

---

# «М'які» навички тренера

## *Частина II*

## М'які навички тренера

- |       |   |
|-------|---|
| Цілі: | <ul style="list-style-type: none"><li>• усвідомити суть понять «цілепокладання», «рефлексія», «критичне мислення», «конфліктна ситуація»;</li><li>• навчитися розвивати здатність до цілепокладання, рефлексії, критичного мислення та запобігати конфліктні ситуації;</li><li>• визнати необхідність опанування тренером м'якими навичками</li></ul> |
|-------|---|

## ***Структура заняття***

Вправа. Асоціативний куш «Ціль»

Вправа. Постановка цілей

Вправа. До якого рівня мислення належить запитання?

Вправа. Де застосовувати критичне мислення?

Вправа. Добираємо технології

Вправа. Диспут «Конфлікт – це добре чи погано?»

Вправа. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації

Вправа. «Правило руки»

Вправа. Діагностуємо рівень розвитку рефлексивності

Вправа. Складаємо сенкан до поняття «рефлексія»

# Цілепокладання

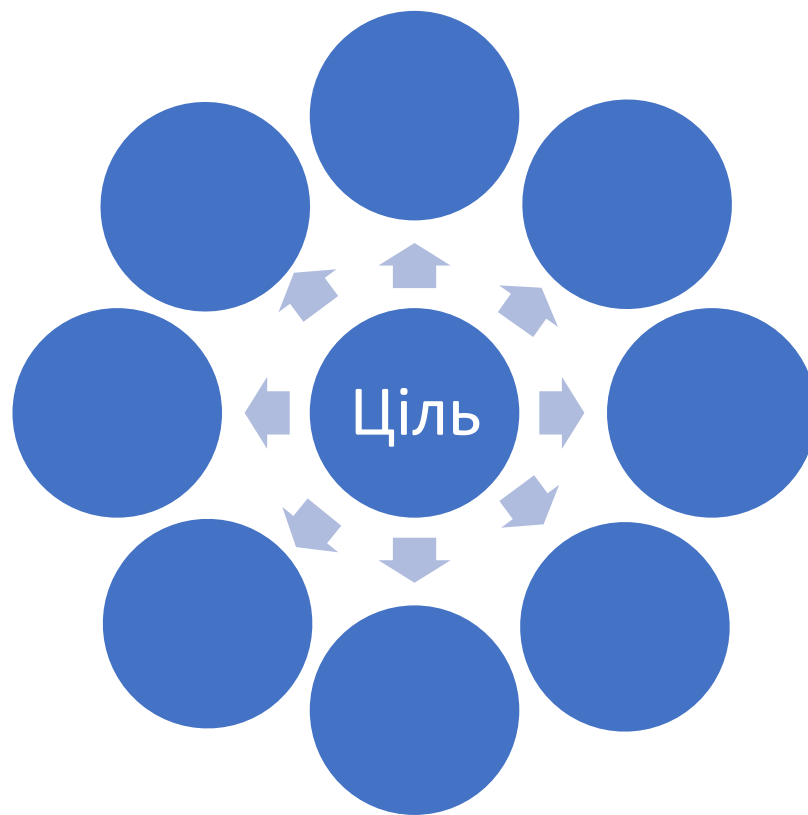
Питання для обговорення:

- «Що таке ціль?»
- «Яке значення цілі в житті?»
- «Коли необхідно ставити цілі?»



## Вправа. Асоціативний куш «Ціль»

*Завдання:* до ключового слова «Ціль» наведіть асоціації, що спадають Вам на думку.



*Обговорення*



Отже, ціль – це ідеалізований майбутній результат діяльності

*«...людина – істота, що завжди прагне до якої-небудь мети; вона живе нормально і природно, коли зорієнтована на певну мету. Стан щастя і є ознакою нормальної, природної життєдіяльності. Коли людина діє цілеспрямовано, вона звичайно відчуває себе порівняно щасливою».*

М.Мольць



# Вправа. Постановка цілей

## Завдання 1.

1. Проаналізуйте наведені висловлювання.
2. Дайте відповідь на запитання: «Яке значення для людини має постановка цілей?»
3. Чи згодні або не згодні Ви з наведеними думками, підтвердіть це прикладами з власної педагогічної практики.

*«Мандрівник зустрів трьох людей, які несли важкі камені. «Що ви робите?» - запитав він у них. «Несу камінь», - відповів перший. «Заробляю собі на життя тяжкою працею», - сказав другий. «Будую палац», - повідомив третій».*

Східна притча

*«Що сказали б ви про архітектора, що, закладаючи новий будинок, не зумів би відповісти нам на питання, що він хоче будувати – чи храм..., чи просто будинок.... Те ж саме повинні ви сказати і про вихователя, що не зуміє ясно і точно визначити вам цілі своєї виховательської діяльності».*

К. Д. Ушинський

## Завдання 2. SMART-ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ

Відповідно до запропонованої методики сформулюйте основні цілі відвідування Вами тренінгу.

SMART: S – Specific (конкретика);

M – Measurable (вимірність);

A – Achievable (досяжність);

R – Realistic (реалістичність, значимість);

T – Timed (часовий відрізок).

(Источник: <https://cybershark.pro/uk/smart-postanovka-cilej/>)



*Обговорення*



# ТАКСОНОМІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ Б. БЛУМА

		Навчальна мета/рівень	Результат, якого досягають учні
н и з ь к и й  р і в е н ь	{	Знання	запам'ятовування і відтворення учнями змісту навчальної інформації, включаючи факти, поняття, терміни й теорії
		Розуміння	здатність учнів сприймати викладене й передавати в іншій формі (своїми словами, іншою мовою, у графіку і т. д.), встановлювати смисл інформації, прогнозувати, виходячи з раніше отриманої інформації
		Застосування	уміння без зовнішньої підказки застосовувати у новій ситуації знання, набуті раніше, використовувати теоретичні знання у життєвій ситуації
в и с о к и й  р і в е н ь	{	Аналіз	уміння учнів розділяти матеріал на окремі складові, порівнювати частини, встановлюючи їхні взаємозв'язки, логіку, класифікуючи, розуміючи модель, структуру їхньої організації
		Синтез	здатність учнів до творчого поєднання частин або елементів у нове ціле з іншими властивостями
		Оцінювання	уміння учнів робити кількісні або якісні оцінки, що основані на використанні критеріїв або стандартів, та формулювати ціннісні судження про ідеї, дослідження, рішення, методи тощо



# Питальні слова і дієслова для різного рівня навчальних результатів

**Вправа.** До якого рівня мислення належить запитання?

- У чому полягає ефективність визначення цілі?
- Які Вам відомі критерії визначення цілей?
- У чому полягає важливість цілепокладання?
- Що таке цілепокладання?
- Що необхідно для досягнення визначених цілей?
- Як Ви розумієте поняття «цілепокладання»?

*Обговорення*

Рівень мислення/ навчального результату учня	Питальні слова, за допомогою яких формулюється запитання цього рівня	Дієслова, з використанням яких можна побудувати діяльність учнів на різному рівні мислення
Здобуття знань (інформації)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Що таке...? Де...? Коли...?</li> <li>• Що саме...?</li> <li>• Скільки...?</li> <li>• Які приклади відомі...?</li> </ul>	Визначте, повторіть, складіть список, знайдіть, покажіть, перекажіть, перерахуйте, запам'ятайте, назвіть, відтворіть, зафіксуйте, розкажіть
Розуміння інформації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Як передати іншими словами...?</li> <li>• Як ви розумієте...?</li> <li>• Як пояснити іншими словами...?</li> </ul>	Поясніть, опишіть, розпізнайте, розташуй, оберіть, перекладіть, перекажіть своїми словами, підкресліть
Використання, застосування інформації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У яких ще ситуаціях можна застосувати...?</li> <li>• Хто може використовувати...?</li> <li>• Чим може бути корисне...?</li> <li>• Що може зашкодити...?</li> </ul>	Застосуйте, використайте, продемонструйте, поясніть, обчисліть, виберіть, завершіть, дослідіть, проведіть експеримент, проілюструйте, розрахуйте
Аналіз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Які основні елементи...?</li> <li>• З чого складається...?</li> <li>• До якої групи відноситься...?</li> <li>• Які причини...?</li> <li>• Як влаштоване...?</li> <li>• Які функції...?</li> <li>• У чому схожість (відмінність)...?</li> <li>• Що спільного між?</li> <li>• Як пов'язані?</li> <li>• У чому зв'язок між...?</li> </ul>	Визначте частини ознаки, причини, наслідки, встановіть послідовність, розділіть, розбийте, розберіть, структуруйте, порівняйте, зіставте
Синтез	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Про що говорить наявність таких елементів, як-от...?</li> <li>• Який висновок можна зробити з фактів...?</li> <li>• Поясніть, чому...?</li> <li>• Що потрібно...?</li> <li>• Чому ви думаєте?</li> <li>• Як зробити...?</li> <li>• Чому ви вважаєте...?</li> </ul>	Згрупуйте, зберіть, скомбінуйте, складіть, створіть, розробіть, сформулюйте, узагальніть, об'єднайте, придумайте, змініть, організуйте, сплануйте, підготуйте, запропонуйте, перегрупуйте, переписіть, встановіть, замініть
Оцінювання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Добре чи погано...?</li> <li>• Які переваги або недоліки...?</li> <li>• Правильно чи помилково...?</li> <li>• Ефективно чи неефективно...?</li> <li>• Чи згодні ви, що..., чому...?</li> <li>• Чи правильно, що..., чому...?</li> </ul>	Оцініть, порівняйте, що найкраще, хто правий, чому це саме важливе, доведіть, переконайте, обґрунтуйте, порекомендуйте, підтримайте, перевірте, оцініть

# Розвиток критичного мислення



# Розвиток критичного мислення

**Питання для обговорення:**

- «Чому необхідно розвивати критичне мислення?»
- «Для чого потрібне розвинене в особи критичне мислення?»
- «У яких випадках застосовують критичне мислення?»
- У чому полягає суть розвитку критичного мислення?



***Суть розвитку критичного мислення*** полягає у формуванні навичок (розуміти та оцінювати міркування; розуміти та оцінювати свідчення; розуміти та враховувати упередженості; ясно, переконливо, критично викладати письмово власні думки; стати критично налаштованим користувачем цифрових технологій) та умінь використовувати логічні операції (інтерпретацію, аналіз, оцінювання, умовиводи, пояснення та саморегуляцію) для досягнення заздалегідь визначеної мети відповідної діяльності

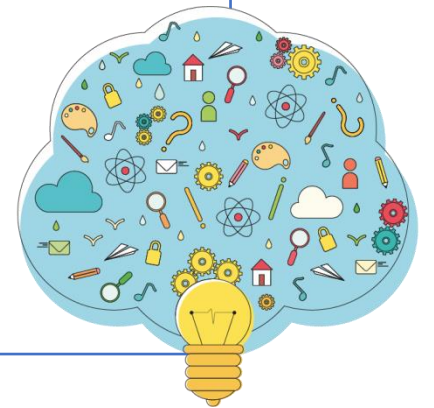
За Т. Чатфілдом, потрібно ставити собі чотири запитання:

- «Чому я маю довіряти цьому твердженню?»
- «Чому людина, яка робить цю заяву, довіряє інформації, що міститься в ній – чи хоче схилити до цього мене?»
- «Що ще відомо з цього приводу з інших джерел?»
- «Чи достатньо я знаю, щоб впевнено відповісти на попередні запитання?»



*Людина, яка вміє критично мислити, володіє такими вміннями:*

- грамотно висловлюватися, обґрунтовуючи власні слова;
- спираючись на серйозні аргументи, заперечувати те, з чим вона не згодна;
- спостерігати та помічати дрібні деталі;
- об'єктивно аналізувати факти та докази;
- швидко відокремлювати важливе від другорядного;
- адекватно та своєчасно реагувати на зміни;
- контролювати ключові моменти ситуацій;
- працювати більш точно, акуратно та результативно



## Вправа. Де застосовувати критичне мислення?

**Завдання.** Запропонуйте можливі варіанти застосування критичного мислення під час таких дій:

- обробка інформації;
- комунікація;
- прийняття рішень;
- розв'язання проблем;
- генерування нових ідей





# Технології розвитку критичного мислення

*Спрямоване  
сприймання*

*Метод ПРЕС*

*П'ятихвилинне есе*

*Експрес-конференція*

*Залиште за мною  
останнє слово*

*Вірні чи невірні  
ствердження*

*Ключові терміни*

*Концептуальне колесо*



*«Кошик» ідей*

*Мозковий штурм*

*Капелюхи мислення*

*Асоціативний куш*

*Інтелект-карта*

*«Тонкі» та «товсті»  
запитання*

*«Фішбоун»*





**Вправа.** Добираємо технології

*Завдання.* Ознайомившись із суттю наведених технологій розвитку критичного мислення розподіліть їх за видами освітньої діяльності.

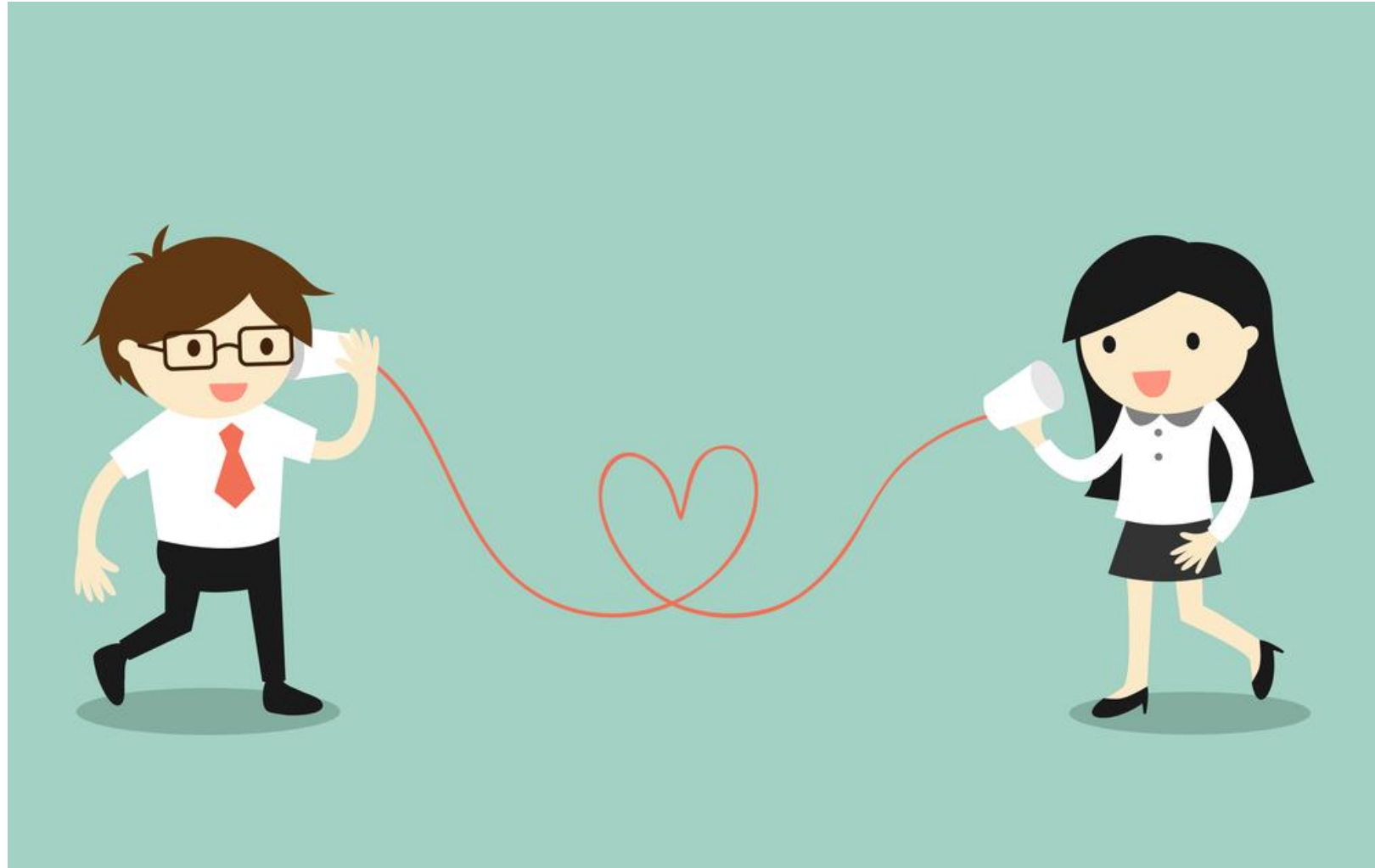
Технології та техніки розвитку критичного мислення  
за видами освітньої діяльності

Актуалізація проблеми (мотивування)	Аналіз проблеми	Проектування рішення (висування гіпотез)	Добір та прийняття рішення	Рефлексія

# Технології та техніки розвитку критичного мислення за видами освітньої діяльності

Актуалізація проблеми (мотивування)	Аналіз проблеми	Проектування рішення (висування гіпотез)	Добір та прийняття рішення	Рефлексія
Спрямоване сприймання	Капелюхи мислення	Експрес-конференція	Метод ПРЕС	П'ятихвилинне есе
Вірні чи невірні ствердження	Інтелект-карта	Концептуальне колесо	Фішбоун	Залиште за мною останнє слово
Ключові терміни	«Тонкі» та «товсті» запитання	«Кошик» ідей	«Кошик» ідей	Вірні чи невірні ствердження
		Мозковий штурм		
		Асоціативний кущ		

# Запобігання конфліктів



**Вправа.** Диспут «Конфлікт – це добре чи погано?»

*Завдання.* По черзі учасники мають виказати своє ставлення до конфлікту у такий спосіб:

1-й каже: «Конфлікт – це погано, тому що...»

2-й – каже: так, але конфлікт це добре, тому що...»

3-й знову каже: так, але конфлікт це погано, тому що...» і т. д.



# ЗА

- Будь – які зміни пробивають собі дорогу через конфлікт зі звичним, традиційним, відсутність конфлікту це ознака застою;
- Конфлікт стимулює самовдосконалення і особистісний ріст, пошук нових способів діяльності;
- Конфлікт може вивести на нову цікаву ідею;
- Тільки пройшовши через конфлікт і знаючи як поведе себе партнер в тій чи іншій ситуації, коли стикаються ваші інтереси, можна говорити про те, чи добре знаєш людину і можеш їй довіряти;
- В результаті конфлікту можна вийти на нові етапи у взаємовідносинах – зробити їх більш природними більш відкритими;
- Конфлікт загартовує характер, навчає здатності відстоювати свої інтереси;
- Допомагає виразити свої відчуття і зняти напруження;
- Краще розуміти людей;
- Допомагає подивитися на ситуацію з нової точки зору;
- Дає можливість добитися покращення ситуації;
- Вчить розуміти і поважати не схожих на тебе людей, це розширює круг спілкування.

# ПРОТИ

- Конфлікт це завжди велике емоційне навантаження;
- Є ризик зруйнувати взаємовідносини;
- Є можливість не отримати того, що хочеш, чи залишитися без того що маєш тепер;
- Є ризик отримати удар по самолюбству чи згубити себе в очах оточуючих;
- Іноді конфлікт віднімає невиправдано багато сил і часу.

Дайте відповідь на запитання:

«Який висновок ми можемо зробити, проаналізувавши позитивні і негативні сторони конфлікту?»



Конфлікт - зіткнення протилежних, несумісних тенденцій у свідомості людей або їх груп, що супроводжується негативними емоціями.

Конфліктні ситуації можуть бути спровоковані будь-якими змінами, неоднозначними ситуаціями, діловими і особистісними відносинами.

У звичному розумінні конфлікти завжди пов'язані з негативом, агресією, суперечками, погрозами тощо.





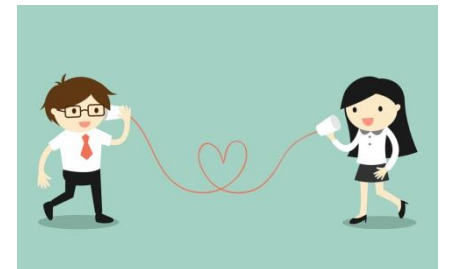
## Вправа. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації

Опис	Девіз
<b>Конфронтація</b> , конкуренція або суперництво, виникає тоді, коли людина прагне поставити власні цілі вище інтересів інших людей і взаємин з ними	«Щоб я виграв, ти маєш програти».
<b>Компроміс</b> , або домовленість, пов'язується з поведженням людини, що дозволяє частково задовольнити як свої домагання, так і бажання партнера	«Щоб кожен з нас щось виграв, кожен має щось програти».
<b>Поступка</b> , або пристосування, — це стиль поведження в конфлікті, під час якого учасник конфлікту відмовляється від своїх інтересів заради інтересів іншої людини	“Щоб виграв ти, я маю програти”
<b>Уникання</b> , або відхід, характерний для тих випадків, коли учасники конфліктів відмовляються і від власних інтересів, і від підтримки позитивних відносин з партнером	“Ми обидва залишаємось у програвші”
<b>Співробітництво</b> виникає, коли людина прагне до встановлення рівноправності власних інтересів і зацікавленості до реалізації інтересів партнера	«Щоб виграв я, ти теж маєш виграти».

Дві особи заходять у вагон метро: проаналізуйте можливі стратегії їхньої поведінки в конфліктній ситуації

## Запитання для обговорення: «Як вирішувати робочі конфлікти?»

- Прийміть факт наявності конфлікту
- Обговоріть ситуацію
- Знайдіть точки згоди
- Вирішіть проблему швидко і остаточно («ні» ігнору, говорити і ще раз говорити, спостерігайте та аналізуйте, годі скиглити, гумор – найефективніша зброя)



# Рефлексія



## Вправа «Правило руки»

Малюємо руку / обводимо свою праву руку, тримаючи олівець / ручку в лівій руці.

### Пишемо:

- у великому пальці – що дуже сподобалося;
- у вказівному, що хотів (ла) би отримати для себе особисто і свого розвитку ще від тренера;
- у середньому – що точно взяв (а) для впровадження;
- у безіменному – що потрясло емоційно;
- у мізинці – чого було мало, хочеться більше (але не від цього тренера, а в самоосвіті після тренінгу).



*Обговорення*

**Рефлексія** (від лат. – роздум про свій внутрішній стан) – повернення назад, здатність людини неодноразово звертатися до початку своїх дій, думок, уміння прийняти позицію стороннього спостерігача, розмірковувати над тим, що ти робиш, як пізнаєш, у тому числі і самого себе.

- *Комунікативна* – пізнання внутрішнього світу іншої людини
- *Особиста* – оцінювання самої особистості, її якостей і особливостей, поведінки
- *Інтелектуальна* – розв'язання завдань, уміння аналізувати

## Етапи методики здійснення рефлексії:

- зупинка дорефлексійної діяльності (попередня діяльність призупиняється або завершується, впродовж навчання в разі виникнення певних проблем після рефлексії їхнє розв'язання продовжується);
- відновлення послідовності виконання дій (усно чи письмово відтворюється все, що було зроблено);
- вивчення відтвореної послідовності дій з точки зору її ефективності, продуктивності, відповідності поставленим завданням;
- виявлення й формулювання результатів рефлексії (предметної продукції діяльності; способів, що використовувались чи створювались у ході діяльності; гіпотези щодо майбутньої діяльності);
- перевірка гіпотез у подальшій діяльності.

**Вправа.** Діагностуємо рівень розвитку рефлексивності  
(опитувальник Карпова А.В.)

*Інструкція*

Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей напроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, яка відповідає варіанту Вашої відповіді:

- 1 – абсолютно неправильно;
- 2 – неправильно;
- 3 – швидше неправильно;
- 4 – не знаю;
- 5 – швидше за все правильно;
- 6 – правильно;
- 7 – абсолютно правильно.

## Запитання

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай планую майбутню розмову.
4. Здійснивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває так, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.



10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав його план.
12. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Іноді приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист свого погляду.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я насамперед починаю з себе.
20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки та почуття викликають в інших людях мої слова та вчинки.
24. Перш ніж зауважити іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то здебільшого не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я жалкую про сказане.

## Обробка результатів

Серед цих 27 тверджень 15 є прямими (номера запитань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Інші 12 – зворотні твердження, тому це необхідно врахувати під час обробки результатів. Для отримання підсумкових балів складають цифри, що є відповідями в прямих питаннях, а для зворотних – значення, котрі замінюють на такі, що утворюються під час інверсії шкали відповідей, наприклад: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

## Ключ до тесту-опитувальнику рефлексивності Карпова

Категорії	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестові бали	80 та нижче	81–100	101–107	108–113	114–122	123–130	131–139	140–147	148–156	157–171	172 та вище

Інтерпретація результатів

Результати методики  $\geq 7$ , свідчать про високо розвинуту рефлексивність.

Результати від 4 до 7 – це індикатори середнього рівня рефлексивності.

Показники, менше 4-х – свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності.

## **Обговорення**

1. Який Ваш рівень рефлексивності?
2. Чи задоволені Ви визначеним рівнем рефлексивності?
3. Чому в людині має бути розвинена здатність до рефлексії?
4. Що саме дає можливість людині проявляти здатність до рефлексії?
5. Яким чином, на Вашу думку, можна підвищити рівень рефлексивності?

## **Вправа.** Складаємо сенкан до поняття «рефлексія»

Вимоги до написання сенкану такі:

1-й рядок – один іменник;

2-й рядок – два прикметники;

3-й рядок – три дієслова;

4-й рядок – чотири слова, що виражають ставлення або власні почуття;

5-й рядок – одне слово – синонім до першого. З

верніть увагу перший і п'ятий рядок є словами синонімами.

Наприклад, сенкан до слова «Любов»:

Любов

Загадкова, вічна

Не згасне, окрилює, тримає

Щастя пережити стан справжнього

Кохання



# РЕФЛЕКСІЯ

здатність людини заглянути в себе



***Обговорення, підведення підсумків***