



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Марина Володимирівна Сосновська,

консультантка комунальної установи «Міський центр професійного розвитку педагогічних працівників Кропивницької міської ради», м. Кропивницький, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-1998-1382>



Ліна Анатоліївна Ланчуковська,

практична психологиня Комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання ліцей-школа-дошкільний навчальний заклад «Вікторія-П» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області, м. Кропивницький, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-9216-2626>



Ольга Олександрівна Руденко,

практична психологиня Навчально-виховного комплексу «Кіровоградський колегіум-спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I–III ступенів – дошкільний навчальний заклад – центр естетичного виховання» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області, м. Кропивницький, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-9960-9160>

УДК 37.015.3+37.018.1

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКА

Анотація.

З огляду на існування в соціальних мережах різного роду віртуальних небезпек, особливої уваги також потребують питання посилення адаптивних ресурсів особистості (комунікативна компетентність, емоційна і поведінкова гнучкість, стресостійкість); формування в неї навичок медіакультури та медіаграмотності.

Фахівці міста Кропивницького М. Сосновська, Л. Ланчуковська та О. Руденко розробили розвивальну програму «Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка» та стали переможцями обласного етапу Всеукраїнського конкурсу авторських розробок практичних психологів та соціальних педагогів «Нові технології в новій школі».

Пропонований майстер-клас для фахівців соціально-психологічної служби розроблено авторами цієї програми з метою ознайомлення педагогічних працівників, бажаних взяти участь у апробації даної програми, з її змістом, метою, завданнями, пропонуваними формами роботи для учнів та очікуваними результатами з урахуванням викликів сучасного суспільства.

Ключові слова: віртуальний простір; внутрішній потенціал; підлітки; самореалізація; медіапростір; соціальні мережі.

¹ Майстер-клас у дистанційному форматі для фахівців соціально-психологічної служби міста Кропивницького. Матеріал для опублікування відібрано за результатами IX-го Всеукраїнського конкурсу «Творчий вчитель – обдарований учень» 2021 року; номінація «Методична розробка уроку» (авторська методична розробка уроку, заняття, циклу уроків; проекти).



Реалії сьогодення вимагають прискорення процесу освоєння практичними психологами методів та форм організації психологічного супроводу освітнього процесу в дистанційному форматі. Причому, використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) має бути орієнтованим на формування в здобувачів освіти не лише інформаційно-цифрової компетентності (впевнене та критичне застосування ІКТ для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією в публічному і в приватному спілкуванні, персональна відповідальність за поширення власних та чужих дописів у Інтернеті), а й забезпечувати їх всебічний розвиток, стимулювати прагнення до самореалізації і самовдосконалення, сприяти зростанню у школярів громадянської активності.

Одним із важливих завдань сучасної школи також є формування у підлітків умінь спілкуватись рідною мовою, здійснювати комунікацію в усній і письмовій формах, на основі знання особливостей стилів мовлення медіатекстів; здобувати та опрацьовувати інформацію з різних аудіовізуальних джерел для творчого самовираження; критично осмислювати її та використовувати для відстоювання власних поглядів, переконань, суспільних і національних цінностей, словесно передавати власні думки і почуття зважаючи на тему і мету комунікації, обираючи для цього відповідні стратегії, використовуючи різноманітні ресурси.

З огляду на існування в соціальних мережах різного роду віртуальних небезпек, особливої уваги також потребують питання посилення адаптивних ресурсів особистості (комунікативна компетентність, емоційна і поведінкова гнучкість, стресостійкість); формування в неї навичок медіакультури та медіаграмотності.

Міркуючи таким чином, фахівці міста Кропивницького М. Сосновська, Л. Ланчуковська та О. Руденко розробили розвивальну програму «Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка» та стали переможцями обласного етапу Всеукраїнського конкурсу авторських розробок практичних психологів та соціальних педагогів «Нові технології в новій школі».

Мета програми: розвиток внутрішнього потенціалу підлітка на засадах використання інформаційно-комунікаційних технологій.

Пропонований майстер-клас для фахівців соціально-психологічної служби розроблено авторами даної програми з метою ознайомлення педагогічних працівників, бажаючих взяти участь у апробації даної програми, з її змістом, метою, завданнями, пропонованими формами роботи для учнів та очікуваними результатами з урахуванням викликів сучасного суспільства.

Відповідно до вимог професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 24 листопада 2020 р. № 2425, практичний психолог має діяти в межах визначених трудових функцій та компетентностей.

Для фахівця, який координуватиме реалізацію запропонованої Програми, обов'язковим є володіння такими загальними компетентностями, як: соціальна, цифрова, особиста та навчальна, лідерська, культурна обізнаність та самовираження, мовна та етична.

З огляду на це основним завданням майстер-класу було формування в його учасників саме таких компетентностей.

Тривалість майстер-класу 10 днів. Кожен день згідно з Програмою, що буде апробуватися, присвячений певній темі, зміст якої за допомогою інтернет-ресурсів розкриває підліткам можливості для їхнього розвитку:

1. День онлайн-знайомства.
2. День медіаграмотності.
3. День гармонії та релаксу.
4. День емоційного розвантаження та комфорту.
5. День аналізу почуттів та емоцій.
6. День мотивації і натхнення.
7. День психологічного селфі.
8. День розкриття прихованих талантів.
9. День раціонального використання Інтернету.
10. День підбиття підсумків та постановки мети.

У такий спосіб учасники заходу отримали можливість «прожити» ці дні, відчутти можливі труднощі та колективно поміркувати як їх уникнути.

Інформація про результати навчання щоденно висвітлювалася на двох мережевих платформах: Facebook та Instagram.

У своїх коментарях учасники майстер-класу звертають увагу на те, що запропоновані форми роботи будуть цікаві та доступні учням, а в змісті Програми чітко розписано не лише щоденні цілі, завдання та очікувані результати проведеної роботи, а й покрокові дії координатора, що робить її зрозумілою та легкою в застосуванні.

Реалізація програми здійснюється в три етапи: підготовчий, основний заключний. Тривалість підготовчого етапу близько тижня.

Тривалість основного етапу 10 днів. Кожен з них присвячений певній темі, зміст якої за допомогою інтернет-ресурсів розкриває підліткам можливості для їхнього розвитку

Тривалість підготовчого етапу становить близько одного тижня і його основними завданнями є:

- проведення інформаційної кампанії в закладі освіти шляхом розміщення реклами-оголошення на шкільній дошці оголошень, сайті закладу освіти, веб-ресурсі практичного психолога;
- інформування класних керівників;
- оголошення термінів реєстрації для підлітків, які бажають взяти участь у проєкті.

Окрім того, підготовчий етап передбачає діагностику таких аспектів: вивчення рівня медіаграмотності учасників; визначення рівня їх домагань та мотивації до саморозвитку; виявлення здатності керувати власними емоціями та розпізнавати емоції найближчого оточення; визначен-



ня наявності в учнів стильних інтересів, бажання розвивати власний внутрішній потенціал, а також потенціалу до схожої мети тощо (<https://youtu.be/30YIxxJBuo4>).

Також підготовчий етап передбачає створення сторінки проєкту на платформі популярної соціальної мережі, що обирається за результатами вхідного анкетування учасників групи. Потім відбувається реєстрація учасників групи на сторінці проєкту, а також налаштування їх акаунтів.

ДЕНЬ ОНЛАЙН-ЗНАЙОМСТВА

Завдання: ознайомити учасників зі змістом програми, організувати їх віртуальне знайомство, розкрити зміст поняття «особистісний потенціал», сприяти формуванню в учнів бажання розвивати свій внутрішній потенціал, стимулювати їхній інтерес до подальшої участі в проєкті.

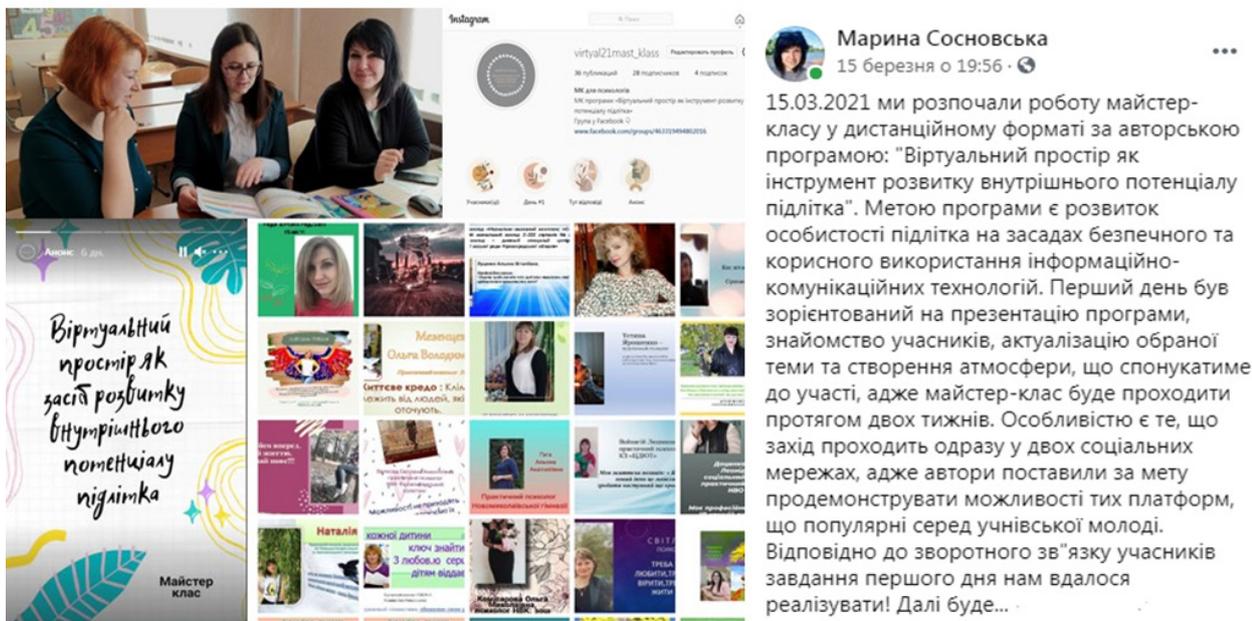
Презентаційний меседж «Дня онлайн-знайомства» (<https://youtu.be/XUqg8fm-nqQ>).

Зміст і форми роботи:

- презентація програми;
- розробка учасниками групи власних онлайн-візитівок;
- огляд онлайн-галереї візитівок учасників;
- віртуальне знайомство з використанням смайлів і коментарів;
- пост «Особистісний потенціал людини» – інформаційне повідомлення координатора з подальшим обговоренням
- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікувані результати: створення віртуального середовища для колективної діяльності групи на засадах доброзичливості, взаємоповаги і творчого використання особистісного потенціалу; усвідомлення учнями змісту поняття «особистісний потенціал» та розуміння необхідності його розвитку для успішної самореалізації; вияв інтересу підлітків до участі в проєкті.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



ДЕНЬ МЕДІАГРАМОТНОСТІ

Метою «Дня медіаграмотності» є розширення уявлення підлітків про існування в медіапросторі віртуальних ризиків та їх можливих наслідків. Увага підлітків також акцентується на необхідності дотримуватися правил мережевого етикету, відповідально поводитися в соціальній мережі.

Завдання: розширити уявлення підлітків про існування в медіапросторі віртуальних ризиків та їх можливих наслідків; акцентувати на необхідності дотримання правил мережевого етикету; розвивати навички віртуального та безпечного поведіння у віртуальному просторі.

Презентаційний меседж «Дня медіаграмотності» (<https://youtu.be/xUlcpJszNf8>).

Зміст і форми роботи:

- пост «Медіакультура та безпечна поведінка у всесвітній мережі»;
- колективне обговорення правил поведінки в соціальних мережах;
- обмін думками щодо безпечного і корисного дозвілля в інтернеті;
- розробка правил кібербезпеки;
- створення групового контенту (узагальнення, уніфікація і розміщення на сторінці проєкту) з подальшим обговоренням;
- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікувані результати: розвиток здатності застосовувати інформаційно-комунікаційні засоби для задоволення власного пізнавально інтересу; наявність у них умінь етично та безпечно комунікувати в інформаційному просторі.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



16 березня о 19:04 · 🌐

Другий день майстер-класу за авторською розвивальною програмою "Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка" було зорієнтовано на питанні безпечної поведінки підлітків у всесвітній мережі! Але, все по черзі! Наш день було розпочато з створення атмосфери, настрою та позитивних емоцій! Учасники ділились мотиваційними меседжами, обмінювались думками щодо вражень від вправи. Координатори продемонстрували наочно, як можна створювати пост-інформаційні повідомлення так, щоб викликати інтерес в учнівської молоді. Учасникам було продемонстровано, як у дистанційному форматі можна залучати учнів до практичної діяльності в індивідуальній та груповій формах роботи. Не обійшло без традиційного прогноза координаторів, який має на меті як створення атмосферного завершення дня, так і завдяки якому учасники навчаються створювати позитивні настрої та налаштування на наступний день. Відгуки учасників найпозитивніші, що спонукає авторський колектив не зупинятись на досягнутому! Далі буде...

ДЕНЬ ГАРМОНІЇ ТА РЕЛАКСУ

Протягом «Дня гармонії та релаксу» члени групи мають отримати уявлення про наслідки впливу негативних емоцій на здоров'я та самопочуття людини; навчитися застосовувати техніки емоційного розвантаження і релаксу для забезпечення власного психологічного комфорту, осмислено керувати власними емоційними реакціями.

Завдання: ознайомити учнів з наслідками впливу негативних емоцій на здоров'я та самопочуття людини; розвивати вміння застосовувати техніки емоційного розвантаження та релаксу; розширити уявлення учасників про власний ресурсний потенціал, використання якого забезпечить відчуття психологічного комфорту; розвивати осмислену гнучкість в управлінні власними емоційними реакціями.

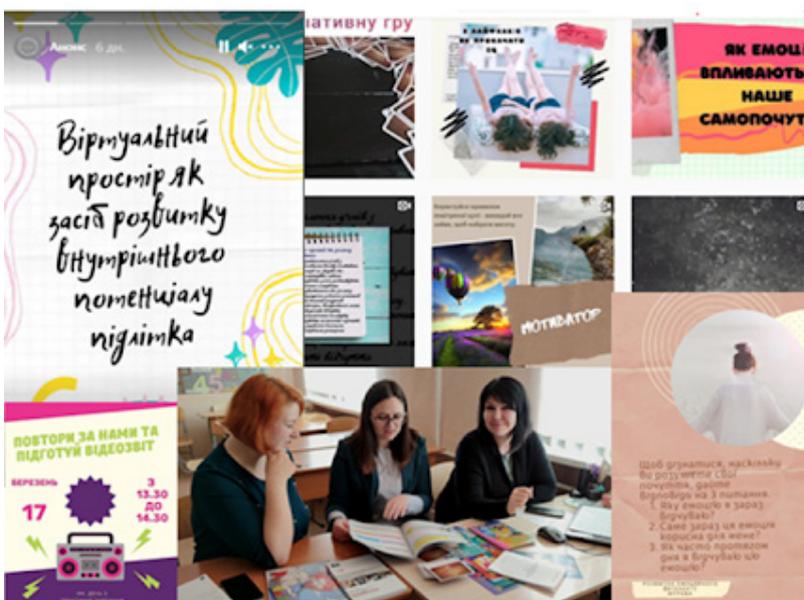
Презентаційний меседж «Дня гармонії та релаксу» (<https://youtu.be/OSVlqrPrMuQ>).

Зміст і форми роботи:

- пост «Вплив емоцій на самопочуття людини»;
- відпрацювання технік реагування та нейтралізації неадекватних емоційних реакцій підлітків;
- відео ритмічної руханки;
- відеозвіти учасників з повтореннями рухів руханки учасниками та розміщення цих відео в сторіс;
- обговорення емоцій та тілесних відчуттів;
- рефлексія;
- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: здатність членів групи налаштувати себе на пошук внутрішньої емоційної рівноваги, добирати та застосовувати техніки емоційного розвантаження та релаксу; вміння адекватно реагувати на конфліктні ситуації, долати стреси.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



Марина Сосновська
17 березня о 18:27 · 🌐

Промайнув третій день нашого майстер-класу, який відбувається у дистанційному форматі. Сьогодні головним завданням було формування уявлень учасників про наслідки впливу негативних емоцій на здоров'я та самопочуття людини. В цей день, згідно програми, учасникам пропонується ознайомлення з техніками емоційного розвантаження і релаксу для забезпечення власного психологічного комфорту та осмисленого керування власними емоційними реакціями. День, вже традиційно, розпочався з мотиваційної вправи, яка створила нам настрої та додала задоволення від участі в проєкті! Протягом дня, незважаючи на брак часу, нам вдалось забезпечити, і опанування черговим етапом програми, і здійснити обмін досвідом між фахівцями щодо застосування технік розвитку емоційного інтелекту підлітків. Отже, день пройшов творчо, насичено та емоційно. Далі буде...



ДЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ТА КОМФОРТУ

На четвертий «День емоційного розвантаження та комфорту» автори програми пропонують допомогти школярам усвідомити той факт, що музика здійснює гармонізуючий вплив на психовегетативні процеси людини, навчити підлітків аналізувати та добирати відповідну музичну композицію для урівноваження власного емоційного стану.

Завдання: активізувати розуміння учнями гармонізаційного впливу музики психовегетативні процеси людини; розвивати у підлітків навички самоаналізу музично-ритмічних відчуттів; сприяти розвитку в них навички урівноваження балансу внутрішнього стану; активізувати індивідуальні захисні механізми психіки.

Презентаційний меседж «Дня емоційного розвантаження та комфорту» (<https://youtu.be/ALFR5wdN280>).

Зміст і форми роботи:

- пост «Відновлення людських ресурсів за допомогою музики»;
- добірка підлітками музичних композицій, що, на їхню думку, символізують позитивні емоції (радість, цікавість, задоволення) та негативні почуття (страх, злість, образа);
- розміщення музичних композицій в сторіс з подальшим обговоренням;
- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: формування у школярів навичок самоаналізу музично-ритмічних відчуттів; розвиток уміння відновлювати власні ресурси за допомогою музики.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



Марина Сосновська

18 березня о 19:11

Триває віртуальний майстер-клас для практичних психологів закладів освіти міста Кропивницького. Четвертий день був надзвичайно ресурсним, емоційним та гармонійним, адже він присвячений темі емоційного розвантаження та комфорту. Цього дня автори пропонують зосередити увагу підлітків на гармонізуючому впливі музики на психовегетативні процеси людини. Зміст тематичного дня пропонує аналіз та добірку відповідних музичних композицій для релювання емоційного стану. Така тематика не може залишити байдужими підлітків, не залишила і нас - дорослих. Далі буде.

ДЕНЬ АНАЛІЗУ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

«День аналізу почуттів та емоцій» практичний психолог має присвятити формуванню в учнів навичок самоаналізу власних відчуттів та емоцій, розумінню причин виникнення тих чи інших емоцій у оточуючих; вихованню у підлітків таких людських якостей як співчуття, співпереживання, бажання допомогти, підтримати тих із оточення, хто цього потребує; сприяти гармонізації стосунків між підлітками.

Завдання: формувати в учнів навичок самоаналізу власних відчуттів та емоцій; розвивати усвідомлене ставлення та розуміння причин виникнення тих чи інших емоцій у оточуючих; сприяти розвитку емпатії та гармонізації відносин між підлітками.

Презентаційний меседж «Дня аналізу почуттів та емоцій» (https://youtu.be/ZJGF5f8j_dE).

Зміст і форми роботи:

- пост «Внутрішній світ людини та її неповторність»;

– створення учасниками фотоколажів, що розвивають їх внутрішній світ;

– «Таймер емоцій» – завдання щодо візуалізації власних почуттів протягом дня з подальшим обговоренням причин зміни емоцій кожного учасника;

– зворотний зв'язок;

– віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: усвідомлення учнями того факту, що певні емоції є наслідком низки причин; здатність дітей розуміти емоційний стан учасників онлайн-взаємодії та, за необхідності, виявляти їм своє співчуття, підтримку; прагнення підлітків до гармонізації міжособистісної взаємодії, що спрямована на збереження власного емоційного здоров'я та здоров'я інших учасників проекту.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



Марина Сосновська
21 березня о 15:57

Віртуальний майстер-клас для фахівців соціально-психологічної служби міста триває. П'ятий день був зорієнтований на розвиток навичок аналізу власного внутрішнього світу учасниками. Протягом дня, в якості практичного завдання, фахівці візуалізували власні почуття та емоції. Очікуваними результатами таких вправ було усвідомлення ними того факту, що емоції є наслідком ряду причин, а також, розвиток навички розуміння емоційного стану учасників онлайн-взаємодії та, за необхідності, виявлення їм свого співчуття, підтримки. Зворотний зв'язок учасників підкреслив, що тематичний день пройшов емоційно, комфортно та продуктивно, як і було заплановано авторами! Далі буде... Бачити менше

ДЕНЬ МОТИВАЦІЇ І НАТХНЕННЯ

У програмі «Дня мотивації і натхнення» основна увага приділяється питанню формування у школярів прагнення до саморозвитку та самореалізації, впевненості у власних можливостях; навчанню їх управляти власними мотивами та переконаннями.

Завдання: формувати в учнів прагнення до саморозвитку та самореалізації; сприяти розвитку впевненості у власних силах; розвивати навички щодо керування власними мотивами та переконаннями.

Презентаційний меседж «Дня мотивації і натхнення» (<https://youtu.be/bhXw3N0N9MU>).

Зміст і форми роботи:

– пост «Кроки до успіху. Як розпочати процес самовдосконалення»;

– онлайн-зустріч учасників проекту з відомою особистістю або перегляд її мотиваційного відеозвернення до молоді;

– написання та обговорення учнівських есе на тему «ЩО (ХТО) мене мотивує до саморозвитку та самовдосконалення»;

– зворотний зв'язок;

– віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: розвиток у підлітків прагнення до творчої самореалізації, пошуку мотиваторів руху вперед; здатність учнів самостійно працювати над власним самовдосконаленням з урахуванням особистісних потреб.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



Марина Сосновська
3 дн.

Непомітно, але, в той же час, емоційно, натхнено та змістовно пройшов шостий день майстер-класу, метою якого є ознайомлення з авторською програмою розвитку внутрішнього потенціалу підлітка за допомогою віртуального простору. Сьогодні тематика дня була зорієнтована на мотивацію та натхнення. Програмою, в цей день, передбачено онлайн-зустріч учасників проекту з відомою особистістю або перегляд її мотиваційного відеозвернення до молоді. Отже, слідуючи змісту, координатори запросили звернутись з мотиваційним зверненням до учасників Ольгу Гаркавець, директора інституту практичної психології. Учасники готували онлайн-есе на тему: "Хто" або "що" мене мотивує". Головним завданням дня, відповідно програми, став розвиток прагнення до саморозвитку та самореалізації, впевненості у власних можливостях та навчання управлінню власними мотивами та переконаннями. Далі буде...

ДЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СЕЛФІ

Сьомий «День психологічного селфі» присвячений формуванню уявлення про селфі як засобу самопрезентації, що допоможе сприяти засвоєнню соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цін-

ностей, необхідних для успішної самореалізації, а також умінню вдало передавати власні думки, почуття та переконання

Завдання: формувати в учасників проекту уявлення про селфі як засіб самопрезентації; розвива-



ти в них навички самоаналізу; сприяти активному засвоєнню соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей; сприяти трансформуванню уявлень від себе сьогоднішнього до себе вчорашнього.

Презентаційний меседж «Дня психологічного селфі» (<https://youtu.be/BOz0VqxLREo>)

Зміст і форми роботи:

- пост «Фотографія як інструмент для пошуку внутрішнього ресурсу»
- створення фотоколажів на тему «Мій внутрішній супергерой» та розміщення їх у сторіс

учасників з подальшим обговоренням соціальних ролей, цінностей, необхідних для успішної самореалізації;

- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: здатність членів групи до самовираження та самопрезентації на засадах самоаналізу внутрішніх потреб та набутого соціального досвіду; уміння в усній і письмовій формах передавати власні думки, почуття та переконання.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



ДЕНЬ РОЗКРИТТЯ ПРИХОВАНИХ ТАЛАНТІВ

Восьмого «Дня розкриття прихованих талантів» учням надається можливість реалізувати свої здібності, таланти, і тим самим задовольнити власні потреби у визнанні та повазі. Увага підлітків акцентується на важливості формування в людини адекватної самооцінки власних можливостей та позитивного мислення щодо можливостей інших.

Завдання: забезпечити можливість для реалізації здібностей та талантів учасників групи; задовольнити потреби підлітків у визнанні та повазі; формувати адекватну самооцінку власних можливостей; розвивати позитивне мислення.

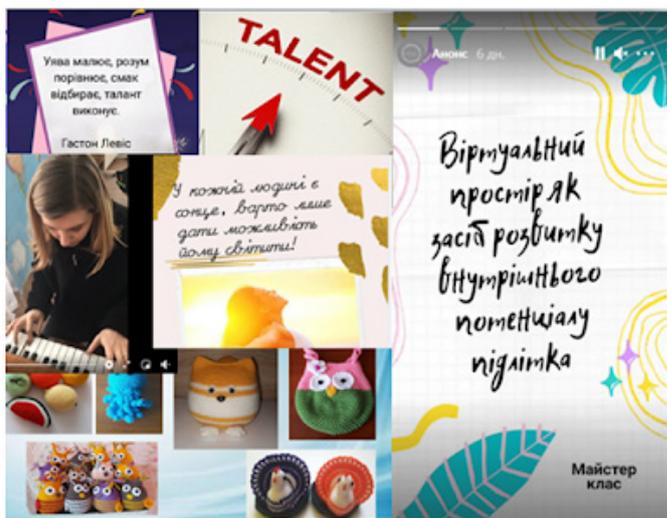
Презентаційний меседж «Дня розкриття прихованих талантів» (<https://youtu.be/kywHXjF0nhg>).

Зміст і форми роботи:

- пост «Як розпізнати свій талант?»;
- створення учасниками групи коротких відеороликів про власний невідомий оточуючим талант;
- онлайн-демонстрація виконаних завдань з подальшим обговоренням
- зворотний зв'язок;
- віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: усвідомлення учасниками власної унікальності та неповторності; розвиток здатності використовувати цифрові інструменти для творчого самовираження; розвиток уміння здійснювати адекватну самооцінку власних можливостей.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.





ДЕНЬ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ

Передостанній «День раціонального використання Інтернету» присвячено демонстрації засвоєних умінь учасниками програми застосувати можливості віртуального простору для саморозвитку. Цього дня члени групи також мають колективно сформулювати правила корисного й раціонального використання Інтернету з метою подальшого їх використання.

Завдання: забезпечити можливість демонстрації засвоєних умінь учасниками щодо застосування можливостей віртуального простору для саморозвитку; сприяти формуванню правил корисного і раціонального використання Інтернету з метою подальшого їх використання учасниками.

Презентаційний меседж «Дня раціонального використання інтернету» (<https://youtu.be/DVfhGMGI74M>).

Зміст і форми роботи:



– пост «Електронні медіа як сучасний засіб саморозвитку»;

– колективне узагальнення правил раціонального використання Інтернету;

– створення спільної Google-презентації «Використання можливостей віртуального простору з метою саморозвитку та самовдосконалення»;

– колективне онлайн-обговорення презентації;

– зворотний зв'язок;

– віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: формування здатності учнів використовувати можливості соціальних мереж для власного розвитку та взаємодії у віртуальному просторі на засадах дотримання правил раціонального використання Інтернету; уміння висловлювати та аргументувати власну точку зору, працювати в команді над реалізацією поставлених завдань.

Домашнє завдання: створення мотиваторів.



ДЕНЬ ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ТА ПОСТАНОВКИ МЕТИ

В останній день основного етапу, що має назву «День підбиття підсумків та постановки мети», автори пропонують закріпити в свідомості школярів розуміння того, що постановка мети є ефективним інструментом для саморозвитку і самовдосконалення. А також допомогти підліткам спланувати наступні кроки власного зростання в майбутньому шляхом цілепокладання.

Презентаційний меседж «Дня підбиття підсумків та постановки мети» (<https://youtu.be/mKzV6tkIabE>)

Зміст і форми роботи:

– пост «Мрій! Плануй! Досягай!»

– мозковий штурм: цілепокладання на перспективу;

– створення членами групи віртуальних карт власних мрій і цілей та розміщення їх у сторіс;

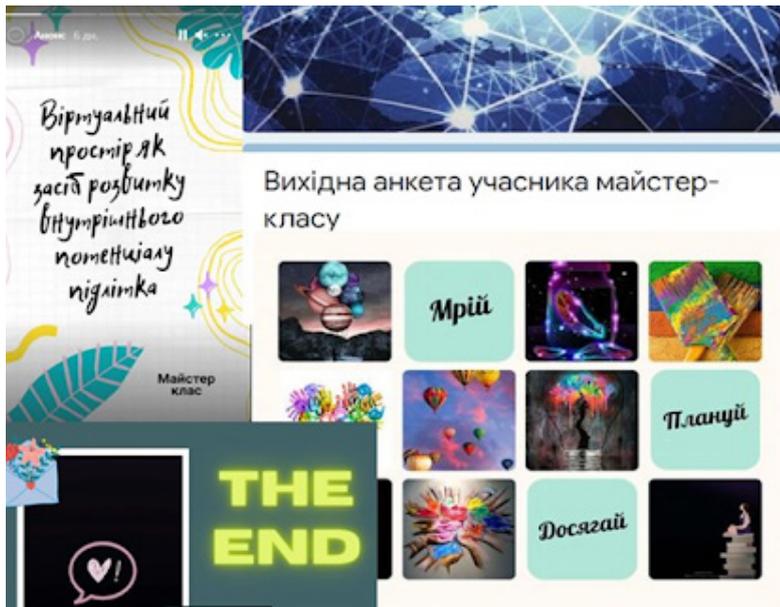
– фото- та відеопрезентації учасниками виконаного завдання з подальшим обговоренням;

– зворотний зв'язок;

– віртуальний прогноз на наступний день.

Очікуванні результати: наявність в учасників проекту усвідомленого бажання розвивати свій внутрішній потенціал; уміння мотивувати себе, визначати і ставити перед собою цілі та реалізовувати їх, що насамкінець дозволить членам групи керувати власним життям, розвиватиме здатність до творчого самовираження і співпраці в команді.

Домашнє завдання: створення мотиваторів відповідно до прогнозу координаторів проекту.



Марина Сосновська

6 хв · 0

Наш майстер-клас за авторською програмою "Віртуальний простір як інструмент розвитку внутрішнього потенціалу підлітка" добіг фіналу. 10 днів позаду. 10 насичених днів, наповнених творчістю, гарним настроєм, обміном позитивними настановами, порадами, підтримкою, співпрацею, енергією, переживати можна ще довго! Наша програма знайшла своїх перших прихильників серед фахівців соціально-психологічних служб закладів загальної середньої освіти міста, і авторський колектив широко сподівається, що вже на найближчих канікулах до активної участі долучаться і підлітки, які прагнуть саморозвитку, самовдосконалення. Широко вдячна колегам-співторам Лілії Ланчуківській, Ользі Руденко за проведену величезну роботу! Широко вдячна всім учасникам, а їх долучилось близько 30, за активність, щоденну мотивацію, натхнення та ваші неймовірні відгуки!!! Далі буде!

Рекомендовані джерела

1. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text/>.

2. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / М. Л. Смільсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.; за ред. М. Л. Смільсон. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 240 с.

3. Загартування особистості вчинком, як освітня мета / І. Д. Бех // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. – Київ. – 29 с.

4. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2145-19>.

5. Застосування електронних соціальних мереж як інструментів формування інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників: методичні рекомендації / О. Ю. Буров, О. О. Гриб'юк, Н. П. Дементієвська, О. В. Слободяник, П. С. Ухань, В. М. Барладим, В. В. Коваленко, Н. В. Яськова; за ред. О. П. Пінчук. – Київ : Пед. думка 2018. – 31 с.

6. Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку: збірник наукових праць / [колектив авторів]; за ред. В. Г. Кременя, О. І. Ляшенка; укл. А. В. Яцишин, О. М. Соколюк. – Київ 2019. – 361 с.

7. Концепція Нової української школи: ухвалено рішенням колегії МОН України 27 жовт. 2016 р. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

8. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навч. посіб. / О. Т. Баришполець, Л. А. Найдьонова, Г. В. Мироненко, О. Є. Голубева, В. В. Різун, та ін.; за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. – Київ : Міленіум. 2009. – 440 с.

9. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубева, Г. В. Мироненко,

Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова, Н. І. Череповська; за ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської. – Київ : Міленіум, 2014. – 348 с.

10. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога / В. В. Назаревич // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2017. – Вип. 3. – Т. 1.

11. Медіаграмотність у запитаннях та відповідях для науково-педагогічних, педагогічних працівників, студентів вищих навчальних закладів та осіб, які прагнуть взаєморозуміння з медіа: навч. програма / В. В. Літо-станський, В. Ф. Іванов, Т. В. Іванова, О. В. Волошенко, В. І. Даниленко, В. П. Мележик.

12. Коваленко П. О. Навчальна програма з основ медіаграмотності: 8 (9) клас, пропедевтичний курс / П. О. Коваленко. – URL: <https://medialiteracy.org.ua/navchalna-programa-osnovy-mediagramotnosti-dlya-8-9-klasu-shvalena-do-vydannya-z-gryfom-rekomendovano-ministerstvom-osvity-i-nauky-ukrayiny/>.

13. Литвинчук Л. М. Особливості корекційного впливу музикотерапії / Л. М. Литвинчук // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Вип. 15.

14. Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти»: наказ МОН України від 30 листоп. 2020 р. № 6/1427-20.

15. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Вид-во Олександрії Гаркуші, 2012. – 616 с

16. Булах І. С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навч.-метод. посіб. / І. С. Булах, Ю. А. Алексєєва. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 73 с.

17. Остапенко І. В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді: метод. посіб. / І. В. Остапенко. – Київ, 2018. – 113 с.

18. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків. – Київ : Пед. думка, 2012. – 112 с.



19. Формування інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників на основі технологій електронних соціальних мереж: монографія / В. Ю. Биков, О. П. Пінчук, С. Г. Литвинова та ін.; наук. ред. О. П. Пінчук. – Київ : Пед. думка, 2018. – 160 с.

20. Назаревич В. В. Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда / В. В. Назаревич, І. О. Борейчук // Збірник наукових праць РДГУ. – 2017. – Вип. 8.

21. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія / Г. В. Мироненко. – Київ : Імекс-ЛТД, 2015. – 134 с.

References

1. *Pro deiaki pytannia derzhavnykh standartiv povnoi zahalnoi serednoi osvity: derzhstandart zahalnoi serednoi osvity: Postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 30 veresnia 2020 r. № 898* [On some issues of state standards of comprehensive secondary education: Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated September 30, 2020 No. 898]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text/>. [in Ukrainian].

2. Smulson, M. L., Mashbyts, Yu. I., Zhaldak, M. I. ta in. (2012). *Dystantsiine navchannia: psykholohichni zasady* [Distance learning: psychological foundations]. Kirovohrad, 240 p. [in Ukrainian].

3. Bekh, I. D. *Zahartuvannia osobystosti vchynkom, yak osvitnia meta* [Hardening of personality by action as an educational goal]. *Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiyni potentsial – Modern educational process: essence and innovative potential*. Kyiv, 29 p. [in Ukrainian].

4. *Pro osvitu : Zakon, No. 2145-VIII, 2017* [On education: Law of Ukraine dated September 5, 2017]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2145-19>. [in Ukrainian].

5. Burov, O. Yu., Hrybiuk, O. O., Dementiievska, N. P., Slobodianyuk, O. V., Ukhan, P. S., Barladym, V. M., Kovalenko, V. V., & Yaskova, N. V. (2018). *Zastosuvannia elektronnykh sotsialnykh merezh yak instrumentiv formuvannia informatsiino-osvitnoho seredovyshcha navchannia starshoklasnykiv* [The use of electronic social networks as tools for forming the informational and educational learning environment of high school students: methodological recommendations]. Kyiv, 31 p. [in Ukrainian].

6. Kremen, V. H. (ed.) (2019). *Informatsiino-tyfrovyyi osvitnii prostir Ukrainy: transformatsiini protsesy i perspektyvy rozvytku* [Information and digital educational space of Ukraine: transformational processes and development prospects]. Kyiv, 361 p. [in Ukrainian].

7. *Kontseptsiia Novoi ukrainskoi shkoly: dok., ukhvalenyi rishenniam kolehii MON Ukrainy 27.10.2016* [Concept of the New Ukrainian School: adopted by the decision of the board of the Ministry of Education and Culture of Ukraine on October 27, 2016]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>. [in Ukrainian].

8. Baryshpolets, O. T., Naidonova, L. A., Myronenko, H. V., Holubieva, O. Ye., & Rizun, V. V., ta in. (2009). *Mediakultura osobystosti: sotsialno-psykholohichniy pidkhid* [Media culture of personality: socio-psychological approach]. Kyiv, 440 p. [in Ukrainian].

9. Baryshpolets, O. T., Voznesenska, O. L., Holubieva, O. Ye., Myronenko, H. V., Naidonova, L. A., Obukhova, N. O., Cherepovska, N. I. (2014). *Mediapsykholohiia: na peretyni informatsiinoho ta osvitnoho prostoriv* [Media psychology: at the intersection of informational and educational spaces]. Kyiv, 348 p. [in Ukrainian].

10. Nazarevych, V. V. (2017). *Metodolohichni pryomy roboty iz fotozobrazhenniam u konsultatyvniy praktytsi psykholoha* [Methodological methods of working with a photo image in the counseling practice of a psychologist]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of the Kherson State University*. Vol. 3 (1). [in Ukrainian].

11. Litostanskyi, V. V., Ivanov, V. F., Ivanova, T. V., Volosheniuk, O. V., Danylenko, V. I., & Melezhyk, V. P. *Mediahramotnist u zapytanniakh ta vidpoviadiakh dlia nauково-pedahohichnykh, pedahohichnykh pratsivnykiv, studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv ta osib, yaki prahnut vzaيمorozuminnia z media: navch. prohrama* [Media literacy in questions and answers for scientific-pedagogical, pedagogical workers, students of higher educational institutions and people who seek mutual understanding with the media]. [in Ukrainian].

12. Kovalenko, P. O. *Navchalna prohrama z osnov mediahramotnosti: 8 (9) klas, propedevtychnyi kurs* [Curriculum for the basics of media literacy: 8th (9th) grade, propaedeutic course]. [in Ukrainian].

13. Lytvynchuk, L. M. (2012). *Osoblyvosti korektsiinoho vplyvu muzykoterapii* [Peculiarities of the corrective influence of music therapy]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*. Vol. 15. [in Ukrainian].

14. *Pro zatverdzhennia profesiinoho standartu «Praktychnyi psykholoh zakladu osvity»: nakaz MON Ukrainy vid 30 lystop. 2020 r. № 6/1427-20*. [On the approval of the professional standard “Practical psychologist of an educational institution”: the order of the Ministry of Education and Culture of Ukraine dated November 30, 2020 No. 6/1427-20]. [in Ukrainian].

15. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky* [To a psychologist for work. Diagnostic methods]. Uzhhorod, 616 p. [in Ukrainian].

16. Bulakh, I. S., Aliksieieva, Yu. A. (2003). *Rozvytok moralnoi samosvidomosti osobystosti pidlitka* [Development of moral self-awareness of the adolescent personality]. Kyiv, 73 p. [in Ukrainian].

17. Ostapenko, I. V. (2018). *Stratehii ta tekhnolohii aktyvizatsii samoidentyfikuvannia molodi* [Strategies and technologies for activating self-identification of youth]. Kyiv, 113 p. [in Ukrainian].

18. Matiikiv, I. M. (2012). *Treninh emotsiinoi kompetentnosti* [Training of emotional competence]. Kyiv, 112 p. [in Ukrainian].

19. Bykov, V. Yu., Pinchuk, O. P., & Lytvynova, S. H. et al. (2018). *Formuvannia informatsiino-osvitnoho seredovyshcha navchannia starshoklasnykiv na osnovi tekhnolohii elektronnykh sotsialnykh merezh* [Formation of the informational and educational learning environment of high school students based on the technologies of electronic social networks]. Kyiv, 160 p. [in Ukrainian].



20. Nazarevych, V. V., & Boreichuk, I. O. (2017). Fotohrafia yak zasib resursuvannia psykhoemotsiinoho stanu indyvida [Photography as a means of resourcing the psychoemotional state of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats RDHU. – Collection of scientific works of RDSU*. Vol. 8. [in Ukrainian].

21. Myronenko, H. V. (2015). *Chas virtualnoho zhyttia [Time of virtual life]*. Kyiv, 134 p. [in Ukrainian].

Sosnovska Maryna, Consultant of the Municipal Institution “City Center for Professional Development of Pedagogical Workers of the Kropyvnytskyi City Council”, Kropyvnytskyi, Ukraine

Lanchukovska Lina, Practical Psychologist of the Communal Institution “Educational association of lyceum-school-preschool educational institution “Viktoria-P”” of the Kirovohrad City Council of the Kirovohrad region, Kropyvnytskyi, Ukraine

Rudenko Olha, Practical Psychologist of the Educational Complex “Kirovohrad Collegium – Specialized General Educational Institution of I–III Levels – Preschool Educational Institution – Aesthetic Education Center” of the Kirovohrad City Council, Kirovohrad Region, Kropyvnytskyi, Ukraine

VIRTUAL SPACE AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF A TEENAGERS' INTERNAL POTENTIAL

Summary.

Considering the existence of various kinds of virtual dangers in social networks, the issues of strengthening the adaptive resources of the individual (communicative competence, emotional and behavioural flexibility, stress resistance) also

require special attention; formation of media culture and media literacy skills.

Specialists of the city of Kropyvnytskyi M. Sosnovska, L. Lanchukovska and O. Rudenko developed the program “Virtual Space as a Tool for Development of the Inner Potential of a Teenager” and became the winners of the regional stage of the All-Ukrainian competition of author’s designs of practical psychologists and social pedagogues “New Technologies in a New School”. The purpose of the program is a development of the adolescent’s internal potential based on the use of information and communication technologies.

The proposed master class for specialists of the social and psychological service was developed by the authors of this program with the aim of familiarizing pedagogical workers who wish to participate in the approbation of this program with its content, purpose, tasks, proposed forms of work for students and expected results, taking into account the challenges of modern society.

The implementation of the program is carried out in three stages – preparatory, main and final ones. The duration of the preparatory stage is about a week. The duration of the master class is 10 days. Each day, according to the Program to be tested, is devoted to a certain topic, the content of which, with the help of Internet resources, reveals to teenagers opportunities for their development – “Online Dating Day”; “Day of media literacy”; “Day of harmony and relaxation”; “Day of emotional relief and comfort”; “Day of analysis of feelings and emotions”; “Day of motivation and inspiration”; “Psychological Selfie Day”; “Day of revealing hidden talents”; “Day of rational use of the Internet”; “Day of summary and goal setting”.

Keywords: virtual space; internal potential; teenagers; self-realization; media space; social networks.

Стаття надійшла до редколегії 26 травня 2022 року