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що розвинені універсальні навички виступають потужним засобом утвердження особистості в суспільстві, шляхом її соціального становлення, до того ж вони виступають показником інтелектуального розвитку, емоційної стабільності, здатності налагоджувати співпрацю з усіма учасниками визначеної справи.

Зважаючи на це, ми провели констатувальний етап дослідження. Його мета полягала у визначенні рівнів розвитку soft skills молодших школярів. Для нас важливо було дізнатися, якими навичками вже володіють учні, який рівень розвитку цих навичок, адже від цього залежатимуть шляхи побудови подальшої вчительської діяльності щодо розвитку soft skills молодших школярів. Дослідження проходило з 15 березня по 15 квітня 2023 року на базі Барського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №1, у ньому взяло участь 28 респондентів 3-А класу та 12 вчителів початкових класів.

Проводячи опитування серед педагогів, ми мали на меті дізнатися, які soft skills, на їх думку, є найактуальнішими для учнів, як вони розвивають відповідні гнучкі навички, яке в цьому процесі місце займає театралізація тощо. Олена Р. (*педагогічний стаж – 12 років*) стверджує, що «soft skills є універсальними навичками, які допомагають дитині під час освітнього процесу та сприятимуть її становленню в дорослому житті. До цих навичок вчителька відносить такі як: комунікативність, критичне та логічне мислення, вміння працювати в команді, прораховувати кроки успішної діяльності наперед». Марія Т. (*педагогічний стаж – 29 років*) розповідає, що «початкова школа завжди виступала, так званим, плацдармом для всебічного розвитку особистості дитини, в школі учні вчилися взаємодіяти між собою, комунікувати, чітко та послідовно висловлювати свої думки, у них розвивалася цілеспрямованість, відповідальність, формувалася впевненість у собі». Тетяна Р. (*педагогічний стаж – 21 рік*) розповідає, що «для сучасних учнів, зважаючи на дистанційну форму навчання, надзвичайно важливими є навички комунікації та співробітництва». Марина Д. (*педагогічний стаж – 16 років*) коментує, що «театралізація виступає дієвим засобом розвитку умінь та навичок молодших школярів, допомагає дитині відкрити свої здібності у різних видах діяльності та мистецтва: ораторському мистецтві, образотворчому, літературному, музичному мистецтвах, конструюванні, експериментуванні, художній та декоративно-прикладній діяльності». Вікторія Л. (*педагогічний стаж – 11 років*) розповідає, що в роботі з молодшими школярами використовує сюжетно-рольові ігри, ігри драматизації, ігри-інсценізації, а також пропонує дітям придумувати власні ігри, які можна проводити на уроках мистецтва чи літературного читання. «Такий процес школярам дуже подобається, вони з радістю перевтілюються в нові образи і намагаються яскраво зіграти свого героя». Ганна Д. (*педагогічний стаж – 10 років*) зосереджує увагу на тому, що в своїй роботі вона використовує театр-овочів, ляльковий та пальчиковий театр, а також

під час дистанційної форми навчання почала впроваджувати роботу з театром рукавички.

Після опитування педагогів та враховуючи дослідження проєкту Jean Monnet Module «Підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти та вчителів початкової школи до розвитку soft skills дітей засобами театралізованої діяльності: європейський контекст» 620252-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE нами було виокремлено критерії, показники та рівні розвитку soft skills учнів (таблиця 1.1.),

Таблиця 1.1.

Критерії, показники, рівні розвитку soft skills молодших школярів

Критерії	Показники	Рівні
Креативність	здатність оригінально мислити	високий
	здатність гнучко мислити	середній
Критичне мислення	здатність аналізувати інформацію	достатній
	здатність порівнювати	низький
Комунікативні навички	здатність детально описувати предмети	
	здатність зрозуміло висловлюватися	
Кооперація	здатність злагоджено працювати в парі	
	здатність до колективної діяльності	
Медіаграмотність	здатність раціонально використовувати	
	гаджети в освітньому процесі	

Високий рівень розвитку soft skills: учні мають широкий кругозір, намагаються продукувати нові ідеї, шукати оригінальні способи вирішення проблемних ситуацій, вони різносторонньо підходять до опрацювання навчальних тем, роблять власні висновки із вивченого; їх не задовільняє тільки інформація викладена в підручнику, вони шукають різні шляхи для її уточнення, конкретизації. Діти з задоволенням працюють у групах, легко знаходять спільну мову з іншими, швидко контактують, вони чітко висловлюють свою думку, можуть аргументувати її. Школярі активні у роботі з гаджетами, з їхньою допомогою покращують свій освітній рівень.

Достатній рівень розвитку soft skills: молодші школярі активно аналізують інформацію, працюють з нею, прагнуть висловлювати власну думку, роблять спроби у прийнятті креативних рішень, намагаються творчо працювати, проявляючи свою особистість. Учні співпрацюють, налагоджують контакти, намагаються активно включитися в обговорення різних проблемних ситуацій,

проте час від часу їм не вистачає досвіду чи лексичного запасу, щоб правильно логічно та змістовно висловити свою думку. У них подекуди виникають труднощі в командній роботі, не завжди можуть знайти раціональний компроміс. Школярі надають перевагу освітнім програмам, цікавляться дитячими платформами на інтернет-ресурсах.

Середній рівень розвитку soft skills: працюючи над завданнями, діти копіюють чужі ідеї, проте намагаються їх переосмислити; їм потрібен точний алгоритм дій у проблемних ситуаціях. Учням буває важко прийняти власне рішення. Вони активно включаються у обговорення, спілкування, проте часто в них виникають труднощі із висловленням власної думки, налагодженням співпраці тощо. Школярі прагнуть привернути до себе увагу, проявляють ініціативу, цікавляться освітніми дитячими платформами, прагнуть у всьому допомогти вчителю.

Низький рівень розвитку soft skills: у виконанні завдань учні мислять стереотипно, працюють за шаблонами, їм простіше використовувати готові матеріали, ніж самостійно знаходити інформацію, комбінувати, систематизувати, порівнювати її. У командній роботі учні виступають пасивними спостерігачами, їм важко залучити до спільної діяльності. Вони не проявляють активності під час обговорення, їхні висловлювання нечіткі, часто непослідовні. Молодші школярі працюють із гаджетами для розваг, майже, не використовують їх у освітній сфері.

Досліджуючи таку soft skills як креативність, ми використали вправу «Вікно», модифікувавши її з тесту креативності Е. Торренса. Завдання учнів полягало в тому, щоб намалювати краєвид за вікном. Ми не акцентували увагу на особливостях малюнку, і, проаналізувавши дитячі роботи, визначили, що школярі по-різному сприйняли запропоновані завдання: одні малювали природні краєвиди, інші – фантастичні сюжети, особливо, нас вразило те, що багато учнів намалювали перемогу України. Звертаючи увагу на деталі малюнків, ми виокремили наступне: 8 (28,5%) школярів малювали однотипні предмети (кущі, траву, дерева); 10 (35,7%) учнів у своїх роботах зобразили більше 5 однотипових предметів; 5 (17,9%) дітей намалювали типові предмети, проте приділили увагу деталям (на траві зображали росу, комах; хмари розфарбовували від світло-голубого кольору до темно-синього; на деревах малювали листочки тощо); 5 (17,9%) учнів зображали казкові або фантастичні сюжети. Творча робота Віолети М. представлено на рис. 1.2.



Рис. 1.2. Творча робота Віолети М. (9 років)

Окрім того, ми запропонували вправу «Архітектор». Її суть полягала в тому, щоб назвати 10 предметів на власний розсуд, а потім помістити їх у будинку. Зображати можна було як самі предмети, так і їхні деталі. Творчі роботи Максима Т. та Тимура Л. представлено на рис. 1.3. та рис. 1.4.



Рис.1.3.Творча робота Максима Т.
(9 років)



Рис.1.4. Творча робота Тимура Л.
(8 років)

У 21 (75,0%) роботі учні намагалися повністю зобразити предмет у будинку, проте у 7 (25, 0%) роботах школярі зображали елементи визначених предметів, наприклад: жовтогарячі стіни, як колір апельсина; фонтан у вигляді дельфіна тощо.

Проаналізувавши учнівські роботи, ми визначили, що розвиток креативності у 11 (39,2%) учнів знаходиться на низькому рівні, у 8 (28,7%) – на середньому, у 6 (21,4%) – на достатньому та у 3 (10,7%) школярів – на високому (рис. 1.5).

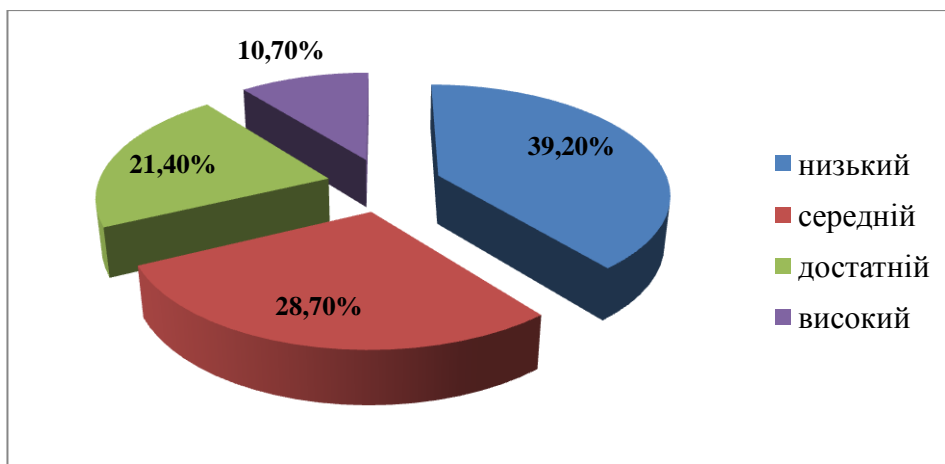


Рис. 1.5. Рівні розвитку креативності молодших школярів

Досліджуючи розвиток критичного мислення учнів, ми запропонували вправу «Помилки художника», її суть полягала в тому, щоб розглянути запропонований малюнок, знайти там неточності та виправити їх. Працюючи над малюнками, школярам необхідно було проявити уважність, спостережливість, проаналізувати зображення, співставити з реальними об'єктами природи та виправити помилки на малюнках (рис. 1.6.).



Рис. 1.6. Творча робота Дарини Д. (9 років)

Аналізуючи дитячі роботи, ми визначили, що 9 (32,1%) учнів правильно вказали та виправили всі помилки, у 19 (67,9%) школярів виникли труднощі.

Також ми запропонували учням завдання на встановлення відповідностей. Виконуючи їх, діти мали порівняти малюнки та знайти різницю в них, 10 (35,7%) школярів справилися із запропонованими завданнями, у 18 (64,3%) – виникли труднощі.

Порівнюючи та зіставляючи відповіді дітей, ми дійшли висновку, що критичне мислення у 9 (32,1%) учнів розвинене на низькому рівні, у 11 (39,2%) – на середньому рівні, у 5 (18,0%) – на достатньому рівні, а в 3 (10,7%) – на високому (рис.1.7).

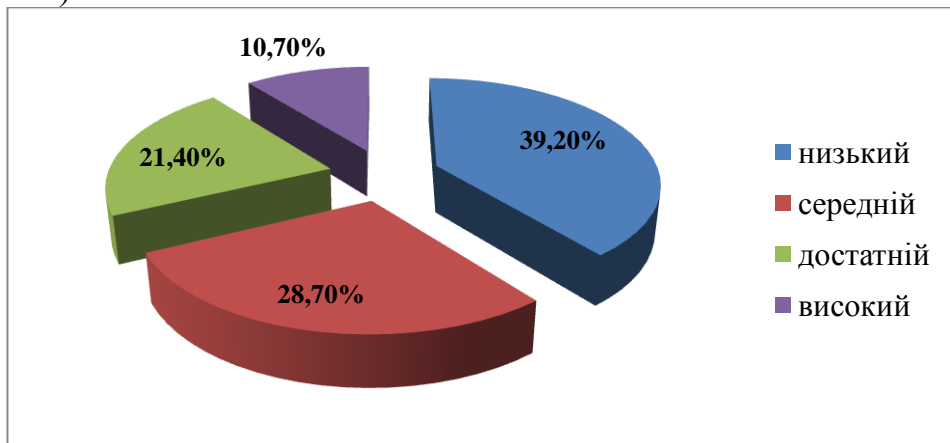


Рис. 1.7. Рівні розвитку критичного мислення молодших школярів

Досліджуючи розвиток комунікативних навичок учнів початкової школи, ми запропонували виконати вправу «Жива фотографія». Її суть полягала в тому, щоб поглянути навкруги, в уяві сфотографувати певний образ та дослівно описати все. Ми спостерігали за чіткістю та послідовністю викладу думок учнів, за здатністю описувати, використовуючи засоби художньої виразності, за зрозумілістю викладу тощо. Нас здивувало те, що учні, перебуваючи у класі, не одразу змогли визначитися із своєю «живою фотографією», підбирали кілька варіантів. Аналізуючи їхні роботи, ми звернули увагу на те, що 8 (28,5%) школярів не змогли точно описати обраний об'єкт, хаотично переходили від його

основних частин до деталей. Наприклад, описуючи класну стінку, Сашко Д. (9 років) вказав: «вона дерев'яна, міцна, на ній стоїть багато книжок, боксів, її зробили із фанери». 9 (32,1%) учнів детальніше описали предмет, вказуючи на його основні ознаки, наприклад, Максим Г. (9 років) зробив такий опис дерева за вікном: «воно високе, на ньому багато гілок, на гілках починають появлятися зелені листочки, на гілку сіла ворона». Працюючи над вправою «жива фотографія», 7 (25,0%) дітей обрали не один об'єкт, а описували частину визначеного інтер'єру чи екстер'єру. Маргарита З. (9 років) запропонувала такий варіант: «на небі світить яскраве сонечко, немає хмаринок, на землі росте дві берізки і дуб, біля них кущ горобини». Окрім того, 4 (14,4%) учні використали у своїх описах засоби художньої виразності, наприклад робота Лізи Д. (9 років): «у нас на підвіконні ростуть вазони, це фіалки, вони дуже красиві, їхні пелюстки світло-фіолетового кольору, схожі на дорогий шовк, листочки зеленуваті, м'які, ніби подушечки». Творчі роботи дітей представлено на рис. 1.8.

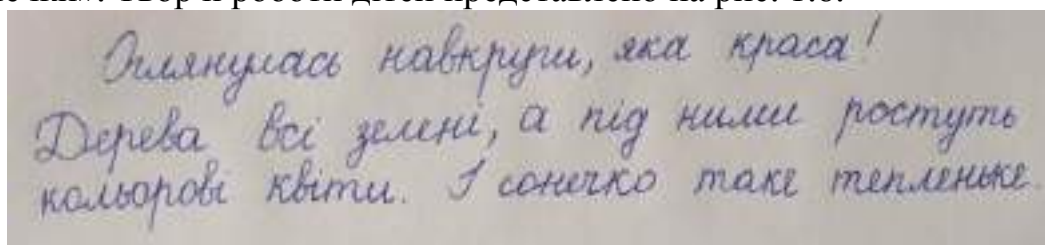


Рис. 1.8. Творча робота Марка Р. (9 років)

Окрім того, ми запропонували вправу «Діалог», її завдання полягало в тому, щоб уявити розмову між двома дітьми та записати її. Ми спостерігали за тим, наскільки учні можуть побудувати конструктивну розмову, чітко висловлювати думки, влучно ставити запитання та відповідати на них тощо. Проаналізувавши дитячі роботи, ми звернули увагу на те, що всі вони починалися із вітань, сюжет діалогів був пов'язаний із іграми, розвагами у 11 (39,3%) школярів, із освітнім процесом – у 10 (35,7%) учнів та із соціально-побутовими питаннями у 7 (25,0%) дітей. Аналізуючи уміння словесно взаємодіяти, ми звернули увагу на труднощі, що виникали в дітей, а саме: не можуть вибрати вдалу тему для розмови, ставлять короткі запитання, відповідають неповними реченнями, діалог складається з двох-трьох реплік тощо. Творчі роботи школярів представлено на рис. 1.9. та рис. 1.10.

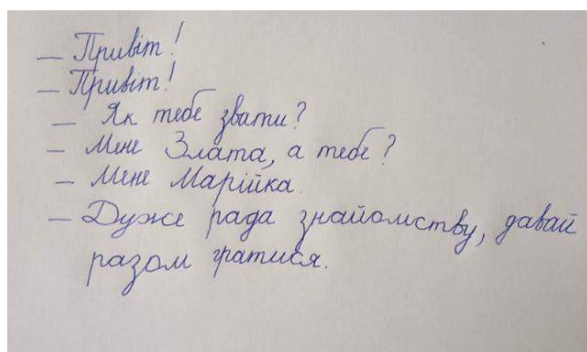


Рис. 1.9. Творча робота Злати Р. (8 років)

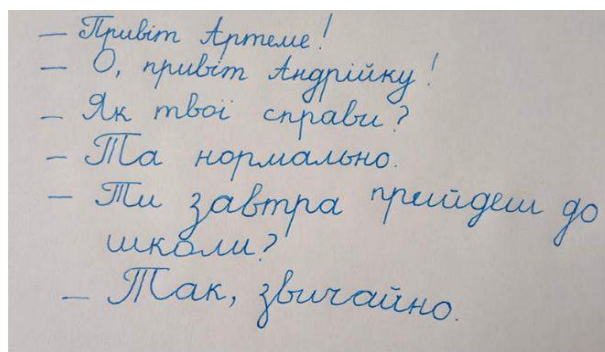


Рис. 1.10. Творча робота Андрія С. (9 років)

Проаналізувавши дитячі відповіді з вправ «Жива фотографія» та «Діалог», ми визначили, що комунікативні навички розвинені у 10 (35,7%) учнів на низькому рівні, у 7 (25,0%) – на середньому, у 7 (25,0%) – на достатньому та у 4 (14,3%) – на високому (рис.1.11).

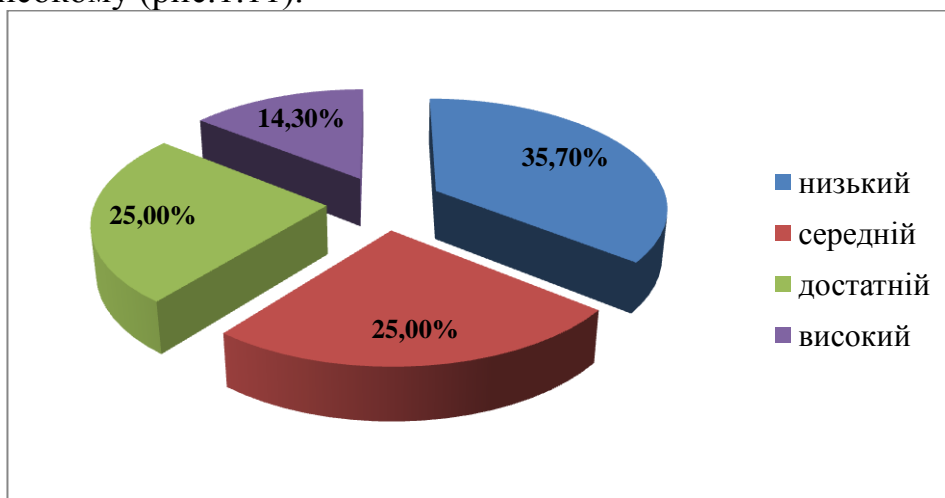


Рис. 1.11. Рівні розвитку комунікативних навичок молодших школярів

Досліджуючи здатність учнів до кооперації (співробітництва), ми запропонували вправу «Метелик», її суть полягала в тому, щоб діти у парі розфарбували метелика, зважаючи на симетричність його будови, школярам потрібно було домовитися про кольори, які варто використати. Спостерігаючи за виконанням завдань, ми помітили, що 6 (42,9%) пар учнів домовилися між собою та разом працювали над завданням; 5 (35,7%) пар школярів також комунікували між собою, проте остаточної згоди не змогли досягнути; 3 (21,4%) пари дітей не змогли досягнути компромісу, тому завдання виконував хтось один. Творчі роботи учнів представлено на рис.1.12. та рис. 1.13.



Рис. 1.12. Творча робота Марини Б. (9 років) і Романа Р. (9 років)



Рис. 1.13. Творча робота Вероніки В. (9 років) і Тимура Д. (9 років)

Також разом з школярами ми створювали спільний плакат на тему: «Ми – українці» (рис. 1.14) та спостерігали за тим, наскільки діти можуть співпрацювати, домовлятися, шукати компроміс тощо. Результати спостереження показали, що на початку роботи учні важко включалися у спільну діяльність, перебивали один одного, вигукували, ігнорували думки однокласників, проте згодом почали домовлятися, разом працювати.



Рис. 1.14. Робота над спільним плакатом «Ми – українці»

Проаналізувавши поведінку дітей під час парної та колективної діяльності, ми визначили, що навички кооперації у 6 (21,5%) школярів знаходяться на низькому рівні, у 9 (32,2%) – на середньому, у 8 (28,5%) – на високому та у 5 (17,8%) – на низькому (рис. 1.15).

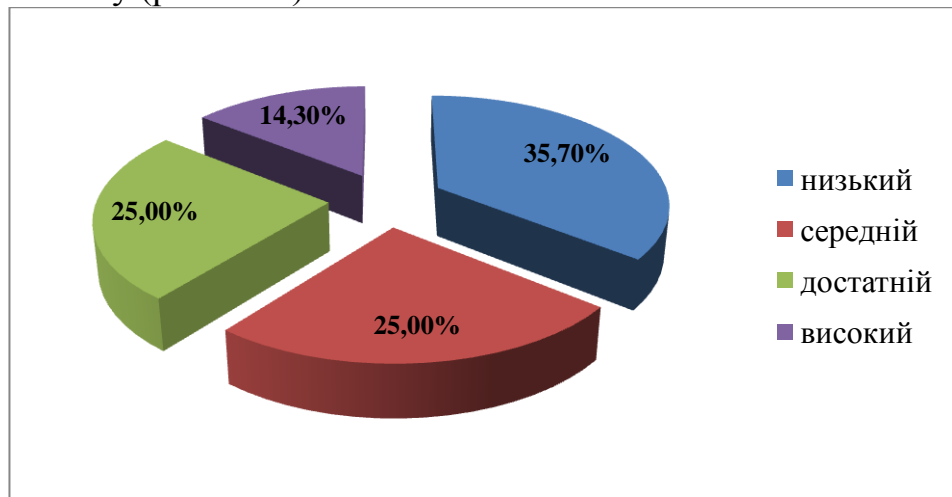


Рис. 1.15. Рівні розвитку навичок кооперації молодших школярів

Працюючи над діагностикою розвитку медіаграмотності учнів, ми запропонували їм скласти есе на тему «Гаджет майбутнього». Для нас важливо було з'ясувати, яким опціям у сучасних технічних гаджетах віддають перевагу діти, що вони використовують найчастіше, якими програмами цікавляться. Аналіз робіт показав, що всі школярі обізнані із таким поняттям як «гаджет», мають уявлення про їхні види, особливості використання, орієнтуються у їхньому призначенні.

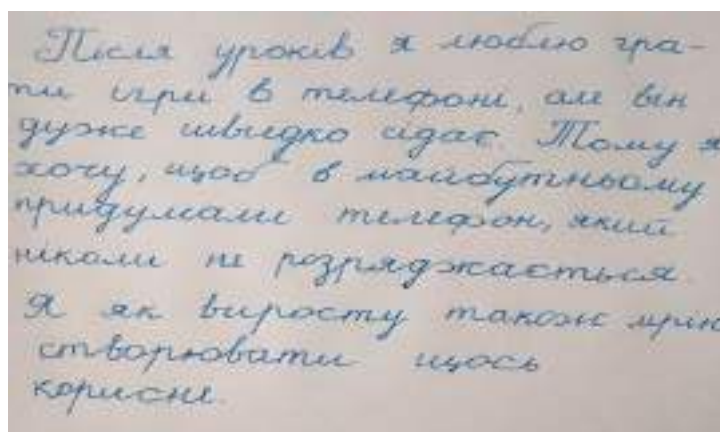


Рис.1.16. Творча робота Вадима П. (9 років)

У своїх есе (рис. 1.16) школярі розповідали, що мріють про поліфункціональний пристрій, який би не розряджався, мав великий запас пам'яті, міг виконувати побажання, був помічником у різних справах, зокрема в навчанні.

Окрім того, ми попросили школярів вписати позитиви та негативи гаджетів і звернули увагу на те, що більшість з них (21 (75,0%) школяр) не врахувала освітні можливості технічних ресурсів, а назвала їх побутову цінність (рис. 1.17.). Учні орієнтуються у роботі з різними девайсами, проте у розважальних цілях, вони почуваються дезорієнтованими, коли потрібно знайти певну освітню платформу, працювати з нею.

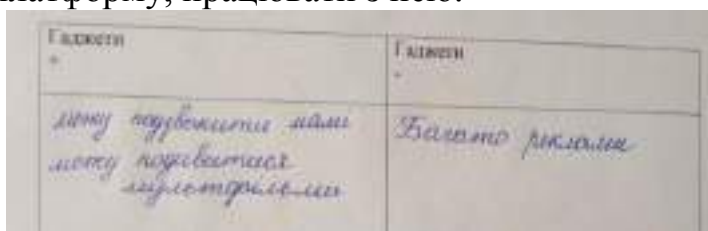


Рис. 1.17. Порівняльна таблиця позитивів та негативів використання гаджетів Максима П. (9 років).

Проаналізувавши усі роботи школярів, ми визначили, що медіаграмотність у 13 (46,4%) з них знаходиться на низькому рівні, у 8 (28,5%) – на середньому, у 4 (14,2%) – на достатньому та у 3 (10,7%) – на високому (рис. 1.18).

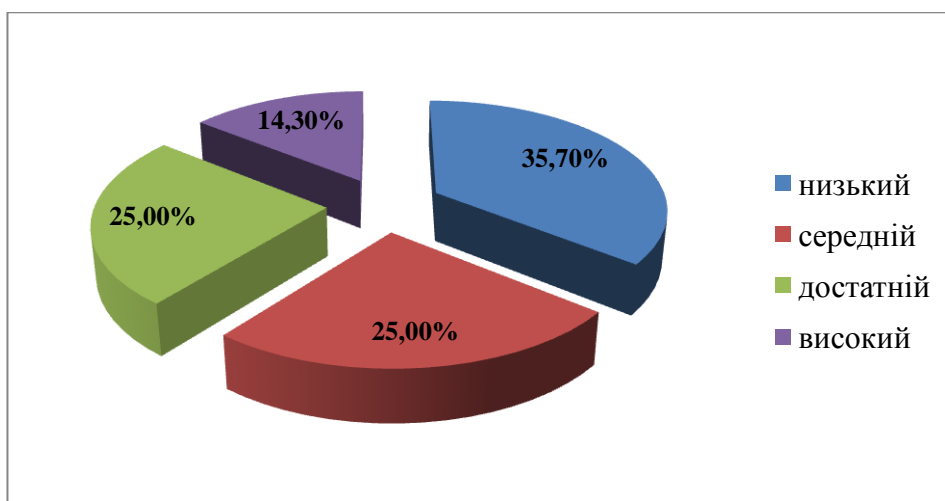


Рис. 1.18. Рівні сформованості 17 медіа грамотності молодших школярів

Узагальнивши всі результати, що отримали у процесі дослідження, ми визначили, що розвиток soft skills у 11 (39,2%) молодших школярів знаходиться на низькому рівні, у 8 (28,7%) – на середньому, у 6 (21,4%) – на достатньому та у 3 (10,7%) учнів – на високому (рис.1.19).

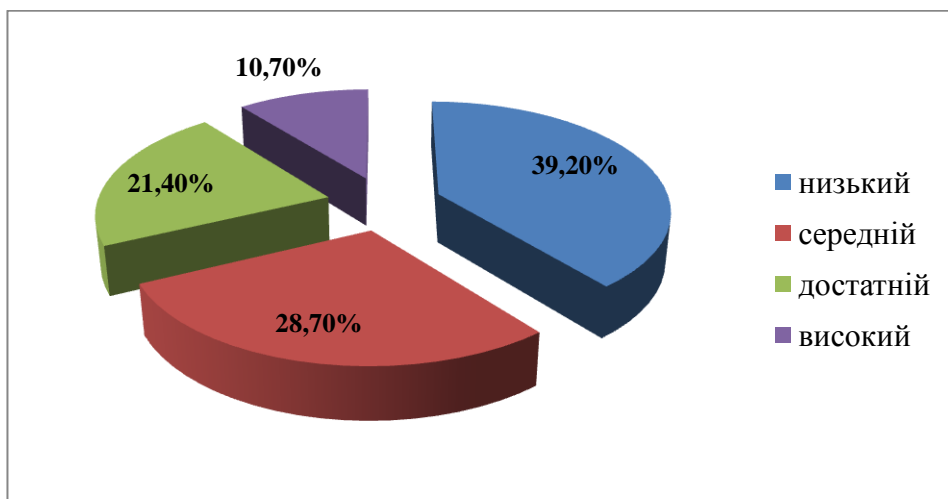


Рис. 1.19. Рівні розвитку soft skills молодших школярів на констатувальному етапі експерименту

Отримані результати засвідчили, що освітній процес впливає на розвиток soft skills учнів, вони намагаються логічно мислити, приймати раціональні рішення, творчо працювати, вирішувати завдання, враховуючи всі ідеї, творчо підходити до вирішення будь-яких справ, активно комунікувати та взаємодіяти між собою не тільки очно, але й за допомогою онлайн-ресурсів. Проте школярам ще потрібно працювати над розвитком своєї креативності, критичного мислення, навичок спільної діяльності, комунікації, медіаграмотності тощо.

Підводячи підсумки проведеного дослідження, хочемо визначити, що розвиток soft skills молодших школярів є надзвичайно важливим у початкових класах. Вчителеві потрібно мати широкий арсенал прийомів, методів, форм, засобів роботи, що б дозволили активно працювати з учнями у цьому напрямі.

Зразки робіт:

Анна Б.

**Есе на тему: «Soft skills – важливі навички для будь-якої професії.
Формуємо успішну особистість»**

Сучасний світ, який пронизаний досягненнями у сфері технологій та переживає глобальні трансформації, вимагає від людства не лише вміння володіти технічними навичками, але й розвивати в собі м'які навички, відомі як «Soft Skills».

«Soft Skills» – це можливість змінити бачення на власний досвід та думки інших, сприяючи розширенню горизонтів та прийняттю різноманітних поглядів. Ця здатність робить особистість більш гнучкою та готовою до чогось нового.

Для чого навчати по-новому? Власне кажучи, швидкий темп технологічних та соціокультурних змін, вимагає активного пошуку інновацій у сфері навчання, адже те, що є стандартом сьогодні, може застаріти завтра, і саме тому необхідно розглядати навчання як неперервний процес. Це демонструють і зміни у переліку

професіях, які будуть актуальними у майбутньому, серед них: фахівець з робототехніки, фахівець з 3D-друку, програміст, аналітик даних, біогенетик та ін. Всі ці професії спрямовані на зміни, які можуть покращити життя людей.

Необхідною складовою навчального процесу, виступає вчитель, адже це саме той, хто не просто допомагає вам розуміти світ, але й показує, як зробити його кращим. За мірками сучасного суспільства, педагог повинен володіти певними якостями (активне навчання, критичне мислення, креативність, витривалість та ін.), які буде передавати своїм учням. В свою чергу, для розвитку цих ключових характеристик, необхідно звертати увагу на: правильне ставлення до помилок, міждисциплінарність, спілкування з неприйнятним, відповідальність за доручене завдання, роботу з інформацією та самодисципліну. У своїй роботі вчителі також мають використовувати низку принципів, а саме: принцип свободи вибору, принцип відкритості, принцип діяльності, принцип зворотного зв'язку, принцип ідеальності. Діючи відповідно до цих принципів, педагоги, не лише передають знання, але й формують особистість, готову до викликів сучасного світу та успішної самореалізації.

Отже, м'які навички є не тільки важливим елементом професійної діяльності, але й ключовим компонентом формування успішної особистості, адже справжня успішність полягає у співпраці, відкритості до ідей інших та здатності працювати на користь всієї команди.

Арт-схеми



Рис.3. Творча робота Анни Синявської



Рис. 4. Творча робота Анни Бездітної Рис. 5. Творча робота Руслани Храмцової



Рис. 6. Творча робота Анни Печуляк

Практичне заняття №2

Тема: Креативність – прогресивна риса сучасного педагога.

Цілі заняття:

- Сформувати уявлення про креативність.
- Визначити ключові особливості креативного педагога.
- Навчитися використовувати методи розвитку креативності у своїй педагогічній діяльності.
- Вчитися реалізовувати креативні прояви.
- Визначити траєкторію розвитку власної креативності.

План заняття:

1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Тренінгова діяльність.

Теоретичні питання:

1. Креативність: основні дефініції. Креативність та творчість – спільні і відмінні риси.
2. Особливість дивергентного мислення.
3. Ознаки педагогічної креативності.
4. Методи розвитку педагогічної креативності.

Практичні завдання:

1. Створіть ментальну карту на тему: «Креативність у педагогічній професії».
2. Запропонуйте поради для педагога стосовно розвитку креативності, оформіть їх у вигляді постера.
3. Оригінально представте Вашу майбутню професію (можете обрати колаж / презентацію / фотовиставку / відео-ролик тощо).

Додаткове завдання: Створіть креативне середовище у класі / групі для максимально якісного виконання професійних обов'язків.

Література:

1. Авторський курс «Розвиток креативного мислення: від теорії до практики» – це комплекс теоретичних і практичних матеріалів, що розкривають засади розвитку креативного мислення дорослих та дітей. URL: <https://naurok.com.ua/learn/rozvitok-kreativnogo-mislennya-vid-teori-do-praktiki-45>

2. Бабак А. І. Креативне мислення – ключова компетентність педагога XXI століття. Теорія та методика навчання та виховання. Харків, 2021. № 51. С. 18-22. DOI: 10.34142/23128046.2021.51.02. URL:<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/7817>
3. Креативна педагогіка: збірка / О. В. Ліхута. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 49 с.
4. Креативне мислення: чи можливо оцінити та як його перевірити? URL: <http://surl.li/tbdkiy>.
5. Міненко, О., Мамчур, І. (2023). Дивергентне мислення як складова особистісно-професійних якостей управлінського консультанта. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 34 (73) № 4. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/5.pdf
6. Павленко, В.В. (2016). Тести креативності особистості: сутнісні характеристики та особливості застосування. *Андрогогічний вісник.* Житомир. Випуск 7. С.219-232.

Зразки робіт:



Рис.1. Ментальна карта «Креативність»



**Рис. 2. Креативне використання побутового предмета у роботі з дітьми.
Творча робота Анни Сауляк**

Творча робота Сніжани Драбинюк Пам'ятка для розвитку креативності:

1. Думайте вільно та без обмежень. Не бійтеся придумувати нестандартні ідеї, навіть якщо вони здаються дивними.
2. Розвивайте свою уяву. Фантазуйте, мрійте та відчувайте свободу думок, що більше ви фантазуєте, тим краще ви стаєте в креативності.
3. Пошукайте нові ідеї. Відвідайте місця, які вас захоплюють, читайте книги, дивіться фільми та мультфільми, щоб підтримувати свою творчість.
4. Вивчайте нові речі. Пізнання нових речей допомагає розвивати ваш мозок та дає можливість відкривати нові горизонти в креативності.
5. Навчайтеся працювати в команді. Робота в команді над проектами сприяє обміну ідеями та співпраці, що допомагає вирішувати складні задачі.
6. Спробуйте нові техніки та матеріали. Використовуючи різні техніки та матеріали, Ви можете знайти нові способи виразу своєї творчості.
7. Не бійтеся помилок. Помилки – це частина процесу навчання та розвитку. Вони допомагають Вам учитися та розвиватися, тому не бійтеся помилятися.
8. Використовуйте власний досвід та емоції. Ваш досвід та емоції – це те, що робить вас унікальними. Використовуйте їх, щоб створювати щось нове та цікаве.
9. Завжди шукайте можливості для розвитку своєї креативності. Не зупиняйтеся на досягнутому, а постійно шукайте нові можливості для власного розвитку.

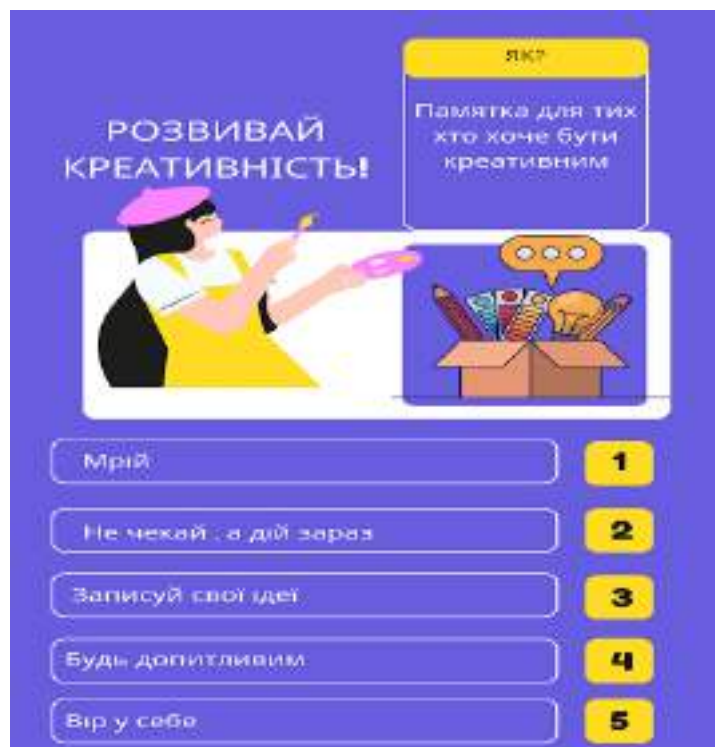


Рис. 3. Пам'ятка розвитку креативності педагога
Творча робота Вікторії Маркевич

Практичне заняття №3

Тема: Розвиток критичного мислення – шлях до педагогічної інноватики.

Цілі заняття:

- Сформувати уявлення про критичне мислення.
- Визначити особливості критичного мислення.
- Навчитися використовувати методи критичного мислення у власній педагогічній діяльності.
- Вчитися критично оцінювати проблемну ситуацію.
- Визначити траєкторію розвитку критичного мислення.

План заняття:

1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Тренінгова діяльність.

Теоретичні питання:

1. Критичне мислення як ключова навичка в інформаційному суспільстві.
2. Елементи критичного мислення.
3. Алгоритми критичного аналізу інформації
4. Прояви критичного мислення у педагогічній діяльності.

Практичні завдання:

1. Заповніть таблицю.

Ситуації	Реакція на ситуації	
	Педагог з критичним мисленням	Педагог з догматичним мисленням
Підготовка до уроків		
Проведення уроків		
Спілкування з батьками		
Спілкування з дітьми		
Підвищення кваліфікації		

- Зробіть підбірку вправ для розвитку критичного мислення дітей, які б Ви використали у професійній діяльності.
- Порекомендуйте педагогові способи розвитку власного критичного мислення, свої рекомендації оформіть у вигляді плакату / колажу.

Додаткове завдання: Створіть комікс, у якому представте ситуацію, як критичне мислення допомогло педагогові досягти успіхів у кар'єрі.

Література:

- Лякішева, А. В., Вітюк, В. В., Кашуб'як, І. О. (2022). Кейсбук методів і прийомів технології розвитку критичного мислення в Новій українській школі : навч.-метод. посіб. для вчит. поч. класів ЗЗСО та студ. спец. 013 Початкова освіта / Анна Лякішева, Валентина Вітюк, Ірина Кашуб'як. 2-ге вид., переробл. і доповн. Луцьк : ФОП Іванюк В. П. 116 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21285/1/casebook.pdf>
- Методи розвитку критичного мислення. URL: <https://mc.today/uk/shho-take-kritichne-mislennya-i-yak-jogo-rozvivati-prikladi-ta-testi/>
- Надурак В. Критичне мислення: поняття та практика. URL: <file:///D:/%D0%A1%D0%A1%D0%A1/Downloads/739-Article%20Text-1194-1-10-20230205.pdf>
- Теорія розвитку критичного мислення (на прикладі навчання історії) : посібник для вчителя. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2011. 105 с. URL: <http://sites.znu.edu.ua/interactiv.edu.lab/Posibnyky/Terno-CTDTheory.pdf>
- Технології розвитку критичного мислення учнів / Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Д.; Наук. ред., передм. О. І. Пометун. К.: Вид-во «Плеяди», 2008. 220 с. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/772/77257/Kritichne.pdf>

Додаткові матеріали:

Запитання на логіку.

- З якого крана не можна помити руки? (З будівельного).
- Який годинник показує правильний час лише двічі на добу? (Зламаний, який зупинився).
- Летіли качки: одна попереду і дві позаду, одна позаду і дві попереду, одна між двома та три в ряд. Скільки всього летіло качок? (3).
- Горять великий будинок і маленький. Який будинок гаситиме поліція? (Жоден, поліція пожежі не гасить).
- Скільки та які місяці мають по 28 днів? (Всі 12 місяців).
- Чому складні загадки небезпечні для голови? (Тому що доводиться ламати над ними голову).
- На гілці сидить ворона. Що треба зробити, щоб відпиляти гілку, не потривоживши її? (Дочекатися, поки ворона полетить).

- Чим більше з неї береш, тим більшою вона стає. (Яма).
- У клітці 3 папуги. Троє дівчат попросили дати їм по одному папузі. Кожній дівчинці дали папугу. І все ж у клітці залишився один папуга. Як так вийшло? (Одній дівчинці дали папугу разом із кліткою).
- Хто може підняти й пересунути коня і слона? (Шахіст).
- В саду ростуть берези. На кожній із них по 5 великих гілок. На кожній великій гілці по 10 маленьких гілочок, а на кожній маленькій гілочці – по 1 яблуку. Скільки яблук росте на цьому дереві? (Яблука на березах не ростуть).
- Електричка їде на схід зі швидкістю 80 км/годину. В який бік летить дим? (Якщо немає пожежі, електрички не димлять).
- На аркуші паперу написано число 86. Як збільшити це число на 12, нічого не закреслюючи і не дописуючи? (Перевернувши листок, побачите 98).
- Якою рукою потрібно розмішувати чай? (Чай потрібно розмішувати ложкою, а не рукою).

Загадки та запитання на логіку для дорослих

- Що належить вам, проте інші користуються цим частіше, ніж ви самі? (Ваше ім'я).
- Що робити, якщо ви сіли до машини і зібралися їхати, а ноги не дістають до педалей? (Пересісти на сидіння водія).
- «Зав'язати» можна, а розв'язати не вдасться. (Розмова).
- Про що завжди говорять у майбутньому? (Про завтра).
- Не лід, а тане, не човен, а спливає. (Зарплата).
- Що може водночас стояти й ходити, висіти і стояти, ходити й лежати? (Годинник).

Зразки робіт:



Рис. 1. Колаж «Критичне мислення»

Практичне заняття №4

Тема: Комунікативні уміння вчителя у професійному спілкуванні

Цілі заняття:

- Розвивати комунікативні уміння.
- Навчитися вести монолог та діалог.
- Розвивати ораторське мовлення.
- Вчитися слухати співрозмовника.
- Вчитися тактовної комунікації у різних ситуаціях.

План заняття:

1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Тренінгова діяльність.

Теоретичні питання:

1. Вербальна та невербальна комунікація.
2. Провідні комунікативні уміння вчителя.
3. Етика спілкування педагога.
4. Ораторське мистецтво педагога.

Практичні завдання:

1. Заповніть таблицю.

№	Кроки	Рекомендації	
		Вербальне мовлення	Невербальне мовлення
1.	Вітання співрозмовника		
2.	Початок розмови		
3.	Активна фаза розмови		
4.	Завершення розмови		

2. Підготуйте невелике цікаве повідомлення на педагогічну тематику, озвучте його контролюючи свій тембр голосу, ритм, темп, мелодику.

3. Об'єднайтеся у пари / трійки, підготуйте педагогічний діалог, демонструючи різні комунікативні уміння.

Додаткове завдання: Підберіть комплекс вправ для розвитку комунікативних умінь.

Література:

1. Дубовик, С., & Наумець, В. (2020). Формування комунікативних умінь молодших школярів методом сторітелінгу. *Молодий вчений*, 5 (81), С. 81-85. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-5-81-17>
2. Зінорук, А. (2022). Сутність поняття «комунікативні уміння». *Молодь і ринок*, №3-4 (201-202), 2022. С. 196-201. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/255778/256392>
3. Лазаренко, Н. (2016). Культура мовлення викладача як невід'ємна складова ключових компетентностей сучасного педагога. *Наукові записки [Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського]. Серія : Філологія (мовознавство). Вип. 23. С. 36-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_filol_2016_23_10.*
4. Пономарьова, К. І. (2020). Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник. Київ: КОНВІ ПРІНТ. 88 с.
5. Тригуб, Л.П., Власенко, І.В. (2019). Комунікативні навички та вміння для ефективного вивчення англійської мови самостійно. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Філологія*. № 40. Т. 2. С. 137-140. http://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v40/part_2/33.pdf

Додаткові матеріали:

Таблиця 1
Узагальнені комунікативні уміння педагога
(за дослідженнями Т.І. Туркот)

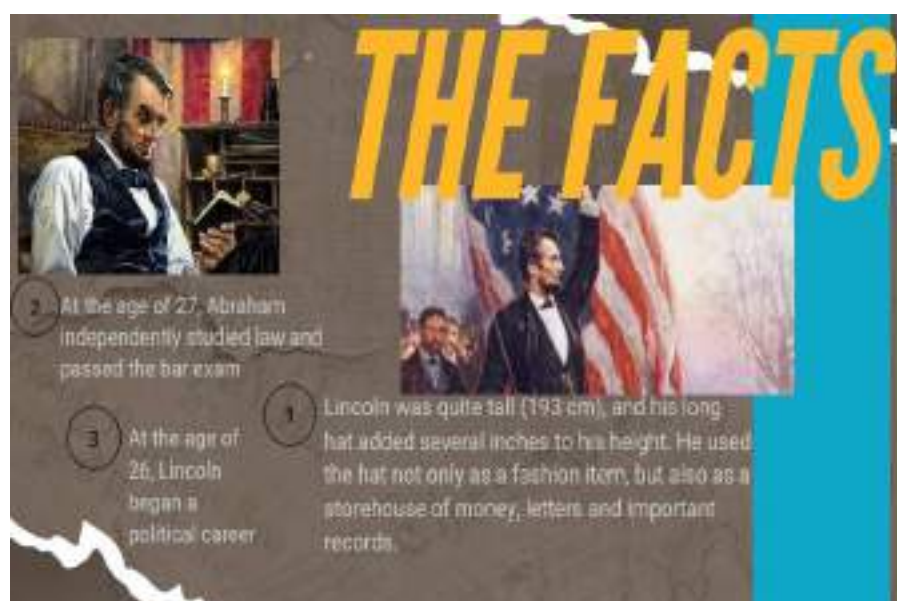
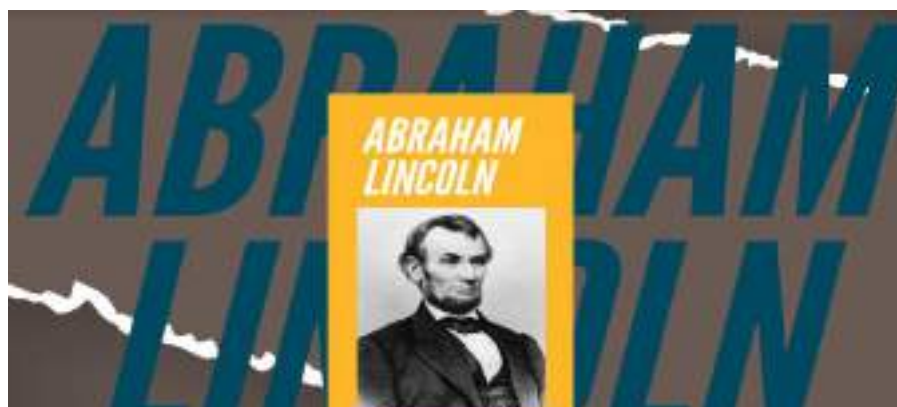
№	Зміст узагальненого комунікативного уміння	Складові узагальненого комунікативного уміння
1.	Уміння педагогічно доцільно організувати педагогічне спілкування і керувати ним	1а – уміння здійснювати емоційний контакт 1б – уміння моделювати процес майбутнього спілкування 1в – уміння об'єктивно оцінювати психологічні особливості партнера по спілкуванню і аудиторію

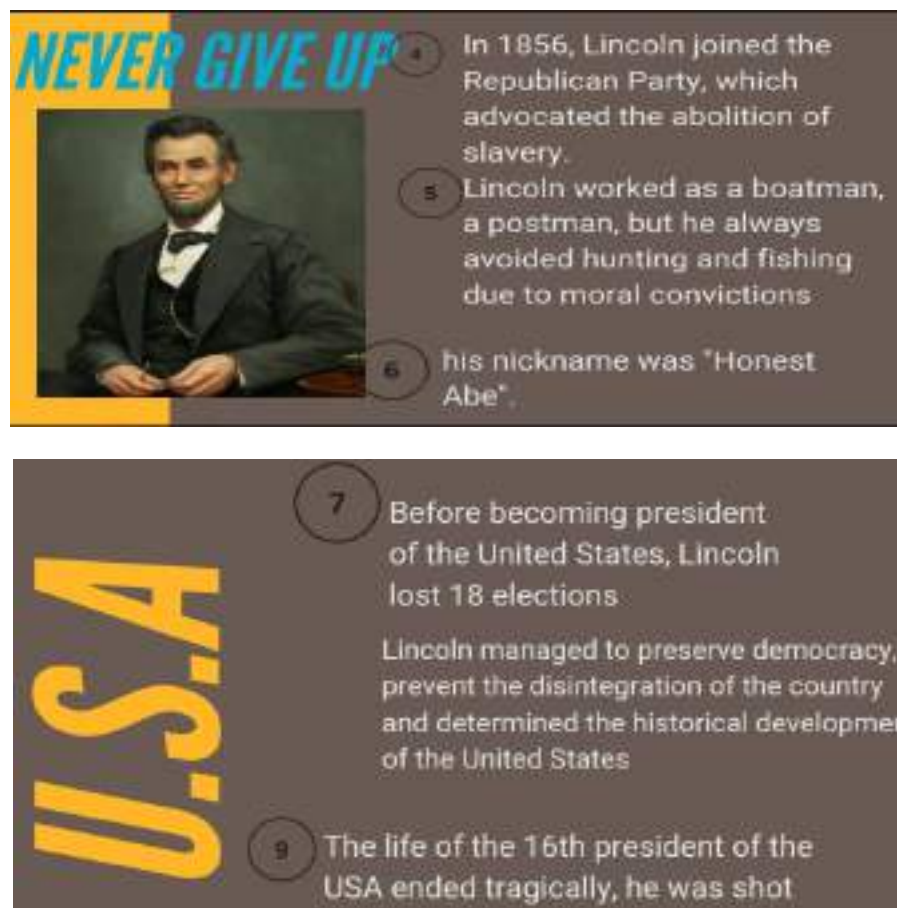
		<p>1г – уміння прогнозувати результат педагогічної комунікації</p> <p>1д – уміння регулювати власний психологічний стан у спілкуванні.</p>
2.	Уміння стимулювати спілкування	<p>2а – уміння слухати і «чути» співрозмовника</p> <p>2б – уміння активізувати спілкування поглядом, жестом, словом</p>
3.	Уміння педагогічно доцільно організувати обмін інформацією (діалогічне спілкування)	<p>3а – уміння чітко, логічно, лаконічно висловлювати свої думки</p> <p>3б – уміння тактовно, з додержанням етичних норм висувати педагогічні вимоги;</p> <p>3в – уміння організувати діалог</p> <p>3г – володіти технікою аргументації</p> <p>3д – здійснювати педагогічно-доцільну імпровізацію</p>
4.	Уміння ефективно використовувати вербальні і невербальні засоби комунікації	<p>4а – організаторські уміння (літературна мова, чітка дикція, оптимальний темп, тембр мовлення, висота голосу)</p> <p>4б – педагогічно доцільні міміка, жести, рухи, пози</p> <p>4в – уміння об'єктивної візуальної діагностики психологічних особливостей співрозмовника</p>
5.	Педагогічна техніка	<p>5а – уміння вибирати правильний стиль і тон спілкування</p> <p>5б – уміння керувати увагою аудиторії</p> <p>5в – уміння педагогічно доцільно використовувати наочні та технічні засоби навчання</p>

Зразки робіт:



Рис. 1. Творча робота «Комунікативні уміння»





**Рис. 2. Повідомлення про відому особистість.
Творча робота Мирослави Лисакевич**

Постановка театру природи «Осінній пейзаж»

Кожен обирає собі з чарівного мішечка об'єкт природи (берізка, сонечко, хмаринки...)

Ведучий розповідає.

Студенти намагаються максимально точно передати руху мімікою тіла.

На галявині стояла білокора берізка, злегка похитуючи гіллям. Згори виглянуло заспане сонечко, воно солодко позіхнуло, протирало заспані очі, потягувалося та почало розсувати сірі нахнюплені хмаринки, що всіляко намагалися закрити його... На сонну галявину раптом налетів розбишака вітерець, почав кружляти, вередувати та зі всієї сили трусити берізку. Берізка стрепенулася та гнівно глянула на вітер. Її листочки вмить підстрибнули догори та опустилися, підстрибнули та опустилися, вітерець реготав, аж за боки брався, а листочки то підстрибали, то опускалися. Шалений вітерець, награвшись досхочу, облетів галявину та помчав далі. Берізка з легкістю здихнула, а її втомлені листочки закружляли в повільному танку.... тихо, сідаючи на землю.

Не встигла галявина відпочити від забав вітерця, аж тут звідусіль на неї налетіли лелеки. Старший лелека... почав усіх вишиковувати у шеренгу та

показувати, як летіти: як махати крильми, як гордо висувати голову вперед, як дивитися навкруги, щоб не пропустити небезпеку. Молодші лелеки вправно повторювали за ним – махали всі дружно крильми, висували голови та чатували на небезпеку. Потім старший лелека дав команду і всі злетіли вгору та полетіли.

Сонечко втомилосся та покотилося за небокрай. Хмарини насупилися та закрили небо. Тільки берізка замріяно стояла на галявині.

Практичне заняття №5

Тема: Розвиток емоційного інтелекту як запорука кар'єрного успіху

Цілі заняття:

- Розвивати емоційний інтелект.
- Навчитися розпізнавати свої емоції.
- Навчитися контролювати свої емоції.
- Творчо переосмислювати педагогічні ситуації.
- Розвивати емпатію.

План заняття:

1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Тренінгова діяльність.

Теоретичні питання:

1. Емоційний стан особистості.
2. Емоційний інтелект, його складові.
3. Педагогічна емпатія.
4. Емоційна саморегуляція.
5. Методика розвитку емоційного інтелекту.

Практичні завдання:

1. Складіть ментальну карту «Емоційний інтелект педагога».
2. Намалюйте / укомплектуйте знаки збереження позитивних емоцій.
3. Запропонуйте поради педагогові щодо розвитку власного емоційного інтелекту, завдання оформіть у вигляді брошури / буклету.

Додаткове завдання: Підготуйте добірку вправ для розвитку емоційного інтелекту дітей на Ваших заняттях.

Література:

1. Дерев'янку, С. П. (2023). Психологія емоційного інтелекту: навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 80 с. URL: <http://surl.li/lumovi>
2. Журавльова, М.О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/14.pdf.pdf
3. Коробко, Ю. В., Тройніна, С. О., Остапко, Л. О., & Годзь, Т. О. (2023). Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*, (24). URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/583>
4. Носенко, Е.Л. (2016). Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю, 2016. 113 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak.pdf
5. Носенко, Е.Л., Коврига, Н.В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ. 159 с.
6. Огороднійчук, З., Виборнова, Є. (2023). Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова*, Вип. 22 (67). URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1432/1173>
7. Петрова, Н.М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5258/1/Petrova.pdf>
8. Якимчук, Ю. (2021). Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти на заняттях з англійської мови. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/35.pdf>

Додаткові матеріали:

Вправи на розвиток емоційного інтелекту

ВПРАВА 1

Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?

подив

2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?

тим, що я намагаюся дивуватися простим речам

3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

кілька разів на день

Опишіть лише ті емоції, які ви відзначили у себе під час читання цих питань. Вправа допоможе запуснути процес самоаналізу.

Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

ВПРАВА 2

«Щоденник емоцій»

Протягом дня записуйте всі свої емоції та події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайликів. А потім поставте собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів.

І пам'ятайте, що більшість подій – самі собою нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Керуємо емоціями

Іноді наші емоції подібні до тигра, що втік з цирку: він некерований, тому може злякати і поранити оточуючих (та й сам постраждати в результаті). Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад, управління емоціями «через тіло». Це цікавий, а головне, застосовний у будь-яких умовах підхід. Тіло і розум людини - частини однієї системи, тому фізичний та емоційний стан тісно взаємопов'язані.

ВПРАВА 3

1. Опустіть голову, розслабте плечі і, дивлячись у підлогу, сумним голосом промовте: *«Я успішна людина, у мене все виходить...»*

2. Потім підніміть руки вгору, дивлячись у небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: *«Я невдаха, у мене все йде навперекій, нічого не виходить...»*

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка та жести посилають сигнали в підкірку мозку (давню лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте "позу лідера" хоча б на пару хвилин на день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ довкола!

Звісно, для глобальних змін цього недостатньо.

Якщо хочете керувати своїм внутрішнім світом, вам потрібні: -

здорове харчування;

- фізична активність (хоча б 30 хвилин на день);

- дихальні або інші практики для концентрації та зняття напруги.

Як «швидка самодопомога» на кожен день можна використовувати невелику вправу — її доречно робити в будь-якому іншому місці.

ВПРАВА 4

Сядьте зручніше, віддихайтесь і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте подих на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Таким чином, збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, доки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан.

РОЗУМІЄМО СВОЇ ВНУТРІШНІ МОТИВИ

«Серце» емоційного інтелекту – наша власна мотивація. Правило просте: якщо ти не знаєш, чого хочеш сам, ти не можеш мотивувати іншу (співробітника, дитину, близьку людину).

Мотивація – це внутрішні двигуни, які змушують йти вперед і виходити із зони комфорту. Одних мотивація спонукає вибиратися на Еверест, інших — збивати ноги в кров у пуантах, щоб стати балериною. А все, що знаходиться ззовні, – це стимул, горезвісна морквина, яка ніякого відношення до мотивації не має.

Щоб усвідомити свої мотиви, потрібно зробити серйозну внутрішню роботу. Для деяких людей це стає довжиною життя.

ВПРАВА 5

Як можна визначити свої мотиви? Запитайте себе «Чому?» Причому послідовно 5 разів. І самі на нього відповідайте.

Наприклад: «Чому я ходжу на роботу?» Тому що це мій розвиток. «Чому для мене важливий розвиток?» Щоб довести собі... «Чому мені треба довести собі...?» Мені важливо бути гідним... «Чому мені важливо бути гідним...?» Я зможу собі дозволити... «Чому мені важливо дозволити собі...?» Щоб почуватися вільним і робити те, що я люблю.

Ці прості 5 запитань та відповідей дають бачення своїх глибинних мотивів до дії. До речі, є ще одне питання, яке багато пояснює: «Що б я робив навіть без грошей?»

РОЗВИВАЄМО ЕМПАТІЮ

Емпатія – це вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих. З емпатією (і її недоліком) стикався кожен.

Напевно, багато хто потрапляв у такі ситуації:

- вам здається, що ви говорите з іншою людиною різними мовами;
- хтось навмисно (чи неусвідомлено) демотивує колектив;
- ви відчуваєте «самотність у натовпі», коли всім навколо весело;
- ви не можете зрозуміти близьку людину і не знаходите слів, щоб донести до неї свою думку.

Виділяють 3 рівні емпатії:

- 1) розуміння погляду іншої людини;
- 2) визначення емоції, яку відчуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної у цьому контексті реакції.

ВПРАВА 6

Як можна розвинути в собі емпатію? Для цієї вправи вам знадобиться партнер. Це може бути родич, друг, колега або просто людина, яка готова вам допомогти і виділити 20 хвилин свого часу. Виберіть зручне місце та спокійну обстановку. Продумайте тему вашої розмови (не обговорюйте нічого болючого) та послідовність обговорення.

Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки місце співрозмовника. Відчуйте все, що може зараз хвилювати, які емоційні імпульси він відчуває. Тримайте свою увагу у фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.

Через 10 хвилин подумки перемістіть себе на позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивіться на розмову як з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно слухаєте співрозмовника. Багато хто говорить, що при цьому загострюється сприйняття: якщо до цього їм начебто демонстрували кіно поганої якості, то тепер з'являються яскраві фарби, фокус та різкість.

Повторюйте цю вправу принаймні раз на тиждень. Навичка емпатії напрацьовується!

Зразки робіт:



Рис. 1. Творча робота Анни Бездітної



Рис. 2. Творча робота Анни Бездітної

**"ПРИГОДИ ВІЛЬЧИКА:
ВОЛВІВІ ЯКОСТІ ГЕРОЯ"**



RESOURCE PAGE



RESOURCE PAGE



SELF-LOVE



Рис. 3. Творча робота Анни Синявської

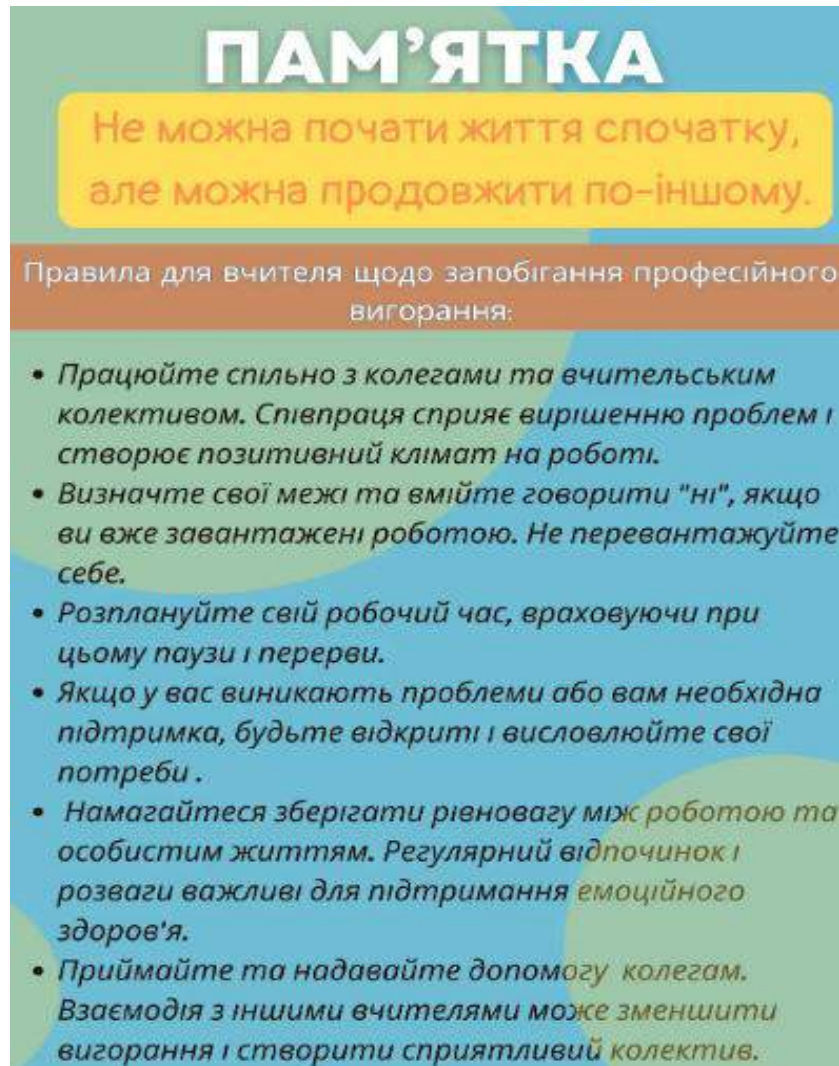


Рис. 4. Творча робота Анни Синявської

Практичне заняття №6

Тема: Лідерство – риса педагога XXI століття

Цілі заняття:

- Сформувані уявлення про лідерство як рушійну силу досягнення успіху.
- Навчитися розпізнавати справжнього лідера.
- Розвивати у собі лідерські якості.
- Визначати тип лідера.
- Творчо переосмислювати проблемні ситуації та шукати компроміс.

План заняття:

1. Обговорення теоретичних питань.
2. Представлення практичних завдань.
3. Тренінгова діяльність.

Теоретичні питання:

1. Лідер. Основні типи лідерів.
2. Стили лідерства.
3. Ситуаційне лідерство: ознаки, наслідки.
4. Особливості розвитку лідерських якостей.

Практичні завдання:

1. Створіть арт-схему «Лідерські якості педагога»
2. Підготуйте повідомлення про відому особистість сучасності, охарактеризовуючи лідерські якості, що дозволили досягти успіху.
3. Складіть алгоритм щоденних дій, що дозволять Вам розвивати лідерські якості.
4. Підберіть 5 ситуацій з життя педагога, які потребують лідерських навичок.

Додаткове завдання: Зробіть добірку із як мінімум 10 творів дитячої художньої літератури, що дозволить педагогові виховувати лідерські якості у вихованців.

Література:

1. Вербовська, Л. С., Боднар, Г.Ф., Микитюк, Н.Є. (2021). Технології лідерства в організації : практикум. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК: Видавництво «ІФНТУНГ». 47 с.
2. Сергеева, Л. М., Кондратьєва, В. П., Хромей, М. Я. (2015). Лідерство: навч. посібн. Івано-Франківськ, Лілея-НВ». 296 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/navichki_pracevlasht/liderstvo.pdf
3. Основи лідерства: <http://surl.li/ascsqn>
4. Нестуля, С. І. (2010). «Емоційне лідерство» – новий напрямок в лідерології ХХІ ст. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Економічні науки».* № 1. С. 77-83.

Додаткові матеріали:

Таблиця 1

Стили управління

Стиль управління	Авторитарний	Демократичний	Ліберальний
Природа	1. Концентрація всієї влади і	1. Делегування повноважень з	1. Зняття лідером з себе