

Навички, що допомагають створити себе. Інформаційно-методичні матеріали для проведення занять із батьками

Навчання на основі розвитку навичок

Навчання, що базується на формуванні життєвих навичок, – модний освітній тренд останніх років. Нині, наслідуючи приклад багатьох європейських країн, українська шкільна система визначає одним із ключових орієнтирів середньої освіти формування в дітей певного набору психосоціальних компетенцій – так званих **ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК**. До них належать навички рефлексії, комунікації, емпатії, критичного мислення, креативності, пошуку інформації тощо. Їх головна особливість полягає в тому, що ці навички первинні щодо іншого практичного досвіду людини. Саме тому їх формування і тренування допомагає дітям ефективно розв'язувати проблеми й долати труднощі повсякденного життя.

Наприклад, можна досить швидко й без особливих зусиль навчити дитину зав'язувати шнурки або користуватися автоматами для жетонів у метро. Складніше, але значно ефективніше виробити вміння знаходити джерела необхідної інформації, таким чином сформувавши в неї здатність орієнтуватися й знаходити шляхи розв'язання складних життєвих ситуацій. Акценти в такому навчальному процесі зміщуються із засвоєнням конкретних алгоритмів розв'язання тих або інших завдань на розвиток адаптивних здібностей, формування гнучкості.

За фундаментальність і, водночас, опору на формування практичних навичок інтерес до цього сучасного підходу виявляють і пошановувачі «найкращої у світі» радянської моделі шкільної освіти, і ті, хто піддає її критиці. Освіта на основі

життєвих навичок задовольняє одну з головних вимог до сучасної школи – максимально розвиваючий характер навчання.

Ці орієнтири, безумовно, актуальні і для сімейного виховання. Нормальна людина просто не може витримати темп сучасного життя, з його шаленою динамікою, величезними масивами нової інформації. Навіть найактивніші і найсучасніші батьки в міру дорослішання дитини поступово втрачають компетенцію у розв'язанні багатьох проблем, з якими діти до них звертаються. А це, насамперед, один із головних «руйнівників» взаєморозуміння між батьками і дітьми. До того ж із наближенням підліткового віку відбувається певне зниження значущості батьків у житті дитини – це річ природна, психологічно й соціально обумовлена. Тому важливо принаймні спробувати завчасно «озброїти» свою дитину необхідними життєвими навичками. Адже набагато приємніше відчувати не постійне хвилювання через стрімке дорослішання сина чи доньки, а радість за їхню самостійність. Інакше кажучи – не конфліктувати, а довіряти.

Спочатку – самовдосконалення

Розвиток адаптивних здібностей особистості, оволодіння «інструментами» контролю й управління власним життям у ході навчання на основі життєвих навичок відбувається, звісно, не хаотично, а системно. У структурі життєвих навичок можна умовно виділити кілька взаємозалежних груп. Одними із найбільш важливих є навички саморозвитку особистості, оволодіння якими передбачає вироблення механізмів пізнання свого «Я», управління собою, оцінки власних дій. До них можна віднести навички рефлексії, самоаналізу, суб'єктивного оцінювання, креативності, цілепокладання, прийняття рішень, автокомунікації (ведення внутрішнього діалогу), самоконтролю, емпатії (співпереживання, приєднання до внутрішнього стану іншої людини), самопрезентації, критичного мислення та ін.

Наявність у дитини таких практичних умінь у поєднанні з

відповідною мотивацією допоможе стимулювати процес усвідомленого саморозвитку – цілеспрямованого самотійного формування й тренування своїх здібностей, розвитку позитивних особистісних якостей. Складно переоцінити значення саморозвитку в житті сучасної людини. Це, без перебільшень – одна з головних умов особистісної й професійної успішності.

Природний глибокий інтерес до власної персони у дитини-підлітка, активні пошуки себе надають особливого значення формуванню навичок саморозвитку саме в цьому віці. Важливо, щоб енергія самопізнання не стала руйнівною: не спричинила зниження самооцінки, не актуалізувала комплекс «гидкого каченяти», не стала причиною інших деструктивних виявів. У зв'язку з цим, участь батьків у прищеплюванні дитині навичок саморозвитку повинна бути спрямована, насамперед, на активізацію позитивного мислення, а також на використання нових навичок як інструментів самовдосконалення.

Розвиваємося і навчаємося, граючи

Як же може бути організована спільна з батьками (а згодом – самотійна) робота дітей у рамках навчання на основі життєвих навичок? Які прості й ефективні навчальні технології й методи можна для цього використовувати? Як зробити таке навчання ненав'язливим, гармонійно вписати його в повсякденне життя батьків і дітей?

Як правило, процес формування навички відбувається в такий спосіб: спочатку учень виконує певну дію, намагаючись зафіксувати у свідомості кожен свій крок. Так формується первинне вміння. Далі відбувається тренування, у ході якого вміння вдосконалюється, виконання дії займає менше часу, проміжні кроки виконуються не усвідомлено і виробляється, власне, навичка. Якість результату при цьому може залежати від різних обставин, таких, як: настрої і мотивація, умови діяльності й обладнання, що при цьому використовується, і багатьох інших.

Отже, стає зрозуміло, що формування життєвих навичок повинно обов'язково мати практичний характер. Навичка не сформується, якщо просто посадити дитину за прочитання нехай навіть найцікавішої книги з психології. Потрібна дія. А точніше – взаємодія, інтерактив. Ось і маємо головну підказку до питання про організацію навчання – практична, інтерактивна, емоційно забарвлена, органічно вписана в сімейний побут спільна діяльність дітей і батьків. Звичайно, це гра. Спеціально сконструйовані ігрові вправи, окремі ігрові прийоми у ситуаціях повсякденної взаємодії, моделювання ігрових ситуацій, що імітують реальні обставини – ось можливі й доречні методи роботи. Звісно, сконструювати їх непросто. Адже вони повинні, передусім, відповідати поведінковим звичкам дитини, не надто змінювати традиції сімейного спілкування. Утім, ми пропонуємо вам кілька прикладів ігрових розвивальних завдань, які можна запропонувати своїй дитині або ж виконати разом із нею. Кожна з наведених нижче вправ допоможе виробити певну навичку саморозвитку. Але не слід забувати про систематичність і різноманітність діяльності – необхідні умови для успішного формування нових умінь і навичок. Спираючись на запропоновані приклади, ви легко зможете започаткувати власну навчально-розвивальну ігрову традицію, що сприятиме формуванню навичок саморозвитку у дитини і покращенню сімейних взаємин загалом.

Ігрові завдання і вправи для тренування навичок саморозвитку

Вправа «"Я" у моїх речах»

(Формування навичок рефлексії, самоаналізу.)

Запропонуйте дитині виконати цю вправу, працюючи вдома над домашнім завданням або сидячи перед комп'ютером.

Інструкція для дитини: «Роззирнися навколо себе, візьми аркуш паперу і запиши у стовпчик 10 речей, які тебе оточують. Нехай це будуть предмети, якими ти користуєшся щодня (ручка, чашка, монітор, настільна лампа тощо). Спробуй подумати і записати на

тому ж аркуші, що спільного між тобою і обраним предметом: це може бути якась ознака, характеристика, функція.

Наприклад: чашка – у неї є вушко, у мене теж.

Виконуючи вправу вдруге, втретє і надалі намагайся відшукувати менш очевидні характеристики і у предметах, і у собі.

Наприклад: монітор – за тривалої відсутності змін на моніторі він «засинає», я теж подібним чином реагую на монотонність і одноманітність.

У ході вправи ти щоразу будеш виконувати важливі рефлексивні дії: уявляти свою особистість, аналізувати свої риси, глибше пізнавати себе.»

Набір вправ «Креативні прогулянки»

(Формування навичок креативності, нестандартного мислення.)

Запропонуйте дитині виконувати ці вправи впродовж тижня дорогою зі школи додому або ж просто під час прогулянок, щоб розвивати спостережливість, креативність та інші творчі здібності.

Понеділок. Зосередься під час прогулянки на кольорах. Помічай навколо себе речі червоного кольору, потім затримуй увагу на помаранчевих предметах, потім на жовті й т.д. Спробуй помітити принаймні по 10 предметів кожного кольору веселки.

Вівторок. Сьогодні сконцентруй увагу на формах. Почни з найпростіших форм: квадрат, трикутник, прямокутник, круг, овал. Спостерігай і помічай предмети, в основі яких ці геометричні форми. Потім спробуй побачити в оточуючих предметах фігури складнішої форми.

Середа. А сьогодні спробуй помічати різноманітні звуки. Виділяй у вуличному шумі тихі й гучні звуки, різкі та приємні, дзвінки й м'які. Спробуй визначати походження різних звуків.

Четвер. А тепер сконцентруйся на тактильних відчуттях: гладенький і шершавий, рівний і горбистий, гарячий і холодний.

П'ятниця. Сьогодні спробуй під час прогулянки сприймати і розрізняти запахи.

Субота і неділя. Твоє завдання на вихідні – навчитися ні про що не думати впродовж певного часу. Йди, дихай глибоко і повільно, сприймай навколишній світ, нічого не обдумуючи і не аналізуючи. Відганяй будь-які думки. Після прогулянки спробуй відновити і вже осмислити свої враження.

Вправа «Історія, що трапилася з нами»

(Формування навичок креативності.)

Запропонуйте дитині разом вигадати історію (у грі також можуть узяти участь інші члени родини). Для цього слід підключитися до «колективної уяви» і спробувати якомога повніше відтворювати у свідомості усе, про що йтиметься, так, ніби це фільм, який ви разом дивитеся на великому екрані.

Почніть історію самі, промовляючи 1–2 речення, які мають бути нейтральними щодо сюжету, наприклад: «Теплого літнього вечора на набережній було людно і ніхто не поспішав додому...».

Дитина уявляє події, що відбудуться далі, і вигадує наступні 1–2 речення історії. Гра триває далі по черзі, аж поки хтось придумає фінал історії.

Вправу можна повторювати кілька разів, ускладнюючи умови: учасники мають частіше змінювати напрямок розвитку сюжету, вводити більше дійових осіб, уявляти історію у заданому жанрі (детективу, мелодрами, комедії) тощо.

Вправа «Інтуїтивний лист»

(Формування навичок управління емоціями, стрес-менеджменту, самоконтролю.)

Інструкція для дитини: «Коли ти відчуваєш, що емоції й почуття переповнюють тебе і можуть вибухнути небажаною, неадекватною поведінкою, спробуй зробити таке: візьми аркуш паперу і ручку, або (якщо ти вмієш швидко набирати текст на комп'ютері) сядь за комп'ютер і відкрий чистий аркуш у текстовому редакторі. Спрямуй погляд ніби всередину себе і починай швидко записувати всі-всі думки, що виринатимуть у твоїй свідомості, не обдумуючи і не аналізуючи нічого. Це має бути простий потік твоєї свідомості на папір. Завершивши, спробуй відволіктися, перемкнути увагу на сторонні предмети. Потім перечитай, уяви, що читаєш записи іншої людини, літературного персонажа. Ти відчуєш, наскільки менш критичною, ніж тобі здавалося, виглядає ситуація, побачиш раціональні способи розв'язання проблеми».

Вправа «Тренажер сили волі»

(Формування навичок самоконтролю, планування діяльності.)

Інструкція для дитини: «У вільний час візьми аркуш паперу і ручку. Подумай і запиши 10 речей, якими тобі зараз найменше хотілося б займатися. Розклади їх від першого до десятого за ступенем небажаності. Не відкладаючи на потім витрати 15–20 хв свого вільного часу на виконання роботи, що опинилася на першому місці».

Анна ФЛОМБОЙМ, соціальний педагог, м. Київ

Література

1. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / Під ред. М.-Н.Бело. – К.: Генеза, 2005.
2. Кулько В.А., Цехмистрова Т.Д. Формирование у учащихся умений учиться. – М., 1983.
3. Навички заради здоров'я. Навчальне видання. – К., 2004.
4. Теоретичні підходи щодо формування життєвих навичок у дітей старшого підліткового віку / Л.В.Шелестова та ін. – К., 2009.

ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА



ЩОБ УНИКНУТИ СМЕРТЕЛЬНИХ ЕЛЕКТРОТРАВМ,

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- Наближатись до обірваних проводів ближче 8 метрів
- Залазити на опори повітряних ліній електропередач, тим більше намагатись зняти електропровід
- Відчиняти двері та проникати в трансформаторні підстанції
- Дозволяти дітям залазити на дерева, що ростуть під проводами ліній електропередач
- Зводити будь-які будови, складати дрова, солому тощо, розпалювати багаття під проводами електроліній і повітряними вводами будинків
- Кидати дрiт або будь-які інші предмети на проводи повітряних ліній електропередач
- Запускати повітряних зміїв, або щось подібне поблизу повітряних ліній
- Встановлювати металеві стояки для телевізійних антен поблизу ліній електропередач

- Розташовувати ігрові майданчики, а також проводити ігри під повітряними лініями, гратися біля електричних установок

Якщо людина потрапила під напругу:

- Негайно вимкніть електроприлад чи електроустановку
- Терміново викличте лікаря
- Якщо швидко вимкнути електроприлад не вдається, відділіть потерпілого від струмоведучих частин, до яких він торкається
- Не торкайтесь до потерпілого та до струмоведучих частин без належних засобів безпеки.
- Слідкуйте, щоб не потрапити під напругу кроку.
- Негайно вимкніть електроприлад чи електроустановку
- Терміново викличте лікаря.
- Якщо швидко вимкнути електроприлад не вдається, відділіть потерпілого від струмоведучих частин, до яких він торкається. При цьому в будь-яких випадках той, хто надає допомогу, не повинен доторкатися до потерпілого та до струмоведучих частин без належних засобів безпеки. Він повинен слідкувати за тим, щоб не потрапити під.

При звільненні від дії електричного струму і наданні першої допомоги потерпілому дорога кожна хвилина.