

Національна академія педагогічних наук України

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ, СХИЛЬНИМИ ДО
ПРОЯВУ ДЕВІАНТНОЇ, ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**(з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби
системи освіти України)**

практичний посібник

Київ
2014

УДК 37.015.3+159.925.8
ББК 88.88.4
П86

*Рекомендовано до друку Радою Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи (протокол № 6 від 24.07.2014 р.)*

Упорядники:

В.Г. Панок , Ю.А. Луценко

П86 **Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву
девіантної, делінквентної поведінки** (з досвіду роботи спеціалістів
психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] /
упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної
психології і соціальної роботи, 2014. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ;
12 см.

Видання «Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України)» підготовлено на виконання пункту 3.4 наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 03.08.2012 р. № 888 «Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту щодо профілактики правопорушень серед дітей та учнівської молоді на період до 2015року».

Наукова актуальність тематики полягає у вивченні, узагальненні та поширенні кращої практики роботи працівників психологічної служби щодо організації і проведення роботи з дітьми схильними до правопорушень, їх батьками і педагогами.

Посібник складається із трьох розділів. Перший – «Теоретико-методологічні аспекти роботи спеціалістів психологічної служби з проблеми девіантної поведінки дітей». Другий – «Організація корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи з дітьми з девіантною поведінкою в умовах ЗНЗ». Третій – «Використання арт-терапевтичних технік у роботі з девіантними дітьми».

Для практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників, викладачів, студентів із зазначених спеціальностей.

ISBN 978-617-7118-10-6

© Український НМЦ практичної
психології і соціальної роботи, 2014

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ І. Теоретико-методологічні аспекти роботи спеціалістів психологічної служби з проблеми девіантної поведінки дітей	5
1.1. Луценко Ю.А. Організація профілактичної і корекційної роботи з дітьми з різними проявами девіантної поведінки.	5
1.2. Воронкевич Н.В. Модель ефективної взаємодії практичного психолога та соціального педагога у роботі з дітьми «групи ризику»	11
1.3. Білецька В.В. Девіантна поведінка учнів: форми, прояви, корекція (інформаційно-методичні матеріали)	20
1.4. Акімова Н.М., Білецька В.В. З досвіду організації і проведення акції: «Плекаємо в серцях добро»	58
Розділ ІІ. Організація корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи з дітьми з девіантною поведінкою в умовах ЗНЗ.	119
2.1. Дмитрюк О.С. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресивності дітей 5 – 6 років	119
2.2. Кожушко В.В. Корекційно-розвивальна програма «Людина починається з добра»	147
2.3. Чаглий І.Д., Бринь А.Б. Корекційно-розвивальна програма «Кроки до дорослості»	204
2.4. Полозюк Ю. М. Програма психолого – педагогічної корекції агресивних проявів у дітей підліткового віку «Життя без агресії» (для підлітків 12-14 років)	238
2.5. Гулевич Т.М. Профілактика негативних явищ в молодіжному середовищі (просвітницька програма)	277
2.6. Лабузько В.Г. Корекційна програма для підлітків «Мое життя-мій вибір».	323
2.7. Гіду А.Ю. Корекційно-розвивальна програма профілактика девіантної поведінки підлітків	351
2.8. Шостак Т.М. Корекційно-розвивальні заняття «Попередження та корекція девіантної поведінки в підлітковому віці»	376
2.9. Комар Н.А. Програма корекції девіантної поведінки у підлітків	399
2.10. Боцвінко М.М. Корекційно – розвивальна програма «Розв'язання складних проблем»	410
2.11. Заварова Н.В., Луценко І.В. Корекційна програма подолання агресії у дітей з девіантною і делінквентною поведінкою	432
2.12. Звоновська О.І. Формування психологічної компетентності у батьків і педагогічних працівників	456
Розділ ІІІ. Застосування арт-терапевтичних технік у роботі з девіантними дітьми	477
3.1. Абухажар О.П. Програма соціально-психологічного тренінгу для важковиховуваних учнів та педагогічно занедбаних підлітків (з використанням елементів арт-терапії)	477
3.2. Вареник С.В. Корекція девіантної поведінки підлітків через соціально-психологічний театр «маска»	490

Передмова

Діяльність практичного психолога і соціального педагога має багатокомпонентну структуру. Одним із основних завдань такої діяльності є забезпечення психологічного і соціально-педагогічного супроводу дітей, котрі мають проблеми з поведінкою. Ці учні як правило включені до складу дітей групи ризику і перебувають на внутрішкільному обліку або на обліку в органах і службах у справах дітей. Дослідники виокремлюють низку ризикованих сфер, факторів, які можуть призвести до формування і прояву девіантної (поведінки, яка порушує встановлені в суспільстві норми), делінквентної (протиправної поведінки яка порушує встановлені норми законів) чи адитивної поведінки (залежної від вживання алкогольних, наркотичних речовин). Розшарування суспільства за соціальним статусом, матеріальними статками, бідність, наявність в сім'ї родича з кримінальним минулим, відсутність інфраструктури для позашкільної роботи, вживання алкоголю і наркотиків – ось неповний перелік факторів, які можуть сприяти формуванню асоціальної поведінки. Слід також вказати на суто психологічні причини (особливості і порушення психічної діяльності), які вимагають поглиблених знань у спеціалістів.

З огляду на вищевказане, фахівці психологічної служби повинні комплексно підходити до організації корекційної роботи із вказаною категорією учнів. Вивчити причини і особливості прояву девіантної і делінквентної поведінки на сьогодні вже не достатньо. Потрібно побудувати цілісну систему роботи із залученням батьків, інших спеціалістів, класного керівника, представників адміністрації навчального закладу для досягнення ефективного кінцевого результату. Основою такої роботи може стати індивідуальний план корекції (розвитку), який визначає конкретні цілі з урахуванням індивідуальної ситуації дитини. Такий план ґрунтується на твердженні – МИ ВІРИМО У ЗМІНИ. Нерідко вчителі і педагогічний колектив в цілому виступає стримуючим фактором для дитини з девіантною поведінкою нав'язуючи їй сигму на весь період навчання.

Даний посібник розроблено на виконання *Наказу МОН України «Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту щодо профілактики правопорушень серед дітей та учнівської молоді на період до 2015 року» від 03.08.12р. № 888*. Передумовою до видання була тривала робота, що включала аналіз надісланого матеріалу, відбір кращого досвіду і програм, систематизація, робота з авторами щодо їх удосконалення.

Представлені корекційні програми рекомендовано до використання у роботі практичними психологами, соціальними педагогами в обсязі 40-ка годинного навантаження, а тому не потребують додаткового затвердження.

Теоретичний матеріал викладений у змісті посібника стане корисним у самопідготовці, підвищенні професійної компетентності психологів, соціальних педагогів, а також при підготовці тематичних педрад, семінарів, тренінгів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ СПЕЦІАЛІСТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ З ПРОБЛЕМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

1.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ І КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.

Ю.А. Луценко,
науковий співробітник
Українського НМЦ практичної
психології і соціальної роботи
НАПН України

Організація профілактичної, превентивної та корекційної роботи з дітьми, котрі схильні до прояву девіантної поведінки є одним із основних завдань діяльності спеціалістів шкільної психологічної служби. Такі діти, як правило перебувають на внутрішкільному обліку, а часто і на обліку в кримінальній міліції у справах дітей, службі у справах дітей. Таким чином у відношенні до дитини з девіантною поведінкою повинні застосовуватися комплексні заходи спрямовані перш за все на вивчення мотивів прояву девіантної чи протиправної поведінки, зменшення ризиків повторного прояву такої поведінки, усунення умов і факторів, які її провокують. Натомість на практиці стикаємося із ситуацією, коли виключно психолог школи полишається винним у тому, що дитина з девіантною поведінкою скоює правопорушення і потрапляє у поле зору правоохоронних органів. Така ситуація підтверджує викривлене уявлення представників адміністрації навчальних закладів, батьків, інших спеціалістів про функції і повноваження психолога і соціального педагога. Водночас від останніх залежить найголовніше – вивчення індивідуальної життєвої ситуації дитини, особливостей функціонування її психіки, складання індивідуального плану корекції, визначення кого саме із відповідних фахівців і спеціалістів необхідно долучити.

Вивчення досвіду організації психолого-педагогічного супроводу дітей з девіантною і делінквентною поведінкою у Канаді, Королівстві Нідерландів, Швейцарії підтверджує необхідність розширення повноважень і прав власне навчального закладу. Наприклад, у випадку підозри щодо факту вживання алкогольних чи наркотичних речовин, Рада школи, до складу якої входять представники батьківства, адміністрації, учнів старших класів, поліцейський, який закріплений за даним закладом, може прийняти рішення про негайний аналіз на вміст у сечі вказаних речовин. У випадку підтвердження такого учня негайно локалізують і з'ясовують всі обставини долучаючи батьків. У випадках прояву фізичної агресії учня негайно локалізують в окрему кімнату, туди ж викликається психолог, який за допомогою спеціальних технік, вправ допомагає дитині заспокоїтися, прийняти рішення про можливість перебування у класі. У більшості випадків гіперактивні діти щоденно

приймають ліки які знижують поріг збудження і дозволяють їй перебувати в учнівському колективі. Безпечно, психологи забезпечують включення таких дітей у корекційні програми які спрямовані на зниження агресії, формування життєвих компетенцій, уміння долати конфлікти і працювати в команді.

Настогодня існує низка державних програм, відомчих наказів, які визначають основні завдання працівників психологічної служби системи освіти у роботі з дітьми з появами девіантної, делінквентної поведінки. Основна увага приділяється профілактичній роботі, яка ґрунтується на ранньому виявленні дітей з проблемами у поведінці, включенню їх до корекційної роботи, роботи з батьками та іншими педагогами.

Відповідно до закону України «Про органи і служби у справах дітей» №20/95-ВР від 24 січня 1995 року, під профілактикою правопорушень серед дітей слід розуміти діяльність органів і служб у справах дітей, спеціальних установ для дітей, спрямовану на виявлення та усунення причин і умов, що сприяють вчиненню дітьми правопорушень, а також позитивний вплив на поведінку окремих дітей на території України, в її окремому регіоні, в сім'ї, на підприємстві, в установі чи організації незалежно від форм власності, за місцем проживання. Таким чином профілактичну роботу можна умовно розглядати на загальнодержавному, регіональному та локальному рівнях.

Актуальним питанням залишається що роботи з дитиною, яка постійно порушує поведінку, не піддається корекційним впливам і створює деструктивний мікроклімат в колективі? До недавня в системі освіти України функціонувало 11 шкіл соціальної реабілітації для неповнолітніх правопорушників. Вказані заклади було створено постановою Кабінету Міністрів України «Про організацію діяльності загальноосвітніх шкіл соціальної реабілітації та професійних училищ соціальної реабілітації» від 13 жовтня 1993 року №859. Основним завданням вказаних шкіл було корекція поведінки девіантних дітей та створення умов для їх реінтеграції в суспільство. У ті часи наповнюваність кожної школи становила 200-400 вихованців. У зв'язку із зміною законодавства наповнюваність вказаних закладів почала стрімко спадати не дивлячись на те, що кількість дітей з девіантною поведінкою зростає з року в рік. Це пов'язано з тим, що комплектація шкіл соціальної реабілітації відбувалася виключно за рішенням судів, однак такі рішення були досить «не популярні» відносно неповнолітніх правопорушників. З іншої сторони, у вказані школи потрапляли виключно діти, які скоїли злочини і не досягли віку кримінальної відповідальності, таким чином для дітей з девіантною поведінкою можливість отримати корекційні психологічні послуги стало не можливим. З 1997 року в рамках експерименту на базі Фонтанської і Миколаївської шкіл соціальної реабілітації було створено Центри психолого-педагогічної корекції у які направлялися діти з різними формами девіантної поведінки. Недоліком у діяльності вказаних центрів було те, що в межах одного закладу перебували діти, які порушили закон і пройшли через «машину правосуддя» і діти, чкі закон не порушували. Неможливість архітектурного відмежування вказаних категорій дітей призводило до так званого кримінального зараження, яке спостерігається

в умовах слідчих ізоляторів. Подібну позицію займає й Уповноважена з прав людини Валерія Лутковська: «Позиція судів на сьогодні така, що рішення про поміщення дітей у місця несвободи виносяться дедалі рідше, що зумовило поступове зменшення наповнюваності шкіл і училищ соціальної реабілітації й закриття протягом 2012 року п'яти таких закладів. Щоб зберегти систему соціальної реабілітації від неминучого скорочення, стурбоване керівництво Міністерства освіти і науки 2008 року запропонувало на основі експерименту Фонтанської ШСР створення центрів психолого-педагогічної корекції (далі – центр) для дітей з різними формами девіантної поведінки. Підписання відповідного наказу МОН України № 738 від 07.08.2008 року регламентувало створення центрів на базі чотирьох шкіл соціальної реабілітації: Свердловської, Харківської, Єнакіївської та Городоцької. Діти, поміщені в центри, змішуються з вихованцями самої школи соціальної реабілітації, й на них накладаються ті самі обмеження, обов'язки, умови режиму, програми навчання й соціальної реабілітації, що й на вихованців, які скоїли злочини. Водночас підставою для поміщення в школу соціальної реабілітації (ШСР) є рішення суду, згідно з яким туди направляються учні (вихованці), які здійснили правопорушення, що мають ознаки суспільно небезпечного діяння, віком від 11 до 14 років. Підставою ж поміщення до центру є рішення відповідної територіальної служби у справах дітей і заява батьків (опікунів). Таким чином, по-перше, фактично в тому самому закладі закритого типу можуть опинитися й діти віком до 11 років. По-друге, поєднання цих двох видів ресоціалізаційної роботи з дітьми, які скоїли суспільно небезпечні діяння, і тими, хто має різні форми девіантної поведінки, фактично в рамках одного закладу (школи соціальної реабілітації) є невиправданим з погляду чинного нормативно-правового регулювання цієї сфери суспільних відносин». [3; 8-9].

Одним з недоліків організації діяльності шкіл соціальної реабілітації був утруднений процес долучення батьків. Впровадження корекційної роботи з дитиною без залучення сім'ї знижує її загальну ефективність та результативність, оскільки повертаючись за місцем проживання дитина опиняється у деструктивних і асоціальних умовах, що спричинює рецидивні прояви у поведінці.

На рівні держави визнана гостра необхідність створення спеціалізованих Центрів по роботі з дітьми з різними формами девіантної поведінки (Указ Президента України від 28.01.02 №113/2002 «Про додаткові заходи щодо запобігання дитячій бездоглядності», 24 травня 2011 року № 597/2011 «Про Концепцію розвитку кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні» тощо), однак замість пошуку рішення щодо створення таких центрів, колишній склад МОН України прийняв рішення про закриття шкіл соціальної реабілітації як таких, що економічно не вигідні, залишивши всього дві на всю Україну. Не важко передбачити, що через короткий проміжок часу приміщення колишніх закладів соціальної реабілітації придуть у невідповідність до вимог щодо організації діяльності закладу освіти, а обладнання буде повністю зіпсоване. Інвестуючи у систему покарання ми відходимо від європейської моделі організації профілактичної і корекційної

роботи з неповнолітніми правопорушниками, підтримуючи тим самим каральну систему реагування на злочини. Така система повністю руйнує долю учасників (жертви і правопорушника), не сприяє визнанню відповідальності щодо скоєного правопорушення і позбавляє можливості відновити стосунки.

Ситуація із закриттям закладів соціальної реабілітації та фактичною відсутністю Центрів психолого-педагогічної корекції для дітей з різними проявами девіантної поведінки покладає на шкільного психолога додаткові повноваження за організацію профілактики і корекції таких дітей в умовах навчального закладу.

У вітчизняній педагогіці розроблено низку моделей профілактики, однак найбільш вдалою на наш погляд, є трирівнева модель, яка була описана в рамках виконання проекту: «Стратегії міліції щодо профілактики підліткової злочинності в Україні», що виконувався консорціумом організацій: БО «Український Центр Порозуміння», ГО «Інститут проблем наркоманії та наркозлочинності» та Київський національний університет внутрішніх справ.

Вказана трирівнева модель профілактики підліткової злочинності забезпечує зниження рівня злочинності серед неповнолітніх і захист інтересів громади в такий спосіб:

- запобігає правопорушенням, усуваючи причини та обставини, що можуть спонукати підлітків чинити протиправні дії (проактивний підхід);
- передбачає активну участь громади в процесі реабілітації дітей та молоді, що перебувають у конфлікті з законом або виявляють девіантну поведінку, зокрема надання підтримки та допомоги в її ресоціалізації та реінтеграції (включення в громаду);
- створює умови для того, щоб правопорушники взяли на себе належну відповідальність за свої вчинки: усвідомили наслідки скоєного й спрямували свої дії на їх виправлення та відновлення стосунків і миру в громаді (відновний підхід) [5; 2-3].

Запропоновані три рівні профілактики відповідають рівням щодо суспільної небезпеки скоєного правопорушення: 1) правопорушення у навчальному закладі чи громаді без правових наслідків; 2) адміністративне правопорушення (з фіксуванням у кримінальній міліції у справах дітей); 3) правопорушення або злочин, який має юридичні наслідки і відповідне покарання.

В розрізі вказано проблематики, у фокусі діяльності спеціалістів психологічної служби конкретного навчального закладу перебувають діти, які систематично порушують правила кодексу поведінки (шкільні правила) чи створюють проблеми в сім'ї. Первинна профілактика полягає переважно в тому, щоб сприяти налагодженню конструктивної соціальної взаємодії підлітків (соціально-прийнятної, законослухняної поведінки). Основними суб'єктами профілактичної діяльності на цьому рівні є система освіти та шкільна служба розв'язання конфліктів. Остання створюється під керівництвом психолога, соціального педагога, які пройшли відповідне навчання і мають повноваження щодо навчання дітей відновним практикам. Насьогодні, вивчивши досвід діяльності Шкільних центрів порозуміння

(Шкільних служб примирення/Шкільних служб розв'язання конфліктів) у Вінницькій, Луганській, Одеській, Миколаївській, Полтавській областях, Міністерство освіти і науки України активно підтримує започаткування таких служб у межах конкретного навчального закладу, вважає медіацію серед однолітків потужним і ефективним інструментом для зниження ризиків вчинення правопорушень, насильства, агресивних дій. Моніторинг динаміки кількості конфліктів та правопорушень у тих закладах де впроваджуються програми примирення вказує на суттєве її зниження, а часто і взагалі припинення таких явищ.

Діяльність шкільної служби порозуміння здебільшого пов'язана із розв'язанням конфліктів та реагуванням на прояви девіантної поведінки учнів школи. Робота шкільної служби, як і вся модель профілактики злочинності, побудована на принципах відновного підходу. Важливим її елементом є підхід «рівний – рівному», тобто профілактичну діяльність виконують переважно старшокласники, які пройшли спеціальне навчання. Старшокласники є нейтральними посередниками в розв'язанні конфліктів, що виникають між учнями школи, проводять «кола» в класах та профілактичні заняття. Варто зауважити, що більшість конфліктів у школах, де є така шкільна служба, розв'язують без втручання дорослих або застосування дисциплінарних заходів реагування. Але найбільша перевага цього способу реагування полягає в тому, що завдяки участі в процедурах розв'язання конфліктів учні приймають для себе інший спосіб побудови стосунків з однолітками.

Шкільна служба розв'язання конфліктів працює також над розв'язанням групових конфліктів та побудовою безпечного середовища в навчальному закладі – проводить так звані «кола» для розв'язання певної проблеми, ухвалення рішення, підтримання одного з учасників тощо. Ще один напрям діяльності шкільної служби розв'язання конфліктів – упровадження програми розвитку життєвих навичок, яка сприяє соціальній реабілітації девіантних підлітків. Тоді як до координатора шкільної служби надходить інформація від інспектора міліції про те, що учень певної школи скоїв некримінальне правопорушення, застосовують мотиваційне консультування для залучення підлітка до програми життєвих навичок (або кіл підтримки). Якщо в родині підлітка складна (кризова) ситуація, координатор шкільної служби розв'язання конфліктів вивчає можливість провести сімейну групову нараду або вжити інших заходів родинного консультування та соціальної допомоги. Сімейна групові нарада є програмою відновного підходу, її мета – розв'язати певні проблеми чи усунути кризу в родині, наснажуючи членів родини до активної участі в процесі прийняття та виконання рішення. Члени мультидисциплінарної команди надають потрібну ресурсну підтримку, якщо сім'я звертається по допомогу [4].

З огляду на вищевикладене, оцінюючи необхідність розбудови вказаних служб з метою належного рівня організації профілактичної роботи у навчальних закладах, відповідними наказами «Про затвердження Плану заходів МОНМолодьспорту щодо профілактики правопорушень серед дітей та молоді на період до 2015 року» №888 від 03.08.12р., та «Про затвердження

плану заходів щодо реалізації Національної кампанії «Стоп насильству!» на період до 2015 року» №1312 від 30.12.10р. рекомендовано створення і підтримка діяльності Шкільних служб порозуміння на базі навчальних закладів. Позитивним є досвід з організації навчання учнів шкіл відновним практикам у Білій Церкві (Київська область): в одному із пришкільних таборів в літній період було зібрано учнів, які бажали навчитися і стати медіатором (посередником) у своєму навчальному закладі. Таким чином було вдало поєднано літній відпочинок і навчання, за результатами якого більше 150 дітей отримали сертифікат медіатора і забезпечили проведення медіацій у кожній школі міста. Однак, як вказує практика, існує великий ризик перерви у забезпеченні навчання – діти виростають і полишають навчальний заклад, тому таке навчання повинно стати періодичним.

Література

1. Баранов В.В., Соціально-педагогічна профілактика правопорушень. – Одеса : Пальміра. 2006. – 114 с.
2. Оржеховська В.М. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх: навч. Посіб. / В.М.Оржеховська, Т.Є.Федорченко. – Черкаси : Чабаненко Ю., 2008. – 376 с.
3. Права дитини в закладах соціальної реабілітації в Україні : Спеціальна доповідь з питань реалізації національного превентивного механізму / Уповноважений Верховної Ради України з прав людини : Офіційне видання. – К., 2013. – 110 с.
4. Регіональна модель профілактики підліткової злочинності: досвід упровадження. – К. : Український центр порозуміння, 2006. – 59с.
5. Трирівнева модель профілактики злочинності серед дітей та молоді // Бюлетень Відновне правосуддя в Україні. – 2008. – № 2, вересень. – С. 2-3.
6. Шкільні служби розв'язання конфліктів: досвід впровадження. – Жмеринка : БО Український Центр Порозуміння, ГО «Ініціатива», 2008 – 54с.

1.2. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ТА СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА У РОБОТІ З ДІТЬМИ «ГРУПИ РИЗИКУ»

Воронкевич Н. В.,
практичний психолог СЗШ №16
м.Северодонецька Луганської обл.

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли”.

Эрих Фром, -Искусство любви

Підвищення ефективності навчально-виховного процесу шляхом його індивідуалізації і, одночасно, – захист соціального і психічного здоров'я всіх його учасників за допомогою застосування методів і технологій практичної психології і соціальної роботи є основною метою функціонування психологічної служби системи освіти.

Одним з основних та актуальних видів діяльності практичного психолога та соціального педагога в нашій школі є профілактика та корекція відхилень в психофізичному та індивідуальному розвитку і поведінці дітей на різних вікових етапах їх розвитку. Тому соціально-психологічні проблеми, що виникають у дитячому і підлітковому середовищі, особливості процесу взаємодії учнівського і педагогічного колективів не залишаються осторонь від нас. Діти «групи ризику» з ознаками соціальної і педагогічної занедбаності, емоційної дезадаптації, з відхиленнями у поведінці, з порушеннями психосоматичного і нервово-психічного здоров'я, схильними до залежностей та правопорушень, складними взаємовідношеннями у сімейному середовищі насамперед потребують нашої уваги.

Надання своєчасної та адекватної допомоги дітям «групи ризику» залежить від співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу. Вона будується на принципах взаємодопомоги, емоційної підтримки, має чітко визначені орієнтири діяльності всіх фахівців, що взаємодіють між собою в інтересах дітей.

У працівників психологічної служби, нормативними документами визначено багато спільних завдань в їх професійній діяльності. Разом з тим, є відмінності у функціональних обов'язках психологів і соціальних педагогів. Ми вважаємо, що знання і усвідомлення спільних і відмінних завдань у роботі працівників психологічної служби є неодмінною умовою підвищення ефективності і якості соціально-педагогічної та психологічної допомоги.

Однією з найгостріших та актуальних проблем на сьогодні, є зростання правопорушень і злочинності, скоєних дітьми, підлітками та молоддю.

Педагогічна практика стверджує, і це засмучує, що серед учнів все більше стає важковиховуваних. Таку категорію дітей іноді класифікують як діти і підлітки з нестандартною поведінкою. Це викликає стурбованість і примушує сконцентрувати увагу на профілактиці девіантної поведінки серед дітей. Важливо пам'ятати, що діти набувають «непривабливий» соціальний образ не тому, що вони такими народжуються, а під впливом різних, головним чином, не залежних від них факторів ризику.

Фактори та причини виникнення відхилень у поведінці категорії дітей «групи ризику» та появи важковиховуваних учнів:

- Нескладні розлади нервової системи, затримка психічного розвитку, різні види акцентуації.
- Сімейні конфлікти – дитина в сім'ї є засобом вирішення батьківських конфліктів.
- Несприятлива мікросоціальна середовище, відсутність виховання дитини вдома (сім'ї з активною аморальною спрямованістю, сім'ї з низьким виховним потенціалом, неправильні виховні позиції матері або батька).
- Відсутність ранньої психолого-педагогічної діагностики відхилень у поведінці.
- Несвоєчасне виявлення у дитини як позитивних, так і негативних якостей.
- Відсутність захисту та надання допомоги дитині в процесі її розвитку.
- Втрата інтересу до школи.
- Неспроможність соціально-прийнятими засобами компенсувати свою дезадаптацію.
- Труднощі адаптації до шкільного життя.

Ми розуміємо, що існує ряд об'єктивних причин, на які шкільна психологічна служба не мають впливу. Але модель системи здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей групи ризику, розроблена творчою групою фахівців соціально-психологічної служби міста Северодонецька, на основі аналізу практичного та теоретичного досвіду своїх колег (додаток №1) дає нам можливість виконувати свою роботу ефективно, надавати своєчасну якісну допомогу дітям, що потрапили в несприятливі умови, а також їх сім'ям.

При річному плануванні напрямків і форм роботи з дітьми «групи ризику» працівниками психологічної служби та адміністрацією навчального закладу обов'язково повинні бути узгоджені спільні дії. Вирішуючи кожен своє завдання, адміністрація школи, педагоги та соціально-психологічна служба повинні робити це у тісному контакті. Надаючи допомогу дітям «групи ризику» практичні психологи та соціальні педагоги, займаються вирішенням однакових проблем, їх завдання реалізуються в одній площині, проте шляхи вирішення будь-якої з проблем у кожного різні. Різною так само є і специфіка професійної діяльності.

Пропонуємо вам порівняльну характеристику основних напрямів і функцій діяльності практичного психолога і соціального педагога.

Характеристика діяльності практичного психолога і соціального педагога

Соціальний педагог	Практичний психолог
Відмінності	
<ul style="list-style-type: none"> • Здійснення соціально-педагогічної патронажу. • Забезпечення реалізації виховної функції, функції соціальної допомоги та захисту. • Консультація учнів, батьків, вчителів та інших осіб з питань соціальної педагогіки; надання необхідної соціально-педагогічної допомоги дітям, підліткам, які потребують турботи або перебувають у складних життєвих обставинах. • Посередництво між освітніми установами, сім'єю, забезпечує дотримання норм захисту прав дітей і підлітків, представляє їх інтереси в відповідних інстанціях. • Вивчення особливостей діяльності та розвитку учнів, в мікроколективі, шкільному колективі в цілому, вивчення спрямованості впливу мікросередовища, особливостей сім'ї та сімейного виховання, позитивного виховного потенціалу в мікрорайоні та джерела негативного впливу на дітей і підлітків. • Сприяння налагодженню нормальних міжособистісних взаємин у сім'ї, дитячих та дорослих колективах. Допомога педагогам у вирішенні конфліктів з дітьми. 	<ul style="list-style-type: none"> • Робота з внутрішнім світом учня, з його душею. • Участь в організації психологічного супроводу навчально-виховного процесу. • Формування психологічної культури учнів, педагогів, батьків або осіб, які їх замінюють, консультує з питань психології, її практичного використання в організації навчально-виховного процесу. • Зміцнення психічного та психологічного здоров'я учнів. • Виявлення причин, які ускладнюють розвиток особистості дитини; • Планування, розробка, впровадження в практику розвиваючих, корекційних програм. • Виявлення та обстеження учнів, які потребують психічної корекції та психорегуляції, надання їм психологічної підтримки. • Психологічна експертиза, психолого-педагогічна корекція девіантної поведінки.
Спільне в діяльності практичного психолога і соціального педагога	
<ul style="list-style-type: none"> • Участь у здійсненні навчальної, виховної роботи, спрямованої на забезпечення всебічного індивідуального розвитку учнів, збереження їх повноцінного психічного здоров'я. • Розкриття здібностей, талантів дітей групи ризику. • Допомога у професійному самовизначенні молоді. • Здійснення первинної профілактики правопорушень, девіантної поведінки дітей, у тому числі алкоголізму, наркоманії, куріння, ранніх статевих стосунків. Пропаганда здорового способу життя. Залучення дітей, батьків та громадськість до організації та проведення педагогічних заходів, акцій. Організація соціально значимої діяльності дітей в соціумі. • Сприяння соціалізації, соціальної адаптації дітей, підлітків, молоді. 	

Виявлення дітей з соціально-емоційними проблемами здійснюється нами в процесі дослідження особливостей контингенту учнів або внаслідок одержання сигналу щодо проблеми від самого учня, педагога, батьків або інших представників найближчого оточення дитини. Зазвичай, психологу або соціальному педагогу складно самостійно охопити весь учнівський колектив. Тому виконання цього завдання відбувається у співпраці з класними керівниками, які складають соціальні паспорти класів.

Загальне вивчення контингенту учнів відбувається двічі на рік (вересень, січень) ці результати входять до загального шкільного соціального банку даних дітей.

Аналізуючи зібрану інформацію, ми умовно поділяємо зазначену категорію учнів та їх сімей на дві розширені групи: «групу ризику» та група внутрішньошкільного обліку. Формуючи банк даних, ми повинні дотримуватися принципів конфіденційності і збереження таємниці дитини, користуватися інформацією тільки для службових цілей.

Інформація щодо дітей тієї чи іншої групи ризику надається методичному центру в узагальненому вигляді, але кожен фахівець психологічної служби певного навчального закладу має конкретні звітні документи, які належать до службової документації та мають обмежений доступ.

Діагностика проблем особистісного та соціального розвитку дітей та підлітків необхідна для уточнення соціальних і психолого-педагогічних особливостей кожної дитини, відомості про який надійшли до банку даних.

Для цього ми працюємо з дитиною, з класним керівником, вчителями, батьками з метою з'ясування ситуації, в якій перебуває дитина.

Після виявлення учнів «групи ризику» психологічна служба школи у співпраці з класними керівниками переходить до збирання додаткової інформації про особливості соціально-психологічних умов, в яких знаходиться кожна дитина. Таке поглиблене дослідження в першу чергу має на меті встановити первинну причину, яка призвела до того чи іншого негативного прояву в поведінці.

Схема збору інформації: бесіда з учителями, які викладають у цьому класі, з метою вивчення характеру поведінки учнів під час уроків; бесіда з батьками; вивчення особливостей психофізіологічного розвитку дитини; вивчення даних про успішність учня, аналіз навчальних проблем; вивчення особливостей статусу дитини в учнівському колективі (соціометричне дослідження, спостереження).

Соціальний педагог спільно з практичним психологом виявляють позитивні та негативні впливи на особистість дитини, вікові, особистісні особливості дітей, їх здібності, інтереси, ставлення до школи, навчання, їх коло спілкування поза школою.

Діагностичний інструментарій соціального педагога містить у собі величезну кількість анкет для виявлення різних соціальних позицій. Щодо цього діяльність соціального педагога має спільне з діяльністю практичного психолога. Наприклад, виявлення соціальних проблем, таких як ступінь задоволеності школярів і батьків навчально-виховним процесом, взаємини

учнів один з одним – соціометрія.

Після аналізу зібраної інформації психолог і соціальний педагог спільно мають можливість сформулювати гіпотезу щодо виявлених проблем дитини:

- соціальних;
- проблем в емоційно-вольовій сфері;
- проблем в інтелектуальній сфері;
- проблем в особистісній сфері;
- проблем соматичного характеру.

Такий скринінг дає можливість здійснювати психологічний та соціальний супровід з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту учнів і простежувати його ефективність, що, у свою чергу, проводить до підвищення якості здійснюваної роботи.

Враховуючи отримані дані, практичний психолог, соціальний педагог, класний керівник, заступник директора з виховної роботи розробляють спільний план індивідуального психолого-педагогічного супроводу учня «групи ризику».

На кожного учня цієї групи оформляється комплект документів:

1. Соціальний паспорт учня і його сім'ї.
2. Акт обстеження умов проживання дитини.
3. План профілактичної роботи класного керівника з учнем, його родиною.
4. План індивідуального психолого-педагогічного супроводу учня «групи ризику».
5. Психолого-педагогічна характеристика особистості учня (за результатами психодіагностичних досліджень).
6. Індивідуальна психологічна діагностична карта.
7. Індивідуальна карта соціально-педагогічного супроводу.
8. Індивідуальна карта психологічного супроводу
9. Бланки анкет, малюнки.

Для здійснення соціально-психологічного супроводу ми обов'язково повідомляємо батькам цілі, зміст, форми роботи з учнем.

Соціальний супровід нами здійснюється шляхом надання дитині різних видів психологічної допомоги, консультування, захисту інтересів дитині в органах державної влади. Тривалість соціального супроводу окремої дитини залежить від гостроти проблем, які існують, рівня розвитку адаптаційного потенціалу дитини, ступеня функціональної можливості дитини самостійно подолати труднощі, рівня розвитку зв'язків дитини з мікро-і макросередовищем.

Соціальний педагог повинен бути головним посередником між дитиною і тими, хто її оточує: вчителями, класним керівником, адміністрацією, представниками міліції, суду, інших відомств, а також іноді і батьками або опікунами.

Принципова відмінність нашої професійної діяльності полягає в активній позиції соціального педагога щодо дитини, яка опинилася в складній життєвій ситуації.

Психолог допомагає дитині чи родині, як правило, тоді, коли до нього звернулися. Нав'язувати допомогу, втручатися у внутрішній світ без запрошення він не може, тому що в психологічній роботі це неефективно і неетично.

Соціальний педагог не тільки має права, але і зобов'язаний втрутитися в ситуацію, коли загрожує небезпека життю та здоров'ю дитини. Наприклад, при жорстокому, із застосуванням фізичного і психічного насильства в сім'ї, або при байдужому ставленні батьків. У таких ситуаціях соціальний педагог відвідує дитину вдома, обстежує умови його життя. Робить він це як офіційна особа – разом з класним керівником і дільничним міліціонером. Далі він зв'язується з різними інстанціями соціального захисту. Соціальний педагог повинен бути головним посередником між дитиною і тими, хто її оточує: вчителями, класним керівником, адміністрацією, представниками міліції, суду, інших відомств, а також іноді і батьками або опікунами.

Наша з вами професійна робота з дітьми «групи ризику» не повинна і не може замінити собою педагогічну роботу. Не тому, що психологи та соціальні педагоги не кращі вихователі, ніж вчителі. А тому що в підході до дитини або підлітка кожен з них діє своїми засобами і реалізує свої завдання: педагог задає систему загальних цінностей, моральних ідеалів особистісного розвитку; психолог контролює формування та оптимальне функціонування відповідних психологічних механізмів. На відміну від діяльності практичного психолога або звичайного педагога навчального закладу, в роботі соціального педагога провідну роль грає не навчальна, а передусім функція соціальної допомоги і захисту. Він координує діяльність і взаємодію всіх суб'єктів соціального виховання; сприяє соціально корисній діяльності дітей і підлітків; формує демократичну систему взаємин у підлітковому середовищі, а також серед дітей і дорослих.

Заміна цих завдань (що часто зустрічається в практиці) виявляється малоефективним для надання своєчасної допомоги дітям «групи ризику» і створюють умови для виникнення професійної неповноцінності як у вчителя, так і у психолога, соціального педагога, професійних конфліктів між ними.

Соціально-психологічна служба досліджує проблеми, які негативно впливають на дитину, сім'ю і мікросередовище, створює педагогічні умови для благополуччя дитини, що дозволяє йому придбати позитивний соціальний досвід, засвоїти цінності та організувати свою життєдіяльність повноцінно. Педагогічні працівники неспроможні змінити внутрішній світ дитини без його власної волі, власного бажання, але можуть взаємодіяти, пропонуючи різні шляхи вирішення тих чи інших завдань або проблем, можуть організувати співпрацю.

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
УЧНІВ ГРУПИ РИЗИКУ**

Зміст діяльності	Категорія учасників навчально-виховного процесу
І. Профілактичний напрям	
<p>1. Ознайомлення з основами правової відповідальності.</p> <p>2. Соціально-психологічна просвіта учасників навчально-виховного процесу (педагогічного колективу, учнів, батьків).</p> <p>3. Робота шкільної ради профілактики правопорушень.</p> <p>4. Виявлення сімей, у яких мають місце асоціальні схильності батьків, несприятливий психологічний клімат.</p> <p>5. Формування в учнів відповідального ставлення до свого здоров'я.</p> <p>6. Професійна орієнтація, співпраця з працівниками міського центра зайнятості.</p> <p>7. Співпраця зі службою у справах неповнолітніх, кримінальною міліцією, медичними закладами, Центром соціальних служб для дітей та молоді, Центром дитячої творчості.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Заступник директора виховної роботи, • Педагог-організатор, • Соціальний педагог, • Психолог, • Члени ради школи <p align="right">3</p>
ІІ. Діагностичний напрям	
<p>1. Соціально-педагогічна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виявлення дітей групи ризику за медичними, соціальними, поведінковими критеріями (складається соціальний паспорт класу); – вивчення найближчого соціального оточення дитини, умов сімейного виховання: склад, культурний рівень батьків, матеріально-побутові умови життя дитини, характер взаємовідношення між членами родини; – визначення соціального статусу дитини в колективі, його ставлення до однолітків, характер взаємного впливу, особливостей соціальної поведінки. – констатація певного неблагополуччя в діяльності і поведінці дитини. <p>2. Психологічна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мотиваційної сфери; – інтересів, ідеалів, нахилів, здібностей, професійної спрямованості – особливостей пізнавальних процесів; – характерологічних та психофізіологічних особливостей; – емоційно-вольової сфери. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соціальний педагог, • - Психолог
ІІІ. Аналітична робота	
<p>1. Аналіз сукупності наявних даних, можливих причин неблагополуччя дитини, особливостей випадку дезадаптованості.</p> <p>2. Розробка індивідуальних планів роботи з дитиною з метою надання комплексної (соціально-психолого-педагогічної) допомоги в її особистісному розвитку, успішній самореалізації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Соціальний педагог, • Психолог • Класний керівник
ІV. Консультативна робота на підставі соціально-психологічної діагностики.	
<p>1. <i>Організація сімейного консультування з метою соціально-психологічної підтримки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – відновлення виховного потенціалу сім'ї, підвищення психолого-педагогічної компетентності батьків; – допомога в організації діяльності дитини поза школою, індивідуальна допомога в вихованні; – попередження а соціальних проявів, жорстокого ставлення до 	<ul style="list-style-type: none"> • Соціальний педагог • Психолог

<p>дітей.</p> <ul style="list-style-type: none"> – надання консультаційної допомоги батькам щодо, вибору оптимальних напрямків допрофільного та профільного навчання, професійного самовизначення дитини. <p><i>2. Консультації педколективу з метою допомогти вчителю усвідомити значущі проблеми учнів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – допомогти учню вирішити їх соціально-допустимим шляхом; – надання рекомендацій щодо організації педагогічно доцільного спілкування, реалізації індивідуального підходу під час навчально - виховного процесу; – ознайомити з ситуаціями, що провокують дезадаптивну поведінку; – проведення психолого-педагогічних консилиумів. <p><i>3. Консультування учнів з метою розв'язання наступних проблем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формування у підлітка здатності аналізувати особливості свого характеру, небезпечних для нього ситуацій, підвищення здатності підлітка до розпізнавання і попередження їх, розширення діапазону варіантів поведінки у складних для нього ситуаціях; – розкриття можливостей їхньої особистості, участі у суспільно-корисних справах, вийти на адекватні для його характеру способи саморегуляції, види діяльності; – виховання етично - правової переконливості; – рання професійна консультація з метою розкриття власних можливостей дитини, спільно з учнем сформувати позитивну програму майбутнього. 	
V. Корекційно – розвивальна робота	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Використання групової психокорекції, профорієнтаційних рольових ігор, корекції дезадаптивної поведінки методом скритого психологічного тренінгу. 2. Включення учня в соціально-корисні види діяльності (позакласна та позашкільна діяльність, громадські доручення, залучення до роботи в дитячих громадських організаціях, профільних факультативах, гуртках). 3. Гуманізація між особистісних відношень в класному колективі для виключення ізоляції дезадаптованих дітей. 4. Надання індивідуальної допомоги в значущій діяльності, ліквідація прогалин у знаннях, створення ситуацій успіху під час навчання. 5. Рання професійна орієнтація. 6. Сімейна психотерапія. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соціальний педагог • Психолог • Класний керівник • Вчителі-предметники • Педагог-організатор
VI. Реабілітаційна діяльність	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Соціально-психологічна підтримка підлітків та їх батьків. 2. Психолого-педагогічна та соціальна-педагогічна реабілітаційна роботи з учнями та їх соціальним оточенням: <ul style="list-style-type: none"> – охорона прав, соціальний захист та опіка, попередження бездоглядності; – відновлення соціального статусу, збереження темпів психофізичного та особистісного розвитку дитини; – подолання шкільної та сімейної дискримінації; – гармонізація психічного та особистісного розвитку, формування позитивного образу –Я ; 3. Направлення для консультування до медичних закладів з метою надання медико-педагогічної реабілітації. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соціальний педагог • Психолог • Класний керівник • Шкільний лікар

Література

1. Гармаш О.В. Моніторинговий психологічний супровід навчально-виховного процесу як умова забезпечення розвитку особистості. // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - № 2-3. – с.28.
2. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996. – 320 с.
3. С.І. Подмазін, О.І.Сібіль. Як допомогти підлітку з —важким характером. – К.: НПЦ Перспектива, 1996. – 160 с.
4. Професійна діагностика/ Упорядник Т.Гонтаренко. – К.: Ред.загальнопед.газ., 2004. – 120 с. – (Бібліотека -Шкільного світу)).
5. Професія соціальний працівник / Упоряд.: С.Максименко, О.Главник, За заг.ред.К.Шендеровський, І.Ткач – К.: В.Главник, 2005. –112 с. – (Бібліотека соціального працівника).
6. Психолог на педраді / Упоряд. О. Главник. – К .: ред. загальнопед. газ., 2003, – 128 с. (Б-ка „Шк.. світу”).
7. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.; Под ред.И.В.Дубровиной.- М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

1.3. ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА УЧНІВ: ФОРМИ, ПРОЯВИ, КОРЕКЦІЯ *(інформаційно-методичні матеріали)*

Білецька В. В.,
практичний психолог лабораторії
практичної психології і соціальної
роботи Миколаївського обласного
ІППО

*Бачити гарне в людині завжди важко...
Гарне в людині доводиться проектувати,
І вихователь зобов'язаний це робити.*

А. С. Макаренко

*Щоб змінити людей, їх треба любити.
Влив на них – пропорційний любові до них.*

І. Песталоці

Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була однією з найважливіших у педагогіці, психології, кримінології, але сьогодні, вона носить масовий характер та потребує особливої уваги.

Аналіз психолого–педагогічної літератури дозволив зробити висновок, про те що цій проблемі велику увагу приділяли такі науковці як І. Єрмаков, О. Зюбіна, Л. Сохань, М. Рижков, Е. Павлютенков, В. Крижко, Т. Титаренко, М. Степаненко, О. Дьяченко, Б. Рей, Г. Халаш та ін. Однак, порушення життєвої компетентності не розглядалося в руслі чинників становлення девіантної поведінки. Тому метою нашої роботи є визначення складових життєвої компетентності, спотворення яких викликає становлення девіантної поведінки.

Компетентність – це здатність приймати рішення й нести відповідальність за їх реалізацію у різних галузях людської діяльності. Поняття компетентності передбачає сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини і властивостей, необхідних людині для самостійного й ефективного виходу з різних життєвих ситуацій, щоб створити кращі умови для себе в конструктивній взаємодії з іншими.

Отже, компетентність означає наявність знань про різні аспекти життя людини, навичок творчого володіння інтелектуальним і фізичним інструментарієм, здатності взаємодіяти з іншими людьми в різних ситуаціях, враховуючи конфліктні [17]; характеризує повноту, достатність та адекватність здійснюваних дій, що базуються на наявності великих знань та відповідного практичного досвіду [8]. Під компетентністю сьогодні розуміється інтегрована характеристика якостей особистості людини і рівня її підготовки до виконання діяльності у певній галузі діяльності. Компетентність включає когнітивний, емоційно-вольовий, комунікативний компоненти [15].

Тому, розглядаючи компетентність, важливо враховувати не тільки те, що знає людина і якими методами вона користується, але і те, що рухає її діями, які погляди вона поділяє, як вона реагує на різні ситуації, причому все

це розглядається не окремо, а в цілому. Крім цього компетентність – це ситуативна категорія, тому що виражається в готовності до здійснення якої-небудь діяльності в конкретних життєвих ситуаціях. Зовнішня дійсність структурується відповідно до внутрішньої, а внутрішня, у свою чергу, відтворює вплив навколишнього середовища [4,5] Прояв компетентності можна оцінити тільки на основі сформованої в людини сукупності умінь та її поведінкових реакцій. Аналіз зазначених положень дає змогу висловити думку про те, що некомпетентність може служити критерієм девіантного розвитку людини.

Розглядаються окремі сторони компетентності: у спілкуванні, інтелектуальна компетентність, соціально – психологічна компетентність.

Критерії комунікативної компетентності вперше були сформульовані Т. Гордоном. Він визначив її як уміння вийти з будь-якої ситуації, не загубивши внутрішньої волі і водночас не давши втратити її партнерові по спілкуванню. Таким чином, критерієм компетентності є партнерська позиція в спілкуванні або «на рівних» (на відміну від «прибудови зверху» або «прибудови знизу»). У працях Ю.Ємельянова, Л. Петровської та ін. під комунікативною компетентністю розуміється «здатність установлювати і підтримувати необхідні контакти з людьми. До складу компетентності включають певну сукупність знань і вмінь, що забезпечують ефективне протікання комунікативного процесу»

Характерною рисою девіантних підлітків є недостатня сформованість у них навичок спілкування, а саме

- ✚ замкнутість;
- ✚ нездатність одержувати інформацію в спілкуванні;
- ✚ нездатність використовувати зворотний зв'язок, тобто наявність труднощів при формулюванні запитання для одержання додаткової інформації;
- ✚ нездатність звернутися по допомогу і прийняти її;
- ✚ нездатність брати участь у спільній діяльності з іншими дітьми при виконанні спільного завдання.

Як ми бачимо, такі характерні риси являють собою критерії наявності відхилень у комунікативній сфері або критерії девіантності.

Когнітивна компетентність дає змогу визначити, що є істина, а що-неправда. Удосконалення когнітивної компетентності сприяє, з одного боку, пізнавальній активності суб'єкта діяльності в пошуках життєвої „істини“, а з іншого, – використанню розуму як засобу аналізу проблемної ситуації, обставин, самоаналізу, власної позиції, можливості і здатності позитивного вирішення проблеми.

На основі осмислення проблеми відбувається спочатку схвалення в почуттях, а потім здійснюється моральний вибір, вольове рішення – прийняття моральних цінностей, моральних вимог як керівництво поведінкою та діяльністю.

Когнітивна компетентність визначає здатність людини розуміти саму себе, тобто усвідомлення власних бажань, цілей та можливостей їх досягнення, нормативів поведінки у суспільстві та завдань, які ставляться

перед нею.

Критеріями наявності відхилень у когнітивній сфері підлітка можна вважати: ситуативний інтерес до інших людей; відсутність розуміння мотивів поведінки та емоційного стану іншої людини; нестійка самооцінка; ситуативне самосприйняття; підвищений рівень тривожності; нездатність передбачати наслідки власних дій; нездатність до логічного узагальнення; нездатність розуміти логіку розвитку ситуації взаємодії, значення поведінки інших людей; нездатність розуміти невербальні реакції іншої людини; нездатність мислити абстрактними категоріями.

Компетентність в емоційно – вольовій сфері несе в собі домінуюче психологічне навантаження у формуванні моралі підлітка, бо в цьому відбувається ставлення особистості до моральних вимог і норм. Вона є також джерелом мотиваційної збуджувальної функції моральної спрямованості особистості, відкриває для неї ставлення до себе як цінності і до іншого як до самого себе, відкриває цінності переживання, обрії спілкування і почуттів.

«Людина, духовно дефективна з дитинства, може виробити в себе навіть особливий душевний уклад, який при неухваленому спостереженні може бути прийнятий за «характер», і особливі погляди, що помилково приймаються за «переконання». Насправді вона, безпринципна й безхарактерна, залишається завжди рабом своїх дурних пристрастей, полоненою вироблених душевних механізмів, які тримають її і всесильні в її житті, позбавлені духовних вимірів і складають криву її потворної поведінки. Вона не опирається їм, але спритно насолоджується їхньою грою, примушуючи наївних людей приймати її злу одержимість за волю, її інстинктивну хитрість за розум, поривання її злих пристрастей за почуття» [6]. Воля – це здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди (тобто свої безпосередні потяги та устремління [7], тільки докладаючи вольових зусиль, індивід віддає перевагу мотивам, спрямованим на досягнення своєї мети, а якщо вольові зусилля не докладаються, то гору беруть безпосередні потяги і цей процес відбувається імпульсивно та ситуативно.

Критеріями несформованості емоційно–вольової компетентності можуть бути:

- ✓ емоційна нестійкість;
- ✓ невпевненість у власних силах;
- ✓ тривожність та неадекватне сприйняття дійсності;
- ✓ нездатність контролювати свою поведінку та емоції;
- ✓ погана стресостійкість;
- ✓ висока емоційна напруженість;
- ✓ нездатність адаптуватися до обставин, що змінюються;
- ✓ несформованість емпатії.

Кардинальні зміни, пережиті нашим суспільством у всіх сферах політичного й соціально-економічного життя, не можуть не поширюватися на превентивну й пенітенціарну практику в області попередження й корекції відхиленої поведінки дітей і підлітків.

Всі ці негативні прояви стали поштовхом до розвитку превентивної педагогіки, яка використовує найрізноманітніші педагогічні, психологічні

методи для подолання соціальних відхилень серед підлітків і молоді.

Визначення основних понять: теоретичний аналіз

Девіантна поведінка (відхильна поведінка) – поведінка індивіда або групи, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, внаслідок чого відбувається порушення цих норм [25].

Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була важливою у педагогіці, психології, кримінології, але останнім часом вона набуває масового характеру.

У період різких переломів у суспільстві часто порушується єдність буття і свідомості, виникає невідповідність взаємодії суб'єктів і соціальних інститутів, неадекватність соціальної політики і моралі. Розмитість норм, ослаблення соціальної регуляції спотворює духовні і культурні підвалини. Відбувається розрив між прагненням до швидкого зростання матеріального добробуту і відсутністю важелів саморегуляції, заснованих на високій культурі, духовності.

Проблему девіантної поведінки аналізували такі науковці як Іван Єрмаков, Лідія Сохань, Микола Рижков, Євген Павлютенков, Василь Крижко, Тетяна Титаренко та інші.

Фактори ризику девіантної поведінки [25]

Біологічні:

- ✓ наслідки спадковості;
- ✓ вплив природного середовища;
- ✓ порушення роботи ферментативної та гормональної систем організму;
- ✓ вроджені психопатії;
- ✓ мінімальні мозкові дисфункції внаслідок органічного враження головного мозку.

Психологічні:

- ✓ акцентуації характеру;
- ✓ інфантилізм;
- ✓ підвищений рівень тривожності;
- ✓ різноманітні реакції (емансипації, групуванню з друзями, відмови, компенсації, захоплення (хоббі);
- ✓ задоволення почуття цікавості;
- ✓ потяг до самоствердження;
- ✓ потреба змінити психічний стан у стресовій ситуації.

Соціально-економічні:

- ✓ зниження життєвого рівня населення;
- ✓ майнове розшарування суспільства;
- ✓ обмеження соціально схвалених способів заробітку;
- ✓ безробіття;
- ✓ доступність алкоголю та тютюну.

Соціально-педагогічні:

✓ зростання кількості сімей з конфліктними та асоціальними стилями виховання.

Соціально-культурні:

✓ зниження морально-етичного рівня населення;
✓ поширення кримінальної субкультури;
✓ руйнування духовних цінностей;
✓ наростання неформальних об'єднань, в яких домінує культ сили;
✓ пропаганда в засобах масової інформації насильницьких та безвідповідальних стереотипів поведінки.

Види девіантної поведінки

В залежності від способів взаємодії з реальністю та порушенням тих чи інших норм суспільства прояви девіантної поведінки поділяються на 5 видів [25]:

✚ Делінквентний вид девіантної поведінки – сукупність протиправних вчинків та злочинів, які не відповідають формально зафіксованим соціальним та юридичним нормам.

✚ Адиктивний вид девіантної поведінки – поведінка, що зумовлюється залежністю від різних хибних пристрастей.

✚ Патохарактерологічний вид девіантної поведінки – поведінка, що зумовлюється патологічними змінами характеру, що сформувалися в процесі виховання.

✚ Психопатологічний вид девіантної поведінки – ґрунтується на психопатологічних симптомах та синдромах – це прояви тих чи інших психічних порушень та захворювань.

✚ ґрунтується на суперцінностях – це виявлення обдарованості, таланту, геніальності в якійсь сфері діяльності, які виходять за рамки звичайного, нормального сприйняття.

Прояви девіантної поведінки [21]:

- ✚ Алкоголізм та наркоманія як прояви девіантної поведінки.
- ✚ Агресія як форма прояву девіантної поведінки.
- ✚ Суїциди як крайня форма відхилення у поведінці.

Методи ранньої превенції і корекції девіантної поведінки

Методи формування досвіду поведінки:

1. Вимога – педагогічний вплив на свідомість учнів з метою спонукати їх до позитивної діяльності або гальмування дій і вчинків вихованців, якщо вони мають негативний характер. Наприклад, звернення керівника групи чи майстра виробничого навчання припинити негативну поведінку окремими учнями, виконати поставлене завдання.

2. Громадська думка як вимога до колективу полягає в оцінці громадою дій і вчинків з метою спонукання учнів до зміни на краще в його поглядах, навиках і звичках поведінки; може бути виражена самою учнівською

спільнотою, органами самоврядування, педагогами. Наприклад, формування ставлення до колективу, неформальних об'єднань у межах групи й поза ним, до моральних норм та проявів поведінки учнів.

3. Доручення – учням дають завдання, виконання якого вимагає відповідних позитивних дій і вчинків. Наприклад, здійснювати навчальну опіку над учнями, яким важко дається виконання пізнавальних і практичних задач [17].

Методи стимулювання діяльності і поведінки:

1. Творче суперництво – виникає як бажання підлітків до самоутвердження. Наприклад, поділивши групу учнів на підгрупи згідно їх неформального поділу, зорієнтувати їх навчальну й поза навчальну діяльність на досягнення позитивних, суспільно значущих цілей.

2. Заохочення – діяльність колективу оцінюється позитивно і це стає стимулом до її самоорганізації й вдосконалення діяльності. Наприклад, відмічення позитивних досягнень колективу в ставленні до інших учнівських груп, до окремих учнів. 3. Покарання як педагогічний метод має місце з метою припинити або попередити негативну діяльність колективу. Наприклад, за негативну поведінку щодо окремих учнів, позитивне сприйняття колективом негативних дій підлітків чи неформальних об'єднань у межах колективу чи поза ним.

4. Превентивне прогнозування й планування.

Процес отримання, обробки й аналізу необхідної інформації називається прогнозуванням. За часом прогнози поділяються на короткотермінові (передбачається вирішення повсякденних завдань), середньотермінові (своєчасне розроблення адекватних заходів з нейтралізації та послаблення можливих негативних наслідків) і довгострокові (загальне оцінювання можливих тенденцій).

Мета превентивного прогнозування – вказати умови (соціальні явища, процеси, спрямованість політики), за яких стала б можливою позитивна зміна стану правопорушень. Таке прогнозування допомагає своєчасно нейтралізувати або послабити дію асоціальних детермінант, застосувати найбільш ефективні профілактичні заходи.

В превентивному прогнозуванні використовуються три основні методи:

- а) екстраполяція – проекція на майбутнє тенденцій і стану асоціальних дій в минулому і теперішньому;
- б) експертна оцінка – врахування думки наукових і практичних працівників;
- в) моделювання – розроблення математичних моделей функціонування яких-небудь соціальних явищ, визначення закономірностей їх розвитку, особливостей взаємодії з іншими соціальними об'єктами.

Превентивне планування (програмування) – розроблення мети і завдань боротьби з правопорушеннями, шляхів і засобів їх вирішення та відповідного забезпечення (нормативного, інформаційного, ресурсного).

Класифікація методів індивідуальної роботи, які використовуються соціальним педагогом та практичним психологом з профілактичною метою:

Методи соціальної роботи:

- методи соціальної діагностики (інтерв'ю, моніторинг, соціологічне опитування, експертна оцінка, біографічний метод);
- методи соціальної профілактики (превентивний метод, соціальна превенція, групова робота);
- методи соціальної реабілітації (статусне зміщення, групова робота).

Психологічні методи:

- психодіагностичні (тести, анкети, соціометрія);
- психокорекційні (педагогічна артотерапія, тренінг поведінки, ігрова корекція, соціально-психологічний тренінг);
- методи психологічного консультування (інтерпретація, ідентифікація);
- методи психотерапії (психоаналіз, самопереконання, групова терапія, сімейна психотерапія).

Соціально-педагогічні методи:

- методи як елемент соціального виховання (метод мотивації, репродукування);
- методи впливу (які впливають на свідомість, почуття, поведінку);
- методи організації соціально-педагогічної взаємодії (метод цілепокладання, ціннісного орієнтування, організації діяльності, спілкування, оцінки, самореалізації).

Педагогічні методи:

- організаційні (педагогічний експеримент);
- педагогічної діагностики (педагогічне спостереження, природний експеримент);
- навчання (словесні – бесіда, лекція, дискусія, наочні – ілюстрація, демонстрація, робота з підручником, практичні – вправа, гра, проблемна ситуація);
- виховання (позитивний приклад, переконання, привчання, заохочення і покарання, перспектива, гра, довіри, організація успіху, самовиховання).

Психологічний практикум:

вправи для початку корекційної роботи з учнями

ВПРАВА ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ «ХТО Я?»

(за Калошиним В. Ф.)

Інструкція. Як ви думаєте, чи знаєте ви себе? Для одних людей «знати себе» означає уявляти, на що здатний, чого від себе чекати, для других — знати свої позитивні та негативні якості, переваги та недоліки, для третіх —

добре розбиратися в різноманітних відтінках своєї душі, у своїх відчуттях і переживаннях. Для когось це досконале знання своєї зовнішності, для когось — уміння спілкуватися. А деякі щиро не розуміють як це можна не знати себе. А ви? Що означає для вас — знати себе? Чи легко вам відповісти на це запитання? [9].

Для того, щоб краще розібратися в цьому, виконайте перше завдання, яке називається «Хто я? 20 речень».

Протягом 15 хвилин ви маєте відповісти на питання: «Хто я?», використавши для цієї мети 20 слів або речень. Не прагніть відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть їх так, як вони спадають вам на думку. Ви ж самі розумієте – правильних і неправильних відповідей тут бути не може.

Після виконання цього завдання переходьте до інтерпретації свого «автопортрету». Що означають ваші відповіді?

Перш за все подивіться, скільки слів і речень ви встигли написати за 15 хвилин. Цей показник має назву *рівень само презентації*. Слово «презентація» вам добре знайоме, по радіо, телебаченню зараз весь час чуєш: «презентація фонду», «презентація фірми», «презентація театру». За цим пишним словом ховається «уявлення», «пред'явлення», і рівень самопрезентації — це рівень уявлення, пред'явлення себе. Чим більшу кількість слів і речень ви встигли написати за відведений час, тим вищий у вас рівень самопрезентації. До речі, ви використали всі 15 хвилин чи припинили роботу десь усередині, вирішивши, що про себе у все можливе ви вже сказали? Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини є обмежений жорсткий круг уявлень і вона ніколи (щоправда, з різних причин) не користується можливістю зазирнути за цю межу. Подивіться, чи немає там чого-небудь цікавого або потрібного (а може, і того, й іншого).

Далі визначте кількість відповідей.

Якщо відповідей у вас дуже мало — не більш 8, це означає, що ви або не хочете пред'являти себе навіть самому собі (чому? Що такого неприємного чи страшного ви можете самі від себе приховувати? Подумайте про це.), або — це зустрічається частіше, просто не думаєте про себе і користуєтеся в повсякденному житті лише деякими, можливо, найважливішими, а частіше найпростішими і очевиднішими характеристиками, Але, можливо, вам цього досить?

Від 9 до 17 відповідей — це середній, помірний рівень самопрезентації. Як майже про будь-який середній рівень, тут важко сказати що-небудь визначене. Неначебто людина і знає себе, але якось не дуже добре, можливо, думає про себе, так якось не дуже багато.

Ті, у кого низький і середній рівень самопрезентації, подумайте, що вам завадило відповісти? Чого вам не вистачило? Уміння зробити над собою-зусилля — вам просто набридло відповідати? Не змогли відразу включитися в роботу? А можливо, ви дуже жорстко контролювали себе, піддавали свої відповіді суворій цензурі? Або вам не вистачило слів, щоб виразити те, що ви відчуваєте? Вирішіть це для себе і запишіть свою відповідь. Вона дуже важлива, тому що показує, над чим саме треба працювати.

Коли відповідей 18 і більше – це свідчить про високий рівень самопрезентації. Звичайно, він свідчить, що людина дивиться на себе з різних боків, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе. Але увага! Ті, у кого високий рівень самопрезентації, подивіться, чи немає у вас в списку відповідей, що повторюються, наприклад: «Я люблю рок-музику», «Вечорами я часто слухаю записи рок-музикантів», «Мoje найулюбленіше заняття – слухати музику» і т. п. Або так: «Я дуже неприваблива», «У мене непривабливі очі й волосся», «Найнепривабливіше в мені – зріст і взагалі фігура», «Я часто дивлюся в дзеркало і думаю, чому я така неприваблива», «У мене непривабливе обличчя», «Зі мною ніхто не дружить, тому що я неприваблива». Відповіді, які повторюються, свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. І це дуже важливо. Але для визначення рівня самопрезентації, рівня того, наскільки ви знаєте себе і можете говорити про себе, порахуйте всі ці вислови за один. (До речі, це корисно зробити і тим, у кого низький і середній рівень.) Скільки залишилося? Підкресліть і випишіть цю важливу для вас тему, навіть якщо вона тепер буде здаватися дивною, та і не темою зовсім (так, наприклад, у одного хлопця такою темою виявилось те, що у нього маленький зріст). Подумайте, чому ви «застрягли» саме на цій характеристиці. Про що вона говорить? І врахуйте, це майже ніколи не буває випадковим.

У вас відповідей більше 22. Чи не перехитрили ви самого себе? Можливо, ви вирішили — завдання втому, щоб написати якомога більше, і стали писати будь-що, лише б набрати бажане число. Чи не потрапили ви в пастку «Хто більше»? Чи не вирішили, що тут змагання і ви обов'язково повинні виграти? Ви завжди прагнете тільки до виграшу? Часто бачите ситуацію змагання там, де (як, наприклад, в даному випадку) її зовсім не передбачалося? Перечитайте свої відповіді, скільки з них дійсно характеризує вас, а скільки написано випадково, просто так? Подумайте, що ви виграєте, а що програєте, прагнучи вгадати, чого від вас чекають, і досягти першого місця?

Але рівень самопрезентації — показник все ж таки достатньо формальний. Тепер проаналізуйте ваші відповіді з погляду їх змісту. Майже напевно ваш самоопис «автопортрету» починається з таких слів, як «хлопець», «дівчина», «живу в місті/селі ...» і т. п. Це так звані рольові та формально-біографічні характеристики. Майже всі починають з них, і це природно. Але подивіться уважно, скільки у вас таких характеристик, яке місце вони займають у вашому автопортреті? Якщо таких характеристик більшість, то виходить, що ви — лише сума соціальних ролей, віку, інших формальних характеристик. Але де ж в цьому ви? Адже людей, що володіють саме такими рольовими і біографічними характеристиками, дуже багато. У чому ж виявляється саме ваша індивідуальність? Закресливши ці відповіді, що залишилось? Ви дійсно, більше нічого не бачите в собі або висунули їх вперед, щоб не думати про щось інше? Тоді про що? І чи треба ховатися від самого себе?

Тепер подивіться, якого типу відповіді зустрічаються у вас найчастіше. Частіше, проте, буває так, що відповіді неначебто різні, але говорять про одне

і те ж. Наприклад, про те, яким ви здаєтеся іншим людям, або про ваші плани на майбутнє, про проблеми з оточуючими — про що завгодно. Звичайно, так виявляються проблеми, найважливіші для вас, ті, які багато в чому визначають вашу поведінку, деколи навіть не усвідомлено,

Чи є у вас така проблема? Яка це проблема?

Тепер подивіться на свої відповіді з погляду того, до якого часу вони відносяться. До минулого? До майбутнього? До теперішнього? Вони взагалі поза часом?

Якщо більшість відповідей відносяться до минулого, чому так вийшло? Ваше минуле вам здається кращим, ніж воно є насправді. Або, навпаки, у минулому було щось, що заважає вам жити і сьогодні. Ви дотепер зводите з ним рахунки? І довго ви збираєтеся так жити, перебираючи, немов коштовності, позавчорашні успіхи і борючись з вчорашніми невдачами? Чи не ховаєтеся у вчорашньому дні від сьогоднішніх завдань і проблем?

Чи ви віддаєте перевагу для цих цілей дню завтрашньому і **ваші відповіді в основному відносять до майбутнього?** Ось завтра знайдете хорошу роботу... Зустрінете незвичайну дівчину (хлопця) і тоді... Зв'язуючи все в своєму житті в основному з майбутнім, що ви залишаєте сьогоднішньому дню? Який ви сьогодні?

Більшість відповідей поза часом? Вони відносяться до сьогоднішнього дня так само, як до вчорашнього і завтрашнього? У вас немає відчуття, що ви змінюєтеся, що кожен день ставить перед вами нові завдання? Вам подобається це відчуття стабільності, постійності? А може, ви просто боїтеся змінюватися, боїтеся того нового, невідомого, що може виявитися у вас? Чи не позбавляєте ви себе тим самим-шансу набути якихось нових якостей, поглядів, ідей?

Якщо ж у ваших відповідях поєднується минуле і теперішнє, причому теперішнього все-таки більше, це свідчить про повноцінне відчуття часу свого життя.

Ще раз перегляньте свої відповіді. Поставте біля кожної з них «+», якщо це вам в собі подобається, «-», якщо не подобається, «0», якщо вам все одно, і «?», якщо ви не можете вирішити, подобається вам це в собі чи ні. Порахуйте кількість знаків.

Яких більше – позитивних чи негативних? А можливо, в основному нулі чи знаки питання? Це свідчення вашого ставлення до себе – приймаєте ви себе чи відкидаєте, любите чи ні, байдужі чи самі не знаєте, як ви до себе ставитеся. Звичайно, насправді відношення до себе – досить складне утворення. Ви одержали лише перші, найгрубіші орієнтири. Але вони теж багато про що говорять.

Увага! Дуже важливий момент! Відповіді типу «хороший», «поганий», «добрий», «злий», «розумний», «дурний», «удачливий», «невдаха» — наскільки вони є результатом ваших роздумів про себе, самоаналізу, а наскільки табличкою, ярликом, який ви повісили на себе, щоб до вас ніхто, і перш за все ви, ви самі, не чіплявся? Чи не побудували ви з цих табличок свого роду кріпосні стіни, за якими збираєтеся сховатися від життя і від самого себе? Це дійсно дуже важке питання. Відповідь на нього вимагає

серйозних роздумів, зусиль і навіть певної мужності. Але якщо ви зумієте самому собі чесно відповісти на нього, ви зробите важливий крок на шляху саморозвитку.

Отже, ви проаналізували свої відповіді на питання «Хто я?». Запишіть результати свого аналізу. Через деякий час ви зможете повернутися до цих записів і побачити, якими ви були, коли починали роботу по визначенню власного автопортрету.

Ця методика повинна допомогти вам розібратися в тому, чи знаєте ви себе і що саме ви про себе знаєте, що хочете знати про себе і що ховаєте від себе.

Для психолога, соціального педагога: відповіді людей, що вважають себе невдахами. По-перше, це значна кількість рольових і формально-біографічних характеристик; по-друге, це тема своєї невдачливості, неуспішності; по-третє, їх відповіді в основному відносяться або до минулого, або до майбутнього і, нарешті, по-четверте, у них переважають негативні оцінки або «?», що свідчить про їх нелюбов до себе, неприйняття себе або про невміння (небажання), розібратися в своєму ставленні до себе. Цікаво виходить з відповідями-ярликами. Більшість невдах не приймають, як говорять психологи, цього завдання, не хочуть відповідати на це питання і розбиратися в ньому.

Ну як, ваші відповіді близькі до відповідей невдах? Чи ваш автопортрет вийшов зовсім іншим?

Не відкладайте свої відповіді на методику «Хто я?». Давайте ще попрацюйте з ними.

Тепер перейдіть до наступного етапу завдання.

Виберіть відповіді (краще, щоб їх було не менше десяти), які, з вашої точки зору, найбільш важливі для вас, і напишіть, чому ви володієте тією або іншою якістю. Звідки вона у вас? Ну, наприклад, так: «Я ледар, тому що мене в дитинстві не привчали до систематичної роботи»; або «Я розумний, тому що я щосили використовую всі свої розумові здібності»; або таким чином: «Я неприваблива тому, що вже такою уродилася. Сестрі дісталася краса, а мені пропонують користуватися скромністю як кращою прикрасою».

Розділіть всі відповіді на чотири категорії: залежить від мене (позначте їх буквою «Я»); залежить від інших (буква «І») — від кого, до речі? від випадку, можливо, навіть долі (поставимо букву «Д»); ні від чого-не залежить, просто так вийшло (буква «Н»). Так само відзначте відповідь «не знаю». Тепер порахуйте, скільки у вас відповідей кожної категорії.

Те, що ви зараз робили, називається в психологічній літературі *каузальна атрибуція*. Каузальна атрибуція — це «приписування причин», пояснення причин і мотивів поведінки інших людей або (як ми робимо зараз) своїх власних рис, мотивів, особових особливостей.

Яких відповідей у вас більше: відповідей «І» чи відповідей «Д»? Ви вважаєте себе іграшкою в руках інших людей або в руках долі? А можливо, ви взагалі думаєте, що людина — це те, Що з неї ліпить життя, інші люди? Але чи не відмовляєтеся ви тим самим від самого себе, від того, щоб відчувати себе господарем власного життя, долі?

У вас переважає буква «Я»? Це вже точно означає, що ви відчуваєте себе господарем. Але задумайтеся, якщо ви майже у всіх випадках бачите причину тільки в собі, чи не призводить це до того, що ви намагаєтеся контролювати в своєму житті всіх і все, чи не намагаєтеся ви принцип причинності розповсюдити на всі події вашого життя? Іншими словами, чи не пояснюєте ви все, що з вами відбувається, якимись властивостями, властивими саме вам. Не прийшов вчасно тролейбус – це тому, що я такий невдачливий. Пропало що-небудь це тому, що я такий роззява (неначе у інших ніколи нічого не губиться) тощо. Особливо слід звернути на це увагу в тих випадках, коли йдеться про риси, в яких в різній мірі виявляється негативне ставлення до себе.

В основному буква «Н»? Напевно, ви знову від когось ховаєтеся або від чогось тікаєте, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в собі, в своєму житті, в тому, чому вам щастить або не щастить. Чому ви, цього не робите? Не хочете? Можливо, ви боїтеся, що станете більш незахищеними, невпевненими в собі? Але якщо поводитися так, то може вийти, що всі ваші сили йтимуть тільки на те, що у психології називається вибудовуванням захисту, а для реальної діяльності, і для реального життя просто не залишиться ні сил, ні часу. І взагалі, чому ви такі упевнені, що самоаналіз зробить вас захищеним? А може статися, навпаки, ви знайдете в собі такі Сили, які переконують вас, що ви самі робите свою долю? Насправді багато що залежить від того, як ми дивимося на речі, від того, з якою установкою ми підходимо до всього на світі, утому числі й до самих себе.

Перш за все найсприятливіші варіанти: орієнтація на себе переважно або невиявленість певної орієнтації за методикою «Хто я?».

Добре, що ви упевнені в собі, умієте правильно оцінити події свого життя і прийняти рішення. Але все таки потрібно відзначити, що у тих, хто шукає, причини всіх подій переважно в самому собі, насправді це буває досить рідко, а прийняті ними рішення часто виявляються неадекватними (тобто не відповідними ситуації). Ці люди або йдуть напролом і чекають успіху або неуспіху (залежно від ставлення до себе) буквально у всіх ситуаціях, або вдаються до тактики «можу, але не хочу», часто неусвідомлено ухвалюючи рішення, яке дозволяло б або взагалі нічого не робити. У вас не так? Ну що ж, тим краще.

Але все таки частіше той, хто вважає за краще приписувати собі повну відповідальність за все, що з ним відбувається, якщо він достатньо чесний перед самим собою, одержує за тестом велику кількість балів. Саме через ті особливості вирішення проблем, поведінки у важкій ситуації, про яких йшлося вище, а також тому, що, зустрічаючись з якимись неприємностями, бідами, така людина шукає відповідь на запитання «Хто винен?», а не на запитання «Що робити?». Так роблять і ті, хто схильний приписувати відповідальність за події свого життя іншим людям або долі. Тільки перші на запитання «Хто винен?» відповідають: «Я! Звичайно, я!», а другі: «Інші люди (мама, тато, однокласники) або випадок».

Звичайно, все не так просто і однозначно. Досить багато хто пояснює те, що їм в собі подобається, своїми заслугами, а те, що не подобається,—

втручанням або впливом інших людей, чудасіями фортуни, невдалим розташуванням зірок — чим завгодно. Зрозуміло, що ця тактика дуже безперспективна і часто призводить до реальних невдач. Але справа в тому, що відбувається таке «приписування» на підсвідомому рівні. Помітити цю особливість в собі досить важко, але дуже важливо. Тому потрібна пильна увага до того, як ви аналізуєте, як пояснюєте свої вчинки, якості, успіхи та невдачі і як — вчинки, якості, успіхи і невдачі інших людей. У вас зараз є можливість помітити, до чого ви схилиєтеся, у Поверніться, подивіться ще раз, як ви виконали другий етап завдання. Чи не виявилася у вас схожа тенденція? Хай небагато, хай навіть натяком?

Ті, у кого багато відповідей «Н». Якщо не можна зробити вигляд, що проблеми не існує, то для людей, схильних до гри в хованки із самими собою, єдиний вихід — перекласти проблеми на іншого. Чи немає тут суперечності? Адже вище ми говорили про те, що така людина навіть перед собою боїться виявитися невпевненою, більш беззахисною... і раптом розповісти іншим про свої неприємності. Але вся річ у тому, що розповідь про біду, неприємності замінює реальне вирішення проблеми. Розповісти, особливо уважному і розуміючому співбесіднику, набагато безпечніше, ніж діяти. Адже в останньому випадку може бути реальний неуспіх і неспроможність стане зрозумілі всім, у тому числі й самому собі.

Ми розглянули лише деякі варіанти, але і з них ясно видно, як пов'язане пояснення причин своєї поведінки, наявність тих чи Інших особових рис і умінь вирішувати свої проблеми, долати біди, неприємності.

А зараз давайте ще раз займіться самооцінкою. Результати двох наступних завдань ви повинні проаналізувати самі.

1. Нижче ви бачите п'ять ліній і п'ять характеристик. Якщо уявити, що зліва направо значення характеристики зростає, то де, на вашу думку, ви знаходитеся зараз? (Відзначте це на кожній лінії знаком «Х».) А місце, де ви хотіли б знаходитися, — знаком «!».

Розум

Успіх в справах

Дружба

Любов

Зовнішність

2. У наступних реченнях виберіть одну із запропонованих відповідей.

Отже:

Мій успіх залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Мій настрій залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежить.

Мої страхи і побоювання залежать від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;

ні від чого не залежать.

Коли у мене з кимсь псуються відносини, це залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- обставин;
- ні від чого не залежить.

Більшість подій мого життя залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Після виконання цих завдань ваш портрет вийде точнішим. А це допоможе вам краще знати свої «+» і «-», й намітити шляхи самовдосконалення. Якщо ви захочете при цьому уточнити певні свої риси, то доцільно скористатися тестами.

РУХЛИВА ВПРАВА «МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ»

Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості [25].

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

ВПРАВА «СЛУХАЄМО СЕБЕ»

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи [24].

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони

почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

ВПРАВА «ПОДАРУЙ УСМІШКУ»

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи [22].

Психологи варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ВПРАВА «ІДЕАЛЬНА МОДЕЛЬ» (за Калошиним В.Ф.)

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати [9]:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.

2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатим, розмитим, з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.

3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле — ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожен клітинку, як

рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.

4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п. Як і в першому випадку, не потрібно вдаватися до жодного тиску, приймати необачні рішення, не потрібно Навіть чекати якихось позитивних результатів. Тут бажана тільки робота уяви.

Нарешті, слід нагадати про одне, висловлене інколи безпідставно побоювання. Дехто вважає, що, створивши таку ідеальну модель, людина наче одягає на себе гамівну сорочку, позбавляє себе безпосередності та Свободи. Такі побоювання є результатом хибного розуміння функції ідеальних образів. Образ, який пробуджує можливості людини, ніколи не стане для неї в'язницею, якщо тільки вона сама не нав'яже його собі, не поставить в обов'язок. Ідеальна модель, не привноситься ззовні, а існує всередині нас, очікуючи, коли ми її виявимо та введемо в дію. Звертаючи увагу на цю внутрішню ідеальну модель, ми дозволяємо їй вийти на поверхню свідомості Та виявити себе в нашому житті. Ідеальна модель подібна до скульптури, яка «очікує», за словами Мікеланджело, в глибині мармурової брили, щоб скульптор «розкрив» її, видалив зайве. Пробуджуючи бажані властивості нашої ідеальної моделі, ми поступово створюємо себе такими, якими нам судилося стати та якими ми збираємося стати. Використовуючи такий спосіб самовдосконалення, ми стаємо творцями власного життя.

ВПРАВА «ЖЕСТОВІ ЕТЮДИ»

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії [24].

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання – показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції»

ВПРАВА «ЛЮДИНА ПОРУЧ» (за Н. Щурковою)

Вправа побудована у проєктивній техніці «недописаний діалог». Розрахована на учнів молодшої школи. Її метою було виявити вміння учнів прислухатись до іншої людини, вдивлятись у неї, розуміти її, відгукуватись на її проблеми, надавати звичним, повсякденним ситуаціям гуманістичного забарвлення [24].

Учням пропонуються репліки, записані на картках, наприклад: «Я погано себе почуваю, голова болить» (перший варіант – це слова однокласника; другий варіант – це слова вчителя). Учасники вправи можуть запропонувати різні відповіді (в усній формі або у формі гри-драматизації).

Дуже важливо, щоб у ході вправи діти мали можливість провести короткий обмін думками, поділитися своїми почуттями, здійснити зворотний зв'язок. Після закінчення роботи учні дякують один одному за доброзичливість, відвертість, увагу. Не існує правильних чи неправильних відповідей, кожна дитина, як неповторна індивідуальність, має право на свою точку зору, право бути вислуханою.

ВПРАВА «КОНВЕРТ ДРУЖНІХ СПІЛКУВАНЬ» АБО «КОНВЕРТ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ» (за Н. Щурковою)

Мета: дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів [24].

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку-небудь ситуацію: «Якщо в мене поганий настрій, я...»; «Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш...»; «Коли мені буває дуже сумно, я, як правило...»; «Коли ти буваєш злий на когось, то...»; «Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?» (або «Я щасливий, коли...», і навпаки, «Я нещасливий, якщо...»).

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

- ✚ Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
- ✚ Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
- ✚ Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів увічливості.

ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ПО ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІНИ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» (за Калошиним В.Ф.)

Вправи спрямовані на розвиток уміння пишатися своїми перевагами. Розраховані на дітей підліткового віку [9].

Без усвідомлення того, у чому ваші позитивні сторони, чи можна об'єктивно побачити свої недоліки і рухатися шляхом самовдосконалення?

Дуже часто ми повторюємо про недоліки своєї особистості, ігноруючи реальну потребу захищати її переваги, перш ніж дозволити віддати себе ганебній критиці зі свого боку чи з боку інших. Як не дивно, але деяким людям дуже ніяково хвалити себе. Та, мабуть, нічого дивного в цьому нема. Визначені установки нашої культури, акцентуючи необхідність скромності, інколи викликають почуття сумніву у власних перевагах, і про це не слід забувати, особливо і- коли йдеться про дітей і підлітків. Відповідні вправи спрямовані на підтримку в слухачах таких виявлень:

- ✓ більш позитивних думок і почуттів про самого себе;
- ✓ симпатії до себе;
- ✓ здатності ставитись до себе з гумором;
- ✓ вираження гордості собою як людиною;
- ✓ врахування з більшою точністю особистих переваг та недоліків.

Вправа № 1. Групова дискусія

Дискусія може бути зосереджена на запитаннях такого типу: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де небезпечно говорити про такі речі? Чи потрібно мати успіх у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастощами? В чому вона полягає? Такі дискусії дають слухачам хороший привід для того, щоб оцінити свої власні здібності та приховані можливості. В міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних переваг та недоліків у них розвивається більш довірливе ставлення і до особистих можливостей, і до можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у «найсильніших» та найпопулярніших слухачів є свої слабкості, а переваги є у найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка призводить до розвитку кращого самовідчуття. Вона дає можливість ставитись з більшим задоволенням до прийняття відповідальності за особисті думки, почуття і дії.

Попросіть слухачів висловитись з приводу яких-небудь конкретних фактів з їхнього навчання. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би, щоб ви згадали про ті свої навчальні справи, якими ви задоволені. Будь ласка, починайте свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Ті, хто не впевнений у власних досягненнях, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були дуже суворі до себе, не назнаючи тих чи інших своїх успіхів.

Вправа № 2. Проекція образу особистого «Я»

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис являє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає у тому, що слухач виявляє — інші сприймають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

Вправа № 3. Щотижневі звіти

Один з напрямів роботи з розвитку «Я-концепції» учня полягає в тому, щоб допомогти йому краще усвідомити можливості регулювати своє повсякденне життя. Щотижневі записи допомагають учням впевнитися, що самореалізуються вони поки що не повністю.

Роздайте кожному слухачу аркуш паперу з такими запитаннями:

- ✚Що було головною подією на цьому тижні?
- ✚Кого вам вдалося краще пізнати за цей тиждень?
- ✚Що важливе про себе ви дізналися на цьому тижні?
- ✚Чи внесли ви якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень?
- ✚Чим цей тиждень міг бути для вас кращим?
- ✚Виділіть рішення чи вибір, зроблені вами за цей тиждень. Які були результати цих рішень?
- ✚Чи будували ви на цьому тижні плани з приводу якихось майбутніх подій?
- ✚Які незакінчені справи залишились у вас із минулого життя?

Як варіант цієї методики можна заохочувати слухачів щодня вести щоденник своїх реакцій на різні події, характеризуючи свої почуття, думки, вияви поведінки, записуючи твердження типу «Я зрозумів...» і т. п. Ведення щоденника має ряд переваг. Це дозволяє слухачеві звітувати собі про те, як він розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції в тій чи іншій ситуації.

В результаті він отримує загальне уявлення про те, який він сам, яким він себе бачить, яким його бачать інші.

Чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає її «Я-концепція». Але нерідко те, що засвоюється у процесі психотренінгу, не помічається слухачами, якщо не буде чітко відображатися в їхніх висловлюваннях. Після кожної вправи на розвиток позитивного попросіть слухачів записати, що вони про себе дізнались, у вигляді висловлювань: «Я зрозумів, що я...»; «Я знову зрозумів, що я...»; «Я був би здивований, виявивши, що я...».

Вправа № 4. Товариські відносини

Одним із факторів, який негативно впливає на позитивний розвиток «Я-концепції», є нездатність деяких юнаків знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки. Нижче пропонуються вправи, які допоможуть слухачам розширити свій «репертуар» навичок налагодження стосунків між собою.

✚ Обговоріть способи, якими учні користуються, щоб з кимсь потоваришувати, і проведіть практичний тренінг кращих з них.

✚ Попросіть учнів написати абзац, який починається зі слів: «Друг — це людина, яка...».

✚ Проведіть обговорення таких питань: «Чи є в тебе кращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим і він? Чи хотілось би Тобі коли-небудь здійснити чи зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося у результаті? Чи залишились ви, як і раніше, друзями?».

✚ Попросіть слухачів письмово відповісти на запитання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?».

✚ Спробуйте провести обговорення питань типу: «Як із ким ти зблизився, навчаючись у школі?».

Вправа № 5. Слова-самописи

1. Учні пишуть три слова, які найбільш влучно їх характеризують (Я-реальне, самопис сьогодні);

2. Аркуш, на якому написані ці слова, перегортається, ставиться №2 і на зворотному боці учні пишуть три слова – це бажаний самопис (Я-ідеальне)

Далі їх просять взяти одне слово із другого списку і описати ту специфічну поведінку, яка була б характерна для людини такого типу. Потім проводиться групова дискусія, під час якої описана цим словом якість особистості розглядається як мета, а пропоновані способи поведінки — як засіб досягнення цієї мети. До того часу, коли більшість членів групи візьмуть участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальноживаних цілей і окреслюються специфічні способи їх досягнення.

Вправа № 6. Уявлення успіху

Багато авторів впевнені втому, що найбільшою силою в бажанні людини змінити себе володіє її уява. Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для них невдалими. На цій стадії акцентується поняття «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе втому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і можемо стати саме такими, якими, по нашому переконанню, ми здатні стати.

Вправа № 7. Використання висловлювань видатних людей

Другий досить цікавий підхід завершується тим, щоб як стимул для групової дискусії, самопізнання і обміну психологічним досвідом використовуються афоризми. Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі

вирішили бути щасливими», чи до слів Емерсона, розуміння яких зводиться до того, що людина сама «загороджує собі своє світло».

Аналізуючи подібні висловлювання, учасники психотренінгу можуть дійти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для направлення своїх думок, а на основі цього і почуттів, у сприятливе для особистого розвитку річище. Вони можуть дійти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші люди з їхнього оточення.

Примирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагатись переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна набути більшої впевненості, у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щасливішими. Проте для людини немає більшої цінності в її психологічному розвитку, більш важливої, ніж оцінка, яку вона сама собі дає. У кінці кожного навчального дня пропонуйте слухачам поділитися з групою своїми успіхами за день.

Декому знайти вихід в такій ситуації спочатку буде дуже важко, але на прикладі інших ці учні зрозуміють, що і в них далеко не все так погано. Чуйний тренер повинен допомогти їм у цьому, з якою б заниженою самооцінкою він не зіткнувся.

Один із варіантів цієї методики полягає в тому, щоб запропонувати учню поділитися з групою тим, чому, на його думку, він навчився за день. Це дає йому відчуття певного успіху в навчальній роботі. Без чіткої ситуації згадування учні часто не усвідомлюють, які конкретні знання вони засвоюють щодня в навчальному закладі і за його межами. Усвідомлення того, що він навчається чомусь корисному, відіграє позитивну роль у розвитку його «Я-концепції».

Наявність у слухачів негативних думок — це фактично симптоми низької самооцінки. Як тільки збільшується число позитивних висловлювань і думок відносно себе, то відразу ж для життєвого виявлення слухача з'являється оптимістичний тонус.

Вправа № 8. Уміння правильно оцінити негативні почуття

Щоб сформувати в собі повноцінну «Я-концепцію», необхідно мати можливість обговорити свої негативні або «погані» почуття стосовно інших. Можливість відкрито поговорити в групі про ці почуття виявляє позитивний вплив на існуючий у учня образ «Я». По-перше, це дає йому можливість послабити ці почуття, висловлюючи їх, не виявляючи їх напевно руйнівним способом. По-друге, коли учень бачить, що не в нього одного виникає інколи гостра неприязнь до деяких людей, подій, він впевнюється в тому, що ці звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються майже всі, і що він нормальна людина.

Щоб виявити негативні почуття, попросіть, наприклад, підняти руку тих слухачів, які стикались з тими чи іншими складними проблемами, що виникли

у них, в їх оточенні в цілому.

ВПРАВА-БЕСІДА «НАШІ СТРАХИ»

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху [22].

ГРУПОВА ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «МІЙ СТРАХ»

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться [9].

ВПРАВА «УМІТИ ПРОЩАТИ»

Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя). Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням [9].

1. Групове обговорення питань:

- ✚Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?
- ✚А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
- ✚Чи вмієш ти вибачитися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
- ✚Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
- ✚Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

2. Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

3. Групове обговорення «Як краще заспокоїти скривджену людину»

Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже

вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

4. *Робота над прислів'ями*

Чому, коли і про що, кому так говорять:

- ✚ Сказане не повернеться.
- ✚ Рис розсипав – ще збереш, сказав слово – не вернеш.
- ✚ Одне погане слово скажеш – почуєш десять.
- ✚ Образи – це докази тих, хто неправий.
- ✚ Лагідне слово – ключ до серця.
- ✚ Від ласкавих слів утихає гнів.

Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

5. *Розучування дитячих «мирилок».*

ВПРАВА «СУПЕРЕЧКА»

Мета: формування навичок діалогового спілкування [23].

Вступне слово тренера.

✚ Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)

✚ З ким саме?

✚ Як ти поведився під час суперечки?

✚ А інша людина?

✚ Хто виграв цей спір? Чому?

✚ За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?

✚ Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку «Суперечка» між двома особами: одна – увічлива, інша – ні.

Підсумок вправи.

✚ Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)

✚ Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?

✚ Що саме допомогло тобі?

ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ

(за Калошиним В.Ф.)

Вправа № 1 «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поводитесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання [9].

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».

4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я відчуваю...».
12. «Що стосується гніву, я б з радістю навчився ...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

Вправа № 2. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.

2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчарування і, можливо, навіть обурююся. Коли у мене нема сподівань, то (з можливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююся з приводу і без приводу, коли захочу, і

тільки я сам можу з цим упоратись – остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

Вправа № 3. Твердження, які сприяють позбавленню гніву

✚ Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.

✚ Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим – тільки я сам – і тільки я сам можу відчутти себе від цього.

✚ Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, **тижнів**, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.

✚ Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами – мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і самовдосконалюватися – сенс життя.

✚ Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.

✚ Я позбавляюся гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.

✚ Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

РЕЛАКСАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КОНТРАСТ»

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження [24].

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

1 частина комплексу

– Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих – пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

– Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг, зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

– Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і вдих-вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

– Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, – відпочиньте на видиху. Напруження, релаксація.

– Закиньте голову назад до почуття напруги – на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

– Тепер – руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

– Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби – розгладьте ваше обличчя.

2 частина комплексу

– Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя – усі м'язи тіла приємно розслаблені.

– Ви відпочиваєте.

– Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

– Ви спокійні, абсолютно спокійні.

– У вас гарний настрій.

– Ви спокійні й упевнені у собі.

– Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

– Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих – видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

– Піднімаючи носочки ніг, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

– З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

– Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах – відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

– Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

– Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

– Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

– Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

– Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

– Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

– Потягніться руками уверх. Один.

– Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

– Як ви почуваетесь? Поділімося враженнями.

Вправи, анкети та рекомендації вчителю до роботи

ГРА «ТИ – МЕНІ, Я – ТОБІ»

Діагностична методика для виявлення позитивних якостей у дітей

Мета: виявити позитивні якості в дітей за відгуками товаришів.

Діти стають у дві шеренги, одна навпроти іншої. Вчитель – рівноправний учасник гри. Діти по черзі кидають м'яч тим, хто стоїть у протилежній шерензі. Гравець повинен його спіймати та сказати, яку рису характеру він узяв би в того, хто йому кинув м'яча. Потім кидає м'яч будь-якому учаснику з протилежної шеренги і той теж має сказати, яку рису він узяв би в нього. Так продовжується доти, доки діти не почнуть повторюватися [28].

Вчитель уважно слухає оцінки дітей, може непомітно їх записувати. Якщо гру продовжити у швидкому темпі, можна одержати досить влучні характеристики.

Вчитель може зробити принаймні два висновки зі спостережень:

- 1) які риси, ще їм невідомі, називають діти у своїх товаришів;
- 2) хто і кому передає м'яча, чи випадково це, що за цим може ховатися.

МЕТОДИКА «ЧАРІВНИЙ СТІЛЕЦЬ»

(ВАРІАНТ «ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ»)

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості [28].

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На «чарівний стілець» запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, «висвітлюються» і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Учитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під «чарівним променем», щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчаться пильніше вдивлятись один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

ВПРАВА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ТЕХНІКА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

Інструкція. Спробуйте уявити поведінку дитини (особливо тієї, яка викликає занепокоєння, з якою у вас ніяк не налагоджуються доброзичливі стосунки) або цілого класу у вигляді прямокутника: територія в середині – це

поведінка дитини (дітей), з якою стикається дорослий. Кожен дитячий учинок можна подати у вигляді маленької крапки [28].

А тепер уявімо, що цей прямокутник – вікно, через яке дорослий дивиться на дитину.

- ✓ Адекватна поведінка дитини
- ✓ Неадекватна поведінка дитини

Усе, що може сказати чи зробити дитина, дорослий бачить крізь це вікно. Кожній людині притаманне своє власне сприйняття інших людей. Спробуйте поділити прямокутник на дві частини: одна з них – територія – адекватна поведінка дитини, те, що ви приймаєте як педагог-вихователь, інша – неадекватна, те, що ви в ній (них) не приймаєте.

Зробіть висновок про власний стиль керівника (авторитарний, демократичний, гуманний).

Пам'ятайте, що у спілкуванні неможливо зайняти позицію «поруч» із партнером, якщо залишатися на позиції несприйняття поведінки інших.

Спробуйте чесно відповісти самим собі на запитання: «Що я найбільше ціную у своїх вихованцях?», «Що я найбільше ціную в собі (як учителі)?» і запишіть відповіді. Частіше перечитуйте ваші міркування.

Доброзичливі стосунки – важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх – велике мистецтво. Спробуємо разом оволодіти цим мистецтвом.

Психологи вважають, що допомогти людині відчутися такою, якою її сприймають, можна, якщо просто слухати її.

Чотири різних варіанти слухання (за Т. Гордоном), що дозволяють вихователю допомогти учням, коли в них виникають проблеми:

1. Пасивне слухання (тиша).

Воно дозволяє дитині відчутися тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки «Угу», «О-о», «Я розумію»). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчуваючи, що її уважно слухають.

3. «Відкриття дверей».

Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі:

«Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?»;

«Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?»;

«Мені цікаво те, про що ти говориш»;

«Ти хотів би поговорити про це?» тощо.

4. Активне слухання.

Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: «Таким чином...», «Іншими словами...», «Якщо я правильно зрозумів...» – і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість «Так» або «Угу», це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

На жаль, більшість «мовних реакцій», які використовують учителі стосовно вихованців, утілюються у трьох варіантах:

- ✚ директивні зауваження;
- ✚ зауваження, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку;
- ✚ непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Більшість із них – це «Ти-зауваження», тобто вміщують займенник «Ти» («Ви») або передбачають його застосування.

Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини. Але ці зауваження можна перетворити (за Т. Гордоном) у «Я-зауваження» – ті, які переймають «відповідальність», передають справжній стан речей, уміщують мінімум негативної оцінки, не завдають дитині образи, не викликають у неї захисної реакції, а навпаки – уміщують «фотографію того, що відбулося», звертають увагу не на саму дитину, а на конкретний учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. Більшість – «Я-зауважень» починаються зі слова «коли»: «Коли я бачу...»; «Коли мене переривають під час пояснення...»; «Коли я потрапляю у штовханину»; «Коли чую, що ви обзиваєте один одного...» тощо.

На цій техніці ґрунтується один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів.

Перший крок – визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, «Я-зауваження», завершуючи визначення проблеми: «Якщо ти закінчив завдання...», «Як можна поспілкуватись із сусідом по парті, не заважаючи дітям у класі?»).

Другий крок – пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний «Мозковий штурм»).

Третій крок – обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок – вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом «контракту».

П'ятий крок – це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт «контракту».

Шостий крок – оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми.

Методики, що наводяться нижче, допоможуть навчити дитину відповідальності, не втручаючись у її простір, зберігаючи довіру до неї.

«ВІД ДИСКУСІЇ ДО КОНФЛІКТУ ОДИН КРОК, АЛЕ...»

Правила ведення розмови, дискусії (для педагогів)

- ✓ Дотримуйтесь принципу взаємоповаги до своїх опонентів (виглядом, поведінкою, мовою).
- ✓ Розмова має стати формою співробітництва.

✓ Несумісність агресивності, грубих висловлень, демонстрації неприязні будь-яким способом. Спробуйте обійтися без образ, насмішки, іронії, краще за допомогою усмішки розрядити атмосферу.

✓ Сперечатися треба завжди по суті, аргументовано.

✓ Треба навчитися вислуховувати інших, не перебиваючи, після чого чітко сформулювати свої аргументи [27].

Анкета для вчителів «Чи вмієте ви слухати учня?»

Чи хочете ви перевірити, що про вас думають учні? Перевірте своє вміння слухати та чути їх. Чесно відповідайте на такі запитання (так чи ні) [18]:

1. Чи переконують мої вчинки та поведінка учнів у тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони бажають поспілкуватися зі мною?

2. Чи відкладаю інші справи, коли учень відповідає (починає відповідь)?

3. Чи дивлюсь я в очі учневі, коли він розмовляє зі мною?

4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень звертається до мене із запитанням?

5. Чи підтверджують мої репліки, запитання, кивання головою, що я слухаю учня зацікавлено; чи граю я в «інтерес» тоді, коли знаю, «що скаже» мені учень, задовго до того, як він почне говорити?

6. Чи не перериваю я учня під час звернення до мене або у процесі його відповіді?

7. Чи не різко я перериваю учня, якщо зміст розмови мене дратує?

8. Чи можу я сказати, що сучасний убогий сленг молоді мені добре знайомий і я борюся з ним постійно, оскільки моя мова – взірєць точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю «сірістю», шаблонністю, убогістю?

9. Чи приділяю я належну увагу кожному учневі?

Дев'ять відповідей «так» означають, що ви не тільки вербально доводите своїм учням, як важливо вміти слухати та чути, а й власними діями – діями вихованої людини – навчаєте їх цього.

Чи вміємо ми володіти собою?

Принципи психопрофілактичного впливу, які можуть допомогти самому собі у складних конфліктних ситуаціях (за К. Дінейкі [22]):

✓ Уміння відрізнити головне від другорядного (Д. Карнегі: «Життя досить коротке, щоб витратити його на дрібниці»).

✓ Внутрішній спокій.

✓ Емоціональна зрілість і стійкість.

✓ Знання міри впливу на події.

✓ Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.

✓ Готовність до будь-яких несподіваних подій.

- ✓ Сприйняття дійсності такою, яка вона є, а не такою, якою людині хотілося б її бачити.
- ✓ Намагання вийти за межі проблемної ситуації.
- ✓ Спостережливість.
- ✓ Далекоглядність, передбачливість.
- ✓ Прагнення зрозуміти інших.
- ✓ Уміння здобувати досвід з усього, що відбувається (учитися на власних або чужих помилках, щоб запобігти появі нових у майбутньому).

Відомий американський психотерапевт Е. Берн, помітивши зв'язок між потребою дитини в доторканні й загальнолюдською потребою у визнанні, будь-який акт такого визнання називає погладжуванням. Це своєрідна одиниця уваги стосовно іншої людини [23].

Важливо усвідомити (у ставленні до дітей особливо): знаки уваги можна одержувати та роздавати в необмеженій кількості.

Шановні педагоги!

На жаль, більшість послань, які ми «надсилаємо» іншим і вважаємо позитивними, мають насправді зовсім негативний зміст. Спробуємо в цьому переконатись на прикладі такого загальновідомого послання, як «Докладай зусилля!». Говорячи це, ми ніби говоримо: «Чим більше мук, тим більше відзнака, а результат – не головне, головне – зусилля!». Підступність цього негативного за змістом послання полягає в тому, що нібито той, хто наполягає і втомлюється, завжди перемагає.

Порівняємо й проаналізуємо аналогічне наведеному вище, але позитивне послання – «Досягай успіху, як тільки зможеш!».

Протиотрута, зміст цього послання полягає в тому, що за головне в житті висувається не виснаження сил, а досягнення результату. Успіху досягають, як правило, у тому, що люблять, виконують із задоволенням. Під впливом цього послання людина має якості переможця, вона щаслива тим, чого може досягти. З нею всім легко й просто; вона врівноважує зусилля і результат.

Спробуйте за аналогією перетворити загальновідомі негативні послання на позитивні, а головне – пам'ятайте про ці позитиви у спілкуванні з дітьми.

Створюючи свою педагогіку, А. Макаренко дійшов висновку, що в колективі повинен бути радісний, піднесений настрій. Він уважав, що мажор у дитячому колективі є виявом внутрішнього спокою, упевненості у своїх силах, своєму майбутньому. Це постійна бадьорість, готовність до дії і, разом з тим, життя у спокійному, енергійному русі. Саме звідси, можливо, походить його відома ідея необхідності привнесення в буденність «завтрашньої радості», плекання почуття задоволеності від трудової діяльності, навчання, життя взагалі, від упевненості в завтрашньому дні, у майбутньому. Ці почуття, уважав А. Макаренко, полегшують природні труднощі буття й формують здорову психіку дитини. Тому він був вимогливим до себе, до вихователів комуни, ніколи не дозволяв собі «виходити на люди» з похмурим обличчям, навіть якщо був хворим або мав неприємності. Педагог, стверджував Антон Семенович, повинен уміти не демонструвати всього цього перед дітьми

З метою гуманізації взаємин з дітьми педагогами можуть бути застосовані різноманітні види ситуацій успіху. Найдоцільніше створювати ситуації радості за допомогою таких прийомів, як «Подарунки», «Сюрприз», «День пройшов» тощо.

Прийом «День пройшов»

Наприкінці уроку вчитель розповідає про все добре, найкраще, що відбувалося на окремому занятті або за цілий день. Обов'язково звертає увагу на те, у чому відзначився кожен учень [28].

В основі гуманних відносин, як уже зазначалося, – уміння бачити та розуміти іншу людину. Відчуття іншої людини має стати атмосферою класу, коли помічається кожна зміна в житті, настрої чи навіть зовнішності товариша. І починається ця атмосфера з нас, педагогів! За І. Івановим, сюрприз – це найбільш пристосований до дитячого віку прояв турботи про іншу людину. А з турботи починається доброта. Діти люблять готувати сюрпризи не менше, ніж отримувати їх... Що ж може стати приводом для сюрпризу? Їх безліч: день народження однокласника чи вчителя, перемога у змаганнях і спільна робота з прибирання класу і навіть неприємна хвороба. Багато і форм його реалізації: пісня (але підібрана для конкретної людини), малюнок (але над тим, що малювати, думав увесь клас!). Наприклад, діти малюють (вирізають, клеять) колективну газету для першої вчительки з побажаннями на квітах. Вони разом «вирощують» колективний дарунок – букет квітів «доброти та людяності». Звичайнісінька ручка, але скільки доброго гумору супроводжуватиме цей подарунок. І коли дитина відчуває радість від радості товариша, іншої людини – крок до нормальних стосунків буде зроблено.

В. Леві у книзі «Мистецтво бути іншим» перераховує риси, на які можна орієнтуватися кожному з нас. Що ж передбачає кожна з цих рис?

Плюс інтерес. Велика зацікавленість у людях, а звідси підвищена увага, тонка спостережливість, пам'ятливість. Людина, яка може вжитися в образ іншої людини, як у власний. Геній комунікабельності, психологічна сумісність з іншими.

Мінус тривога. При всій своїй рухливості ця людина на рідкість спокійна. Супровідні якості: відкритість сприйняття, швидкість переключення уваги, довірливість, свобода в поведінці. Душевний спокій, як запах троянд, приваблює людей.

Плюс зворотний зв'язок. Ви ще тільки поглядаєте, а він глянув уже тричі й прийняв ваш погляд, як давнього знайомого. У контакті саморегуляції – висока чутливість до зміни, реакції швидкі, точні, відсутня напруга, у бесіді відчуває найменші зміни в інтонації, найдрібніші, неусвідомлені рухи і реагує так, що співрозмовник відмічає лише одне: бесіда йде приємно, урівноважено. Супутні якості: тактовність, винахідливість, кмітливість, артистизм.

Плюс артистизм. Багатство жестів, інтонацій. Смак до дрібниць. Легко даються різноманітні рольові перевтілення, тому по-різному поведуться з різними людьми.

Плюс-мінус агресивність. На загальному фоні – добродушність, відчуття симпатії. Геній спілкування не втратив агресивності, яка проявляється рідко, але влучно... Це резервна здатність, що утворює необхідний у людських взаєминах підтекст сили та привабливості.

Плюс оптимізм. Мінус упередженість. Неприйняття будь-яких думок, оцінок про людину зі сторони.

Плюс симпатія. Ставлення до людей завжди характеризується симпатією, незважаючи ні на що. Без симпатії не може бути інтересу, без інтересу симпатії.

У деяких роботах В. Леві звертає увагу на необхідність ще однієї риси, яка дозволяє стати «генієм спілкування» – це «егоїзм». Особливо це важливо для жінок-педагогів, адже саме вони досить часто не завжди готові до повного розкриття своїх здібностей, надаючи це право чоловікам, іншим членам родини.

Зважимо на те, що перелік цих рис може розцінюватися як діагностичний засіб для контролю своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в екстремальних (під час конфлікту) тощо.

Діагностична методика для вчителів. Тест «Моя інтуїція»

Мета: діагностика вчительського мислення, сприйняття, розуміння учнів; розвиток інтуїції педагогічного чуття [24].

Покладіть перед собою фотографії ваших майбутніх учнів. Спробуйте визначити, якими рисами характеру наділена кожна дитина. Хто буде навчатися добре, хто погано. Чому ви зробили такий висновок? З ким буде найбільше проблем у спілкуванні?

Варіації: те саме «програйте» на перших батьківських зборах. Дитина яких батьків не буде встигати? Чому? Хто буде вимагати найбільше вашої уваги через свою поведінку? Чому?

БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

Можна запропонувати батькам заповнити анкету, до запитань якої включити й такі [28]:

- ✓ Назвіть найкращі риси вашої дитини.
- ✓ Що найбільше непокоїть вас у її поведінці? На що слід звернути особливу увагу?

Запишіть результати своїх спостережень. Поверніться до них через рік і зіставте передчуття з дійсністю. Перевірте себе. У такий спосіб накопичується інформація, що може стати корисною у взаєминах з дітьми та їхніми батьками.

У школі видатного українського педагога В. Сухомлинського була своя гра «Відгадай почуття» (їх символами були різнокольорові квіти-хризантеми: рожевий та червоний кольори квітів, які ставились у воду на стіл учителю, символізували менші й більші радощі у класі, синій – тривогу, блакитний – смуток, фіолетовий – образу тощо. Так і діти, і вчитель учились «бачити настрої усього класу»).

Ви теж разом зі своїми вихованцями можете розробити свої символи

настроїв, почуттів і показати їх за допомогою різнокольорових квітів (вирізаються з паперу) або різнокольорової веселки, наприклад: червоний – радощі, дуже добрий настрій, а фіолетовий – дуже поганий тощо.

Так ми швидше зможемо подолати помилки, наявні у спілкуванні з учнями, недоліки в поведінці, що негативно позначаються на «палітрі» наших настроїв, заважають нам у житті. Ця гра дозволяє виявити настрій кожного вихованця, класу, групи в цілому і залежно від цього відтворити настрій у кожній групі, у класі на початку та наприкінці заняття, дібрати відповідні форми та методи виховання, здійснювати особистісно зорієнтований підхід до кожної дитини.

Неможливо гуманізувати взаємини між педагогом і дітьми, дітьми та дітьми без урахування впливу сім'ї, стилю взаємин між батьками, батьками та дітьми, батьками та вчителем. Головне призначення педагога – зробити батьків своїми однодумцями, визначення та підтримка важливості батьківської ролі як перших вихователів та експертів своєї дитини, котрі завдяки спільній діяльності з учителем, школою сприятимуть успіху кожної дитячої особистості, визначаючи й утверджуючи її цінність та неповторність. Учитель має прагнути завжди бути спокійним, доброзичливим, уважним, зацікавленим, справляти на батьків позитивне враження. За такої технології виховання дитина постійно відчуватиме спільність впливу, єдність батьків із педагогом – ще одне плече, на яке вона може опертися в будь-якій скрутній ситуації (зі зміною статусу, набуттям нової ролі).

Під час батьківських зборів ви можете здобути цікаву інформацію про сім'ї ваших вихованців, окремо дітей та батьків.

Завдання для батьків

- ✓ Яку мету ви ставите перед собою, виховуючи свого сина (доньку)?
- ✓ Спробуйте спочатку записати у стовпчик 7-10 якостей, які ви вважаєте за необхідне виховати, сформувавати у своєї дитини, а потім, відповідно до значущості кожної, пронумеруйте їх: 1 – найважливіша, 2 – ...

Шановні батьки!

Спробуйте поміркувати і перерахувати, що ви найбільше цінуєте в житті? Що є для вас найціннішим?

Спробуйте перевірити себе і членів своєї родини за допомогою цікавого мовленнєвого тесту «Які ви батьки?», щоби побачити, наскільки актуальною є ця проблема для вашої родини.

Попросить членів сім'ї відзначити ті фрази, які ви часто використовуєте у спілкуванні з дітьми:

Тест «Які ви батьки?»

1. Скільки разів тобі повторювати?
2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в даній ситуації?
3. Не знаю, що б я без тебе робила.
4. І в кого ти такий(а) удався(лась)?
5. Які в тебе чудові друзі!

6. Ну, на кого ти схожа(ий)?
7. Ти моя опора і помічниця!
8. Ну що в тебе за друзі?!
9. Про що ти тільки думаєш?
10. Який(а) ти в мене розумний(а)!
11. А як ти вважаєш, сину (донько)?
12. У всіх діти як діти, а ти?!
13. Який ти в мене кмітливий!

Відповіді:

1, 2, 4, 6, 8, 9, 12 – 2 бали;

3, 5, 7, 10, 11, 13 – 1 бал.

7-8 балів – ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає вас. Ваші стосунки з дитиною благотворно впливають на становлення її особистості.

10-12 балів – вам необхідно бути уважнішими у ставленні до дитини. Ви користуєтесь у неї авторитетом, але авторитет не замінить вашої любові. Розвиток дитини залежить скоріше від випадкових обставин, ніж від вас.

13-14 балів – ви й самі відчуваєте, що чините неправильно. Між вами та дитиною існує недовір'я. Поки не пізно, намагайтеся приділяти дитині більше уваги, урахувати її запити та інтереси [18].

Анкета для батьків

Часто саме батькам, спілкуючись із дітьми, доводиться стикатися із ситуаціями вибору, коли, хотіли б ми того чи ні, треба чесно й відверто (хоча би перед самим собою) відповісти на складні життєві питання, спробувати поставити себе на місце дитини або хоча б на хвилину повірити, що ви – добра чарівниця чи добрий чарівник.

Можливі варіанти відповідей на запитання анкети [28]:

А – можу і завжди так роблю.

Б – можу, але не завжди так роблю.

В – не можу.

1. У будь-яку хвилину залишити всі свої справи та зайнятися дитиною.
2. Радитися з дитиною, незважаючи на її вік.
3. Визнати перед дитиною помилку, здійснену стосовно неї.
4. У випадку неправоти вибачитися перед дитиною.
5. Володіти собою та зберігати спокій, навіть якщо вчинок дитини вивів вас зі стану рівноваги.
6. Поставити себе на місце дитини.
7. Повірити хоча б на хвилину, що ви добра фея.
8. Розповісти дитині повчальну історію зі свого дитинства, яка показує вас у не зовсім вигідному світі.
9. Завжди утримуватись від уживання слів, які можуть ранити дитину.
10. Пообіцяти дитині виконати її бажання за умови хорошої поведінки.
11. Виділити дитині один день, коли вона зможе робити все, що забажає, і поводитися так, як захоче.

12. Не реагувати, якщо ваша дитина незаслужено вдарила, образила іншу дитину.

13. Не звертати увагу на дитячі сльози та прохання, якщо ви впевнені, що це каприз, швидкоплинна примха.

Порахуйте бали

«А» – 3 бали, «Б» – 2 бали, «В» – 1 бал.

Якщо ви набрали **від 30 до 39 балів**, ваша дитина – найбільший скарб у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, а й пізнати її, ставитесь до неї з повагою, дотримуєтесь найбільш прогресивних методів виховання. Ви на правильному шляху, і можете розраховувати на гарні результати.

16-30 балів – піклування про дитину для вас найголовніше. Ви маєте здібності вихователя, але на практиці не завжди послідовно й цілеспрямовано їх використовуєте. Інколи ви занадто суворі або занадто м'які, крім того, маєте схильність до компромісів, що послаблює виховний ефект. Вам слід серйозно подумати над своїм підходом до виховання дитини.

Менше 16 балів – у вас серйозні проблеми з вихованням дитини. Вам не вистачає знань або бажання та прагнення виховати дитину творчою особистістю, а, можливо, і того, й іншого. Ми радимо вам звернутися за допомогою до спеціалістів – педагогів і психологів, ознайомитися з літературою з питань сімейного виховання. Не забувайте, що формування особистості – дуже складний та відповідальний процес. Ось чому виконання батьківського обов'язку приносить людині найбільше моральне задоволення.

Пам'ятаймо, що особлива чутливість духовного світу вихованців вимагає, на думку В. Сухомлинського, високої педагогічної культури педагога, тонкості засобів виховного впливу, прояву взаємоповаги, доброзичливості, взаємної довіри.

Ним були виділені дві групи засобів впливу, якими має користуватися педагог: засоби підтримки, засоби захисту та стимулювання внутрішніх духовних сил дитини та засоби підкорення.

До першої групи В. Сухомлинський відносив повчання, переконування й спонукання, похвалу, заохочування й вияв довіри. Це, у свою чергу, висуває певні вимоги до особистості вчителя: дотримання почуття міри; стимулювання діяльності школяра таким чином, щоб добро робилося безкорисливо; уміння знаходити хороше, гідне схвалення в кожній дитині. Водночас він наголошував на неприпустимості заохочення «кращих серед гірших».

До засобів підкорення педагог відносив примушення й покарання. Аналіз його праць дозволяє виділити чотири форми морального покарання: вираження недовіри, догана, засудження, несхвалення. Особливо наголошував В. Сухомлинський на необхідності володіння вчителем усіма тонкощами цього досить небезпечного засобу впливу на духовний світ дитини. Застосовуючи покарання, учителям слід емоційно правильно застосовувати догану й засудження; особливого значення набуває здатність педагога не фіксувати окремі учнівські вчинки; психологічно обґрунтована догана ніколи не повинна висловлюватись у знущальній для дитини формі, у ній завжди має

бути відтінок здивування; для вчителя важливо суто індивідуально застосовувати покарання.

Безперечно, що шлях до встановлення взаєморозуміння зі своїми учнями досить тернистий, непростий.

Література

1. Бэррон Р., Ригардсон Д. Агрессия. – СПб : Питер, 1999 – 352 с.
2. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. – М.: Педагогика, 1991.
3. Вайзман И. Реабилитационная педагогика. – М.: Наука, 1996. – С. 140-141.
4. Василькова Ю. В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Академия, 1999.
5. Демичева А. В. Девиантное поведение в современном украинском обществе. – 1999. – № 2. – С. 94-98.
6. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Педагогика, 1989.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т., Пестовская И., Пискунов А. Рождение личности // Школьный психолог. – №4, 2000 г. – 175 с.
8. История социальной педагогики: Хрестоматия – учеб.: Учеб. Пособие / Под ред. М. А. Галагузовой. – М. : ВЛАДОС, 2000.
9. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. – Х. : Основа, 2008. – 256 с. (Б-ка журн. «Управління школою»; Вип 4(64)).
10. Кондратьев Н. Ю. Психолого-педагогическая работа со школьниками девиантами // Психологическая наука и образование. – 1999. – № 3-4. – С. 46-65.
11. Корнилова Т. В. и др. Факторы социального и психологического неблагополучия подростков в показателях методик стандартизированного интервью и методов наблюдения // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 107.
12. Майерс Д. Социальная психология. – СПб: Питер, 1999. – С. 483-532.
13. Маліхіна Т. Психолого-педагогічна робота з попередження аморальної поведінки підлітків // Рідна школа. – 1999. – № 9. – С.50-53.
14. Манушин Э. А. Педагогика. – 1996. – №1. – С. 125
15. Нагаев В. В., Толстых В. Г. Основные направления социально-психологической, терапевтической и правовой реабилитации подростков девиантов // Вестник психоциальной работы. – 2001. – № 3. – С. 40 – 47.
16. Оржеховська В.М.Профілактика правопорушень серед неповнолітніх / Навчально-методичний посібник. – К.,1996.
17. Павлютенков Є. М. Орієнтуватися на життєву компетентність людини. Школа життєтворчості особистості: Науково-методичний збірник / Ред. кол. В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), І. Г. Єрмаков (наук.ред.) та ін. – К. : ІСДО, 1995.– 480 с.
18. Превентивная педагогика : Учебное пособие Кондрашова Л. В. – К. : Вища школа, 2005.

19. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – №5. – С. 3-18.
20. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1 – 384 с.
21. Саранулова С. Неординарна та девіантна поведінка дітей //Світло. – 2001. – №1. – С. 43-45.
22. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М. – Воронеж: НПО Модэк, 1996. – 96с.
23. Столяренко А. Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 576 с.
24. Тагирова Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками.- Педагогическое общество России, 2003
25. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості: У 2 ч. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості: Наук.-метод. Посібник. – К, 1997. – С.206-227.
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід : Автореф. дис... д-ра психол. наук. – К.,1 994.
27. Фіцула М. М. Педагогічні проблеми перевиховання учнів. Видання друге, доповнене, перероблене. – Тернопіль, 1999.
28. Як ефективно провести бесіду з батьками «важких» учнів (практичні поради молодому вчителю) [Текст] : збірник наукових трудов / В. Ф Калошин, Н. А Козінчук // Нові технології навчання / Редкол.: Б. І. Холод (гол. ред.) та ін. – Київ : НМЦВО, 2000. – Вип.28. – С. 152-159.

1.4. З ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ АКЦІЇ: «ПЛЕКАЄМО В СЕРЦЯХ ДОБРО»

Автори-укладачі:

Акімова Н.М.,
психолог вищої категорії,
психолог-методист, практичний
психолог Калинівської ЗОШ І–ІІІ
ступенів Жовтневого району
Миколаївської області
Білецька В.В.,
практичний психолог лабораторії
практичної психології та
соціальної роботи Миколаївського
обласного ППО

ЗМІСТ

Вступ.

Розділ 1. Психологічні акції «Плекаємо в серцях добро!»

1.1. Психологічна акція «Таємний друг»

1.2. Психологічна акція «Слідопит»

1.3. Психологічна акція «Соціологічне опитування населення школи»

Психологічна акція «Колір настрою»

Розділ 2. Психологічні та ділові ігри «Плекаємо в серцях добро!»

2.1. Психологічна гра «Попереду у нас – п'ятий клас!»

2.2. Психологічна гра «Паровозик»

2.3. Ділова гра «Екзамен»

2.4. Профорієнтаційна гра «Перспектива»

2.5. Психологічна гра «Ням-Ням та його друзі»

2.6. Психологічна гра «Зачароване серце»

2.7. Психологічна гра для учнів 2-4 класів «Калейдоскоп»

2.8. Психологічна гра «Веселі каруселі»

Додатки

Література

ВСТУП

*Відшукати свій шлях так непросто:
Все життя – то суцільні шторми,
А рятує лиш сонячний острів
Доброти, що живе між людьми.*

Юрій Вакула

Сьогодні Україна переживає один із непростих історичних періодів.
Найбільша небезпека, яка підстерігає наше суспільство, – не розвал економіки,

не війна політичних сил, а руйнація особистості, зникнення віковичної, притаманної українській нації риси, – доброти. Матеріальні цінності домінують над духовними, моральними, естетичними, тому діти мають викривлені уявлення про добро, милосердя, щедроту душі, справедливість, громадянську свідомість і патріотизм. Високий рівень дитячої злочинності викликаний загальним зростанням жорстокості та агресивності в суспільстві.

Дітям притаманна емоційна, вольова і духовна незрілість. Поступове руйнування форм колективної діяльності призводить до того, що наше підростаюче покоління все більше наслідує негативні принципи дорослих: «Моя хата з краю...», «Після мене – хоч потоп». Бракує позитивних емоцій: навколо похмури, не усміхнені обличчя.

Хаос і безладдя сучасного життя, розпад сімей, громадянських інститутів та знецінені з вини «людського фактору» високі ідеї – все це наслідок втрати відповідальності. Коли людина перестає відповідати за те, що скоїла, вона не має можливості реально оцінити глибину руйнації та характер необхідних змін.

Руйнується її зв'язок із оточуючим світом, та, зрештою, й сам сенс життя у суспільстві... Нинішнє покоління росте, і ще з пелюшок виховується в «безцільовій», «без стрижневій» атмосфері.

Серед підлітків посилюються антигуманність, інфантильні тенденції: недостатня самостійність, бідний досвід соціального життя. Це є **передумовами** девіантної і делінквентної поведінки учнів [13].

Жорстокість, нетерпимість до однолітків, людей інших національностей, переконань, соціального положення – недоліки як сімейного, так і шкільного виховання.

У поведінці підлітків, особливо тих, що мають прояви девіантної поведінки, часто спостерігається прагнення самоствердитися за рахунок більш слабких однолітків або навіть дорослих людей шляхом їх залякування або за допомогою насилля. Таку поведінку можна кваліфікувати як «побутовий тероризм».

Спостереження показують, що у деяких підлітків прагнення залякати оточуючих, тримати їх у стані постійного страху або психічної напруги, здебільшого пов'язане з досягненням конкретних, часто глибоко егоїстичних цілей. У таких підлітків бувають потреби, які вони не можуть задовольнити доступними їм засобами (наприклад, потреби у соціальному визнанні, домінуванні, матеріальні, сексуальні, комунікативні потреби та інші). Сам підліток, як правило, вирізняється цілим рядом рис характеру, які склалися під впливом певних умов. При цьому, не є виключенням і елементи психофізіологічних труднощів дорослішання, а саме: погане самопочуття, різкі коливання настрою, нестійкість психіки в період статевого дозрівання та інше.

Для практичного психолога та педагога важливо не тільки розуміти причини, які можуть привести до деформації характеру підлітка і внаслідок цього – до побутового тероризму стосовно близьких людей, друзів, вчителів, але також чітко уявляти собі, настільки небезпечне це явище для суспільства загалом.

Багаторічний досвід роботи з дітьми свідчить, що такі негативні явища

краще попереджувати шляхом виховання моральних засад особистості. Основи етикету, естетики, почуття міри, здорового способу життя повинні закладатися в людині з народження. Людина постійно за рахунок інших змінює різні ролі, примірює їх на себе, начебто предмети свого гардеробу. І чим краще буде сидіти той чи інший костюм, тим комфортніше почуватиметься людина.

Те ж відбувається і з культурою спілкування і поведінки. Чим швидше дитина зрозуміє і усвідомить норми правильної поведінки в суспільстві, тим швидше вона адаптується у нашому складному світі і тим швидше буде помітним процес становлення цілісної структури особистості, самовизначення людини і удосконалення її у добродійстві, повазі до оточуючих людей.

Шкільне життя вчить дитину дотримання певних норм і правил. Засвоєння їх та емоційно позитивне сприйняття підлітками своїх взаємин із педагогами, однолітками, батьками становить важливу умову подальшого формування своєї позитивної самооцінки, розвитку самопізнання та почуття гідності.

У запасі психолога є багато різноманітних засобів, що сприяють формуванню позитивного сприйняття підлітком себе і оточуючих його людей. Це і корекційно-розвивальні заняття, і тренінги, й індивідуальні та групові консультації, і превентивні бесіди, психологічні заняття тощо. Та вони дають можливість працювати з обмеженою кількістю дітей.

Як легко і невимушено говорити з дітьми про почуття міри, про добро і зло, про те, що добре, а що погано? Як же правильно побудувати розмову з дітьми про моральність? Відповідь близька і зрозуміла всім нам: гра, театралізація. Діти пізнають світ граючись. А тому, використовуючи схильність дитини до гри, практичний психолог і педагоги можуть вести розмову про **норми поведінки** невимушено й легко.

Підлітки в процесі гри мають змогу вибудовувати свою систему взаємовідносин, де немає лідерів та зневажених. Участь у грі дає їм психологічну можливість побачити, відчувати перспективи свого розвитку, відпрацювати ті чи інші моделі поведінки, стосунки, творити себе, свої взаємовідносини з іншими, своє майбутнє і майбутнє світу, які в житті вони не можуть реалізувати в силу різних обставин. У грі підлітки можуть бути самі собою, а в разі несприятливої для дитини ситуації, можна виправдати себе, сховатися за «нав'язаною» роллю. Влучно охарактеризувала роль гри психолог М. Р. Битянова «Гра виступає як лабораторія, засіб пізнання і розвитку» [2].

Саме систематична робота по розвитку «ігрового потенціалу» учнів, на нашу думку, – один із найважливіших напрямків роботи практичного психолога в школі, оскільки вона виконує різноманітні **функції**:

- діагностичну;
- розвивальну;
- комунікативну;
- спільної діяльності;
- експериментальну.

Гра формує **переконання**, що моральні норми – це закони життя:

- Роби добро!

- Люби і прощай людей!
- Стався до людей так, як ти хотів би, щоб ставились до тебе!
- Бійся образити людину!
- Знайди свою мету в житті!
- Шукай спосіб досягнення мети, а не виправдання власним лінощам і слабостям!

- Пізнавай себе і світ!
- Краще віддай своє, ніж чуже!
- Не втрачай віри в себе!
- Умій дарувати радість навколишнім!

Гра як психологічний метод може розв'язувати принаймні три послідовні завдання:

1. навчати дітей жити в ігровому просторі, повністю занурюватися в ігровий простір, в ігрові стосунки;

2. навчати бути самим собою, усвідомлювати свої особливості й вибудовувати стосунки з іншими;

3. вчити усвідомлювати ігровий досвід, використовувати гру як засіб самопізнання і життєвих експериментів.

Які ж психологічні можливості гри?

✓ У грі дитина почуває себе вільно, адекватно, тобто сама собою. Оскільки природний стан людини – це стан творця, діяча.

✓ Дає величезні можливості для розвитку і саморозвитку, оскільки умови гри сприяють цьому.

✓ Надає максимальні можливості для формування саморегуляції, навичок планування, самоконтролю, самооцінки.

✓ Гра дає можливість заглянути у своє майбутнє, побачити перспективи свого розвитку, моделювати поведінку, вчитися співіснувати із самим собою та іншими.

✓ Саме гра розвиває найважливіші соціальні навички і уміння, здатність бути толерантним, милосердним, вміти конструктивно розв'язувати конфлікти, вчить ставити себе на місце інших.

Які форми гри можна використовувати не з молодшими школярами, а з учнями підліткового і молодшого юнацького віку? Це **психологічні, профорієнтаційні, ділові ігри та психологічні акції**. У системі роботи практичного психолога важливе значення має корекційна робота, під час якої доцільно використовувати психологічні ігри і акції. У грі кожна дитина і дорослий відчуває себе творцем свого життя, суб'єктом своєї історії, який прагне зайняти гідне місце у суспільстві.

Помічником і партнером психолога є класний керівник, який виступає як рівноправний учасник гри і водночас людина, яка знає індивідуальні особливості кожного свого вихованця, в ході «великої» гри враховує потенційні можливості всіх своїх дітей, разом із психологом сприяє тому, щоб кожна дитина стала суб'єктом дій, поведінки, стосунків, волі, світогляду.

Окрім того, психологічні ігри та акції дають можливість професійно зростати, душевно збагачуватись, отримувати позитивний заряд і уникати професійного вигорання самому психологу.

Тому система роботи практичного психолога «Плакаємо в серцях добро!» направлена на попередження насильства в учнівському середовищі та корекцію девіантної поведінки учнів. Нами адаптовано до особливостей навчально-виховного процесу та актуальних завдань Калинівської загальноосвітньої школи I–III ступенів Жовтневого району Миколаївської області психологічні ігри і акції, подані в списку використаної літератури.

Психологічні акції створюють загальний настрій в школі, є дороговказом емоцій, чудернацьких думок; для їх створення і проведення можна використовувати найпростіші прийоми: музику, афоризми, плакати, оголошення, прості ігрові прийоми... Головне – визначити мету, а для гравців – відповідний настрій. Неодмінна умова – щоб все це не заважало навчанню і тим, у кого нема ігровою настрою.

Психологічна акція «**Колір настрою**» (або «Колір дня»), яка допомагає психологу познайомитися із шкільним колективом, викликати інтерес до науки психології, учням і педагогам – до самих себе, свого й чужого настрою. А ще – це гарне і незвичайне явище у школі.

Психологічна акція «**Таємний друг**» дає можливість стати уважнішими, добрішими один до одного, можливість підвищити свою самооцінку, свій статус у колективі. Це свято душі, яке продовжується із року в рік.

Психологічна акція «**Слідопит**» дає можливість психологу розвивати у дітей навички колективної самоорганізації, комунікативні уміння, сприяти підвищенню самооцінки, зрештою підняти загальний настрій.

Психологічна акція «**Соціологічне опитування населення школи**» дає можливість здійснити свій особистий вибір, сприяє розвитку пізнавальних, просвітницьких, інформативних елементів. Школа стає єдиним цілісним. Для психолога – це важливий діагностичний, розвивальний і творчий потенціал.

Із молодшими підлітками систематично проводяться **психологічні ігри**. «**Попереду у нас – п'ятий клас**» – це гра, яка дає можливість здійснювати психологічний супровід переходу дітей із початкової в середню школу. У дітей в ході гри формуються риси та вміння, які дають можливість успішно адаптуватися до навчання в середній школі; психолог бачить, чого бояться діти, що їх тривожить, спостерігає за особистісними рисами кожного учасника, визначає статус кожної дитини в колективі. «**Паровозик**» – цікава гра-мандрівка, яка сприяє адаптації дітей до середньої школи, дає можливість проявити свої творчі здібності, товариську, взаємодопомогу, підтримку та на декілька хвилин знову повернутися у початкову школу; водночас психологу ця гра дає багатий діагностичний матеріал і можливість побудови розвивальної роботи з конкретними дітьми, батьками, педагогами у майбутньому.

Ділові ігри допомагають учасникам – старшим підліткам – вчитися будувати власну діяльність, ставити мету, намічати шляхи її досягнення, передбачати результати. Гра «**Екзамен**» дає можливість дітям прожити ситуацію екзамену в ігровій формі, але оскільки дітям до цього не доводилося складати іспити, то вони набувають певного досвіду, а в період складання справжніх екзаменів (державної підсумкової атестації) – уникнути стресової ситуації.

Профорієнтаційна гра «**Перспектива**» створює учням одинадцятого

класу умови бачення свого майбутнього, усвідомити логіку власних рішень і поступків.

Розроблена автором психологічна гра «**Ням-Ням та його друзі**» має такі основні діагностико-корекційні аспекти: виявлення параметрів шкільної зрілості через ігрові ситуації та подвійне спостереження за діяльністю дітей: за допомогою продуктів діяльності дітей та карти спостережень. Протягом гри дотримуються всі етичні норми і принципи, які діють під час діагностичного обстеження. Розроблена автором психологічна гра «**Зачароване серце**» сприяє формуванню позитивних моделей поведінки учнів (особливо учнів з девіантною поведінкою).

Психологічна гра для учнів 2-4 класів «**Калейдоскоп**» направлена на згуртування дитячого колективу, створення позитивного емоційного настрою, проживання ситуації співробітництва, взаємопідтримки; дослідження моделі ефективного спілкування в різних ситуаціях; розвиток здатності до самоконтролю в соціальній ситуації, критичності до себе та інших, а також вмінь аналізувати свої дії; відпрацювання позитивних моделей поведінки (особливо для дітей з девіантною поведінкою).

Розроблена автором психологічна гра «**Веселі каруселі**» направлена допомогти дітям усвідомити якості справжнього друга; підвести дітей до усвідомлення власного уміння дружити; сприяти усвідомленню своїх якостей і підвищенню самооцінки і відпрацювати позитивні моделі поведінки (особливо важливо для дітей з девіантною поведінкою).

Запропонована система психологічних ігор та акцій «Плекаємо в серцях добро» є ефективним інструментом з попередження насильства в учнівському середовищі та корекції девіантної поведінки. Робота поширюється на всіх учнів школи та педагогічних працівників, створюючи єдине учнівсько-педагогічне коло для подолання цих негативних явищ. Учні відпрацьовують та засвоюють позитивні моделі взаємодії, що є надзвичайно важливим етапом корекції девіантної поведінки учнів.

Розділ 1. Психологічні акції «Плекаємо в серцях добро!»

1.1. Психологічна акція «Таємний друг»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детям и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

«Таємний друг» - свято людей, що вміють іншим робити добро!

Мета:

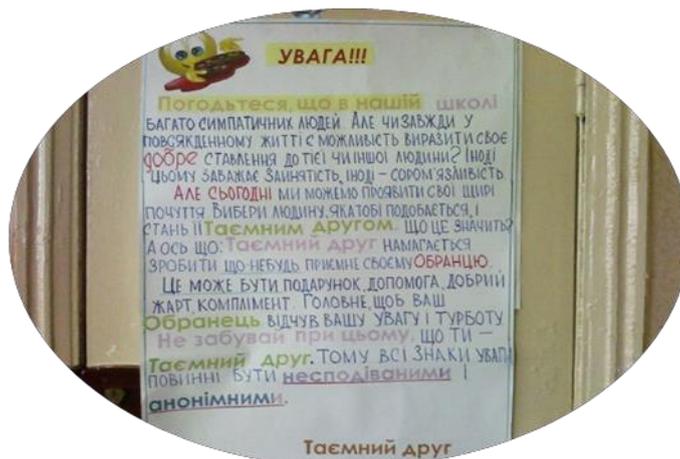
- згуртування учнівсько-педагогічного колективу;
- формування толерантного ставлення один до одного;
- корекція девіантної поведінки учнів;
- навчання дітей мистецтву дарувати знаки уваги і приймати їх.

Хід акції:

Напередодні акції класні керівники ознайомлюються із умовами і змістом акції, запрошуються до участі у ній (*напередньо підмовити декілька*

активних і чуйних дітей у своїх класах).

У день проведення гри вивіщується оголошення:



Увага!!!

Погодьтеся, що у нашій школі багато гарних і добрих людей. Але чи завжди у повсякденному житті є можливість виразити своє добре ставлення до тієї чи іншої людини? Іноді цьому заважає зайнятість, іноді – сором'язливість.

Але сьогодні ми можемо проявити свої щирі почуття. Вибери людину, яка тобі подобається, і стань її Таємним другом. Що це значить? А ось що: Таємний друг намагається зробити що-небудь приємне своєму Обранцю. Це може бути подарунок, допомога, добрий жарт, комплімент. Головне, щоб ваш Обранець відчув вашу увагу і турботу. Не забувай при цьому, що ти – Таємний друг. Тому всі знаки уваги повинні бути несподіваними і анонімними.

Таємний друг

Інструкція для психолога:

За умовами акції кожен учасник обирає собі «об'єкт» – добровільно чи за жеребкуванням – і протягом визначеного часу приділяє йому різні знаки

уваги, так, щоб він не здогадався, хто його таємний друг. Кожне послання чи інший знак уваги позначається літерами «ТД» або «від ТД». В кінці гри таємне стає наявним.

Після третього уроку на перервах оголошується, що після уроків, о 14³⁰ у кабінеті психолога чекаємо всіх «Таємних друзів»: тих, хто надає знаки уваги і робить подарунки. Тим, хто тільки отримує їх, прохання не турбуватися.

Психолог всіх вітає з тим, що у них виявилось розвиненим надзвичайне обдарування і талант робити іншим добро, не соромитися, не боятися цього.

Психолог. Поділіться, будь ласка, своїми враженнями: що ви відчували, коли виявляли знаки уваги?

- Які реакції у своїх «підопічних» Ви спостерігали?
- Що вам сподобалося найбільше у ролі «таємного друга»?
- Який із своїх подарунків ви вважаєте найвдалішим?

Психолог. А тепер об'єднайтеся у дві групи: 1) на тих, хто робив подарунки і отримував їх та 2) тих, хто тільки виявляв знаки уваги (якщо вони є). Звертається до перших.

- Давайте утворимо «карусель» – зовнішнє коло і внутрішнє. Зовнішнє, більше, рухається за годинниковою стрілкою і кожен, хто стоїть у ньому, кожному учасникові внутрішнього кола говорить або робить щось приємне (*невербально або вербально: наприклад, тримає за руку, обнімає, робить компліменти, дякує за щось*).

Психолог. Невже ми так і розійдемося? А що, як ми утворимо товариство «Таємних друзів» і будемо приймати до нього тільки тих, хто вміє робити приємне інших? (*Якщо діти погодяться, то приймається рішення про створення товариства, абсолютно таємного і домовляємось про найближчу акцію.*)

На підлозі розстеляється лист ватману. Кожен, хто бажає вступити до товариства, обводив кольоровою восковою крейдою свою руку і всередині контуру підписувався. Контури можуть накладатися один на одного, утвориться чудовий колаж.

Через тиждень, члени товариства, нікому не повідомляючи, із самого ранку почнуть свято «ТД», роблячи подарунки один одному та іншим любим людям у школі. Після уроків, о 16⁰⁰, оголошуємо збір «ТД». А раптом до нас приєднуються інші люди?



1.2. Психологічна акція «Слідопити»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М.

Мета:

- навчання дітей навичкам колективної самоорганізації;
- залучення дітей з девіантною поведінкою до суспільно корисної діяльності;
- розвиток комунікативних умінь;
- згуртування загальношкільного колективу;
- підвищення загального емоційного тону;
- психологічна підтримка та сприяння підвищенню самооцінки та статусу окремих членів дитячого чи дорослого колективів;
- розвиток уявлень про оточуючий світ.

Учасники: учні 4-11 класів (*можна всіх задіяти*), педагоги, адміністрація та працівники школи.

Час проведення: учні молодшої ланки та п'яті класи до 1 години, решта учнів – 15 – 45 хвилин.

Матеріали: по 1 бланку із запитаннями на клас.

Хід акції

Представники від класів отримують бланк із запитаннями, психолог вказує час виконання і умови:

- класний керівник допомагає (*початкова та середня ланка*);
- відповіді повинні бути точними, не приблизними;
- клас працює разом (*діти самі вирішують, як вони будуть отримувати і узагальнювати відповіді*);
- на уроках виконувати завдання категорично заборонено – порушники вибувають з гри;
- бланк з відповідями треба принести в кабінет психолога у зазначений час.

(*Психолог повинен заздалегідь, після складання запитань, підготувати відповіді на них, бути компетентним в момент оцінювання робіт*).

Після закінчення гри психолог зі своїми активістами підраховують бали і оголошують переможців (*краще окремо серед початкової, середньої та старшої школи*).

Підсумки. Через 2 години обробляються результати, підраховуються бали, оголошуються переможці: найдопитливіші, найвідповідальніші.

Бланк акції «Слідопити»

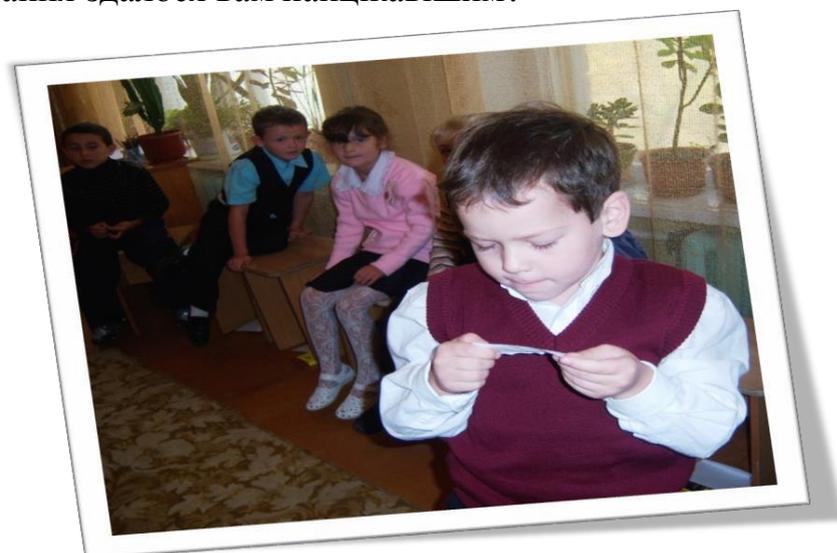
«Слідопити» _____ класу

Час отримання завдання: _____ Час повернення: _____

Питання для дослідження:

1. Назвіть улюблені квіти завуча по виховній роботі.
2. У кого з педагогів – чоловіків найбільший розмір взуття?

3. Назвіть суму цифр року народження директора школи.
4. Скільки в школі собак?
5. Назвіть улюбленого співака чи співачку працівників їдальні.
6. Скільки психологів працює в школі?
7. Яке ім'я найпоширеніше в школі?
8. У кого в школі нема тезки?
9. Скільки дерев росте перед приміщенням школи?
10. Як звуть собаку вчителя музики?
11. Улюблений письменник вчителя 3 класу.
12. О котрій годині доводиться вставати вчителю укр. мови Інні Григорівні, щоб приїхати до школи?
13. Улюблені парфуми директора школи
14. Чи є в медичному кабінеті «фумітокс»?
15. Де народилася заступник директора з навчально-виховної роботи?
16. З якими тваринами нещодавно познайомилася лаборант хімічного кабінету?
17. У кого з працівників школи більше двох дітей (не менше двох відповідей)
18. Про що мріє соціальний педагог?
19. Улюблене заняття вчителя математики.
20. Що для заступника директора з виховної роботи є найнеприємнішим у її обов'язках?
21. Де народилася заступник директора з навчально-виховної роботи?
22. Хоббі педагога-організатора.
23. Де збирається провести літо вчитель географії?
24. Якої породи собака вчителя англійської мови?
25. Скільки сторожів працює в школі?
26. Улюблена пора року шкільного повара.
27. Як звуть старшого сина заступника директора з господарської діяльності?
28. Скільки сходів веде з I поверху на II-й?
29. Скільки столів у шкільній їдальні?
30. Яке питання здалося вам найцікавішим?



1.3. Психологічна акція «Соціологічне опитування населення нашої школи»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

Мета:

- надати дітям можливість зробити власний вибір;
- саморозкриття через індивідуальний вибір;
- залучення дітей з девіантною поведінкою до суспільно корисної діяльності;
- розвиток пізнавальних, розвивальних, просвітницьких мотивів;
- виявленні ціннісних орієнтацій, життєвих устремлінь в різних сферах життя.

Учасники: учні середньої і старшої школи, педагоги, класні керівники.

Час проведення: на перервах.

(Результати треба підготувати до наступного дня, допомогти психологу може ініціативна група дітей; результати можуть бути представлені у вигляді малюнків, діаграм, схем).

Опитування дає великі можливості для об'єднання дітей і дорослих на підставі обговорення «дорослих» тем, сприяє розвитку навичок ведення дискусії та й, зрештою, установленню позитивної психологічної атмосфери і довіри серед населення школи. Психолог отримує можливість задіяти весь діагностичний і розвивальний потенціал і працювати над завданнями:

- ✚ осмислення підлітками уявлень про сенс життя, щастя, цінності, кохання, життєві плани;
- ✚ надання учням можливостей зробити свій особистий вибір;
- ✚ об'єднання дітей і дорослих, надання їм можливостей для спілкування на «дорослі» теми;
- ✚ формування толерантного ставлення один до одного *(в системі взаємовідносин «учень – учитель»)*.

Бланк «Соціологічне опитування населення нашої школи»

Учасник _____

Вік _____ Клас _____

1. Якщо немає можливості поєднати все і треба вибирати, то за яким принципом, з вашої точки зору, слід обирати професію?

- ✓ Професія повинна давати хороший прибуток.
- ✓ Професія повинна бути перспективною, потрібною для розвитку

України і всього світу.

- ✓ Професія повинна бути дуже цікавою і привабливою для людини.

2. Нижче надані пари життєвих цінностей. Яка цінність в кожній парі, на вашу думку, є найважливішою для людини? Позначте її.

1. Професійна кар'єра	Хороша дружна сім'я
2. Міцне здоров'я	Яскраве, насичене подіями життя
3. Близькі друзі та коханні	Цікава, прибуткова робота, яка не залишає вільного часу

3. Уяви ситуацію: у човні, який тоне, знаходяться троє людей: президент країни, відомий вчений і дитина п'яти років. Рятувальний жилет тільки один, відповідно, врятувати можна тільки одну людину. Кому б ти віддав жилет? Чому?

4. Чим можна пожертвувати заради можливості швидко багато заробити грошей? Відміть любую кількість пунктів.

Дотриманням закону.

Стосунками з близькими людьми.

Здоров'ям.

Особистими потребами і захопленнями.

Матеріальним добробутом інших людей.

Життям інших людей.

5. Скільки дітей повинно бути у сім'ї? _____

6. Продовжте речення.

Щастя – це _____

Порядна людина – це _____

1.4. Психологічна акція «Колір настрою»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н.М., Білецька В. В.

Вранці на дверях школи учні бачать дивний плакат: на білому листі п'ять великих різнокольорових квадратів; без пояснень, а саме: червоний, зелений, жовтий, сірий, чорний. У шкільному тамбурі, на другому плакаті всі читають: «Із яким настроєм ти прийшов сьогодні до школи?». На порозі шкільного холу всіх зустрічає шкільний психолог і дає кожному невеликий білий квадратик паперу, простягає різнокольорову коробочку і говорить: «Киньте, будь ласка, цей квадратик у той отвір, колір якого схожий на твій сьогоднішній настрій». Кожна секція має свій колір (червоний, зелений, жовтий, сірий, чорний) і кожна має свій отвір. Це прохання психолог виконує із жартами,



смільним виразом обличчя.

Залишаючи школу, діти і педагоги знову проходять цю дивну процедуру. На наступний ранок у вестибюлі школи всіх зустрічає великий плакат. На ньому чотири кольорових діаграми – і текст, який все пояснює. Дві діаграми зверху мають заголовок: «Ранок учні» і «Ранок – дорослі». Дві внизу відповідно – «Вечір – школярі» і «Вечір – дорослі».

Розділ II. Психологічні та ділові ігри «Плекаємо в серцях добро»

2.1. Психологічна гра «Попереду у нас – п'ятий клас!»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

Завдання гри:

– діагностика соціальної зрілості, зокрема уміння будувати відносини з однолітками.

– діагностика мотиваційної сфери та ставлення до школи як до середовища життєдіяльності й системи значимих стосунків; уміння зайняти відповідальну позицію школяра;

– створення ситуацій, які вимагають співробітництва, взаємодопомоги і взаємопідтримки;

– прояснення очікувань і тривог, пов'язаних із переходом в середню школу;

– попередження негативних проявів в учнівському середовищі.



Зміст гри та мета

Ця гра дозволяє дітям вперше серйозно задуматись і обговорити питання про те, що їх чекає в середній школі. Діти збираються в дорогу у п'ятий клас і вирішують, який багаж умінь і навичок, який вони набули у початковій школі, їм необхідно взяти з собою у середню школу. Проходячи через випробування, діти привласнюють собі і всьому класу якості, які їм знадобляться в наступному році. У ході гри діти складають карту свого класу і визначають цього символ.

Матеріали і вимоги до організації гри:

Необхідні матеріали:

– заготовка карти класу, на якій написана назву гри і розмічено місце для символу класу;

– чистий лист ватману;

– заготовка кольорових пазлів, на які написані різні якості;

– два пазли (шаблони, кольорові);

– картки з парними назвами тварин;

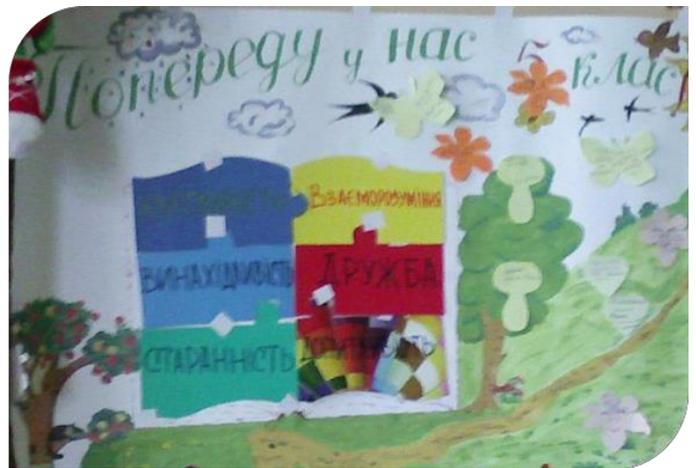
- дві пов'язки для очей;
- картки з надрукованими фразами;
- набір карток з літерами;
- стенд;
- стільчики;
- картки із загадками;
- аркуші формату А4;
- кольорові олівці і фломастери;
- музичний супровід.

Учасники: діти 9-10 років, оптимальна кількість – 10-15 чоловіки, психолог і 2-3 помічники.

Сценарій гри (перша частина)

Психолог запрошує дітей і педагогів пройти на заняття. Всі сідають півколом. Перед дітьми на стенді лист ватману, на якому яскраво написано «Попереду у нас - п'ятий клас»

Психолог. Сьогодні ми з вами будемо збиратися у дорогу. Як ви думаєте, куди? (У п'ятий клас). Що зазвичай люди беруть із собою в дорогу? Подивіться на карту нашої дороги у 5-й клас. На ній ми помістимо ваші очікування і якості вашого класу, які знадобляться вам у середній школі.



Давайте почнемо збирати чемодан вашого класу і вирішимо, що ж ми візьмемо з собою. Якими ми повинні бути у п'ятому класі щоб нам жилося цікаво і весело? (Діти пишуть на стікерах якості, виходять до дошки, читають вголос і прикріплюють на плакаті.)

Психолог. Ви назвали багато різних якостей, які будуть вам потрібні у п'ятому класі, але серед них є найважливіші, і зараз нам треба вияснити, які ж саме. Вам треба буде пройти випробування, справитися з ними і зрозуміти, дякуючи яким власним якостям ви зуміли подолати перешкоди. За кожне правильно виконане завдання ви будете отримувати пазл, на якому буде написана якість, яка вам в цьому допомогла. В кінці гри із набраних пазлів треба буде скласти предмет, який стане символом вашого класу.

- Перед початком гри ми проведемо **розминку «ЗООПАРК»**.

Зараз кожен із вас отримає листочок паперу, на якому написано назву тварини. За моєю командою (*плескіт в долоні*) вам треба за допомогою звуків і жестів ту тварину, назва якої написана на вашому листочку. Ваше завдання – знайти того, хто зображає вашу тварину і стати поруч з ним. Розмовляти не можна. (*Діти отримують листочки, вони обдумують протягом 1-ї хв., як вони будуть зображувати тварину. Після того, як вони знайшли свою пару, ведучий повідомляє правила наступної гри.*)

Психолог. А тепер уявіть, що ваші тварини перший раз зустрілись в лісі. Кожен з них хоче розповісти щось про себе. Тому зараз вам треба поспілкуватись у парах. Ваше завдання – дізнатись якомога більше про партнера. Пам'ятайте, що тварини спілкуються один з одним на мові звірів, тобто за допомогою жестів і звуків. *(Пари розповідають один одному про себе, дорослі спостерігають; далі проходить обговорення з кожною парою.)*

Психолог. Що ж ви дізнались про свого родича? *(Чим харчується, як рухається, улюблене заняття.)*

– Ми з вами трохи погралися, ви поспілкувалися, а тепер прийшов час пройти випробування.

Перше випробування: вправа «Машинки»

Психолог. Сьогодні ви маєте виняткову можливість побачити і погратися з машинкою майбутнього. Ця іграшкова машинка рухається за допомогою голосу свого господаря. Що господар їй говорить, те вона й виконує. Зараз ми проведемо конкурс на кращого господаря машинки. Завдання господаря чітко говорити, що треба робити, бережливо ставитись до машинки, прагнути, щоб з нею нічого не трапилось. Машинка, в свою чергу, повинна дуже уважно слухати господаря і чітко виконувати його команди. А щоб дізнатися, хто в парі буде господарем, а хто – машинкою, проведемо жеребкування. Один з пари вийде до мене і візьме листочок паперу. Якщо на ньому буде стояти цифра «1», значить, ви господар, а ваш партнер-машинка, а якщо нічого не написано, то навпаки. Під час гри ви побуваєте в кожній ролі. В ході гри мій помічник буде фіксувати кожне зіткнення машинки з предметом *(Доки йде жеребкування, треба в хаотичному порядку розставити стільці.)*



Психолог. Прошу вийти дві пари і стати в залі один проти одного так, щоб вас відокремлювала площадка із стільцями.

(Дитині, яка виконує роль машинки, зав'язують очі, всі інші сидять тихо і спостерігають; дорослі-помічники відмічають тих дітей, які відчують труднощі у сприйнятті усних інструкцій, їх виконанні, плутаються у просторових поняттях, не вміють слухати інших дітей, важко контролюють свою поведінку.)

Психолог. Як ви думаєте, хто ж виявився кращим господарем машинки? Чому? *(Називають дитину, яка краще справилась із завданням.)*

- Яка якість допомогла всім справитися із цим завданням? *(Уміння слухати і виконувати завдання, орієнтуватися у просторі, взаєморозуміння.)*

Психолог. Ви зуміли правильно назвати одну із важливих якостей – **взаєморозуміння**, і тому ви отримуєте перший пазл. Вам треба вирішити, хто буде його хранителем. *(Діти повинні швидко порадитися і вирішити, хто буде хранителем. Дорослі відмічають, кому виявлено довіру.)*

Випробування друге: вправа «Покажи фразу»

Психолог. Для наступної вправи нам треба вибрати трьох дітей – найкмітливіших та найартистичніших – на роль ведучих. *(На обговорення - 1 хв.)*

Дорослі спостерігають за поведінкою дітей, за тим, які кандидатури вони обирають.

Психолог. Зараз я буду показувати ведучим картки, на яких написані фрази. Завдання ведучих - за допомогою міміки, жестів, звуків показати прочитану ними фразу так, щоб ви її зрозуміли і назвали.

Кожному ведучому треба буде зобразити по три фрази. Якщо дитині не вдається показати фразу, вона може попросити допомоги у ведучого, звернути увагу на те, хто з дітей швидко і правильно розуміє показане, настільки вдало ведучі справляються із завданням.

Ведучий. Як ви думаєте, яка якість допомогла нам впоратися із цим завданням? *(Допитливість і кмітливість.)*

Психолог. Ви правильно назвали ще одну якість – **кмітливість**, а тому отримуєте ще **другий пазл**. Вирішуйте, хто буде його хранителем. *(Діти обирають другого хранителя пазлу.)*

Третє випробування: вправа «ПЕРЕПРАВА»

Психолог. Вам треба різними способами перебраться від одного кінця кімнати до другого. Вам дається дві хвилини на обговорення можливих способів переправи. Пам'ятайте про те, що у всіх вони повинні бути різними. Якщо хоча б двоє будуть повторювати дії один одного, то всі учасники повертаються на попереднє місце, і вправа починається заново. Сигналом гри буде весела музика. *(Діти обговорюють способи переправи, дорослі спостерігають за дискусією.)*

Психолог. Ваш час закінчився, прошу вишикуватися всіх у шеренгу в правій частині класу. Ваше завдання – за командою почати рухатися до протилежної сторони. *(Вмикається весела музика, діти починають рухатися.)*

Психолог. Як ви думаєте, яка якість вам допомогла в цій грі? *(Дружба, взаєморозуміння, винахідливість, уява).* Хто рухався незвичним способом?

Психолог. Абсолютно правильно, впоратися із цим завданням вам допомогли **дружба і уява**, тому ви отримуєте **третій пазл**. Оберіть, будь ласка, його хранителя. *(Діти обирають третього хранителя.)*

Четверте випробування: вправа «Запитання-відповідь»

Психолог. Вам пропонується протягом 5-ти хвилин відповісти на шість запитань. Відповідати треба швидко і правильно. Якщо не знаєте відповіді, говоріть: «Далі». За кожную правильну відповідь нараховується один бал. Ваше головне завдання – набрати найбільше балів.

Зараз вам будуть запропоновані загадки, для відгадування яких треба переставити букву у слові так, щоб вийшло нове слово. Давайте розглянемо одну таку загадку.

Ведучий чітко зачитує загадки, а діти швидко відповідають. Дорослі спостерігають за тим, наскільки діти включені в роботу, відмічають, які діти швидко і правильно справляються із завданням.

Психолог. Скажіть, будь ласка, скільки балів вам вдалося набрати у цьому завданні?

Діти повідомляють, скільки клас набрав балів.

Психолог. Вам вдалося набрати балів. Це дуже хороший результат. Хто з вас може сказати, які якості вам у цьому допомогли? (*Уміння слухати, думати, логічне мислення, винахідливість.*)

Психолог. Абсолютно правильно, впоратися із цим випробуванням вам допомогла **винахідливість**. Отримуйте ще один пазл, і обирайте його хранителя.

Психолог. Але у нас залишилося ще два порожніх пазли. Зараз вам необхідно обговорити і вирішити, які є ще важливі якості, про які ми сьогодні не говорили, але в 5-му класі вони вам будуть потрібні. На обговорення вам -3 хвилини.

Діти обговорюють, дорослі спостерігають за ходом дискусії: чи вміють діти слухати один одного, хто з дітей є лідером.

Психолог. Прошу повідомити своє рішення.

Діти називають якості, які вважають важливими, але про які ще не говорили. Якщо серед відповідей звучать такі варіанти, як **старанність, допитливість**, то додаткові випробування не треба проходити. Якщо діти правильно назвали одну якість – «старанність», то ведучий пропонує ще одну вправу – випробування «Розшифруй», а якщо «допитливість», то вправу – випробування «М'яч».

Психолог. Для того, щоб ви зрозуміли, про яку важливу якість ви забули, пропоную пройти через ще одне випробування. Зараз клас отримає картки, на яких написані літери. Ваше завдання – протягом 2 хв. скласти із цих літер слово, яке означає якість.

Клас отримує набір карток із літерами. Дорослі спостерігають за роботою групи. Клас повинен скласти слово «допитливість». Ведучий пропонує комусь із дітей написати його на чистому пазлі. Потім клас обирає ще одного хранителя пазла.

Вправа «М'яч»

Ведучий. Наступне випробування допоможе вам згадати, яку важливу якість ви не назвали. Зараз вам треба стати в коло і за командою: «Почали!» без допомоги рук по колу передавати м'яч. Якщо м'яч в ході гри впаде на підлогу, то він повертається до першого гравця і гра починається спочатку, й продовжується до тих пір, доки м'яч не пройде по колу.

У ході виконання цього завдання діти повинні вийти на поняття «старанність» і записати його на пазлі.

Психолог. Протягом нашої гри ви зуміли набрати достатню кількість пазлів, з назвою понять, які вам знадобляться у п'ятому класі. А тепер треба спробувати скласти із пазлів символ класу.

Діти намагаються скласти із пазлів символ.

Психолог. Як ви думаєте, що у вас вийшло? Абсолютно правильно, це дійсно відкрита книга, вона і є символом вашого класу. Сьогодні ми зуміли прочитати декілька сторінок із цієї книги про ваш клас. Ваш клас дружний, винахідливий, кмітливий, старанний, з добре розвиненою уявою. Попереду у вас середня і старша школа, і ця книга вашого класу поступово буде поповнюватися записами про нові важливі якості, яких ви набудете за час шкільного життя. Давайте тепер оформимо карту вашого класу, прикріпимо на ній ваш символ, а на карті я прошу кожного із вас поставити свій підпис.

Діти і дорослі оформляють карту.

Рефлексія (беруть участь діти і дорослі)

Психолог:

- Що вам запам'яталось у сьогоднішній грі?
- З якими почуттями ви йдете?
- Що нового ви дізнались про себе і свій клас?

Дорослі і діти, сидячи в колі, по черзі розповідають.

Частина друга

Психолог. Сьогодні ми продовжуємо гру. Згадайте, що було у першій частині. Отже, ми продовжуємо обговорювати тему переходу із початкової ланки в середню.

На дошці прикріплюється карта класу із його символом. Поруч прикріплюється чистий ватман. Вмикається спокійна музика.

Психолог. А зараз давайте трохи пофантазуємо, про те, що чекає вас у 5-му класі. Закрийте очі, прийміть зручне положення і намагайтесь уявляти собі те, про що я буду говорити.

Під музику повільно і спокійно психолог говорить текст:

«Уявіть, що ви прийшли першого вересня до школи, до п'ятого класу. Спробуйте побачити себе: який у вас вигляд, з ким спілкуєтесь, чим займаєтесь. А тепер уявіть, що ви сидите на уроках: що відбувається в класі? Придивіться, хто з учителів веде уроки, про що вас запитують, чого вимагають. Постарайтесь знайти в школі таке місце, де б ви почували себе безпечно, добре, затишно. Уявіть дорослих, з якими вам було б приємно, спокійно і цікаво спілкуватися. А тепер ми будемо повертатися назад, у сьогоднішня, у четвертий клас. Я буду рахувати до п'яти. На рахунок «п'ять» ви повільно відкриєте очі і опинитесь у вашому класі».

- А тепер пропоную розповісти, що вам вдалося уявити.

Діти (за бажанням) розповідають класу. Потім дітям ведучий роздає по листу паперу і олівці.

Психолог. Ви всі отримали чисті листи, які треба розділити олівцем навпіл. На першій частині листа треба написати: «Я зараз», а на другій – «Я в майбутньому». Вам треба намалювати себе теперішнім, а потім у

майбутньому. Потім необхідно подумати і написати біля малюнка «Я в майбутньому» ті зміни, які з вами відбудуться.

Описувати треба не тільки зовнішні зміни, але й внутрішні, тобто ті нові якості, які у них з'являться. Доки діти малюють, звучить тиха спокійна музика.

Психолог. Я бачу, що ваші малюнки готові. Прошу всіх сісти в коло, а малюнки покласти в центр, так щоб їх усі бачили. Даю вам декілька хвилин, щоб розглянути малюнки один одного, можна задавати питання, якщо щось незрозуміло.

– Хто хоче розповісти, яким він себе побачив зараз і в майбутньому, і які зміни з ним відбудуться?

Діти по черзі розповідають. Ведучий повинен уточняти у дітей, чого вони чекають від себе у п'ятому класі.

Психолог. А тепер я прошу вас записати біля малюнків свої очікування.

Діти записують, дорослі відмічають всі очікування дітей.

Психолог. А зараз ми всі разом будемо приклеювати ваші малюнки на чистий лист.

Подивіться, яка велика карта вийшла у нас. Тепер за її допомогою ви маєте виняткову можливість побачити, які ви є і яким хочете стати. Чи справдяться ваші очікування, ви дізнаєтесь, коли будете навчатися у середній школі.

Рефлексія

Діти сідають в коло і по черзі діляться своїми враженнями.

- Скажіть, що запам'яталось вам у нашій грі?
- Чи сподобалась вам гра?
- Чим саме сподобалась?

Гра дає можливість побачити, настільки діти психологічно готові до переходу до середньої ланки, отримати важливу інформацію про клас, побачити, як діти взаємодіють один з одним, як вирішують поставлені перед ними завдання, які позиції займають в групі, а також зібрати додатковий діагностичний матеріал, який можна використати на ППК, батьківських зборах та плануванні психолого-педагогічної роботи у наступному році.



Вправи-розминки

Джерела: 6; 9; 11.

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

Вправа «Зоопарк»

Треба зробити парні картки із назвою або зображенням тварин (*по кількості учасників*).

ЛИСИЦЯ, ЗАЄЦЬ, ЇЖАК, ВОВК, ВЕДМІДЬ, БІЛКА, СЛОН, ЖИРАФ, МАВПА, КІТ, СОБАКА, КОЗА, ВІВЦЯ, ОСЕЛ, КІНЬ

Вправа «Покажи фразу»

Треба зробити картки із надрукованими фразами, з таким розрахунком, щоб у кожного ведучого було три картки. На картках можуть бути такі фрази: «зустріч гостей», «розв'язування задачі», «прогулянка у парку», «заняття спортом», «гра на музичних інструментах», «складання чемодана», «гра на комп'ютері», «читання книжки», «перегляд телепередач».

Вправа «Запитання – відповідь»

(Можна використати такі загадки; перша загадка для тренування.)

- 1.** Коли ішла я, Гено, в сад,
То з неба падав... виноград.
- Ти помилилась, – каже брат, –
- То, Олю, падав з неба...(град).
- 2.** Він працює на будові,
Носить плити стопудові.
Якщо з'єднати нас в одно,
То ми побачимо кіно. (Екран)
- 3.** Хоч білий, вата не така,
А прочитаєш навпаки,
То приготуєш пиріжки. (Рис – сир).
- 4.** Має вуса, пишний хвіст і негарну звичку:
Спершу добре він поїсть, після вміє личко.
Дозріла пшениця. Колосся густе.
Комбайни збирають зерно золоте
Біжить без упину пшеничний потік
З колгоспного поля і прямо на... (Кіт – тік).
- 5.** Я дерево в рідній країні,
Знайдеши в лісах мене ти всюди.
Але склади ти перестав в мені –
І воду подавати буду. (Сосна – насос).
- 6.** З **К** дерева захищає, і на них вона завжди.
З **Н** звірятко заховає, коли треба від біди.
З **Г** з-за хмари виглядає, шапку сніжну не скидає. (Кора-нора-гора).
- 7.** З **С** – сапаю, з **Ш**- вдягаю, з **Л** – стрибаю, з **П** – ховаю (Сапка-папка-лапка-папка).
- 8.** Лежу я на землі,
Прибита до заліза,
А букви перестав –
В каструлю я полізу (Шпала-лапша).
- 9.** Географію зі мною

Діти вчать у школі,
Дай порядок буквам інший –
І знайдеш мене в їдальні (Атлас-салат).

Вправа «Розшифруй»

До цієї вправи потрібний набір карток із такими буквами: «Д» «О» «П» «И» «Т» «Л» «И» «В» «І» «С» «Т» «Ь»

2.2. Психологічна гра для учнів 5 класу «Паровозик»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

Гра проводиться в актовій залі. «Станція» – клас, в якому навчались четверокласники.

Мета:

- вивчення стосунків у класі і профілактика міжособистісних конфліктів;
- дати можливість дітям ще раз «прожити» процес розставання з четвертим класом;
- вчити будувати толерантні відносини з однолітками (особливо для дітей з девіантною поведінкою);
- дати можливість відчувати себе дорослими і показати свої уміння і навички;
- діагностика адаптації до середньої школи;
- попередження негативних проявів в учнівському середовищі.
- корекція девіантної поведінки учнів шляхом відпрацювання позитивних зразків поведінки під групової роботи.

Завдання гри:

- діагностика особливостей проходження адаптації учнів 5-х класів;
- розвиток внутрішніх відносин, діагностика уміння працювати у групах за завданнями;
- усвідомлення особливостей навчання і спілкування в середній і старшій школі;
- допомога в усвідомленні власних індивідуальних особливостей і особливостей однокласників.

Матеріали для гри: папір формату А-4, кольорові олівці, таблички для перону, номери купе, каси, «квитки», музичне оформлення.

(Кожне завдання закінчується рефлексією. Діти говорять, що їм було цікаво, а що було важко тощо).

Учасники: учні 5-го класу, вчителі початкової школи, класний керівник, ведучий-психолог. Класний керівник супроводжує клас на всіх «станціях», в «тунелі», допомагає ведучому стежити, щоб у дітей не було травм.

Час гри – 1,5 години.

Хід гри

У залі звучить пісня «Голубой вагон». Діти стають в коло, слухають ведучого.

Психолог. Сьогодні ми з вами їдемо мандрувати потягом, ми будемо зупинятися на різних станціях, зустрічатися з різними людьми, нас чекають старі друзі, і може трапитися так, що ви придбаєте нових друзів. Все залежить від нас. Наша мандрівка почнеться із вокзалу.

На вокзалі, звісно, багато людей. Всі кудись поспішають, штовхаються. Я прошу всіх учасників закрити очі і вільно походити по кімнаті, намагаючись ні з ким не зіткнутись. При цьому намагайтесь слухати ведучого. Як тільки прозвучить команда, треба швидко об'єднатися в групу, по кількості, яку я назву.

(Ведучий стежить, щоб діти не порушували правила).

Психолог. Об'єднайтеся в групи по 2, 3, 5 чоловік. *(На короткий час діти відкривають очі, а потім знову відкривають).* А тепер всі зберіться в коло. Розминка закінчена.

Голос із мікрофона. «Увага пасажирів! Хто бажає придбати квитки, підійдіть до кас».

Психолог. Для того, щоб одержати квиток, вам необхідно у кожного учасника знайти важливу якість, яка допоможе вашій команді подолати дорожні труднощі, і напишіть цю якість на окремому листочку. Тільки після цього ви отримаєте заповітні квитки, які ви повинні зберігати до кінця поїздки. Станьте в чергу до кас. *(Допомагає дітям стати в чергу до каси, виконати завдання. Діти обмінюють листочки на «квитки». Касир вголос читає те, що написано на листочках.)*

Всі квитки «продані», «паровоз» *(класний керівник)* займає місце на початку шляху, біля надписів «Колія 1», «Колія 2».

Звучить гудок паровоза, починається мандрівка по станціях. Один клас направляється на станцію «Таланти серед нас», а другий «Згадуємо минуле».

Психолог. Наш потяг зробив першу зупинку. Ця станція називається «Таланти серед нас». Тут вам необхідно показати найкращі якості, притаманні 5-класникам.

Це розум, гумор, дружба, винахідливість. Ви згодні? Завдання ви будете виконувати групами. Для виконання **першого** завдання потрібні ті, хто вміє думати. Для виконання **другого** завдання – ті, хто знає український фольклор. Третя – хто вміє колективно вирішувати творчі завдання.

- Зараз ми об'єднаємося у групи, і кожна група отримає своє завдання. *(Ще раз повторюю інструкцію, і, після об'єднання в групи, даю кожній конверт із завданням.)*

Винахідники: придумати і намалювати прилад, якого нема в домашньому господарстві, але він необхідний, а до нього – інструкцію для застосування.

Фольклористи: продовжити частівки:

«Котилося яблучко біля саду, біля саду, біля граду...»

«Вранці в школу я іду...»

«На перерву йду...»

Творці: придумати і показати казку, в якій приймають участь такі герої: Червона Шапочка, Буратіно, Попелюшка, Незнайко.

Інтелектуали: (на основі тесту Г. Айзенка)

(Групи виконують завдання, показують всьому класові, потім разом обговорюють: 1) що допомагало у вирішенні завдання; 2) що заважало.)

Потім знову всі шикуються «паровозиком» і їдуть далі. (Роздати наліпки для об'єднання у пари).



КЛАСИ МІНЯЮТЬСЯ СТАНЦІЯМИ.

Ще раз гудок!

(Перед наступною станцією шлях потягу перекриває «семафор» – ведучий із червоним кружечком у руці).

Психолог. Ваша подальша мандрівка можлива тільки у тому випадку, якщо ви скажете один одному хороші, добрі слова, – компліменти.

Станьте парами і ідіть вперед. Дійдете до світлофора, перед входом до школи по черзі зупиніться і скажіть одне одному щось хороше, добре, приємне.

(Коли всі проходять, світлофор дає зелений сигнал – зелений кружечок. Перед прибуттям на наступну станцію, запитую у дітей: 1) чи легко було їм говорити добрі слова; 2) чи приємно було слухати).

Психолог. Наш потяг прибув на станцію «Згадуємо минуле». Ви впізнаєте її? І хто вас зустрічає? Так, перша вчителька і плакат: «Початкова школа, дякуємо за ...», підпишіться на ньому напам'ять. (Перша вчителька готує для них щось із початкової школи: зошити, вироби.)

На дошці висить газета: «Попереду у нас – 5 клас».

Психолог. Давайте згадаємо щось із того часу, коли ви були в початковій школі, якісь смішні історії. (Діти обговорюють, поступово згадують, що дала їм початкова школа, дякують їй. Далі шикуються потягом, їдуть далі.)

Психолог. Увага! Зараз потяг проїжджатиме тунель. В тунелі темно, вам треба міцно триматися за руки, не поспішати, допомагати один одному. (Всім зав'язують очі.)

Психолог бере за руку першу дитину і повільно веде вперед, другий учитель іде поруч із колоною.

Якщо «потяг» розривається, його треба повернути назад і об'єднати. Після «тунелю» потяг зупиняється, пов'язки знімаються.

Психолог. Чи було вам страшно? Що ви відчували?

Потяг повертається на вокзал, де пасажирів чекає «купе»-стілець, складені по чотири. На кожному «купе» прикріплені знаки, які зображені на

квитках дітей.



Психолог. Прошу всіх зайняти місця відповідно до ваших квитків. Зараз ви їдете в одному потязі, одному вагоні, одному купе. Цікаво їхати, якщо зав'яжетеся розмова із попутчиками. Послухайте уважно завдання, яке вам треба вибрати. Вам треба за 5 хвилин знайти якомога більше тем, на які цікаво говорити всім, хто їде в вашому купе. Візьміть папір, ручку і запишіть ці теми. Через 5 хвилин ви прочитаєте цей список.

Учасники обирають і обговорюють теми. Потім кожна група зачитує свій список, а ведучий на плакаті записує загальний список тем. Всі сідають у коло, обговорюють, доповнюють список тем.

Психолог. Що вам і класному керівнику запам'яталося з цієї гри? Що найбільше сподобалось? Що менше?

Підводиться підсумок.

Психолог. Що треба зробити, щоб у 5-му класі було цікаво вчитись і жити? *(Дається можливість психологу та класному керівнику виявити організаторів, «руйнівників», як клас володіє навичками роботи у групах, яка потрібна допомога, які теми і питання цікаві дітям.)*



2.3. Ділова гра «Екзамен»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М.

Це гра для учнів дев'ятого класу і сприяє вона психологічній підготовці учнів до державної атестації. Ця ділова гра є важливою складовою системи роботи практичного психолога з попередження насильства в учнівському середовищі та корекції девіантної поведінки учнів, адже саме в стресових

ситуаціях можуть бути загострення негативних проявів в учнівському середовищі.

Завдання гри:

- зміна ставлення до стресової ситуації, яка виникає при складанні екзаменів, шляхом «проживання» ігрового екзамену;
- визначення проблем, з якими доведеться зіткнутися під час атестації, обговорення шляхів їх подолання;
- обговорення досвіду тих, хто пройшов ці випробування (*педагоги*);
- знайомство дев'ятикласників із представниками екзаменаційної комісії;
- розвиток навичок групової взаємодії, толерантного ставлення один до одного та уникнення конфліктних ситуацій (*особливо для дітей з девіантною поведінкою*).

Зміст гри

Гра проходить у вигляді справжнього екзамену. Тут є все необхідне для нього: комісія, білети, час, необхідний для підготовки до екзамену, і оцінки за відповідь. Все начебто серйозно, але жартівливий характер запитань в білетах, конкуренція між декількома командами знімають напругу і надають гри легкого гумористичного відтінку.

Матеріали та вимоги до гри: екзаменаційні білети, ватман, маркери, дзвоник, пісочний годинник – 2 шт. (*на 1 і 3 хв.*), картки для жеребкування, листи паперу форматом А-3 з текстом правил.

Учасники гри: учні дев'ятих класів (*до 20 чоловік*), представники адміністрації і вчителі, які будуть входити до комісії.

Час гри: 1 година 40 хвилин.

Хід гри

Психолог. Ми зібрались для того, щоб прожити ситуацію екзамену. Для декого – це вперше, а дехто в цій ситуації почуватиметься «професіоналом». Але для кожного екзамен стане своєрідним випробуванням. Я ще раз промовляю слово «екзамен». Вслухайтеся у нього. Які у вас виникають асоціації? Назвіть їх.

(Учасники називають асоціації.)

Психолог. Отже, ми бачимо, що у сприйнятті екзамену є багато спільних думок. Але є й відмінності. Для когось – це тривожна ситуація, яка може викликати негативні наслідки. А для когось – це стимул для приливу енергії, бадьорості. А зараз ми на практиці перевіримо, що ж це таке – *екзамен*. А потім, маючи певний досвід, ще раз обговоримо, що ж пережив кожен з вас. Традиційно кожний складає екзамен у індивідуально. Але вам повезло. Ми будемо проводити екзамен у груповій формі. Зараз учасники об'єднуються у дві команди. Є одна обов'язкова умова. Дев'ятикласники і педагоги-учасники не можуть бути в одній команді. А тому ми об'єднуємося так: команда дев'ятикласників і команда вчителів.

Учасники об'єднуються у команди. Психолог проводить жеребкування. Кількість учасників у команді не повинно бути більше 7-8 чоловік.

Психолог. Сядьте, будь ласка, кожна команда в коло. Як ви думаєте, від чого залежить успіх на екзамені? *(Проводиться вільне обговорення. Важливо, щоб прозвучала необхідність знання предмету, винахідливість, доброзичливість екзаменаційної комісії, взаємна підтримка, а не тільки везіння.)*

Психолог підводить підсумок.

Психолог. Тільки що ви почули, що успіх на екзамені залежить від багатьох факторів. Через деякий час ми це перевіримо ще раз. Преш ніж ви почнете складати екзамен, я хочу ознайомити вас із правилами.

(Психолог прикріплює плакат із текстом правил.)

Представники команд одночасно підходять до столу, за яким сидить «поважна екзаменаційна комісія», і тягнуть білет. Потім проходить колективне обговорення в командах. За сигналом про закінчення часу, до столу екзаменаторів підходить представник команди. Він відповідає на питання білету. В разі необхідності команда може доповнити відповідь.

Система оцінок – дванадцятибальна.

Час підготовки відповіді строго обмежений – 3 хвилини, на відповідь – 1 хвилина. Відлік часу здійснюється за пісочним годинником. Сигналом початку і завершення цих періодів служить звук дзвіночка. За порушення правил екзаменаційна комісія має право знижувати оцінку.

Вимоги до відповіді: 1) у відповіді повинні бути розкриті всі поняття, які містяться у запитанні; 2) відповідь повинна бути логічною.

Психолог. Чи є у вас запитання щодо правил, з якими ви тільки-но ознайомились? *(В разі необхідності відповідає на запитання.)*

Психолог. А тепер дозвольте представити вам екзаменаційну комісію. *(До складу комісії входять завучі і педагоги. Важливо, щоб до неї входили люди, які дійсно будуть приймати у майбутньому у цих дітей екзамен.)*

Психолог. Прощу команди сісти окремо одна від одної. *(Поки команди займають свої місця, психолог чи помічник розкладають на столі білети.)*

Екзаменаційні білети

Білет №13. Розкажіть про особливості жанру «Сучасний жіночий роман»: сюжет, літературні прийоми, головні герої і т.д.

Білет №13. Розкажіть про особливості вирощування курчат бройлерної породи в умовах вічної мерзлоти.

Білет №13. Доведіть теорему №124 про побудову рівнобедреного кола.

Білет №13. Перерахуйте основні способи видобування філософського каменя у Сахарі.

Білет №13. Розкажіть про особливості зовнішньої політики князя Миронола Доброго *(на прикладі торгівлі із країнами Далекої Арктики)*.

Білет №13. Розкажіть про особливості експериментальної перевірки якості парфумерної продукції «Franzyski sport».

Білет №13. Розкажіть про звичаї, культуру, особливості життя дикого племені Мумба-Юмба, яке живе у лісах Центральної Африки.

Білет №13. Знайдіть місце в біологічній класифікації живій істоті, відомій серед народу як Змій Горинович.

Білет №13. Розкажіть про підготовку, проведення і правила черенкування плодово-ягідних дерев і кущів в умовах Крайньої Півночі.

Психолог. Виберіть у своїй команді людину з «легкою» рукою. Зараз треба витягнути перші білети.

Учасники направляють своїх представників за «щасливими» білетами.

Всі білети мають №13. Перші учасники, які витягують білет, цього не знають. Вони звісно будуть вражені. Навіть в ігровій ситуації стереотипи сприйняття дуже впливають на емоційний стан учасників. Ця ситуація дає цікавий матеріал для подальшого аналізу. *(Психолог повертає пісочний годинник.)*

Психолог. Увага! Час пішов! Нагадую, що сигналом для припинення обговорення буде звук дзвіночка.

По завершенню обговорення дзвенить дзвіночок. Після цього представники команд підходять одночасно до екзаменаційної комісії і по черзі відповідають на питання білета. Психолог стежить за годинником.

Психолог. Прошу голову екзаменаційної комісії повідомити результати екзамену.

Голова комісії повідомляє, які оцінки отримали команди, аргументує своє рішення. Бажано, щоб коментар був у гумористичній формі, оскільки це дасть можливість зняти напругу і легше перенести ситуацію провалу. Кожна команда повинна відповісти на 3 екзаменаційні білети і отримати 3 оцінки. Екзаменаційна комісія підраховує загальний бал, який набрала кожна команда, і оголошує переможців.

Психолог. Я прошу всіх сісти у загальне коло. Екзамен завершено. Ви бачите, яких результатів домоглася кожна команда. Давайте обговоримо:

Що допомагало при підготовці до на питання білету?

А що заважало?

З чого склався загальний результат?

Що вам сподобалося у цій грі?

Що не сподобалося?

Що означав для вас 13 білет?

Які почуття виникали у вас під час гри?

Що, на вашу точку зору, було найголовнішим?

Головний підсумок цієї гри, полягає безперечно, не в перемозі якоїсь команди. Ви всі гідно зарекомендували себе. І незалежно від результату, переможці сьогоднішньої гри – дев'ятикласники. Давно відома істина – невідоме лякає. Після нашої гри дев'ятикласники зможуть більш впевнено скласти державну атестацію. А щоб закріпити отриманий досвід, пропоную створити «Пам'ятку по підготовці до державної атестації». Назвіть, будь ласка, що необхідно врахувати при підготовці до екзаменів?

(Психолог прикріплює ватман і записує всі пропозиції учасників. Вони можуть бути як в серйозній, так і в жартівливій формі, і вивішуються в кабінеті, де навчаються дев'ятикласники.)

Психолог. Отже, спільними зусиллями ми підготували важливий документ. Передаємо його на зберігання дев'ятикласникам. Сподіваємося, що

це буде їм хорошою допомогою в процесі підготовки до державної атестації. Гра наша завершена. Дякую всім за участь.

2.4. Профорієнтаційна гра «Перспектива»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М.

Ця гра може бути використана як один із етапів профорієнтаційної роботи психологічної служби школи або як самостійна акція, а також є складовою системи роботи практичного психолога з попередження насильства в учнівському середовищі та корекції девіантної поведінки учнів. Особливо важливо допомогти дітям з девіантною поведінкою вибрати майбутню професію з метою залучення до суспільно корисної діяльності.

Мета гри:

- допомогти старшокласникам у професійному виборі, більш усвідомлено підійти до свого майбутнього, зрозуміти взаємозв'язок різних життєвих етапів і подій;
- показати причинно-наслідкові зв'язки між вибором старшого підлітка, рішеннями, які він приймає та їхніми наслідками і переконати учасників відповідально поставитися до вибору життєвої перспективи;
- показати можливість і необхідність планування свого майбутнього.

Учасники: учні 10 класу.

Час проведення: початок навчального року або листопад-грудень, час, коли старшокласникам необхідно визначитися з планами по продовженню освіти після закінчення школи.

Час гри: 1 година 40 хвилин.

Короткий зміст: старшокласникам пропонується унікальна можливість майже за два роки до закінчення школи відчути себе випускником, студентом, спеціалістом-початківцем, скуштувати «на смак» різні варіанти свого майбутнього.

Завдання гри: спробувати спланувати своє майбутнє, заздалегідь спрогнозувати його подивитися на отримані результати та за необхідністю змінити їх.

Матеріали до гри: 3-4 набори воскової крейди, маркери, фломастери, ручки для всіх учасників, папір формату А4 (*окрім того розрізані навпіл листи за кількістю учасників*), бланки «залікових листів» для кожного учасника (*див. додаток 1*), текст тесту з поміченим кольорами відповідей для кожного учасника; (*див. додаток 2*), таблички з переліком цілей студентства (*див. додаток 3*), таблички з переліком видів діяльності студента (*див. додаток 4*), листи ватману із переліком життєвих цілей, на кожному листі – 1 ціль (*див. додаток 5*), по 1 листу кольорового паперу формату А4 (*кольори: жовтий, червоний, зелений, синій, коричневий*), фонограма пісні про школу, повітряні кульки.

Учасники: учні 10 класу, психолог, класний керівник.

Хід гри

Тематична розминка-вправа «Ті, хто...»

Психолог. Станьте, будь ласка, у тісне коло. Ті, хто прийшов на гру (у кого темне волосся, ті, хто хоче вступити до вузу, у кого є рідні брати і сестри і т.д.), поміняйтеться місцями.

Завдання учасників – помінятись місцями, але не займати сусіднє місце. Психолог теж повинен зайняти одне і з вільних місць. Хто залишиться без місця – стає ведучим.

Вправа «Ми з тобою схожі тим, що...»

Психолог об'єднує учасників у дві групи, потім групи утворюють одне зовнішнє і внутрішнє коло так, щоб учасники мали пару. Потім учасники зовнішнього кола промовляють слова: «Ми з тобою схожі тим, що...», отримують таку ж відповідь від партнера і переходять вправо доти, доки не повернуться перший партнер.

Психолог. Сьогодні ми з вами пограємо у дещо незвичну гру. Ви матимете можливість заглянути у своє майбутнє, спланувати його, можливо щось змінити у ньому, про щось задуматися. Можливо, у ході гри у вас з'являться запитання, бажання щось обговорити з психологом чи класним керівником. Ви зможете це зробити на консультації у психолога або на годині спілкування. Гра складається з декількох етапів, кожний буде зафіксований у вашому «заліковому листі». А зараз я прошу всіх пройти за мною. *(Психолог і класний керівник введуть дітей у кабінет, де їх зустрічає пісня про школу, кожний учасник отримує «заліковий лист». Двері за дітьми голосно закриваються і запираються на замок. Музики різко обривається. Учасники сідають у коло.)*

Психолог. Уявіть, що ви розстаєтесь зі школою. Випускний вечір закінчився, всі розійшлися. 11 шкільних років позаду. Які почуття переживає кожний з вас? Поділіться з присутніми.

(Після обговорення в центр кола кладуться маркери, фломастери.)

Психолог. Тепер я вас прошу вибрати колір свого почуття і позначити його у «заліковому листі». *(Далі класний керівник роздає кожному учаснику половинку листа А4.)*

Психолог. Напишіть кожний на своєму листочку основні фактори, принципи і переконання, які впливають на вибір майбутньої професії. Після того, як закінчите, поверніть листок до групи і тримайте його так, щоб інші теж могли його прочитати.

(Класний керівник допомагає дітям скоригувати формулювання. Якщо є діти, які не збираються продовжувати навчання у вузі, то психолог пропонує їм пояснити свою позицію.)

Психолог. Тепер підійдіть і покладіть руку на плече тому однокласнику, чий погляд вам близький і цікавий. *(Діти об'єднуються у групи.)*

Психолог. Тепер у групах складіть список аргументів на захист вашого принципу вибору професії: чому ви вважаєте його найголовнішим або чому він для вас є важливим.

Групи презентують списки своїх аргументів. Далі проводиться дискусія з основних світоглядних позицій:

- Що важливіше – забезпечити добробут у сім'ї чи реалізувати себе?
- Чи морально приносити користь чужим людям, нехтуючи інтересами власних дітей?
- Чим ви можете аргументувати небажання продовжувати навчання після школи?

Психолог. Ще раз подумайте, чим ви керувались, обираючи свою професію. Ви твердо вирішили залишитися у своїй групі чи хочете перейти в іншу, чий погляд для вас виявився ближчим? (*Хто хоче – переходьте.*)

Запишіть свій принцип вибору професії у свій «заліковий лист». Класний керівник роздає кожному учасникові лист із текстом тесту. Учасники, які не будуть продовжувати професійне навчання далі, самостійно обдумують і записують значимі для них життєві цілі на найближчі 5 років після закінчення школи.

Психолог. Я зачитую текст тесту, а ви вибираєте той варіант відповіді, який вам підходить. У кожному питанні повинна бути тільки одна відповідь. Після вибору відповіді відмітьте у «заліковому листі» колір, що відповідає відповідній відмітці навпроти обраної відповіді у тесті. Після завершення тесту у вас повинно бути 4 кольори. (*Тим часом кл. керівник розвішує на стіні листи А4 кольорового паперу.*)

Психолог. А тепер подивіться на кольори вибраних вами відповідей. Який колір переважає? Підійдіть до великого квадрату цього кольору. Якщо ви набрали порівну різних кольорів, то залишайтеся на місці і послухайте, що означає кожний колір.

Називається мета студентства і розшифровується, класний керівник прикріплює під кольоровими квадратами таблички з назвою цих цілей: жовтий – перетворення у професіонала; червоний – можливість працювати за професією за допомогою диплому і первісних; зелений – активне студентське життя; синій – облаштування особистого життя; коричневий – кар'єрні устремління.

(Важливе розмежувати на цьому етапі двох, на перший погляд, схожих цілей – перетворення у професіонала і можливість працювати за професією за допомогою диплома і первісних знань. Психолог пояснює, що стати професіоналом за 5 років навчання у вузі – дуже складне завдання, яке передбачає поєднання навчання із стажуванням і т.д. Найчастіше становлення професіонала відбувається вже в процесі набуття досвіду. Але це здебільш передбачає низькооплачувану і не саму престижну роботу. А вже потім спеціаліст-початківець може стати конкурентоздатним у професійному середовищі.)

Психолог. Тепер ті, у кого було порівну різних кольорів, виберіть ціль студентства, яка вам є найближчою і підійдіть до відповідного кольору. Всі учасники можуть вирішити, залишитися їм у своїй групі чи перейти в іншу, цілі якої здаються більш правильними. (*Учасники переходять.*) Запишіть, будь ласка, ваші цілі у «заліковий лист».

Діти об'єднуються у групи за вибраними цілями студентства, заповнюють «залікові листи», ті учасники, які працюють самостійно, презентують і записують свої цілі.

Психолог. Зараз ви будете працювати в групах, об'єднаних однією ціллю студентства. Ви отримаєте плакат із найрізноманітнішими видами студентської діяльності. Ваше завдання – вибрати із списку справи і заняття студента, який навчається у інституті з тією ж метою, що й ви.

Ведучі роздають групам по плакату із переліком цілей студентства, діти складають список справ студента. Ведучі у жартівливій формі коригують роботу груп. Учасники, які не бажають продовжувати професійне навчання далі, складають і записують перелік справ і занять, необхідних для досягнення поставлених ними цілей.

Психолог. Тепер складіть режим дня студента протягом одного тижня так, щоб він передбачав здійснення всіх вибраних вами справ.

Діти складають і зачитують іншим групам режим тижня. Учасники, які не планують навчатися далі, складають і записують свій режим.

Класний керівник. Уявіть, що через 5-6 років ви живете за тим же графіком, який тільки що нам прочитали. Що ви відчуваєте?

Після обговорення учасники, яких не задовольняє складений режим можуть перейти в іншу групу.

Класний керівник. Запишіть у «залікових листах», з яким багажем знань, умінь і навичок, з якими новими особистісними якостями ви вийдете із вузу через 5 років прожитих за вашим планом. Прочитайте вголос свій багаж.

Діти зачитують свій «багаж», обговорюють, далі всі учасники сідають у коло.

Психолог. У кожної людини є якісь свої життєві цілі – те, чого хотілося б досягнути, те заради чого варто жити. Вони можуть бути різними: для когось найважливіше – щаслива сім'я, для когось – успішна кар'єра або життя, наповнене різними враженнями.

Класний керівник роздає кожному учасникові листок із переліком різних життєвих цілей.

Психолог. Деякі з цих цілей легко поєднуються з іншими, а деякі суперечать один одному – наприклад, важко поєднувати серйозну кар'єру із створенням щасливої сім'ї. Часто доводиться щось приносити у жертву заради більш значимої життєвої цілі. Зараз я прошу вас подумати, яка із перерахованих цілей (*а можливо її тут нема*) є для вас самою головною.

У кімнаті завіса, за якою ведучі заздалегідь розвішали листи ватману із написаними життєвими цілями (*на кожному листі - одна ціль*). Психолог стоїть біля завіси і по одному впускає за неї учасників, які визначилися із вибором мети життя. Діти проходять і стають біля листів.

Психолог. Зараз кожен з вас може назвати значиму для нього життєву мету і обґрунтувати свій вибір:

- який особистісний зміст він вкладає у цю мету?
- що він має на увазі, обравши цю мету?
- чому саме вона є для нього самою значимою?

Учні озвучують і коментують свій вибір.

Психолог. А тепер подивіться у свої «залікові листи». Як співвідносяться ваші записи? Можливо є якісь неузгодження?

Учні діляться своїми враженнями.

Цей етап – кульмінаційний. Діти отримують наочний результат своєї роботи: хтось має узгоджені життєві прагнення, а в когось – невідповідність різних життєвих етапів. Тому психологу треба бути готовим до надання емоційної підтримки таким дітям, запропонувати індивідуальну консультацію.

Класний керівник. Ми щиро вдячні вам за роботу, я прошу вас здати «залікові листи», зустрічаємося через 10 хвилин у кабінеті психолога для обговорення гри.

Діти йдуть у кабінет психолога чи інше приміщення, це допомагає їм вийти із ігрової ситуації.

Психолог. Наша гра завершена. Якими думками, почуттями, своїми відчуттями вам би хотілося поділитися? Можливо, хтось хоче задати питання ведучим чи один одному?

Дякуємо всі за роботу!

Примітка: Гра дає можливість які труднощі виникають у старшокласників у професійному самовизначенні і узгодженості життєвих прагнень. Вона дає психологу і класному керівникові діагностичний матеріал для подальшої індивідуальної чи групової профорієнтаційної роботи. Гра формує цінності і створює мотивацію для подальшого серйозного навчання і особистісного становлення.

2.5. Психологічна гра «Ням-Ням та його друзі»

Автор: Акімова Н. М.

Тривалість гри: 1 год 40 хв

Місце проведення: кабінет психолога.

Мета: діагностика готовності до школи як основної умови успішного навчання дитини в школі.

Діагностико-корекційні аспекти гри:

- кількісна оцінка готовності до школи;
- виявлення параметрів шкільної зрілості через ігрові ситуації;
- виявлення і розвиток мовленнєвих навичок дітей;
- подвійне спостереження за діяльністю дітей: за допомогою продуктів діяльності дітей та карти спостережень;
 - оцінювання якості діяльності (випробувань) дітей проводиться за допомогою «кольорових фігурок» шматочків морозива;
 - протягом гри дотримуються всі етичні норми і принципи, які діють під час діагностичного обстеження.

Зміст гри та ігрова мета. У грі розповідається про доброго Ням-Няма – чарівника, який охороняє дитячі солодощі. Злий чарівник Бузяка відібрав у морозива, яке охороняв Ням-Ням, колір, смак, запах...

Матеріали і вимоги до організації гри:

- мапа на мотузці;

- м'яка іграшка Добрик;
- лист від чарівника Ням-Няма;
- іграшкова маленька машинка і посуд із фарбою;
- малюнки-плутаниці;
- малюнки на нитках;
- малюнки (копія);
- «латки» Равена;
- ручки для дітей.

Матеріали для кожної дитини:

- конверти;
- різнокольорові «шматочки»
- лист паперу шириною 15 см;
- індивідуальні стежинки;
- гусениця з реченнями-небилицями;
- аркуші паперу із намальованими кружечками;
- лист паперу із сходинками і кольоровими олівцями;
- лист ватману із намальованим контуром морозива;
- солодощі.

Вимоги:

- килимок на підлозі;
- ручка кожній дитині;
- кольорові паперові шматочки різної конфігурації роздаються дітям;
- спостереження помічників ведучого, які ведуться двома способами:

включеним і віддаленим;

- оформлення – фантазія психолога.

Учасники:

- практичний психолог, який веде гру;
- 1 – 2 класоводи або соціальний педагог, які заповнюють карти спостережень;
- діти-шести-семирічки (дошкільники) або учні першого класу.

Сценарій гри

Психолог. Здрастуйте, першокласники! Уявляєте, до мене сьогодні прийшов лист. І як ви думаєте від кого? Нізачо не здогадаєтесь! Від доброго чарівника Ням-Няма, а він – великий друг всіх дітей, він охороняє всі солодощі. А які солодощі ви знаєте?

(Діти перераховують. Визначається загальна обізнаність, уміння будувати фрази, речення.)

Психолог. І ось цей добрий чарівник Ням-Ням прохає у нас допомоги: трапилось нещастя з морозивом. Злий чарівник Бузяка украв колір у морозива, воно втратило смак, колір, запах – залишився тільки знебарвлений контур. Але ж ви пам'ятаєте, яким буває морозиво? Хто з вас назве, яким воно буває?

(Діти відповідають на питання. Ознаки, які вони називають, поділяють за рівнем складності: якісні та кількісні показники.)

- колір;

- форма;
- величина;
- тактильні відчуття;
- матеріал;
- емоційна оцінка;
- естетична оцінка.)

Психолог. І от такого чудового морозива більше не буде... якщо, звісно, ми з вами не допоможемо доброму чарівнику – він надіється на нас. Як ви думаєте, допоможемо?

Для цього ми повинні здійснити мандрівку, повну небезпек і пригод. Дорога поведе нас через зачарований ліс злого Бузяки. А щоб не ми не заблукали в дорозі наші друзі знайшли нам мапу таємничого лісу. З її допомогою ми будемо дізнаватись, де ми знаходимося і що нам треба робити, щоб відібрати шматочок знебарвленого морозива. Ось ця мапа.

(Мапа – малюнок всіх етапів шляху, яскраво зображена і висить на шнурочку на грудях психолога.)

Психолог. А ще разом з мапою і листом до нас прибула якась істота: я не знаю хто вона.

(З'являється новий герой: м'яка іграшка, яка «сидить» на плечі психолога – Добрик. Іграшка допомагає знеособлювати деякі завдання. Наприклад, видавати «шматочки» морозива – це матиме зовсім інший вигляд, ніж їх буде видавати психолог.)

Добрик. Мене звать Добрик. Я знаю багато різних таємниць і теж буду мандрувати разом з вами зачарованим лісом. Але, перш ніж ми вирушимо у мандрівку, ви повинні вирішити, які випробування ви готові проходити: важкі чи легкі. Ось лежать конверти, у які ви будете складати «шматочки морозива». Беріть по конверту і на ньому напишіть літеру «В» - якщо ви вибираєте складні завдання; «С» - середні за складністю, «Л» - легкі.

(Кожна дитина отримує конверт із написаною на ньому літерою, яку вона вибрала, пише на ньому своє ім'я, якщо вміє, якщо – ні, то підписує класовод. Туди вона буде складати «шматочки морозива». Слабким дітям можуть допомагати сильні діти.)

Психолог. Ну, а тепер ми вирушаємо в дорогу! Якщо подивитися на мапу, то ми ступаємо на Велику дорогу. Ось вона перед вами. *(Перед дітьми широка стрічка паперу із намальованою дорогою.)* Кожен з вас буде брати ось цю машинку і, вмочаючи її у фарбу, прокладати нам шлях. Це треба робити точно, не виїжджати за межі дороги. *(Колія децю ширша, ніж відстань між колесами.)*

Психолог. Добрику, а хіба не можна спочатку потренуватися? Адже якщо ми зіб'ємося з дороги, то заблукаємо. Давай спробуємо спочатку на маленьких доріжках.

(Ця вправа потрібна для отримання інформації про дрібну моторику руки дитини. Діти пишуть своє ім'я чи першу літеру імені або проводять лінію з одного кінця доріжки до другого, а потім, по черзі підходять до «Великої доріжки», вмочають у гуаш-фарбу машинку і «їдуть» по доріжці до своєї лінії, яку задалегідь намітив психолог.)

Класовод фіксує послідовність проходження шляху, результат заноситься у карту спостережень.

Діти отримують перші «шматочки морозива» - голубі трикутники і кладуть їх у конверт.)

Добрик. Гарзд. Справились. Кожен отримав по «шматочку». Щоправда колір дещо бліденький, але що ділі ми будемо мандрувати, тим яскравішим буде наше морозиво.

А тим часом ми дістались до «Галявини плутаниць». Тут живе потішна гусениця. Ми повинні виправити небилиці, які на ній написані і подивитися на малюнки: чи все там правильно.

(На підлозі «гусениця», тобто паперова гармошка, на кожному листочку написана небилиця. Кількість небилиць дорівнює кількості дітей. Як тільки небилиця розгадана, дитина відриває її і кладе до конверта.

Потім кожний отримує небилицю-малюнок, на якому треба знайти помилку - «Чого на світі не буває». Завдання направлені на виявлення: мовленнєвої, зорової, слухової уваги і пам'яті. Психолог роздає дітям «шматочки» жовтого кольору – кружечки і квадратики.)

Добрик. Ага, бачите, щось-то не всі можуть впоратися із випробуванням самі, декому потрібна допомога. Подивіться на свої конверти. Той. Хто зараз вирішить, що він буде допомагати друзям, той повинен виправити літеру «В» на «Д», (тепер ви будете отримувати дуже складні завдання); «С» на «В»; «Л» на «С»; Ось так буде чесно.

(Класовод яскравим фломастером виправляє букви на конвертах. Рівень домагань.)

Добрик. А тепер час продовжити мандрівку по мапі, яка говорить, що ми зараз будемо йти по «Норі-змійці».

(На певній відстані розставлені кеглі або кубики. Завдання дітей – стрибати між ними, не збиваючи перешкод.)

Психолог. Стрибати треба на двох ногах. Пострибали!

(Координація рухів.)

Психолог. Так, судячи по мапі, ми прибули на місце, яке називається «Павутинний хрест». Щоб не заплутатися, треба взяти за ниточки, витягнути одну, уважно подивитися і запам'ятати, що ж зображено на прикріплених на ній малюнках.

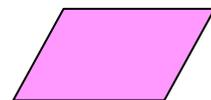
(Малюнки на ниточках психолог розкладає на столі в павутину, кожна дитина вибирає собі одну ниточку.)

Добрик. Обов'язково запам'ятайте, в якому порядку розміщені малюнки, бо в кінці нашої мандрівки ви не зможете вийти із цього зачарованого лісу.

(Досліджується пам'ять дитини, діти повинні запам'ятати послідовність із п'яти малюнків, а потім відтворити її в «Болоті».)

Психолог. Ну як? Запам'ятали? А тепер, давайте по-чесному: хто запам'ятав? *(Діти отримують рожеві «шматочки».*
Оцінюється самооцінка дитини, критичність.)

Психолог. Діти, перед нами нове випробування: ми опинились перед «Круглою пустотою», яка допоможе нам дістатися до «Долини мовчання». Як тільки ми там опинимося, треба причаїтися і мовчати.



А потрапити в «Долину мовчання» ми зможемо так: один великий стрибок через «пустоту» (позначається мотузочкою), і 5 «ліліпутиків» (йти, приставляючи носочок до п'ятки).

(Оцінюється координатія. За виконання завдання – сині «шматочки».)



Психолог. (Пошепки) А в «Долині мовчання» треба причаїтися, закрити очі і не підглядати. Місцеві духи повинні звикнути до нас, щоб пропустити нас далі. Тому, хто не шумів, духи залишили білі «шматочки».

(Класоводи-спостерігачі фіксують результати; психолог кладе біля тих дітей, які сиділи із заплющеними очима, білі «шматочки». Виявлення ступеня самоконтролю.)



Психолог. Нас пропустили далі! Ура!

Добррик. Так, але є ще кольорові «шматочки», які треба отримати – без них наше морозиво не оживе. До річч, зараз ми знаходимося на «Пагорбі пожвавлення» Нам треба оживити кружечки. До них чи в них ви можете намалювати все, що захочете так, щоб вийшов малюнок чи предмет. Але одна умова! Кожен кружечок не повинен бути схожим на попередній... Отже подивимось, скільки кожен з вас «оживив» кружечків?

(Діти отримують складені в гармошку листочки паперу – на кожному згині – зображені кружки різного розміру. Треба домалювати, щоб вийшов змістовний малюнок. Тим, хто не справляється, допомагають ті діти, які вже закінчили. Класоводи-спостерігачі фіксують результати).

Психолог. А тепер отримуйте бордові «шматочки».

(Дослідження уяви, творчості.)

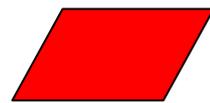


Психолог. Молодці, діти! Рухаємось далі і потрапляємо до «Лісової лікарні» Ой! Ще вчора тут не було пацієнтів. А сьогодні, подивіться, скільки різних галявинок, які потребують лікування. Давайте «залатаємо» галявинки.

(Галявинки – малюнки із матриць Равена. Кожна дитина отримує по три малюнка різної складності. Після виконання завдання діти отримують зелені «шматочки». Дослідження мислення.)

Психолог. Діти! Ми знову потрапили до пастки. Ми опинилися в «Болоті». Якщо ми зараз щось не придумаємо, то залишимося тут назавжди. Ніхто не знає, що треба робити? Ага, згадайте «Павутинний хрест». Ви добре пам'ятаєте малюнки? Викладіть кожний свій ланцюжок і по ньому ми виберемося з болота!

(Болото – розкидані малюнки не нанизані на ниточку і 8 - 12 запасних. За виконання завдання – червоні «шматочки». Дослідження пам'яті.)



Психолог. А ось, здається і вихід. Тут кожен з вас порахує, скільки у нього кольорових «шматочків». Молодці! У кого найбільше? Як ви думаєте, ви добре справились з проханням Ням-Няма? Подивіться на листочок із зворотної сторони, там намальовані східці. Поставте себе на любую сходинку.

(Кожен отримує листок паперу, де з одного боку зображені різнокольорові «шматочки», а з другого – сходинки. Лист підписаний. Діти

висипають «шматочки» і ,полічивши їх за кольорами, навпроти кожного пишуть отриману цифру. Їм допомагають всі дорослі учасники. Після цього перевертають листок і ставлять себе на сходинку драбинки, оцінюючи себе за виконання завдань, участь у грі. Фіксується дитяча самооцінка.)

Психолог. А тепер давайте оживимо наше морозиво. Думаю, що воно вийде яскраве, веселе, смачне. Складемо його із «шматочків».

(На підлозі – лист ватману із слабким контуром морозива. Площина в контурі злита клеєм. Діти приклеюють «шматочки» на ватман. Виходить різнокольорове морозиво, складене із усіх «шматочків».)

Психолог. Діти, ну який вигляд воно має тепер?

Добрик. Ням-Ням дякує вам і дарує вам солодощі...

(Із пакетика діти достають солодощі, куплені заздалегідь, - маленькі шоколадки, медальки, горішки і т. д.)

Психолог. Діти, ви можете дізнатися, перевірити, як ви впоралися із проханням Ням-Няма: якщо в магазині буде морозиво, то ми дійсно його оживили...

(У дорослих формується цілісне уявлення про дитину у грі і про саму гру, а діти мають можливість по-різному себе проявити в процесі гри.)

Загальна схема гри «Ням-Ням і його друзі»

Етапи гри	Параметри діагностики	Дії ведучого	Дії учасників	Необхідні матеріали
Розминка	Мова, образна пам'ять	Які солодощі ви знаєте? Хто скаже, яким буває морозиво?	Діти перераховують солодощі та їхні ознаки	
Введення в ігрову ситуацію		Дістає мапу та іграшку		Мапа та іграшка Добрик (на плечі ведучого).
Ситуація вибору: легкі чи складні завдання	Рівень домагань	Які випробування ви готові проходити: легкі чи важкі?	Діти отримують конверти і за допомогою ведучого підписують.	Конверти і ручки
«Велика доріжка»	Моторика	Ведучий роздає маленькі листочки, допомагає кожному залишити слід на «Великій доріжці».	Виконують завдання	Вузкий лист паперу з намальованою доріжкою, машинка, коробочка з розведеною фарбою; листочки з «доріжками», голубі «шматочки».
«Галлявина плутаниць»	Мова, слухова і зорова увага	Зачитує «плутаниці», роздає малюнки з «плутаницями»	Виконують завдання	Рожева стрічка, ситуації, жовті «шматочки».
Допоможемо друзям	Моральний розвиток	Виправляє літери на конвертах	Діти повідомляють про своє рішення допомогти друзям	Фломастери
«Нора змійка»	Координація	Акуратно проводить дітей через кеглі	Діти стрибають	Фіолетові «шматочки», кеглі, або кубики
«Павутинний хрест»	Пам'ять»	Роздає дітям ниточки з малюнками	Витягують по одній ниточці	Ниточка з малюнками, рожеві «шматочки»
«Кругла порожнеча»	Координація	Стрибає разом з дітьми	Стрибають через мотузочку, роблять «ліліпутики»	Коло з мотузки, сині «шматочки».
«Долина	Довільність,	Пошепки пояснює	Діти повинні завмерти	Білі «шматочки»

мовчання»	самоконтроль	завдання	і мовчати	
«Пагорб поживлення»	Уява	Роздає листочки з намальованими кружечками, олівці, контролює виконання завдання	Малюють	«Гармошки» з кружечками, олівці, бордові «шматочки»
«Лісова лікарня»	Мислення	Кожній дитині покаже її три картки і перевіряє правильність рішення	Виконують завдання матриць Равена	Карточки (матриці Равена) лежать групами по три, зелені
«Болото»	Пам'ять (контроль)	Перевіряє правильність запам'ятання послідовності малюнків	Повинні згадати «Павутинний хрест» і розкласти малюнки у правильному порядку.	Розкидані малюнки, червоні «шматочки»
Підрахунок «шматочків»	Математичні навички, самооцінка	Роздаються листочки для виставлення самооцінки, допомога у підрахунку «шматочків»	На зображених сходинках ставлять себе на яку-небудь сходинку	Листочки, ручки
Оживлення морозива		Допомагає оживлювати морозиво	Діти приклеюють свої «шматочки» на намальоване морозиво	Ватман, клей
Роздавання солодошів		Дарує дітям солодоші з мішечка		Мішечок із солодошами

Критерії видачі кольорових «шматочків»

БЛАКИТНИЙ («Велика доріжка»): кожна дитина отримує **1 шматочок**; жодного не видають тільки в крайньому випадку, якщо дитина зовсім погано проходить «Доріжку».

ЖОВТИЙ («Галявина плутаниць»):

• виконала правильно, самостійно; та за допомогу кому-небудь – **1 шматочок**;

• неправильно – **0 шматочків**;

кружечки - за виконання слухових завдань;

квадратики – за виконання зорових завдань.

ФІОЛЕТОВИЙ («Нора-змійка»):

• не збила нічого, пройшла акуратно – **1 «шматочок»**;

• збила перешкоду – **0 шматочків**.

РОЖЕВИЙ («Павутинний хрест»):

• говорить, що все запам'ятала – **1 шматочок**;

• не дуже запам'ятала або нічого не прохала (не впевнена в собі) - **0**.

СИНИЙ («Кругла порожнина»):

• стрибнула далі всіх – **2 шматочки**;

• як всі – **1 шматочок**.

БІЛИЙ («Долина мовчання»):

• сиділа тихо, нікому не заважала, не відкривала очі - **1 шматочок**;

• шепотів, шумів, заважав іншим – **0 шматочків**.

БОРДОВИЙ («Пагорб поживлення»):

• кожна дитина отримує стільки «шматочків», скільки вона «оживила» кружечків (максимальна кількість – **8**).

ЗЕЛЕНИЙ («Лісова лікарня»):

- за кожний правильний малюнок – **1 шматочок**;
- за швидкість виконання – **1 шматочок**.

ЧЕРВОНИЙ («Болото»):

- побудував правильну послідовність і правильно знайшов свої малюнки – **2 шматочки**;
- тільки знайшла малюнки, але забула послідовність - **1 шматочок**;
- все зробила неправильно – **0 шматочків**.

Карта спостережень

ЕМОЦІЇ (Спостереження ведеться протягом всієї гри, особливо, коли дитина відповідає на запитання):

- яскраво виражені емоції, багаті мимічні прояви – **2 бали**;
- виражені, але короткочасні; неявно виражені - **1 бал**;
- вираз обличчя не змінюється – **0 балів**.

СЛУХОВА УВАГА («Галявина плутаниць»):

- правильно знайдені помилки **3 бали**;
- правильно знайдені помилки в «небилицях», «правильна допомога іншим дітям – **2 бали**;
- знайдені не всі помилки – **1 бал**;
- помилки не знайдені – **0 балів**.

ЗОРОВА УВАГА («Галявина плутаниць»):

- правильно знайдені помилки, «правильна» допомога іншим дітям – **3 бали**;
- правильно знайдені помилки в небилицях – **2 бали**;
- знайдені не всі помилки – **1 бал**;
- помилки не знайдені - **0 балів**.

РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ («Допоможемо друзям» і вибір: складні чи легкі випробування?):

- вибрала важкі завдання – **2 бал**;
- вибрала завдання середньої складності - **1 бал**;
- вибрала легкі завдання – **0 балів**.

КООРДИНАЦІЯ («Нора-змійка», «Кругла порожнеча»):

- координація нормальна, рухи плавні, хороша осанка – **2 бали**;
- координація нормальна, але дитина незграбна – **1 бал**;
- порушена координація, рухи незграбні, різкі, погана осанка – **0 балів**.

ДРІБНА МОТОРИКА («Велика доріжка»):

- добре розвинена рука, дитина впевнено тримає ручку, не виходить за межі «доріжки» – **2 бали**;
- недостатньо добре розвинена рука, дитина тримає ручку напружено, лінії нечіткі, але не виходить за межі «доріжки» – **1 бал**;
- погано розвинена рука: лінії нечіткі, переривчасті, виходять за межі «доріжки» – **0 балів**.

РІВЕНЬ САМОКОНТРОЛЮ («Долина мовчання»):

- виконує всі завдання, включена в гру, приймає умови гри, сидить тихо, виконуючи інструкцію – **2 бали**;
- виконує завдання, але умову розуміє не з першого разу, відволікається – **1 бал**;
- завдання не виконує, в гру не включається, відволікається, заважає іншим, не може сидіти тихо – **0 балів**.

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ (Допоможемо друзям):

- нормально поводить у в колективі, спілкується з усіма членами групи, в разі необхідності допомагає іншим, змінює трудність виконуваних завдань – **2 бали**;
- поводить у відсторонено, іншим дітям не допомагає – **1 бал**;
- агресивний, провокує конфлікти; або ізольований, не помічає інших дітей – **0 балів**.

УЯВА («Пагорб пожвавлення»):

- фігурку-еталон робить другорядною деталлю іншого малюнка – **3 бали**;
- включає зображуваний предмет в якийсь уявний сюжет з доповненням нових фігурок до малюнка – **2 бали**;
- фігурки-еталони домальовані лише по контуру, схематично, позбавлені деталей – **1 бал**.

САМООЦІНКА (Підрахунок «шматочків»):

- ставить себе на верхню сходинку – **2 бали**;
- ставить себе на середню сходинку – **1 бал**;
- ставить себе на нижню сходинку – **0 балів**.

МИСЛЕННЯ («Лісова лікарня»):

- правильно підібрані всі «латки» (3шт.) – **2 бали**;
- правильно знайдено 2 «латки» – **1 бал**;
- одна або жодної «латки» не знайдено правильно – **0 балів**.

ПАМ'ЯТЬ («Павутинний хрест», «Болото»):

- правильно знайдені малюнки і визначена послідовність – **3 бали**;
- правильно знайдені малюнки (4-5 шт.), але не визначена їх послідовність – **2 бали**;
- знайдено 2-3 малюнки, не визначена послідовність – **1 бал**;
- не знайдено малюнки, не визначена послідовність – **0 балів**.

МОВА («Галявина плутаниць»):

- правильне вимовляння – від **0 до 2 балів**;
- правильне розуміння зверненої до дитини мови – від **0 до 2 балів**;
- багатий словниковий запас – від **0 до 2 балів**;
- правильне вживання граматичних конструкцій – від **0 до 2 балів**;
- поширене речення – від **0 до 2 балів**.

Обробка результатів

Максимальна кількість балів, яку може отримати дитина – 51 бал.
За результатами дітей можна об'єднати у три групи:

Висока ступінь шкільної зрілості (2 група);

Середня – (1 група);

Низька – (0 група).

38 – 51 бал – діти, які виконали і отримали **75 – 100%** можливої кількості балів.

26 -37 балів – діти, які виконали і отримали **50 75%** можливої кількості балів.

0 - 25 балів – діти, які виконали і отримали **0 - 50%** можливої кількості балів.

(Діти нульової групи потребують систематичної корекційної роботи практичного психолога)

2.6. Психологічна гра «Зачароване серце»

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М.

Час гри: 1 год. 20 хв.

Місце гри: велике приміщення, де розгортається процес гри; кабінет психолога, де відбувається інструкція учасників гри.

Учасники: учні 2 класу, вчитель, практичний психолог, соціальний педагог.

Мета гри: виявлення рівня сформованості дитячого колективу.

Завдання гри:

- діагностика і розвиток взаємовідносин у класі; уміння працювати в групах, за завданням;

- уміння обговорювати і вирішувати поставлені завдання;

- діагностика і розвиток емоційних відносин як всередині класного колективу, так і між дітьми та вчителем;

- визначити способи вирішення конфліктних ситуацій;

- діагностика статусного положення дітей в класі.

Зміст гри

Серед навчального дня вчитель раптом не приходять в клас до початку наступного уроку. Діти дізнаються, що Снігова королева зачарувала їхню вчительку і перетворила її в людину із крижаним серцем. Яка вона людина з крижаним серцем? Дітям це треба побачити і відчувати. Клас повинен пройти різні випробування, і якщо дітям вдасться, серце вчителя буде потрошку розтавати. Запропоновані класові різноманітні випробування потребують від дітей перш за уміння домовлятися, бути терплячими, уміння поступатися, а це буває дуже непросто...

В ході гри, після успішного подолання кожного випробування, «серце» вчителя поступово розтає, одночасно відбуваються зміни в його поведінці. І, нарешті, коли все залишається позаду, вчитель врятований, настає справжня

радість для дітей. Не даремно вони стільки трудилися. Виявляється, разом можна все подолати.

Матеріали до гри:

- одне вирізане із паперу біле серце;
- червоне серце, розрізане на 5 частин;
- набір розрізаних на дві частин листівок із написаними завданнями;
- стенд;
- набір пронумерованих (за кількістю учасників) карток із надрукованими загадками;
- набір карток із «шифровками»;
- набір простих олівців (за кількістю учасників);
- музичний супровід;
- пов'язка на очі;
- невеликий м'яч;
- дві пари скакалок;
- два простирадла;
- лист для класу.

Учасники: діти 7-8 років, оптимальна кількість 10-15 чоловік.
Практичний психолог, помічник ведучого.

Хід гри

Введення у гру

Психолог заходить в клас на початку уроку, помічник приносить листа.

Психолог. Здрастуйте, діти. А який урок у вас повинен бути зараз?

Діти відповідають, який урок за розкладом.

Психолог. А де ж ваш вчитель? Чим ви займаєтесь?

Діти відповідають, де вони бачили свого учителя. Аж тут заходить помічник психолога.

Помічник психолога. Добрий день, в який клас я потрапив? Мене попрохали негайно передати вам листа.

Психолог. Давайте прочитаємо цього листа. Хто буде читати вголос?
(*Передає листа дітям.*)

Зміст листа. «*Вашу учительку зачаровано. І щоб її розчарувати, треба вирушити у Чарівну країну і пройти суворі випробування. Якщо зумієте подолати їх, то вчителька повернеться до вас цілою і неушкодженою. Жителі Чарівної країни будуть вашими помічниками.*»

Психолог. Ну то й що будемо робити?

(*Швидка згода дітей відшукати свою вчительку свідчить про те, що діти цінують і люблять свого наставника.*)

Дорога у Чарівну країну

Психолог. Гаразд, ми з вами вирушимо у Чарівну країну просто зараз, тому що потрапити до неї можна тільки один раз на тисячу років. А сьогодні саме цей день, коли це можна зробити і постаратися врятувати вашого учителя. З нами у дорогу вирушать наші помічники ...(*представляє їх*). Вони будуть нам допомагати долати різні перешкоди. У Чарівну країну ми можемо потрапити, пересуваючись на чарівних простирадлах таким чином: 1)

спочатку всі повинні стати на одне чарівне простирadlo, 2) а потім наші помічники подадуть друге, і ви повинні його покласти вперед, у напрямку до Чарівної країни (*приміщення зали*) і перебраться на нього так, щоб всі помістилися і ніхто не зійшов з жодного простирadла.

Так ми будемо просуватися до тих пір, доки не дійдемо до Чарівної країни. Треба пам'ятати – нікому не можна ступати на підлогу. Якщо хто-небудь з вас порушить цю умову, то ми повертаємось знову до класу і починаємо шлях заново.

(Спостерігається за тим, як діти виконують завдання, як розподіляють між собою ролі, хто подає простирadла, хто стелить на підлогу, розправляє, щоб всі могли поміститися, хто контролює процес, надає своєчасну допомогу дітям класу.)

Подолавши чималу відстань від класу до зали, діти разом з психологом заходять до неї. У кінці кімнати сидить на стільці їхній вчитель.

Занурення у гру

Психолог. Подивіться уважно, кого ви бачите у цьому залі?

(Діти називають. Якщо вони хочуть наблизитися до вчителя і поговорити з нею, то повинні помітити, що вона поводить ся якось дивно, ні на кого не реагує, нікого не впізнає. Психолог зупиняє дітей і просить їх сісти на стільці.)

Психолог. Так, це ваша вчителька, але вона зачарована Сніговою королевою. А ви знаєте, як зачаровує людей Снігова королева? (*Зачаровані серця ставали льодовими.*)

Психолог. А тепер подивіться, яке серце стало у вашого вчителя. (*Психолог показує малюнок із зображенням білого серця – він прикріплений на стенді.*)

Психолог. Як ви думаєте, що означає вираз «льодове серце»? Хто може зобразити людину із льодовим серцем? (*Діти намагаються зобразити таких людей.*)

Психолог. Зараз ніхто не може підійти до свого вчителя, а якщо хтось і спробує, перетне кордон, то його власне серце теж стане льодовим. Розтопити серце вчителя можна тоді, коли здолаємо різні перешкоди. В міру виконання завдань її серце буде поступово розтавати і набувати свого кольору.

Отже, давайте почнемо долати перешкоди. Всі згодні?

«Літні забави»

Психолог. Скажіть, будь ласка, яка зараз пора року? В цю пору всі діти люблять грати в різні ігри. Всьому класу пропоную зобразити живу картину «Літні забавки». Щоб виконати цю вправу, необхідно об'єднатися у пари.

Діти об'єднуються у пари, можна побачити, хто з дітей користується великим авторитетом серед однокласників, хто меншим, а в кого – серйозні проблеми із однолітками.

Психолог. Зараз пари повинні обговорити, яку гру вони будуть показувати. Всі пари повинні показати різні забавки. А ще треба постаратися так показати, щоб ваш учитель зрозуміла, що ви показуєте.

(Спостерігається за тим, як діти вміють домовлятися, хто яку

позицію займає під час обговорення, хто конфліктує, а хто розв'язує конфлікти і т.д.)

Психолог. Ви готові показати живу картину? (1 шматочок.)

Звучить відповідна мелодія і пари зображують картинку, а вчителька уважно спостерігає, намагається зрозуміти, які забави показує кожна пара. Можна побачити, настільки пластичні та артистичні діти. Після того, як вчитель відгадає всі ігри, психолог підводить невеликий підсумок. Помічник прикріплює до білого серця перший червоний шматочок.

Психолог. Ви зуміли впоратися із першим випробуванням, подивіться, що трапилося із серцем вашого вчителя?

Так, воно почало потрошку розтавати!!!

Вибери картку і відгадай загадку

Психолог. А тепер треба пройти через наступне випробування. Вам пропонується певна кількість (відповідно до кількості дітей) карток із різними за складністю завданнями. В картці №1 – найлегше завдання, а в картці №12 – найважче. Кожен з вас повинен вирішити, яка картка вам під силу, а потім домовитися один з одним, хто яку візьме. За кожну правильно виконану картку клас отримає по 1 балу. Ваше завдання – постаратися набрати якнайбільше балів. За період виконання завдання можна 3 рази звернутися за допомогою до мого помічника, а от хто буде прохати допомоги, вирішувати вам.

Діти починають розподіляти картки. Картки (із загадками) виготовлені за кількістю учасників. У всіх картках завдання приблизно однакової складності; цей етап дає можливість діагностувати рівень домагань дітей.

Після розподілу карток, діти по черзі підходять до помічника і називають номер картки. Потім психолог подає сигнал і починається гра. (Звучить спокійна музика.) Коли картка-завдання виконане, діти віддають її на перевірку психологу або помічнику.

(Якщо діти називають номер не своєї картки, треба поспостерігати за реакцією класу і тих дітей, чії картки взято: чи терпимі діти один до одного, чи вміють прощати проступки інших і знаходити правильні способи вирішення різних проблем).

За сигналом психолога (під музику) всі діти здають картки. Поки помічники перевіряють виконання завдань і підраховують кількість набраних балів, психолог розглядає з дітьми вправи, які вони не розгадали.

Психолог повідомляє дітям, яку кількість балів вони зуміли набрати. Якщо діти набрали половину балів від загальної кількості учнів, значить, виконали поставлену завдання. Якщо балів недостатньо, дітям пропонується 3 додаткові складні завдання-загадки, які вони повинні спробувати відгадати.

Після завершення цього випробування, помічник прикріплює ще одну червону частину серця.

Підбери протилежні слова

Психолог. Наступне випробування називається «Протилежні слова». Всі ви,напевно, знаєте, що в українській мові є слова-антоніми, тобто слова,

протилежні за змістом, наприклад: день-ніч, хлопчик-дівчинка, маленьке-велике. Зараз я вам запропоную список слів до яких вам треба буде дібрати і записати слова-антоніми. На виконання завдання вам – 5 хв.

Дітям пропонується лист, на якому у стовпчик написані слова, що означають різні почуття і особливості людей.

(Дорослі спостерігають, хто буде ініціатором: зачитувати слова, вести обговорення, записувати відповіді. Звертають увагу на поведінку інших дітей.)

Психолог. Час, відведений вам для випробування вийшов. Зараз ми перевіримо, як клас впорався із цим випробуванням. Я буду читати слово, яке написано на листі, а ви повинні дружно, всі разом, назвати його антонім.

(Після завершення випробування помічник прикріплює ще одну червону половинку серця.)

Психолог. Діти, подивіться на серце вашого вчителя, воно вже майже стало червоним. А тепер зверніть увагу, які зміни відбулися з вашим учителем. *(Вчитель почав звертати увагу на дітей.)*

Виконай у парі

Психолог. Зараз кожен з вас отримає частину листівки, до якої треба знайти її другу половинку. Для цього вам необхідно пройти серед своїх однокласників і подивитися на їхні листівки, а потім стати поруч з тим, у кого друга половина вашого малюнка.

Діти отримують половинки листівок і починають шукати свою половинку, утворювати пару.

Психолог. А тепер прошу пари по черзі прочитати голосно завдання, написане на зворотній стороні загальної листівки.

Помічники роздають необхідні предмети. На цьому етапі кожна пара отримує різні завдання: пронести без допомоги рук м'яч; пересуватися по залу за допомогою скакалки і т.д.

(Звернути увагу на особливості поведінки класу: чи вболівають діти один за одного, настільки включені у дану ситуацію, чи вдається парі впоратися із завданням.)

У кінці гри помічник прикріплює передостанню червону частинку серця. Діти бачать, що серце вчителя стало майже все червоним і що їм залишилось подолати останнє випробування.

Розшифруй заклинання

Психолог. Ви вже зрозуміли, що вам залишилось останнє випробування. Щоб серце вчителя остаточно розтало, треба розшифрувати чарівне заклинання. Зараз кожен з вас отримає зашифроване слово. *(Помічник роздає дітям картки із шифровками і олівці.)*

Клас зуміє розшифрувати чарівне заклинання, якщо кожен з вас правильно розшифрує свої слова. Подивіться на карточки, слова в них зашифровані за допомогою цифр, а вверху листа знаходиться ключ до шифру. Для того, щоб ви могли правильно виконати завдання, треба спочатку написати під кожною цифрою зашифрованого слова букви, користуючись

ключем до шифру, таким чином ви зможете зрозуміти, які слова написані на картці. На виконання завдання 5 хв.

(Кожен учасник розшифровує своє слово, помічник допомагає, якщо виникають труднощі.)

Психолог. Час вийшов. Тепер треба правильно прочитати чарівне заклинання. Для цього кожен з вас повинен подивитися у верхній куточок, де написано № , що вказує, порядковий номер вашого слова у заклинанні. Потім треба домовитися між собою і стати так, щоб всі могли по черзі прочитати заклинання. Вам для цього – 1 хв.

(Діти розпитують один у одного номер, і займають відповідне місце.)

Психолог. Я бачу, що ви готові прочитати чарівне заклинання.

(Діти по черзі зачитують наступне:

Дружно й весело трудилися,

Через труднощі пробилися.

Якщо разом всім стояти,

Можна чуду посприяти.

Злії чари подолати.

Дружним класом можемо стати.

(Помічник вивішує останню частинку червоного серця.)

Психолог. Подивіться на серце вашого вчителя, воно нарешті розтало. Давайте подивимося, як поводить себе людина у якої розтало серце.

Вчитель повинен показати дітям, що він їх любить, простягнути руки.

(Важливо подивитися, як клас реагує на те, що вчитель знову поруч з ними, як діти виражають свої почуття до вчителя.)

Обговорення гри

Рефлексія: *(висловлюються і діти, і дорослі)*

- ♥ Що ви відчували під час гри?
- ♥ Які ваші враження?
- ♥ Що вам найбільше сподобалося?
- ♥ Що найбільше запам'яталось із гри?
- ♥ Що нового ви дізналися про себе та про інших?

Скульптура класу

Психолог. У кінці нашої гри я пропоную вам зробити скульптуру класу. Ви самі вирішите, де і з ким ви будете стояти і що робити.

(Діти розходяться по залі.)

Психолог. Усі завмерли.

(Клас завмирає, і стає видно, де і з ким знаходиться більшість дітей, який настрій класу в цілому.)

Роздатковий матеріал до психологічної гри «Зачароване серце»

Загадки

1. Сидить Марушка
В семи козушках,
Хто її роздягає,
Той сльози проливає.
Цибуля
2. Дивний звірок,
Круглий, мов клубок,
Голки стирчать,
Спробуй їх узять.
Їжак
3. Я вухатий ваш дружок,
Високо літає,
В мене сірий козушок,
Куций хвостик, довгі вуса,
Я усіх-усіх боюся.
Заєць
4. Круглий, гарний і
легенький,
Високо літає,
Йому діти дуже раді,
Бо з ним кожен грає.
М'яч
5. У зеленім козушку,
В костяній сорочечці.
Я росту собі в лісочку,
Всім зірвати хочеться.
Горіх
6. Я ловлю комах, жучків,
Їм біленьких черв'ячків,
В теплий край я не літаю:
Під стріхою хату маю.
Цвірінь – сів я на хлівець,
А зовуть мене ...
Горобець
7. Відгадайте, діти, хто
Має носик-долото?
Ним комах з кори
виймає,
Про здоров'я лісу
дбає.
Дятел
8. На сонце я схожий і
сонце я люблю.
До сонця повертаю
голівоньку свою.
Стою стрункий,
високий, в зелених
шатах я.
І золотом убрана
голівонька моя.
Соняшник
9. Хоч у нього шуба є.
Та, як холод настає,
Він не їсть тоді, не п'є
І не ходить, не гуляє,
А у лігво спить лягає.
Ведмідь
10. Я маленький, я
вухатий,
попелястий,
волохатий.
Я стрибаю, я тікаю
Й дуже куций хвостик
маю.
Заєць
11. Я не їм вівса, ні сіна,
Дайте випити бензину,
Усіх коней обжену,
Кого хоч наздожену.
Машина
12. В теплий дощик
народився,
Парасолькою накритися,
Може б з лісу пострибав,
Якби другу ногу мав.
Гриб
13. В мене шубка з
колючок,
В мене сіра спинка.
Ніс, як чорний
п'ятачок.
Очі – намистинка.
Їжак
14. У зеленому жакеті
Галасує в очереті,
Хоч і плавати мастак,
А не риба і не рак.
Жаба
15. Бідовий хлопчина
В теплій сорочині
По дворах стрибає,
Крихти підбирає.
Горобець
16. Маленькі
будиночки
По місту біжать
Хлопчики й дівчатка,
17. З головою він
накритий,
Несуть йому їсти й пити
Та він страви не вживає
18. Невеличкі дві хатини,
В них м'які і теплі спини.
По п'ять братиків малих
Прожива в хатинах тих.

В будиночках сидять. - Все хтось інший
Трамвай поїдає.

Рукавички

Стіл

19. Як навколо об'їси –
 Серединку не проси.
 Ми такі гостинці:
 Дірка в серединці

Бублик

20. Місили, місили,
 Ліпили, ліпили,
 А тоді – та в окріп!
 А вже наостанку –
 В масло та в сметанку.
 Хто зуміє відгадати,
 Того будем частувати.

Вареники

21. Було собі два брати
 І обидва Кіндрати,
 Через доріжку живуть
 І один одного не бачать.

Очі

22. Дуже я потрібна
 всім –
 І дорослим, і малим.
 Всіх я розуму учу,
 А сама завжди мовчу.

Книга

23. Довгі палички,
 кругленькі –
 Сині, жовті,
 червоненькі.
 На папері походили,
 Кольори свої лишили...
 Звуться палички оці
 Кольорові ... (*олівці*).

24. Є чарівник у школі в
 нас
 Ану, впізнайте, хто він?
 Озветься – тиша йде у
 клас,
 Озветься ще раз – гомін.
 Щоб не спізнилися на
 урок,
 Нам голос подає
 ... (*дзвінок*).

Картка № 1	Номер завдання-загадки					
	5	18	21	15	16	11
Правильна відповідь						

Картка № 2	Номер завдання-загадки					
	3	6	19	13	16	
Правильна відповідь						

Картка № 3	Номер завдання-загадки					
	20	18	21	9	19	24
Правильна відповідь						

Картка № 4	Номер завдання-загадки					
	23	6	18	6	8	
Правильна відповідь						

Картка № 5	Номер завдання-загадки						
	20	18	21	5	15	24	10
Правильна відповідь							

Картка № 6	Номер завдання-загадки						
	17	18	16	2	9	19	24
Правильна відповідь							

Картка № 7	Номер завдання-загадки					
	25	12	24	16		
Правильна відповідь						

Картка № 8	Номер завдання-загадки					
	18	1	16	14		
Правильна відповідь						

Картка № 9	Номер завдання-загадки					
	3	19	10	14		
Правильна відповідь						

Картка № 10	Номер завдання-загадки					
	19	20	16	23	20	9
Правильна відповідь						

Картка № 11	Номер завдання-загадки					
	14	16	7	15	1	
Правильна відповідь						

Картка № 12	Номер завдання-загадки					
	23	21	5	9		
Правильна відповідь						

Картка № 13	Номер завдання-загадки							
	17	16	19	18	9	24	20	4
Правильна відповідь								

Картка № 14	Номер завдання-загадки					
	8	13	10	24		
Правильна відповідь						

Картка № 15	Номер завдання-загадки					
	5	18	6	7	3	13
Правильна відповідь						

Протилежні слова

Любов, радість, нещастя, жорстокість, боягуз, працелюбність, сором, злість, самовпевненість, черствий, задоволення, сум, щедрість.

Виконай у парі

- ❑ Провести один одного по черзі із закритими очима по залу;
- ❑ Пронести м'яч без допомоги рук;
- ❑ Пересуватися по залу, стрибаючи через скакалку;
- ❑ Пересуватися по залу із зв'язаними ногами;
- ❑ Пересуватися по залу, стрибаючи на одній нозі;
- ❑ Пересуватися по залу, стрибаючи як жабка.

Шифровки

Дружно й весело трудилися,
Через труднощі пробилися.
Якщо разом всім стояти,
Можна чуду посприяти.
Злі чари подолати.
Дружним класом можемо стати.

2.7. Психологічна гра для учнів 2-4 класів «Калейдоскоп»

(тренінг ефективної групової взаємодії)

Джерело: «Практикум по психологическим играм и детьми и подростками» [11].

Адаптація: Акімова Н. М., Білецька В. В.

Мета: згуртування дитячого колективу, створення позитивного емоційного настрою, проживання ситуації співробітництва, взаємопідтримки; дослідження моделі ефективного спілкування в різних ситуаціях; розвиток здатності до самоконтролю в соціальній ситуації, критичності до себе та інших, а також вмінь аналізувати свої дії; відпрацювання позитивних моделей поведінки (особливо для дітей з девіантною поведінкою).

Матеріали для гри:

- іграшкові калейдоскопи;
- записи спокійної музики;
- моток шпагату;

- заготовка для паперового калейдоскопу;
- бланки для виконання третього завдання;
- фломастери, кольорові олівці, папір А-4;
- хусточки для зав'язування очей;
- стільчики.

Кімната ділиться на дві частини. В одній половині із шпагату викладається коло (*там будуть сидіти діти*). В другій половині проводиться ігрова розминка і вправи. Всі дії відбуваються всередині кола. На дошці прикріплений паперовий калейдоскоп.

Учасники: учні 2 класу.

Автор гри: Акімова Н.М., практичний психолог-методист Калинівської ЗОШ I-III ступенів.

Хід гри

Психолог пропонує дітям вільно розміститися в тій частині кабінету, де немає кола. Дітям роздають калейдоскопи.

Психолог. Діти, подивіться у калейдоскоп, покрутіть його, погляньте, як візерунки змінюють одне одного, вони не повторюються (5 хв).

Звучить легка музика.

Психолог. Маленькі частинки скла мають постійний колір і тільки одну форму. Подивіться, яке гарне кожне скельце! Але погляньте, що відбувається в калейдоскопі, коли ці частинки об'єднуються по 2-3, невеликими групами... Утворюються яскраві, багатокольорові візерунки, надзвичайно різноманітні за формою! Ось так і люди: кожен зокрема цінний, красивий, неповторний. Але коли люди спілкуються одне з одним, вони можуть створювати дивовижні візерунки спілкування. Наша гра – про чарівні візерунки, які можна створювати із маленьких різнокольорових скельць, із шматочків паперу, або – спілкуючись один з одним.

У нашій грі буде три калейдоскопа: один – справжній і на «перервах», між вправами, в нього можна буде заглянути. Другий – паперовий, ми будемо його створювати самі на чистому листі паперу. І третій – чарівний «людський», який з'явиться завдяки тому, що кожний учасник зможе побувати скельцем.

Покладіть калейдоскопи на столики і, будь ласка, без дозволу не беріть.

Розминка (10 хв)

Психолог. Пропоную спочатку зібратися, а потім розбігтися. Уявіть, що кожен з нас – кольорове скельце. Уявили? Подумайте, якого ви кольору, якої форми? І ось рука казкового велетня збрала всі скельця і затиснула їх в долоні. Скельця опинились близько-близько один біля одного. (*Зберіться в одну тісну купку*). А потім рука розсипала нас по рівній поверхні, але жодне скельце не попало в межі кола! (*Діти розбігаються по колу і завмирають, як скельця. Психолог стежить, щоб діти завмерли.*)

Психолог. А тепер велетенська рука почала брати скельця по одному і перекидати їх у гігантський калейдоскоп. Бачите коло? Це і є наш калейдоскоп. Скельце, ім'я якого я буду називати переміщується у калейдоскоп і там завмирає.

(Ведучий перераховує дітей по іменах, доки всі вони не опиняться в колі.)

Психолог. І закрутився велетенський калейдоскоп у руках велетня! Раз – і скельця об'єдналися по два! *(Психолог стежить, щоб діти об'єдналися у пари і завмерли.)* Два – і скельця знову розсипалися по одному і завмерли!

(Далі психолог просить дітей об'єднатися по троє, четверо, кожен раз, завмираючи на місці.)

Психолог. А зараз я прошу вас закрити очі і не підглядати. Наш велетень повернув калейдоскоп ще раз і побачив дивовижний візерунок: всі скельця вишикувались у рівний-рівний рядок! Зараз із заплющеними очима, торкаючись один одного, спробуйте стати в коло. Не підглядайте, бо так не цікаво! Як ви думаєте, коло уже утворилось? Отож, скельця завмерли... і відкрили очі. Подивіться: чи вийшло у нас коло?

(Розминка завершилась, ведучий прохає всіх сісти на килим всередині кола.)

Психолог. Отже, ми з вами стали частинками візерунка у велетенському калейдоскопі, людьми – скельцями. Час з'явитися першому візерунку на нашому паперовому калейдоскопі. Зараз кожен із вас отримає пустий паперовий кружечок. На підлозі, ви бачите, лежать фломастери, олівці. Намалюйте у кружечку свій візерунок, який би відобразив ваш характер, настрій, ваше «Я». Це може бути все, що ви придумаете.

(Кожна дитина одержує білий кружечок діаметром 7-8 см . Діти малюють на підлозі. Потім психолог приклеює кожний кружечок на лист ватману і одержується перший зовнішній візерунок: по всьому периметру кола рівномірно розміщені кружечки із малюнками, біля кожного - ім'я автора). (15 хв.)

Психолог. Перший малюнок паперового калейдоскопа ми створили. Давайте подивимось на візерунки. Кожний унікальний, не схожий на інші, і показує нам, які ви неповторні. Всі малюнки гарні, а разом вони створили чудовий візерунок, створений із індивідуальностей. *(Звучить музика. Діти відпочивають, дивляться у калейдоскопи, можуть щось домалювати на своєму кружечку або можна провести рухливу гру «Міняються місцями ті, хто...».)*

За сигналом ведучого (можна використати дзвіночок) всі знову перетворюються на скельця: повертаються у коло і завмирають.

Психолог. Коли люди-скельця починають спілкуватися один із одним і створювати спільні візерунки, то їм у цьому допомагають дві речі: перше – вони знають, що вони різні, не схожі один на одного. Тепер ми це знаємо, подивіться ще раз на малюнки на паперовому калейдоскопі.

Друге – вони знають про те, що в них є багато спільного, і це допомагає нам спілкуватися, знаходити спільну мову. Зараз ми потренуємось у цьому вмінні. *(Пропонується дітям витягнути із конверта кольорові фігурки: по дві рибки одного кольору.)*

Психолог. Це маленькі рибки. Якщо їх прикласти одну до одної, то вони утворять симетричний візерунок. *(За кольором рибок діти об'єднуються у пари). (15 хв.)*

Протягом 3-4 хвилин діти-«рибки» придумують якомога більше спільних ознак, які в них є (*зовнішність, інтереси, характер, смаки, здібності*). Треба знайти мінімум три такі ознаки.

(Кожна пара записує ці ознаки на листочку, потім називає їх всім учням. Доки діти зачитують, психолог приклеює рибок.)

Так виникає другий візерунок по колу. Кожен його елемент – симетрично розміщені рибки одного кольору.

(Під час роботи у парах, психолог надає дітям допомогу.)

Психолог. Подивіться на наш другий візерунок: фігурки в кожній парі дуже схожі один на одного. У них багато спільного. Кожна пара створила свій спільний візерунок дякуючи тому, що знайшла один у одного багато спільних рис. Так, ми з вами різні, але у нас є багато спільного, а значить ми можемо цікаво спілкуватися один із одним!

Відпочинок: спільний танець, або рухлива гра «Як ти ходиш?»

(Умова гри «Як ти ходиш?»: психолог запитує в учасників: «Як би ти був канатоходцем, то ти б ходив як? А коли б твої ноги були намазані клеєм, ти був роботом, ішов через болото, була вивихнута нога і т.д.)

Психолог. У нашому велетенському калейдоскопі люди-скельця вміють створювати найрізноманітніші візерунки. В тому числі й такі, де скельця об'єднуються одне із одним і створюють єдине ціле. Ось подивіться на круг у мене в руках.

(Дітям показують круг із кольорового паперу, розрізаний на дві частини нерівною лінією, але тримаю його так, щоб він був, як цілий.)

Психолог. Він складається із двох частин, але якщо ми акуратно складемо їх один із одним, то вийде цілий круг – фігура дивовижно закінчена і гарна. Людям, які вміють створювати один із одним такі чудові цілі візерунки можна позаздрити: вони чудово розуміють один одного, їм не страшно виконувати складні справи, вони все можуть. Зараз ми спробуємо створити такі візерунки у нашому калейдоскопі.

(Діти витягують половинки фігурок – це ромбики із паперу різного кольору, по різному розрізані навпіл. (15хв.) Об'єднані в пари діти виконують наступні завдання-змагання).

Завдання 1

Одній дитині із пари зав'язують очі. Перед нею кладуть лист А-4 із намальованим простим лабіринтом. Рука з олівцем ставиться в точці входу в лабіринт. За сигналом другий учасник починає диктувати своєму партнеру траєкторію руху: вгору, прямо, направо, далі, стоп і т. д.. Завдання кожної пари – першим пройти лабіринт, жодного разу не вийшовши за лінію. Діти – спостерігачі допомагають ведучому стежити за дотриманням правил виконання вправи. Після закінчення ведучий проводить рефлексію. *(Рефлексія проводиться після кожної вправи.)*

- Чи легко було вам працювати один з одним?
- Що допомагало?
- Що заважало?
- Чи змогли ви стати одним цілим?

Завдання 2

Двоє дітей сидять на стільцях спиною до спини. Перед ними лежить декілька кубиків. Їх колір, зображення не має значення. За сигналом «ведучі» повинні чітко давати вказівки своєму партнеру скільки взяти кубиків, куди їх покласти (*вліво, вправо, зверху, прямо і т. д.*). Оцінюються знову час і якість виконання.

Завдання 3. (*Якщо є час і необхідність.*)

Діти знову об'єднуються в пари. Один учасник одержує лист паперу А-4, другий – лист з намальованою на ньому фігуркою (*вона складається із декількох геометричних фігур різної форми і розміру*). Діти – спостерігачі уважно стежать за тим, щоб партнери не показували один одному цей малюнок. Завдання дитини, яка має зразок, описати його так, щоб його партнер зміг намалювати на папері аналогічний. Оцінюється швидкість і якість виконання. Закінчується вправа рефлексією (*див. попередню*).

Доки проходять змагання, психолог приклеює на паперовий калейдоскоп ромбики тих учасників, які вже виконали завдання. Утворюється ще один візерунок.

Психолог. Подивіться, який чудовий візерунок з'явився на нашому паперовому калейдоскопі! А з'явився він дякуючи тому, що ми прагнули слухати і чути один одного і працювати разом.

Люди – скельця у нашому калейдоскопі можуть створювати і складніші візерунки, які складаються, ну, наприклад, із трьох елементів. До того ж їм буде цікаво разом і вони завжди зможуть знайти спільну мову.

(Діти знову витягають фігурки і за кольором паперових пелюсток об'єднуються у трійки.) (15 хв.)

Психолог. Зараз у вас буде декілька хвилин для того, щоб придумати якомога більше тем, на які вашій трійці буде цікаво спілкуватися. Можете їх запам'ятати, а можете записати.

(Обговорюють 2-3 хв.)

Психолог. А зараз у нас буде незвичне змагання. Кожна трійка одержує свій порядковий номер. (*Номера даються за годинниковою стрілкою: перша трійка, друга трійка, і т.д.*) За моїм сигналом представник першої трійки підбіжить до мене і голосно назве ту тему, на яку в його трійці цікаво спілкуватися всім. Як тільки він сяде на місце, до мене біжить представник другої трійки і голосно називає свою тему, і т.д. Коли представник останньої трійки назве свою тему, знову наступить черга першої трійки. Повторювати теми не можна, затримуватись теж: як тільки представник попередньої трійки сів, я починаю рахувати до п'яти. Якщо учасник не встиг добігти до мене, трійка вибуває із змагання. (*На гру відвести 5 хв. Якщо не вибуде жодна трійка, то гру просто зупинити.*)

Психолог. Ось скільки існує тем, на які нам цікаво розмовляти один з одним. Нам є про що говорити – це чудово! Кожна трійка створила в нашому калейдоскопі свій чудовий візерунок. Але який? Хочеться розглянути його уважніше... Нехай зараз кожна трійка створить візерунок із самих себе. Візерунок, який вам самим буде цікавим і гарним. Подумайте трохи, що це буде за візерунок... І замріть!

(Психолог обходить трійки і кожній говорить щось приємне.)

Оголошується перерва! *(Грає тиха музика, діти відпочивають, смакують печиво, фрукти. Поки діти відпочивають, ведучий прикріплює трилисники до паперового калейдоскопа, під кожним підписується ім'я дитини.)*

Психолог. Дивовижна справа! У нашому калейдоскопі відбулося чудо: кожне його кольорове скельце перетворилося у квітку! Тепер, якщо велетень подивиться у свій калейдоскоп, то він побачить там не скляний візерунок, а надзвичайної краси галявину. Кожен з вас – квіточка на цій галявині.

(Дітям роздаються маленькі квіточки із кольорового паперу, прохаю написати на них свої ініціали.)

Психолог. Деякі квіти ростуть на цій галявині з першого класу. Що це за квіти? Назвемо їх по іменах. Нікого не забули? Зараз кожен з вас буде виходити до паперового калейдоскопу, і поки я буду прикріплювати вашу квіточку на галявину, решта дітей будуть називати ті якості, якими ця дитина прикрашає нашу галявину.

Є квіти, які ростуть на нашій галявині з другого класу. Можете їх назвати? Давайте теж кожному скажемо, чим, яким якостями, здібностями, талантами вони прикрасили нашу спільну галявину. *(Треба, щоб кожен учень відчув себе потрібним, а свої позитивні якості – поміченими.)*

Психолог. Прошу всіх стати в коло. Отже, наш чарівний калейдоскоп закрутився в останній раз. Люди – скельця десь зникли, а на килимі нашої кімнати утворився останній візерунок. Ім'я цьому – 3 клас.

(Включається легка музика, психолог запалює й передає по колу свічку. Під час цієї церемонії психолог задає дітям різні питання, на які вони відповідають за бажанням. Питання також можуть поставити і діти психологу або ще комусь із дорослих, які беруть участь у грі, наприклад, класоводу чи соціальному педагогу.)

– Що ви думаєте про цей візерунок?

– Він вам подобається?

– Чим саме?

(Після того, як всі висловились, ведучий оголошує про завершення гри, дякує учасникам і передає їм у подарунок від велетня паперовий калейдоскоп, на згадку про ті чудові відносини, які діти вміють створювати. Лунає легка музика...)

2.8. Психологічна гра «Веселі каруселі»

Тема: Я і МОЇ ДРУЗИ

Автор: Акімова Н. М.

Мета:

- допомогти дітям усвідомити якості справжнього друга;
- підвести дітей до усвідомлення власного уміння дружити;
- сприяти усвідомленню своїх якостей і підвищенню самооцінки;
- відпрацювання позитивних моделей поведінки *(особливо важливо для дітей з девіантною поведінкою).*

Хід заняття

Розминка «Ті, хто...»

– доторкніться до кінчика носа всі, хто любить дивитися «страшилки» по телевізору;

- стукніть лівою п'яткою ті, хто вранці чистив зуби вранці;
- посмикайте за вушко ті, хто купався у річці;
- хлопніть у долоні ті, хто любить морозиво;
- підніміть праву ногу ті, хто народився влітку;
- підстрибніть ті, хто дружелюбний.

(Далі роль ведучого може виконувати кожен учасник по черзі.)

Вправа «Незакінчене речення»

Діти завершують такі речення:

«Справжній друг – це той, хто...»

«Друзі завжди...»

«Я можу дружити з такими людьми, які...»

«Зі мною можна дружити, тому що...»

Рефлексія

- Що ви дізналися із цієї вправи?
- Що вам сподобалося?
- Чи багато схожих рис у ваших друзів?

Вправа-гра «Машинки»

Зараз у нас буде можливість розігратися із машинкою майбутнього. Ця іграшкова машинка управляється за допомогою голосу. Що їй господар говорить, те машинка й виконує. Зараз ми проведемо конкурс на кращого господаря машинки. Завдання власника машинки чітко говорити, що треба робити, берегти машинку, щоб із нею нічого не трапилось. А машинка повинна в свою чергу уважно слухати господаря і чітко виконувати його команди. Для того, щоб визначити, хто в парі буде власником, а хто – машинкою проведемо жеребкування. Один представник із пари вийде і візьме листочок паперу. Якщо на листку буде написана цифра «1», значить ви – господар, а ваш партнер – машинка. Потім ви поміняєтеся ролями.

(Пари стають один навпроти одного так, щоб їх розділяв простір зі стільцями.)

Ведучий зав'язує очі дітям, які грають роль машинок. Решта дітей тихо сидять і спостерігають за грою, відзначають дітей, яким важко було справитися з усною інструкцією.)

Рефлексія

- Як ви думаєте, хто виявився кращим господарем машинки? Чому?
- Ким легше бути машинкою чи господарем? Чому?
- Яка якість вам допомогла впоратися із цим завданням?

(Розвиток уміння слухати, взаєморозуміння, вміння орієнтуватися у просторі.)

Вправа «Здогадайся, кому лист?»

Ведучий заздалегідь готує картки (за кількістю учасників), на яких написані їхні особистісні якості – адреса листа (*романтичний, добросовісний, м'який, терплячий, чесний, прямий, веселий, і т.д.*). Потім він зачитує їх, діти визначають адресата. Кожний, хто отримує картку, ховає її. Після того, як всі учасники отримають картки, ведучий пропонує учасникам згадати і назвати, яку картку отримав кожен учасник.

Рефлексія

- Вам сподобалася вправа?
- Що ви про себе дізналися?
- А що нового дізналися про інших?
- Вам приємно було слухати позитивну якість?
- Чи легко було відгадати адресата?

Вправа – гра «М'яч»

Зараз всім треба стати в коло і за командою «Почали» без допомоги рук передавати по колу м'яч. Якщо під час гри м'яч впаде на підлогу, то він повертається до першого гравця і гра починається спочатку, і продовжується до тих пір доки м'яч не пройде по всьому колу.

Рефлексія

- Яка якість допомогла вам виконати цю вправу?
(*Робота над формуванням старанності, взаємодтримки, співпереживання.*)

Вправа «Спільною рукою»

Діти об'єднуються в пари, ведучий зв'язує їм по одній руці, дає лист паперу, маркер і пропонує намалювати спільний малюнок на тему «Літо. Канікули».

Рефлексія

- Чи легко було виконувати вправу?
- Хто був ведучим?
(*Всі малюнки прикріплюють на лист ватману, щоб вийшов колаж.*)

Фотографування

В кінці гри всім пропонується сфотографуватися на фоні колажу, при цьому кожен повинен спробувати передати на фотографії свій настрій за допомогою міміки, жестів, пози. Діти стають біля колажу і декілька секунд вирішують, як вони будуть передавати свій настрій. Ведучий подає сигнал, всі завмирають – так вийшла колективне фото на пам'ять.

ДОДАТКИ

Бланк «залікового листа»

Прізвище, ім'я _____

Клас _____

_____ Назва

почуття: _____

Я вибрав цю професію тому, що... _____

Кольори моїх відповідей у тесті:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Перш за все я іду до вузу для того, щоб... _____

Мій «багаж» _____

Значима для мене життєва ціль _____

Таблички із переліком цілей студентства

Перетворення у професіонала;

Можливість працювати за професією за допомогою диплома і початкових знань;

Активне студентське життя;

Облаштування особистого життя;

Кар'єрні прагнення. *(На одному листі можна помістити 5 табличок).*

Бланк до тесту із відмітками кольорів відповідей

Питання	Жовтий	Червоний	Зелений	Синій	Коричневий
Екзамен – це...	можливість закріпити і систематизувати свої знання	неприємна ситуація: завжди є небезпека отримати погану оцінку і зіпсувати диплом	можливість в приємній компанії провести ніч за підготовкою	якщо викладач протилежної статі – можливість звернути увагу на себе	блискуча відповідь на екзамені дасть можливість виділитися серед однокурсників
Я вважаю, що відвідувати заняття...	важливо, особливо ті, які сприяють професійному росту, а якщо курс нецікавий, то краще піти в бібліотеку чи посидіти за комп'ютером	треба часто, відвідувати, щоб отримати достатні знання для успішної здачі екзаменів	доводиться, тим більше, що вони бувають цікавими	треба, особливо ті лекції, на яких об'єкт твоїх симпатій сидить за сусідньою партою або стоїть за кафедрою	необхідно і все, оскільки це характеризує тебе як відповідальну і дисципліновану людину
Вільний час студента...	його так мало: інститут, бібліотека, стажування науковий гурток, загалом не варто навіть говорити про вільний час	належить йому	це зустрічі, тусовки, поїздки, мандрівки, вечірки, відчайдушні вчинки – таких років більше не буде	це романтичні зустрічі, побачення, які поступово переростуть у шлюб	це можливість побудувати стосунки, які у майбутньому допоможуть знайти хорошу роботу
Підготовка до семінарів	це велика і кропітка робота: підготувати конспекти, усвідомити матеріал продумати виступ на семінарі	необхідно підготувати відповіді на питання, які викладач обов'язково задасть	готуватися, звісно, треба, але добре було б піти у бібліотеку разом з друзями	корисне заняття, особливо коли об'єкт твоїх симпатій сидить у бібліотеці за сусіднім столом	якщо користуватися додатковою літературою, можна продемонструвати перед аудиторією і викладачем свою компетентність

Плакати з переліком видів діяльності студента

(Цей плакат можна зробити у вигляді нерозрізаного пазла на листі паперу форматом А3 і зробити його ксерокопію.)

- Серйозна підготовка до кожного екзамену;
- Розширення кола знайомств;
- Робота за спеціальністю;
- Поїздка у студентські табори;
- Стажування;
- Походи;
- Відвідування наукового гуртка;
- Побачення;

Поїздки за світовими студентськими картами;
Відвідування конференцій;
Підробіток;
Підготовка до семінарів; Мандрівка
автостопом по світу; Створення
сім'ї, виховання дитини;
Сон на лекціях, прогулювання лекцій;
Дискотеки;
Літні трудові табори;
Робота у науковому товаристві;
Читання наукової літератури;
Відвідування виставок;
Спокійний відпочинок дома (книги, серіали, музика, комп'ютер);
Розширення кола знайомств.

Перелік життєвих цілей

Реалізація своїх творчих здібностей у якійсь галузі мистецтва чи науки;
Стати знаменитим;
Самовдосконалення;
Діяльність на благо людей, необов'язково за гроші;
Успішна професійна кар'єра;
Життя, наповнене яскравими враженнями;
Забезпечене життя;
Сім'я.

Література

1. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк–Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство: Перев. с англ. – М., 1999.
2. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб.: Питер 2-е издание, 2009 год, 304 стр.
3. Волкова А. Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998, №2
4. Гулдинг М. М., Гулдинг Р. Л. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М., 1997.
5. Дюркгайм Е. Самоубство. Соціологічне дослідження. – К., 1998.
6. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама: Перев. с англ. – М., 1993.
7. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. — 240 с.
8. Кочунас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2005.

9. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб., 2001.
10. Майерс Д. Социальная психология. – СПб: Издательство "Питер", 1999. - С. 483-532.
11. Практикум по психологическим играм и детьми и подростками /Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В. и др.; под общей редакцией Битяновой М. Р. – СПб., 2002.
12. Романовська Д. Д. Технології роботи з батьками. – К.: Главник, 2007 – 128 с. – (Бібліотечка соціального працівника).
13. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб., 2000.
14. Фіцула М. М. Педагогічні проблеми перевиховання учнів. Видання друге, доповнене, перероблене. – Тернопіль, 1999.
15. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. – М., 2000.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ТА РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В УМОВАХ ЗНЗ

2.1. ПРОГРАМА КУРСУ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ДІТЕЙ 5 – 6 РОКІВ

Укладач:
Дмитрюк О. С.,
практичний психолог ДНЗ №4
м. Чернівці

Вступ.

Агресивність дітей – досить актуальна проблема сьогодення.

Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, яка завдає шкоди об'єктам нападу, наносить фізичний та моральний збиток людям або викликає в них психологічний дискомфорт.

Агресивність – це властивість особистості, що виражається в готовності до агресії.

До п'яти – шестирічного віку агресивність у поведінці дітей не є порушенням, але з часом вона може закріплюватися і переходити у стійку рису особистості.

Тому доцільно проводити корекційну роботу зі зниження агресивності, щоб не дати їй закріпитися як тенденції поведінки.

Структура корекційної програми

1. Мета: корекція агресивних тенденцій поведінки дошкільнят, формування навичок саморегуляції.

2. Завдання:

- знизити рівень ситуативної агресії у дітей;
- знизити емоційне напруження дітей;
- підвищити рівень самооцінки;
- навчити агресивних дітей прийнятних форм вираження гніву;
- навчити дітей мовленнєвих засобів спілкування, конструктивного спілкування і виходу з конфліктних ситуацій;

- виробити навички регуляції емоційних станів.

3. Програма розрахована на дітей з проявами агресії в поведінці.

4. Напрями корекційної роботи, етапи програми:

- Підвищення адаптації в колективі, забезпечення атмосфери довіри.
- Розвиток емоційної сфери, навчання дітей усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей.
- Зниження рівня агресивності, вироблення навичок мовленнєвого

спілкування.

5. Організація занять

Група складається з 6 – 8 дітей старшої групи. Частота занять – 1 раз на тиждень, тривалість – 30 – 35 хвилин. Кількість занять – 15.

6. Структура занять

- Вітання («Добра тварина», «Знайди пару», «Струм», «Посмішка по колу»...)
 - Розминка (ігри, незакінчені речення)
- Основна частина
- Рухливі ігри
 - Розігрування етюдів
 - Малювання
 - Читання та обговорення казок
 - Релаксаційні вправи для розслаблення, заспокоєння
 - Прощання (ігри «Коло друзів», «Башточка дружби», «Поділися добротою»).

Критерій ефективності програми. Зниження рівня агресивності, набуття навичок розв'язання конфліктних ситуацій.

Тематичний план

№	Зміст	Час (хв.)
1	Заняття 1. Мета: створення позитивного емоційного настрою, згуртованості групи, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки у дітей.	40
2	Заняття 2. Мета: створення атмосфери довіри, підвищення адаптації в колективі, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки.	30
3	Заняття 3. Мета: навчання розпізнавати емоційні стани інших людей, розвиток емпатії.	35
4	Заняття 4. Мета: закріплювати знання дітей про емоції, вміння розпізнавати їх, формувати позитивну самооцінку.	30
5	Заняття 5. Мета: закріплювати знання дітей про емоції. Вчити дітей розуміти свій настрій, поведінку та настрої інших людей. Підвищення почуття особистісної значущості.	40
6	Заняття 6. Мета: закріплювати знання дітей про емоції, зняття емоційного напруження.	35
7	Заняття 7. Мета: закріплювати знання дітей про емоції, ігрова корекція агресивності.	35
8	Заняття 8. Мета: навчання агресивних дітей способів вираження гніву, зняття агресії, орієнтація на стан та почуття інших.	35
9	Заняття 9. Мета: вивчення прийомів саморегуляції, розвиток уміння опановувати себе в ситуаціях, що провокують гнів, закріплення норм і правил поведінки, розвиток здатності бути уважним до інших.	35
10	Заняття 10. Мета: вивчення прийомів саморегуляції, розвиток уміння керувати гнівом.	40
11	Заняття 11. Мета: зняття емоційного напруження, допомога дітям долати агресивність, стимулювання вияву доброти.	30
12	Заняття 12. Мета: зняття емоційного напруження, розвиток уміння опановувати себе в ситуаціях, що провокують гнів, розвиток здатності бути	40

	уважним до інших.	
13	Заняття 13. Мета: нейтралізація негативної емоційної енергії, розвиток у дітей навичок рефлексії та почуття емпатії.	40
14	Заняття 14. Мета: розвиток позитивних емоцій, набуття навичок розв'язання конфліктних ситуацій, спрямування агресії на досягнення успіхів.	30
15	Заняття 15. Мета: підвищення самооцінки, набуття здатності розв'язувати проблеми, розвиток комунікативних навичок у можливих конфліктних ситуаціях. Налаштування на завершення роботи групи.	30
Загальна кількість часу – 8 годин 45 хвилин		

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: створення позитивного емоційного настрою, згуртованості групи, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки у дітей.

Повідомлення мети занять

Діти сідають у коло на стільчики або килим. Психолог повідомляє, що вони будуть зустрічатися на заняттях, де будуть гратися, малювати, спілкуватися. А головне – зможуть поділитися з іншими дітьми своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогу та підтримку. На заняттях діти навчаться краще розуміти себе й інших, дізнаються багато нового й цікавого.

Вправа «Ім'я»

Мета: розвиток комунікативних навичок, формування позитивної самооцінки, згуртування групи.

Діти передають по колу м'яч, називаючи попередніх учасників та додаючи своє ім'я. Дозволяється називатися вигаданим ім'ям, тим, яким подобається (рівень самооцінки, діагностичний симптом незадоволення).

Вправа «За що мене можна любити»

Мета: підвищувати самооцінку.

Психолог пропонує дітям назвати свої риси, за які, на думку дитини, її можна любити. Виграє той, хто зміг назвати найбільше рис.

Стоніжка

Мета: розвиток згуртованості групи.

Діти стають одне за одним та тримаються за плечі того, хто стоїть попереду. В такому положенні вони долають різні перешкоди, наприклад такі:

- стати на стілець і зійти з нього;
- проповзти під столами;
- обійти «широке озеро»;
- пройти крізь «густий ліс»;
- ховатися від диких тварин.

Упродовж усієї вправи діти повинні відчіплятися від свого партнера.

Малюнок «Мої друзі»

Дітям пропонується намалювати друзів. Можна малювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев тощо.

Після малювання обговорити малюнок з дітьми:

- Хто намальований?
- Чому саме цих дітей намальовано?

Малюнок може дати інформацію про стосунки з іншими дітьми. Варто звернути увагу хто намальований ближче за всіх до дитини, які розміри фігур. Цікавими можуть бути асоціації, які пов'язані у дитини з її друзями. Наприклад, якщо хтось із дітей намальований у вигляді ялинки, це може означати, що стосунки з цією дитиною напружені, можливо, вона відчуває страх від спілкування з цією дитиною, тому що ця дитина «колеться».

Прощання.

Діти беруться за руки, легко ними похитують і з посмішкою промовляють: «Усім, усім, до побачення!»

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: створення атмосфери довіри, підвищення адаптації в колективі, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки.

Гра «Добра тваринка»

Мета: зняття напруження, формування згуртованості дітей.

Ведучий. Станьте, будь ласка, у коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – назад. Вдих – два кроки вперед, видих – два кроки назад. Так дихає тваринка, так чітко і рівно б'ється її велике добре серце. Стук – крок вперед, стук – крок назад. Ми всі беремо стук серця цієї тваринки собі.

Читання та обговорення казки

Казка «Олівці»

Терапевтичний ефект – показати дітям, що кожна людина унікальна, тож треба берегти себе, любити і сприймати таким, як ти є.

Жили в невеличкій коробці шестеро олівців. Усі дружили між собою і працювали пліч – о – пліч. Найчастіше працював Чорний олівець. Трохи менше – олівці основних кольорів: Червоний, Синій, Зелений, Жовтий. Серед них був олівець білого кольору, ось саме з ним і сталася пригода.

Чомусь його використовували менше, ніж інші, а частіше і зовсім не витягали з коробки. Білий щоразу засмучувався. Думав:

- Я нікому не потрібен, я такий нездара... Мене ніхто не любить, погана в мене вдача, ніхто не звертає на мене уваги. Мої друзі працюють щодня, а я чекаю. Я найнещасніший, - і плакав так, що аж коробка стала мокрою.

Та якось до офісу, де жили олівці, привезли чорний папір. Досі писали і малювали на білому, тому брали олівці кольорові. Відтоді Білий став дуже потрібний – тільки ним було зручно писати на чорному папері. В офісі спочатку відбувся переполох, бо не могли знайти Білого. А коли знайшли, то вже користувалися лише ним.

Такий радий був олівець білого кольору. Він старався рівненько вести лінію, точився швидко і м'яко. Завжди був готовий працювати і вдень, і вночі.

Друзі раділи за нього. Підтримували завжди, а зараз особливо, бачили, що він щасливий, і їм було приємно. Розкривався талант і здібності Білого.

Минали дні, і працював тільки Білий. Решта олівців відпочили, і їм уже стало нудно. А Білий почав дуже засмучуватися, що навіть вечорами не вистачало сил погомоніти з друзями в коробці. І саме в такий момент раптом усі зрозуміли один одного. Білий зрозумів, що втрачати надію не треба, бо рано чи пізно випаде нагода довести свої здібності й талант. А його друзі зрозуміли, як було сумно Білому, коли той сидів і нічого не робив.

Відтоді Чорний, Білий, Жовтий, Червоний, Синій та Зелений іще більше здружилися й підтримували одне одного в скрутні години. Не забували сказати приємне слово, нагадати про хороші якості кожного. І самі думали, як би їм попрацювати або відпочити. Кожен з них знав, що він незамінний і дуже потрібний своїм друзям та собі самому.

Будь собою!

Гра «Долоня в долоню»

Мета: розвиток чуття колективізму, уміння діяти спільно з іншими.

Діти притискають долоньки одна до одної й у такий спосіб рухаються по кімнаті, у якій можна встановлювати різні перешкоди, які пара повинна подолати. Це може бути стілець або стіл, а може дитина спорудити з чого – небудь гору або річку. У грі можуть брати участь пари: дорослий – дитина.

Вправа «Мої позитивні риси»

Мета: поліпшення настрою в дітей. Корекція ставлення до себе.

Діти сідають на килим, їм пропонують подумати, які позитивні риси характеру у них є.

- Що в тобі найбільше подобається оточуючим?
- Про який вчинок ти згадуєш із задоволенням? Чому?
- Яким би ти хотів бути?

(Не можна любити інших, якщо не навчився цінувати себе).

Етюд «Сонячний зайчик»

Сонячний зайчик заглянув до вас у вічі. Заплюште їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долоньями: на чолі, на носу, на ротику, на щічках, на підборідді; пестіть його акуратно щоб не сполохати... Він заліз у пазуху? Погладьте його і там. Він не бешкетник – він любить вас. А тепер помічників треба йти далі. Візьміть його у долоньки, витягніть їх якомога далі вперед і вгору. Випустіть зайчика. Помахайте йому ручкою.

Прощання «Коло друзів»

Мета: розвивати почуття єдності колективу.

Стоячи або сидячи в колі, всі беруться за руки, потискають їх (лагідно), дивляться по черзі одне на одного.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: навчання розпізнавати емоційні стани інших людей, розвиток емпатії.

Вітання

Мета: розвивати позитивні емоції.

Діти стоять у колі, торкаються по черзі плеча сусідів та промовляють із посмішкою «Вітаю».

Гра «Різні личка»

Мета: розвивати міміку.

Психолог визначає разом із дітьми, що виражають ці обличчя. Потім діти показують за допомогою міміки почуття страху, суму, радості, злості, здивування. Психолог пояснює, що почуття, які були передані, називаються «емоціями».

«Розповіді за фотографіями»

Мета: розвиток уміння розпізнавати стани інших людей.

Для того щоб почати гру, знадобляться будь – які фотографії людей, що відображають їхній настрій. Ведучий показує дітям одну із цих фотографій і просить визначити, які почуття переживає людина на фото. Потім запитує, чому вони так думають. Нехай діти спробують розповісти, на які зовнішні ознаки емоцій вони звернули увагу. Можна також запропонувати їм пофантазувати, придумавши, які події в житті сфотографованого чоловіка або жінки передували цьому моменту.

Етюд «Врятуй пташечку»

Мета: розвиток співчуття, співпереживання, емпатії у дітей.

Уяви, що в тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, заховай у них пташку, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ти побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнись і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

Гра «Башточка дружби»

Мета: закріпити позитивне ставлення дітей одне до одного.

Діти стають у коло і будують із кулачків башточку. Прощаються: «Усім – усім до побачення».

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: закріплювати знання дітей про емоції, вміння розпізнавати їх, формувати позитивну самооцінку.

Привітання «Мій настрій»

Мета: вчити дитину діагностувати свій емоційний стан.

Дітям пропонується обрати одну з ілюстрацій, які демонструють різні настрої (обличчя людей та дітей).

Вправа «Впізнай емоцію»

Мета: розвиток уміння розпізнавати стани інших людей.

Перед дітьми піктограми з різними емоційними станами людей: радістю, смутком, злістю, страхом, провинною, спокоєм.

Потрібно назвати емоційні стани, зображені на картках, перемалювати їх схематично на овали (обличчя), які подобаються дітям. Після виконання завдання діти пояснюють, чому їм подобаються чи не подобаються певні емоційні стани.

Визначити свій настрій, емоційний стан у даний момент.

На що схожий ваш настрій? (На сонечко, дощик).

Як можна поліпшити свій настрій?

Психолог звертає увагу дітей на особливості мімічної експресії обличчя: форма брів, очей, губ тощо.

Емоційний етюд «Ліс»

Мета: подолання емоційної скутості за допомогою тілесно – орієнтувальних вправ.

У нашому лісі ростуть берізка, ялинка, дуб, сосна, верба, травинка, квіточка, грибочок, ягідка, куц. Виберіть рослину, яка вам подобається. За моєю командою ми з вами перетворимося на ліс. Як реагує ваша рослинка на:

- тихий, ніжний вітерець;
- сильний холодний вітер;
- ураган;
- дрібний дощик;
- велику спеку;
- ласкаве сонечко;
- ніч;
- град;
- мороз.

Вправа «Уважність до інших»

Мета: розвивати здатність бути уважним один до одного, адекватно виражати свій настрій, емоційний стан.

Один із учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність когось із членів групи. Бажано при цьому, щоб тренер допомагав тому, хто описує іншу дитину, звертав увагу на те, який настрій у дитини, яку описують зазвичай переважає.

Рефлексія.

Діти стають у коло і розповідають, що вони робили на занятті і що їм сподобалося. Прощаються з найкращими побажаннями на день.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: закріплювати знання дітей про емоції. Вчити дітей розуміти свій настрій, поведінку та настрій інших людей. Підвищення почуття особистісної значущості.

Дружба починається з посмішки

Мета: сприяти єднанню групи.

Діти сидять у колі, тримаються за руки, по черзі, дивлячись сусідові в очі, дарують йому мовчки найкращу усмішку.

Вправа «Піраміда любові»

Мета: зрозуміти важливість кожної особистості, допомогти у розвитку самосвідомості, підтримувати позитивний настрій у групі.

Діти стають у коло.

Психолог. Кожен із вас щось або когось любить. Я люблю... Розкажіть і ви, кого і що любите. А зараз ми побудуємо пірамідку любові з наших рук. Я назву того, кого поважаю, і покладу свою руку, потім кожен із вас називатиме того, кого він поважає, і кластиме свою руку (діти будують піраміду любові).

Ви відчуваєте тепло рук? Вам приємний цей стан? Подивіться, яка висока в нас вийшла піраміда. Висока, тому що ми поважаємо і нас поважають.

«Знавці почуттів»

Мета: збагачувати словниковий запас дітей.

Ведучий запитує у дітей чи багато почуттів вони знають. Якщо їм здається, що багато, то пропонує їм пограти в гру, яку можна назвати «Конкурс знавців». Психолог бере м'яч і починає передавати його по колу.

Той, хто отримує м'яч, повинен назвати одну емоцію (позитивну або негативну) й передати м'яч наступному гравцеві. Повторювати сказане раніше не можна. Дитина, яка не може дати відповідь, залишає гру. Найкращим знавцем почуттів буде той, хто залишиться в грі.

«Чому я веселий? Чому я сумний?»

Мета: звернути увагу малят на те, що однакові події та предмети можуть викликати у різних людей різні почуття. Наприклад, декому подобається дощ, а в інших він викликає смуток.

Матеріал: картки за кількістю дітей, кольорові олівці.

Кожна дитина отримує картку із засмученим обличчям і малює на вільних ділянках те, що викликає у неї смуток. Потім на картці з радісним обличчям зображує ті предмети та події, які викликають задоволення. По закінченні роботи діти показують свої малюнки одне одному та шукають чи не має хтось однакові вподобання.

Гра «Поділися добротою»

Мета: розвивати емоційну сферу дитини та здатність до емпатії.

Діти дмухають у складені долоні та передають доброту одне одному по колу.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: закріплювати знання дітей про емоції, зняття емоційного напруження.

Вправа «Твій настрій схожий на...»

Мета: розвиток емоційної сфери, вміння помічати настрої іншої дитини.

Діти намагаються вгадати настрої товариша, вдаючись до асоціацій і пояснюють своє рішення.

Вправа «Мімічна гімнастика»

Мета: розвиток емоційної сфери.

Дітям пропонуються вправи для мімічних м'язів обличчя.

- Зморщити чоло, підняти брови (здивування).
- Розслабитися, тримати чоло гладеньким впродовж 1 хвилини.
- Насупити брови (злість).
- Розслабитися, повністю розслабити брови, заплющити очі (байдужість).
- Широко розплющити очі, відкрити рот, руки стиснути в кулачки, все тіло напружити (страх).
- Розслабитися, розслабити повіки, щоки (лінощі, хочеться подрімати).
- Розширити ніздрі, зморщити носа (бридливність, відчуття неприємного запаху).
- Розслабитися, усміхнутися, підморгнути (весело, ось я такий).

Етюд «Який я різний»

Мета: розвиток навичок адекватного вираження свого емоційного стану.

Психолог демонструє картки – піктограми. Діти по черзі показують себе у різних станах.

Висновок: у різні хвилини життя нас сповнюють різні почуття, ми перебуваємо в різних емоційних станах і відповідно поведимося.

Гімнастика для зайчика

Ручки – лапки розвели,
догори їх підняли,
Кулачками покрутили,
разом ручки опустили,
Опустились на коліна,
Хай рівненькі будуть спини,
Головою покрутили,
На всі боки подивились.
Щоб іще набратись сили,
На подушечки присіли,
Лапки – ніжки підтягнули
І руками обняли.
Підвелися, рівно стали,
Нахилилися помалу,
Нижче, нижче як один,
Щоб дістатись до морквин.

«Відгадай, що я відчув»

Мета: формувати вміння розпізнавати настрій інших людей.

Ведучий має задумати яке – небудь почуття, пригадати історію, коли це почуття в нього виникало, або видумати історію про когось іншого, хто переживає схожий стан. При цьому він повинен розповісти свою історію так, щоб назва самого почуття в ній не згадувалася. Закінчити розповідь потрібно

реченням: «Тоді я відчував (ла)...» - і зробити паузу. Після цього гравець повинен відгадати, що ж могла відчувати людина, яка потрапила в описану ведучим ситуацію.

Розповіді мають бути невеличкі, наприклад, такі: «Якось, прийшовши з крамниці, я виклала продукти й зрозуміла, що серед них немає олії. Мабуть, я забула його на прилавку, коли складала все в пакет. Я глянула на годинник – крамниця вже зачинилася. А мені так хотілося підсмажити картоплю! Тоді я відчула...» (Найточніша відповідь у цьому прикладі – «досаду», але можуть мати місце й інші емоції – смуток або злість на себе).

У тому разі, коли дитина вгадає почуття персонажа, про яке йшлося в розповіді, їй можна запропонувати придумати свою історію.

Прощання.

Мета: закріпити позитивне ставлення дітей одне до одного.

Діти стають в коло, беруться за руки і разом кажуть: «Ти і я, я і ти. Всі ми друзі назавжди».

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: закріплювати знання дітей про емоції, ігрова корекція агресивності.

Вправа «Знайди пару»

Мета: розвивати у дітей невербальні форми спілкування.

Діти стають у коло.

Психолог. На рахунок «раз» кожен із вас має, залишаючись на своєму місці, знайти собі пару. Коли я скажу «два», ви разом почнете виконувати однаковий рух. Потім я знову скажу «раз» - і ви маєте знайти собі нову пару, а на рахунок «два» почати робити однаковий рух вже з новим партнером.

Вправа «Злість і радість»

Мета: ознайомити з емоціями, навчити розрізняти емоційні стани.

Розгляд піктограми «злість». Порівняння її з піктограмою «радість».

Бесіда:

- Коли вам буває весело?
- Чому буває сумно?
- Коли люди сердяться?
- Чому зляться?
- На що схожа злість?
- На що схожа радість?
- Яка злість на смак?
- Якого кольору може бути злість?

Діти пригадують злих і добрих казкових героїв.

«Сердитий дідусь»

До дідуса в село приїхав Петрик і відразу пішов гуляти. Дідусь розсердився, що Петрик пішов з двору. А якщо з лісу прийде вовк, що буде з Петриком?»

Міміка: нахмурені брови.

Читання та обговорення казки «Бджола та Оса»

(автор О. Васильєва)

Жили собі дві приятельки – Бджола та Оса. Вони мали чимало спільного. Обидві були власницями ніжних прозорих крилець, які носили їх по полях та луках, обидві любили ласкаве сонечко, й обидві захищалися від ворогів за допомогою маленького колючого списика – жала.

Але в цьому жалі ховалися відмінності між Доброю Бджолою та Злою Осою. Так - так, Бджола була доброю, а Оса – злою. Чому так з ними сталося? А ось яка причина. Коли наші приятельки були ще молодими й безтурботними, вони полетіли далеченько від знайомої луки й опинилися в парку, де гралося багато дітей. Діти були веселі, шукали нових цікавих знайомств. Тож побачивши двох гарненьких летючих подружок, вирішили потоваришувати з ними. Найсміливіші простягнули руки до їхніх крилець (адже вони замінюють комахам рученята) і...

Ось тут і відбулося найголовніше в житті Бджоли та Оси. Обидві відразу вжалили сміливців. Адже Бджола, побачивши, як скривився від болю Петрик, так пошкодувала за свою властивість випускати жало, що ледве не вмерла від жалю до хлопчика. Цієї ж миті вона вирішила: «Я буду захищатися так лише задля оборони. Я не хочу завдавати болю іншим, а хочу робити добро». Бджола була господаркою свого слова, тож вона почала збирати мед і пилок із квітів, опилювати рослини й просто втішати всіх пісенькою своїх крилець. Люди стали будувати для неї хатинки – вулики й навіть підгодовували її в скрутний час.

Але не так сталося з Осою. Вжаливши Петрика, вона ще більше надулася від чорної злості, коли побачила, як боляче малому. Жалю до Петрика в Оси не було зовсім, хвиля жорстокості заслала їй очі, й Оса дедалі грубшала й бажала всім лише зла, зла, зла.

Оса не відчувала чужого болю, а навпаки – вона шукала його й раділа з нього.

І сталася дивина! Як від початку не були схожі Бджола з Осою, то зміни в їхній поведінці зробили їх цілком відмінними й зовні. Там, де завжди радо чекали на Бджілку, там проганяли й навіть хотіли знищити Осу. Її постійна злоба робила сусідство з нею небажаним, відсутність доброти не додавала їй друзів, а велика злість стала тягарем навіть для неї самої.

І якось самотня Оса почала просити допомоги: «Допоможіть мені стати іншою!»

Обговорення

- Якою була Оса: доброю чи злою?
- А Бджола?
- Хто знає, як допомогти Осі?

Гра «Тух – тобі – дух»

Мета: вироблення навичок послаблення негативних емоцій, навчання дітей норм поведінки у ситуації агресивності.

Психолог. Я по секрету скажу вам чарівне слово, це заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарувань. Щоб заклинання подіяло треба ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Коли ж ви захочете поговорити з кимось, то зупиніться, подивіться іншій дитині прямо в очі й сердито – пре сердито вимовте чарівне слово: «Тух – тібі – дух». Потім продовжуйте рухатися по кімнаті. Час від часу зупиняйтеся перед кимось і знову повторіть: «Тух – тібі – дух».

Примітка. У грі закладений комічний парадокс. Вимовляти: «Тух – тібі – дух» і не засміятися досить складно.

Релаксація «Поплавок»

Мета: навчання малят прийомів само розслаблення.

Заплющіть очі й уявіть, що ви поплавок, який плаває по морських хвилях... Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і морські хвилі... Сонячні промені граються з вами, а шум моря і крики чайок заколисують... Вам так приємно плавати на хвилях, ні про що не думати... Ви відчуваєте спокій... Але час вже повертатися. На рахунок 3 відкриваєте оченята й посміхайтесь один до одного. 1, 2, 3. Час вставати.

- До нових зустрічей!

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: навчання агресивних дітей способів вираження гніву, зняття агресії, орієнтація на стан та почуття інших.

Етюд «Слухаємо себе»

Мета: вчити дитину діагностувати свій емоційний стан.

Діти стають у коло, розслабляються і слухають себе: що кожен відчуває, який у нього настрій.

Потім із заплющеними очима розповідають про свої почуття та настрої.

За столиками діти схематично зображають свій стан та настрої на картках із «порожніми обличчями».

Читання та обговорення казки «Сердите левеня»

Жило собі на світі Левеня, не велике й не мале, руде. Мало гарні жовті очі, довгі жорсткі вуса, сильні лапи й довгий хвіст. Але було воно дуже дуже сердите: рідко посміхалося, нікого ніколи не жаліло, бо вважало, що для того, щоб вирости справжнім Левом цього робити не можна.

Одного разу гуляло Левеня лісом і побачило, як звірята грають у м'яч. М'ячик весело стрибав від Жирафика до Кабанчика, від Кабанчика до Жабеняти, від Жабеняти до Зебри.

Левеня спритно вистригнуло в коло та схопило гарний м'яч лапами. Всі звірята завмерли на місці від несподіванки.

- Віддай, будь ласка, нашу іграшку, - попросило Жабеня.
- Не віддам, - прогарчало у відповідь Левеня.
- Віддай, - попросила Зебра. Левеня лише похитало головою й гаркнуло ще голосніше.

- Якщо так, - сказав Кабанчик, - то ми самі заберемо м'яч у тебе!

- Тільки спробуй, - гаркнуло Левеня й випустило великі й гострі пазури.
- Ось і спробую, - відповів Кабанчик та й став підходити до Левеняти, роздуваючи ніздрі на своєму п'ятачку.

- Стій, Кабанчику, стій, - квакнуло Жабеня, - не треба. Але він того не чув.

Побігши до Левеняти, Кабанчик спробував відібрати м'яч. Та тільки нашкодив ще більше... Звичайно, Левенятко було спритнішим і високо підстрибнувши, перескочило через Кабанчика ще міцніше стиснувши пазурами м'яч. І раптом: ба – бах!!! – щось так голосно грюкнуло, що всі малята злякалися, навіть Левеня. Коли все стихло, й звірята розплющили очі, то побачили, що м'ячик лопнув, і з нього виходить повітря: ш – ш – ш!!! Звірята дуже засмутилися, а Жабенятко навіть заплакало. Левеня задоволено гаркнуло:

- Це вам за те, що гралися без мене! І вигнувши спину зникло в гущавині лісу.

На жаль, Левеня чинило так не вперше. Воно часто ображало інших звірят, його не кликали до веселих ігор, бо боялися, що він когось образить чи ще гірше – вдарить гострими пазурами.

Але й Левеня не було задоволене, з часом йому стало сумно самому й захотілося з кимось пострибати через струмок, побігати навипередки, але нікого не було видно й чути.

Раптом перед ним з'явився яскравий Метелик. Він змахував крильцями, ніби запрошував із собою на прогулянку. Левеня підстрибнуло від задоволення:

- А – а – а, ось кого я зараз упіймаю – вигукнуло Левеня й спробувало вхопити Метелика. Та дарма, Метелик змахнув крилами і сів на іншу квітку.

- Р - р – р! – заревіло Левеня, - не жартуй зі мною! Дожену, впіймаю та з'їм!!! І погналося за Метеликом. А той, легко змахуючи крильцями, полетів до лісу, сідаючи то на одну квітку, то на іншу. Левеня остаточно розсердилося і, голосно рикаючи, стрибало через кущі, намагаючись упіймати прудкого Метелика. Та ось раптом чомусь стало дуже темно, і Левеня заревіло від болю. Ви запитаете, що сталося? Просто наш малий злюка впав у величезну мисливську яму та поранив лапу.

- Ой – ой – ой!!! Як боляче! Як темно! – злякано плакало Левеня. – Що ж мені тепер робити? Яма така глибока, я не зможу з хворою лапою вистрибнути з неї... Воно підняло вгору свою велику голову з жовтими очима, повними сліз. Високо в небі пливли білі – білі хмаринки, сяяло яскраве сонечко, було чути як співають птахи. Левеня сіло на дні ями й голосно – голосно заплакало.

- Гей! Ти чого плачеш? – почувлося раптом з гори.

Левеня підняло свої великі жовті очі, які світилися в темряві, й побачило того самого Метелика, через якого опинився в такій скруті.

- Чого тобі, буркнуло Левеня Метеликові, - посміятися з мене прилетів?

- Дуже боляче? – співчутливо запитав Метелик.

- Дуже!!! Можеш радіти, - ображено відповіло Левеня.

Метелик сидів мовчки, лише повільно складав та розгортав свої веселкові крила.

- Я допоможу тобі, - раптом вигукнув він. – Я вже придумав як!

- Та що ти можеш, адже ти такий маленький і слабкий, - сумно зітхнуло Левеня.

- Зачекай, я зараз! – і Метелик зник у синьому небі.

- Ну, ось... І цей мене кинув! Всі мене кидають. Мене ніхто не любить, друзів у мене немає. Цікаво, а як це мати друзів? Добре це чи погано – я ж не знаю, - розмірковувало вголос Левеня.

- Ось він! – знову почувся чийсь голос згори.

- Ти повернувся! – з полегшенням зітхнуло Левеня, й підняло до неба очі.

Зверху на нього дивилися Жирафик, Кабанчик, Жабеня, Зебра й маленький Метелик.

- Що, поглузувати з мене прийшли, - ображено мовило Левеня.

- Еге ж, яка глибоченна, моєї шії не вистачить, - сказав Жирафик, - що ж робитимемо?

Левеня здивовано спостерігало за тим, що відбувалося на горі.

- Ква - ква, он невелике деревце. Якщо його зігнути воно може дістати до дна ями, - вигукнуло Жабенятко, - тільки я не зможу один цього зробити.

- Ми зараз, - крикнув Кабанчик і підморгнув Зебрі.

Нагорі все стихло, лише Метелик лагідно дивився на нещасне Левеня.

- На, тримай, - і наш маленький герой побачив, як до ями почало опускатися тоненьке деревце, - чіпляйся мерщій, - закричав Метелик.

Левеня, не розуміючи, що відбувається обома великими лапами й гострими пазурами щосили вхопилося за гілки листя. А потім йому здалося, що він уміє літати, як Метелик: синє небо й сонце стали наближатися так швидко, що Левеня й незчулося, як опинилося нагорі, - бумс! – і воно гепнулося у траву серед квітів. Тут було тепло, а не так, як у ямі – сиро й холодно, до того ж ще й страшно.

Навколо стояли всі звірята й розгублено дивилися на нього.

- Чому ж ви на мене так дивитесь? – тихо запитало Левеня.

- А ти не будеш гарчати? – запитала Зебра.

- І дряпатися своїми пазурами? – злякано перепитав Жирафик.

- І хапати великими лапами? – тихенько проквакало Жабеня.

- Ні, мабуть, не буде, - посміхнувся Метелик.

- Ні, не буду, ... правда... - винувато мовило Левеня.

- Тоді є пропозиція погратися в доганялки! – закричав радісно Кабанчик.

- І мене візьмете? – здивовано перепитало Левеня.

- Так!!! – відповіли всі хором.

І всі разом побігли до прозорого струмка. Звірята довго ще гралися та веселилися, й дружно сміялися, коли всі перегони завжди вигравав маленький Метелик, а у грі в хованки ніколи не вдавалося відшукати зелене Жабеня в зеленій траві. Всі так стомилися, що відпочивати під велике дерево вже ледь

добрели, а Левеня йшло й думало, що воно тепер точно знає: друзі – це добре, й тепер вони в нього є!!!

Вправа «Сердиті кульки»

Спостереження за надуванням кульок.

Запропонувати дитині уявити, що кулька – це сердита людина.

Поміркувати:

- Що трапиться, коли кулька переповнюється повітрям?
- Що трапляється з людиною, яку переповнюють почуття?
- Що відбудеться, якщо ми випустимо трохи повітря з кульки?
- Чи кулька ціла, не вибухнула, нікого не налякала?
- Якщо людина стримає себе, заспокоїться, це буде краще, ніж образити

іншу людину?

Вправа «Опануй себе»

Мета: вироблення навичок послаблення негативних емоцій.

Дитині говорять: «Як тільки ти відчуєш, що затурбувався, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: обхопи долонями лікті і сильно притисни руки до грудей – це поза витриманої людини».

Релаксація

Мета: навчання малят прийомів само розслаблення.

«Уявіть собі, що вас зачарував добрий чарівник, ви заснули і вам сниться дуже приємний казковий сон. Десь поряд звучить чудова музика, чути спів казкових птахів, дзюркотить потічок».

Через 3-4 хвилини психолог торкається м'якою іграшкою до щічки дитини, називає її ім'я, і діти мають повільно прокидатися, потягуючи ручки і ніжки. За бажанням діти можуть розповісти про те, що вони бачили або що їм наснилося в чарівній країні.

Прощання

Діти утворюють стовпчик зі своїх кулачків (по одному кулачку) і з посмішкою промовляють: «Усім, усім, до побачення».

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: вивчення прийомів саморегуляції, розвиток уміння опановувати себе в ситуаціях, що провокують гнів, закріплення норм і правил поведінки, розвиток здатності бути уважним до інших.

Привітання «Струм»

Мета: налаштувати дітей на позитивний емоційний стан, створення доброзичливої атмосфери.

Діти стають у коло, беруться за руки і передають потиски, усміхаючись і називаючи при цьому імя свого сусіда праворуч і ліворуч.

«Маленький привид»

Мета: вчити дітей виплескувати у прийнятній формі накопичений гнів.

Дорослий звертається до дітей: «Діти, зараз ми з вами будемо грати роль маленьких добрих привидів. Нам захотілося трохи побешкетувати й полякати одне одного. За моїм оплеском ви робитимете руками такі рухи (психолог піднімає зігнуті в ліктях руки, пальці розчепірені) і вимовляти страшним голосом звук (У). Якщо я плескатиму тихенько, ви вимовлятимете його тихенько, якщо я плескатиму голосно, ви лякатимете голосніше. Але пам'ятайте, що ми добрі привиди й хочемо тільки трішки пожартувати.

Після цього психолог плескає в долоні й говорить: «Молодці! Пожартували й досить. Давайте знову перетворимося на дітей».

Етюд «Хлопчик – забіяка»

Мета: формування позитивних рис характеру, хороших стосунків з однолітками.

Жив – був собі хлопчик Вася. Він був розумний, охайний, гарненький, але ніхто з ним не дружив.

Хлопчик розумів, що друзів у нього немає через те, що він завжди і з усіма б'ється. Показуючи свою силу, Вася думав, що всі будуть його поважати, але виходило чомусь інакше.

Василько самотньо ходив по вулиці, у дворі, підходив то до однієї групи дітей, то до іншої, але ніхто не приймав його до гри.

- Іди звідси, ти – забіяка, з усіма б'єшся, все ламаєш. Ти нам такий не потрібний! – говорили діти.

Та ось до хлопчика підійшов дідусь. Заглянув в його сумні очі й сказав: - Я – Чарівник, і знаю, як тобі допомогти! Хочеш, допоможу?

- Хочу! – відповів Вася.

- Я розповім тобі, що треба зробити, як треба поводитися, щоб усі діти захотіли з тобою гратися. Якщо ти виконуватимеш чарівні правила, то все буде гаразд.

Дідусь розповідав, а Васько слухав і запам'ятовував. Після зустрічі з чарівником у хлопчика все змінилося.

Обговорення:

- Чому діти не приймали Васька до ігор?
- З ким із вас був такий випадок?
- Хто допоміг хлопчику?
- Як ви думаєте, про які чарівні правила розповідав дідусь Васі? (діти розповідають правила поведінки).

«Полічивши до десяти, я вирішив (ла)...»

Мета: вчити дитину конструктивної поведінки.

По суті, це правило, якого повинна дотримуватися дитина, відчуваючи свою готовність діяти агресивно. Вона в жодному разі не повинна приймати рішення відразу, а просто спробувати спокійно полічити до десяти, заспокоюючи дихання та намагаючись розслабитися, і тільки після цього вирішити, як їй діяти в даній ситуації.

Обговорення:

- Як змінилися думки після «заспокійливої» лічби?

- Яке рішення буде більш ефективним, а яке спричинить ще більші труднощі?

Етюд «Добрий хлопчик»

Мета: формування здатності бути уважним до інших.

Зима. Маленька дівчинка гралася в снігу і загубила рукавичку. У неї замерзли пальчики. Це побачив хлопчик. Він підійшов до дівчинки і надів їй на руку свою рукавичку.

Рольове програвання ситуації.

Вправа «Прощання»

Психолог протягує руку долонею догори, а діти накладають свої долоні, створюючи пірамідку, і при цьому додають такі слова: «До побачення, друже, чекаю нової зустрічі з тобою!»

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: вивчення прийомів саморегуляції, розвиток уміння керувати гнівом.

На що схожий настрій?

Учасники по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Почати порівнювати краще дорослому: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі. А твій?» Вправу проводять по колу.

Психолог узагальнює, який сьогодні в усієї групи настрій: сумний, веселий, сміхотливий, злий.

Гра «Знайди свою пару»

Мета: формувати позитивні взаємини між дітьми. Закріпити знання про емоції.

Дітям роздають картки із зображенням облич, які виражають різні емоції. Кожній дитині пропонується відповісти на запитання: «Який емоційний стан зображено на картці?» Після цього дитині пропонується згадати:

- Коли вона саме була в такому стані?
- Як вона почувала себе?
- Чи хотіла б вона повернутися в цей стан?
- Які емоційні стани в неї ще бувають?

«Конкурс художників»

Мета: змінити стереотипне сприймання агресивних персонажів казок та фільмів.

Ведучий, заздалегідь підготувавши чорно – білі малюнки якого – небудь казкового агресивного персонажа, пропонує дітям грати в художників, які зможуть зробити цей малюнок добрим. Отримавши малюнки, діти мають домалювати до них «добрі» деталі: пухнастий хвостик, яскравий капелюшок, гарні іграшки. Можна також влаштувати конкурс на тему «Чий персонаж добріший».

«Повітряна кулька»

Мета: зняти напругу, заспокоїти дітей.

Усі гравці сидять або стоять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до рота,

повільно через напіврозтулені губи надувайте її. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою й більшою, як ростуть візерунки на ній. Уявили? Я також уявила ваші величезні кульки. Дмухайте обережно, щоб кулька не луснула».

Рефлексія

Діти стають у коло і розповідають, що вони робили на занятті і що їм сподобалося. Прощаються з найкращими побажаннями на день.

ЗАНЯТТЯ 11

Мета: зняття емоційного напруження, допомога дітям долати агресивність, стимулювання вияву доброти.

Вітання

Мета: створити емоційний комфорт.

Діти стоять у колі, торкаються по черзі плеча сусідів та промовляють з посмішкою «Вітаю».

Психогімнастика «Білоччині окуляри»

Мета: допомагати дітям долати агресивність, формувати доброзичливе ставлення до оточуючих, підвищувати самооцінку.

Психолог. Мама прийшла в дитсадок. Петя підбіг до мами й питає:

- А що ти мені принесла?

- Нічого, синку, - відповіла мама.

- Ах так! – образився хлопчик. – Тоді я не піду з тобою додому; буду битися, кричати і все ламати.

І побіг Петрик геть. Засмутилася мама, що в неї такий син, іде і плаче. Підбігає до неї Білочка й каже: «Не плач, я тобі допоможу. Петрик ще не навчився розуміти інших і тому ображає їх. Подаруй йому ось ці чарівні окуляри. Він одразу навчиться думати про інших, адже він добрий і розумний хлопчик». Подякувала мама й повернулася до Петрика з окулярами.

Зрадів хлопчик, надів їх і побачив, як свою маму образив. Пригорнувся до матусі, просить вибачення: «Мамочко, я тебе дуже люблю, вибач мені, будь-ласка». Посміхнулася мама й вибачила синові.

Прийшли вони додому, їх зустріла бабуся. Петрик подивився крізь чарівні окуляри й каже: «Бабусю, я бачу, ти дуже втомилася. Сядь, відпочинь, а я тобі допоможу».

Приємно стало бабусі, що в неї такий онук добрий, чуйний.

Обговорення:

- Чому Петрик засмутив маму?
- Що змінилося?

- Чому бабусі стало приємно за онука?
- Які риси характеру були в Петрика?
- Яким став хлопчик?
- За що його можна похвалити?

«Уперта вередлива дитина»

Мета: подолання впертості та негативізму.

Учасники, які входять до кола, по черзі показують вередливу дитину. Усі допомагають словами: «Дужче, дужче...» Потім діти розподіляються на пари «батько дитина»: дитина вередує, батько її вмовляє та заспокоює. Кожен із гравців має побувати в ролі вередливої дитини та батька, який її вмовляє.

«Сонечко та хмаринка»

Мета: вправу спрямовано на усунення психічного напруження, навчання регулювати свій емоційний стан.

Сонечко сховалося за хмаринку, зробилося прохолодно – згорнутися клубочком, зігрітися, затримати дихання. Сонечко вийшло з – за хмарки, стало спекотно, розморило на сонечку – розслабитися під час видиху.

Гра «Кольорові думки»

Мета: розвиток уваги, закріплення навичок спілкування.

Дітям роздають картки червоного та чорного кольору.

Психолог. Зараз я називатиму думки, а ви повинні будете відгадати, хороші вони чи погані. Якщо думка погана, підніміть чорну картку, якщо хороша, червону.

Психолог називає думки:

- я не вмю;
- мені добре і спокійно;
- я люблю себе та інших;
- я боюся;
- ніхто мене не любить.

Бесіда:

- Яку назву ви дали б цій грі?
- Назвіть хороші думки.
- Які способи керування своїм настроєм ви знаєте?

Прощання

Діти беруться за руки і кажуть: «До побачення».

ЗАНЯТТЯ 12

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток уміння опановувати себе в ситуаціях, що провокують гнів, розвиток здатності бути уважним до інших.

Вправа «Посмішка по колу»

Мета: створення атмосфери довіри, зняття напруження.

Діти стоять у колі, взявшись за руки. Психолог посміхається до дитини

праворуч, «бере усмішку» у з'єднанні долоні й дбайливо «передає» її дитині, що стоїть праворуч. Дитина «передає посмішку» своєму сусідові й так триває доти, поки посмішка не повернеться до психолога.

Вправа «Назви емоцію»

Мета: розвиток уміння розпізнавати стани інших людей.

Дитині пропонується розглянути фотографії дітей із різним емоційним станом.

Запитання:

- Які обличчя тобі сподобалися?
- Які ні?
- Що вони виражають?
- А чи буваєш ти злим?
- Чому?
- А як ти думаєш, чи подобаєшся ти іншим, коли злий?

Повторити міміку приємних почуттів.

Малювання добра, зла.

Малюнки добра і зла обговорюються.

Добро розміщується на стенді, а малюнки зі злом діти рвуть і викидають у кошик для сміття.

Етюд «Добрий хлопчик»

Мета: формування здатності бути уважним до інших.

Зима. Маленька дівчинка каталася на льоду, впала і забилася. Їй боляче. Це побачив хлопчик і підійшов до дівчинки, допоміг підвестися, пожалів і відвів її додому.

Рольове програвання етюду.

Релаксація

Мета: навчання малят прийомів само розслаблення.

Віки опускаються,
Повіки закриваються...
Сном чарівним засинаємо
І у сні відпочиваємо...
Гріє сонечко в цей час,
Ручки й ніжки теплі в нас...
Добре нам відпочивати,
Але час уже вставати,
Потягнімося, усміхнімося!
- До нових зустрічей!

ЗАНЯТТЯ 13

Мета: нейтралізація негативної емоційної енергії, розвиток у дітей навичок рефлексії та почуття емпатії.

Вправа «Ласкаві імена»

Мета: сприяти позитивному емоційному настрою.

Психолог пропонує дітям пригадати, якими ласкавими іменами називають їх рідні.

- Які почуття у вас виникають, коли до вас так звертаються?
- Що хочеться сказати або зробити у відповідь на такі слова?
- Пригадайте, кого і коли ви називали ласкаво, які це були слова?
- Які почуття виникали про цьому?

У кожної людини з її іменем пов'язані найкращі відчуття. Адже чути своє ім'я, тим більше у пестливій формі, завжди дуже приємно. Звертання по імені – це один зі способів домогтися прихильності. А якщо до доброзичливого ставлення додати відвертий комплімент, то багато проблем можна розв'язати швидше і легше.

Вправа «Скажи навпаки»

Мета: розвиток уміння називати риси характеру людини.

Діти по черзі називають якусь рису характеру, а потім усі разом пригадують рису, протилежну цій.

Обговорення вірша «Будинок із дзвінком»:

Стоїть невеличкий гарнюсінький дім,

Дзвінок висить над дверима.

Старенька бабуся живе в домі тім

З лагідними очима.

Тихенько ти до дверей підійди,

Нехай задзвенить дзвіночок.

І вийде старенька і скаже:

«Зайди. Проходь і сідай, синочок».

І дасть вона чаю тобі з пирогом,

І розповість тобі казку.

Тебе проведе на поріг

І скаже: «Приходь ще, будь ласка».

А якщо підійдеш і кулаком

Почнеш гуркотіти по дверях,

То вийде з будиночка Баба Яга

Зі злими – презлими очима.

Почне кричати тут Баба Яга

З обличчям страшним, мов маска...

І ти не скуштуєш тоді пирога,

І не почувеш тут казки...

Малювання «Як я борюся зі своєю злістю»

Мета: розвиток уміння виражати свої емоції в малюнку, сприяти виникненню емоційних переживань.

- Коли ти буваєш злим?
- Чому?
- Як треба боротися зі злістю?
- Чому погано, коли злишся?

Сидить чаклунка зла

Цілий день сама.
Чаклунці не чаклується,
Настрою нема.
Начаклувала літо,
Та вийшла знов зима.
Сидить чаклунка зла
Настрою нема.
Мабуть, тому, що зла,
Тому й чарів нема.

Вправа «Чарівна кулька»

Мета: розвиток уміння відрізнити моральні та аморальні риси характеру.
Психолог. У кожної людини є щось погане і щось хороше. Як ви гадаєте, яким краще бути: добрим чи злим, щедрим чи жадібним, веселим чи сумним?

Релаксація

Мета: навчання малят прийомів само розслаблення.
Напруга відлетіла,
Розслаблене все тіло.
Наче лежимо на травці...
На зеленій м'якій травці...
Дихається легко, глибоко...
Сонце гріє, з нами грає,
Рученята зігріває...
Сонце гріє, з нами грає,
Наші ніжки зігріває...
Дихається легко, глибоко...
- До нових зустрічей.

ЗАНЯТТЯ 14

Мета: розвиток позитивних емоцій, набуття навичок розв'язання конфліктних ситуацій, спрямування агресії на досягнення успіхів.

Гра «Подаруй букет»

Мета: формувати позитивне ставлення до своїх товаришів.
Дитина дарує букет своєму другу та говорить йому щось приємне: «Я дарую тобі цей букет, бо ти... справжній товариш (найкраще співаєш, щиро допомагаєш друзям)».

Дорослий наголошує, щоб малята не повторювали сказане іншими.

«Чому побилися хлопчики»

Мета: розвивати в дітей рефлексію (здатність аналізувати причини та наслідки) своєї агресивної поведінки.

Ведучий, приготувавши заздалегідь малюнок, де зображені хлопчики, які б'ються, демонструє його й пропонує вигадати, чому діти побилися, чим закінчиться їх бійка, чи жалкуватимуть вони про те, що побилися, та як можна було б учинити по – іншому.

Гра «Ввічливий – грубіян»

Мета: формування позитивних рис характеру в дітей.

Діти сідають на килим. Психолог по черзі котить дітям м'яч і говорить слова – вчинки: вітається, б'ється, кричить, штовхається, допомагає, привітний, бережливий тощо. Діти повинні сказати, яка це людина «ввічлива» чи «грубіян».

Обговорюють разом з психологом наслідки невічливості та ввічливості.

- Яка людина подобається, яка ні?
- Як вирішити цю проблему?
- Хто в собі хотів би щось змінити?

«Я можу захистити...»

Мета: формувати в дітей здатність використовувати агресивні дії із соціально бажаною метою.

Діти та ведучий кидають одне одному м'яч. Той, хто тримає в руках м'ячик, закінчує фразу «Я можу захистити...»

Вправа «Чарівник»

Мета: емоційне наближення дітей один до одного.

Діти сідають у коло. Психолог пропонує подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі бажання та мрії. Дитина уявляє себе в ролі чарівника та висловлює думки про те, що б вона зробила, якби стала справжнім чарівником.

Прощання

Діти беруться за руки і кажуть: «До побачення».

ЗАНЯТТЯ 15

Мета: підвищення самооцінки, набуття здатності розв'язувати проблеми, розвиток комунікативних навичок у можливих конфліктних ситуаціях. Налаштування на завершення роботи групи.

Вправа «Привіт»

Мета: забезпечення позитивної психологічної атмосфери в групі.

Діти ходять по групі й вітаються один з одним долонями, колінами, носиками.

Вправа «Мені вдалося»

Мета: навчити дошкільнят знаходити вихід зі складної ситуації.

Психолог пропонує дітям різноманітні ситуації, наприклад, «Тебе дражнять», «Тебе б'ють», «Тобі не купили іграшку, яка сподобалася» тощо. Вони пропонують варіанти дій.

Важливо, щоб усі учасники мали змогу запропонувати свій спосіб дії у складній ситуації.

Читання та обговорення оповідання «Старий ліхтар»

Мета: подолання агресивності, гармонізація емоцій дітей.

Старий ліхтар тьмяно освітив ріг вулиці жовтавим світлом.

«Як приємно проганяти морок», - подумав він. Ліхтар мав чимало років, і йому давно вже треба було на спочинок. Проте він стояв на околиці міста й сумлінно ніс свою службу: присвічував людям і за це отримував від них слова щирої подяки, особливо від пізніх перехожих. Та доводилося йому терпіти й чимало прикрощів: літніми вечорами світло, немов магніт, притягувало комарів. А восени йому дошкуляв холодний вітер. І вдень, і вночі він несамовито розгойдував ліхтар, від чого у старенького паморочилось у голові. Зате тепер він припорошений м'яким снігом, насолоджується синім зимовим надвечір'ям і тихо дрімає.

Аж ось з кінця вулиці раптом долинуло радісне:

«Щедрик, щедрик, щедрівочка,

Прилетіла ластівочка...»

«Де ж та ластівочка, - здивувався ліхтар, - до квітня ой скільки холодів треба перетерпіти».

Повз нього пробігла гомінка зграйка дітей – щедрувальників.

«Ось де ви, мої ластів'ята», посміхнувся ліхтар і весело освітив їм дорогу.

Обговорення:

- Яким ви уявляєте старий ліхтар?
- Якби це була людина, то який би мала характер?
- Які були у вас відчуття, коли ви слухали оповідання?

Бесіда «Мої добрі справи»

Мета: розвиток позитивних емоцій.

Дітям пропонується пригадати, які добрі справи вони зробили.

Аналізується, що відчували люди, яким адресувалися добрі вчинки, що відчували при цьому діти?

Релаксація

Мета: навчання малят прийомів само розслаблення.

Закрийте очі, уявіть, що від тепла вашого подиху у ваших долоньках з'явилася маленька, тепла і лагідна іскорка доброти... Ви хочете поділитися нею з своїми друзями. І ось сталося чудо: чим більше ви ділитеся іскоркою доброти з друзями – тим більшою вона стає. Іскорка доброти зігріває вас, інших діток у групі, вихователів. Вона вже не вміщається у долоні. Дмухніть на неї – нехай іскорка вашої доброти зігріє всіх людей у нашому місті. А тепер розплющіть очі й посміхніться.

Рефлексія.

Обговорення. Що сподобалося на заняттях, а що не сподобалося.

Методи моніторингової оцінки програми

1. Спостереження за поведінкою дитини: Робота психолога з батьками /Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006.

2. Анкетування батьків та вихователів «Критерії агресивності дитини» : Робота психолога з батьками /Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006.

3. Модифікація тесту Розенцвейга (варіант тесту для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку): Агресивна дитина: як їй допомогти /Упоряд. О. А. Атемасова. – Х: Вид – во «Ранок», 2010.

Критерії агресивності (спостереження за дитиною)

1. Втрачає контроль над собою.
2. Сперечається, свариться з дорослими.
3. Відмовляється виконувати правила.
4. Навмисно роздратовує людей.
5. Звинувачує інших у своїх помилках.
6. Злиться і відмовляється зробити щось.
7. Заздрить, мстить іншим.
8. Дратують дії оточення.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише у тому випадку, якщо впродовж не менш ніж 6 місяців у її поведінці виявилися хоча б 4 з 8 перелічених ознак.

Анкета «Критерії агресивності дитини»

1. Часом здається, що в неї вселився злий дух.
2. Дитина не може промовчати, коли чимось незадоволена.
3. Коли хтось робить їй зло, вона обов'язково прагне помсти.
4. Інколи дитині без будь – якої причини хочеться сваритися (лихословити).
5. Трапляється, що вона із задоволенням щось ламає, розбиває.
6. Інколи вона так наполягає на чомусь, що оточення втрачає терпець.
7. Полюбляє дратувати тварин.
8. З нею неможливо сперечатися.
9. Дуже сердиться, коли здається, що хтось із неї жартує.
10. Інколи в неї з'являється бажання зробити щось погане, що шокує інших.
11. У відповідь на звичайні розпорядження прагне зробити все навпаки.
12. Часто бурчить.
13. Сприймає себе як самостійну і рішучу.
14. Любить бути першим, керувати, підкоряти собі інших.
15. Невдачі спричиняють сильне роздратування, бажання знайти винних.
16. Легко свариться, вступає у бійку.
17. Прагне спілкуватися з молодшими й фізично слабшими.
18. Нерідко бувають напади роздратованості.
19. Не поважає думки однолітків, не поступається, не ділиться.
20. Впевнена, що будь – яке завдання виконає краще за всіх.

Обробка результатів

Позитивна відповідь на кожне речення оцінюється в 1 бал.

Інтерпретація

Висока агресивність – 15-20 балів.

Середня агресивність – 7-14 балів.

Низька агресивність – 1-6 балів.

Модифікація тесту Розенцвейга

(варіант тесту для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку)

На малюнках зображено двоє або більше людей, які розмовляють (розмова триває). Ці малюнки по черзі пропонують дитині з проханням закінчити розмову. Вважають, що, «відповідаючи за іншого», дитина легше, достовірніше висловить свою думку та проявить типові для неї реакції виходу з конфліктних ситуацій.

Інструкція: «Я буду показувати тобі малюнки, на яких зображені люди у певних ситуаціях. Людина зліва щось каже. Її слова написані вгорі у квадраті. Уяви, що їй може відповісти інша людина. Ти маєш бути серйозним і не жартувати. Обміркуй ситуацію і дай швиденько відповідь».

Кожну з відповідей оцінюють згідно з теорією Розенцвейга за двома критеріями: за спрямованістю реакції (агресії) та типом реакції.

За спрямованістю реакції виокремлюють:

1. Реакція спрямована на живе або неживе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації, підкреслюються характеристики ситуації, іноді розв'язання ситуації вимагають від іншого суб'єкта.

2. Реакція спрямована на самого себе, з прийняттям провини чи відповідальності за виправлення ситуації, що виникла. Ситуація не підлягає засудженню. Дитина приймає її як сприятливу для себе.

3. Фруструючу ситуацію розглядають як щось незначне або таке, чого неможливо уникнути, але можна подолати з часом; звинувачення себе чи інших відсутнє.

Типи реакцій:

1. У відповіді виділяється перешкода. Перешкоди акцентуються незалежно від того, розглядаються вони як сприятливі, несприятливі чи незначні.

2. У відповіді робиться акцент на самозахист. Відповідь у формі негативної оцінки чиєїсь поведінки, заперечення власної провини, ухилення від осуду спрямовані на захист власного «Я», відповідальність нікому не приписується.

3. У відповіді відзначається задоволення потреби. Постійна потреба знайти конструктивне розв'язання конфліктної ситуації у формі або вимоги допомогти від інших людей, або взяття на себе обов'язку розв'язати ситуацію, або впевненості в тому, що час та хід подій приведуть до її розв'язання.

Кожну відповідь оцінюють за двома критеріями. Таким чином, цей тест допоможе зрозуміти стиль поведінки, характерний для дитини в складних ситуаціях.

Це можна визначити, підрахувавши, до якої спрямованості та типу

належить більшість реакцій дитини.

Тест допоможе визначити й проблеми дитини в спілкуванні. Можливі дев'ять варіантів поєднання типів та спрямованості реакцій. (Їх позначають цифрами: перша цифра – спрямованість реакції, друга – її тип). Під час інтерпретації аналізують усі відповіді дитини. Для кожного типу відповідей підкреслюють кількість. Реакції, що мають кількісну перевагу, вважають найбільш типовими для дитини.

1 – 1: Дитина вбачає усі причини своїх невдач у зовнішніх обставинах. Вона не може сама розв'язати конфліктні ситуації і вимагає цього від інших людей. Унаслідок цього такій дитині притаманні підвищена конфліктність та агресивність. Згодом ці риси можуть розвинутися ще дужче й акцентуватися.

1 – 2: Яскраво виражений захист свого «Я». відповідальність за те, що сталося, незрідка ні на кого не покладається. Дитина, найімовірніше, має підвищену самооцінку.

1 – 3: Яскраво виражене бажання розв'язати конфліктні ситуації, але відповідальність за це покладається на інших людей. Складних проблем у спілкуванні дитина не має.

2 – 1: Акцентується складність ситуації. Відповідальність за розв'язання конфліктних ситуацій дитина зазвичай бере на себе. Це погано, але до певної межі, тому що в певний момент може скластися ситуація, коли бажання дитини не збігатимуться з її можливостями.

2 – 2: Дитина схильна звинувачувати себе через виниклий конфлікт, але на словах при цьому можливий яскраво виражений самозахист. Така невідповідність може викликати нестійке емоційне реагування.

2 – 3: Дитина впевнена, що здатна самостійно розв'язати виниклі конфлікти конструктивним шляхом.

3 – 1: Акцентується неможливість подолання ситуації. Це хвилює дитину.

3 – 2: Засудження ситуації, яскраво виражений захист свого «Я». Можливо, є порушення самооцінки. Дитина не вміє конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

3 – 3: Дитина впевнена, що конфлікт можна розв'язати. Особливих проблем у спілкуванні вона не має.

Література

1. Психологічні заняття з дошкільнятами /Упоряд. Т. Червонна. – К., 2008.
2. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для родителів: Психокоррекційна робота з гіперактивними, агресивними, тривожними і аутичними дітьми. – СПб: Речь; М.: Сфера, 2010.
3. Смирнова Т. П. Психологічна корекція агресивного поведіння дітей. – Ростов н/Д: «Фенікс», 2004.
4. Корекційні програми на допомогу практичному психологу ДНЗ /Упоряд.: О.Є. Марінушкіна, Г. В. Замазій. – Х., 2008.

5. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресії у дітей //Психолог – 2008 - №30 – 32. – с. 17 – 29.
6. Профілактика психічного здоров'я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку //Психолог – 2007 - №31 – 32. – с.6 – 29.
7. Казкотерапія для малят //Психолог – 2007 - №28. – с. 23 – 25.
8. Казки, що виховують //Психолог дошкілля – 2012 - №2. – с.43.

2.2.КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «ЛЮДИНА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДОБРА» для дітей 6 – 10 років

Укладач:
Кожушко В.В,
практичний психолог ЗОШ І-ІІ
ступенів №15, м. Красноармійськ
Донецької області

Головна мета корекційно-розвивальної програми – корекція агресивної поведінки дітей 6-10 років, розвиток емоційно-особистісної сфери молодших школярів.

Програма містить розробки занять для дітей молодшого шкільного віку, матеріали групових консультацій, психологічних практикумів, пам'ятки і рекомендації для педагогів та батьків.

Корекційно-розвивальна програма «Людина починається з добра» може застосовуватися практичними психологами загальноосвітніх навчальних закладів.

Пояснювальна записка

Актуальність програми

Агресивні прояви у дітей є однією з найбільш гострих проблем не лише для працівників сфери освіти, але й для суспільства в цілому. Зростання агресивних тенденцій, розповсюдження насильства і жорстокості в дитячому середовищі, труднощі регуляції і контролю агресивних проявів викликають занепокоєння педагогів і батьків. Агресивна поведінка зустрічається у більшості дітей. Однак у деяких учнів агресивна поведінка стає стійкою характеристикою особистості. Як результат, у дитини виникають труднощі із саморегуляцією, особистісним розвитком, виникають проблеми у спілкуванні. Тому особливо важливим є вивчення агресивності в молодшому віці, коли ця риса знаходиться в стадії свого становлення і коли ще є можливість здійснити своєчасні корегувальні дії.

Актуальність цієї програми полягає в тому, що учням пропонується своєчасна корекція агресивної поведінки на етапі вступу до школи та під час навчання в початкових класах.

Мета програми: корекція агресивної поведінки дітей, розвиток емоційно-особистісної сфери молодших школярів.

Задачі програми:

- навчання агресивних дітей способам вираження гніву в прийнятній формі;
- навчання дітей прийомам саморегуляції, умінню володіти собою у різних ситуаціях;
- відпрацювання навичок спілкування в різних конфліктних ситуаціях;
- формування позитивних якостей дитини.

Вік учасників програми: 6-10 років.

Кількість учасників програми: 8-12 учнів.

Термін виконання програми:

Форма корекційної роботи – групова. Кількість занять – 13, тривалість кожного заняття – 45 хвилин. Заняття проводяться два рази на тиждень.

Обладнання та технічне обслуговування: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), папір для малювання, кольорові та прості олівці, фломастери, клей, ручки, губки, ножиці, фарби, повітряні кульки, зошити, папір (газети), малюнки (портрети) злої та доброї дівчинки без обличчя, м'ячик, картки з незакінченими реченнями, картинки до вправи «Поради Ласкавинки», аркуш із намальованим мішком – копилкою для образ, картинки із зображенням равлика і жабки, картки з зображенням явищ природи і написом на зворотній стороні «Я ображаюсь, коли...» або «Я радію, коли...», два листа (Ф. А 3): сірого і голубого кольору, аркуш паперу (Ф А1) із записом по центру «Долоньки дружби», листи від казкових героїв, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

БЛОКИ СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ

БЛОК 1. Робота з учнями

Тематичний план корекційно-розвивальної програми

№ п/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин (загальна кількість та орієнтовний час на кожен вправу)	Обладнання	Відповідальні
1	Знайомство	створити позитивну психоемоційну обстановку в групі, яка сприятиме саморозкриттю кожного з її учасників, сприяти установленню довірливих стосунків між учасниками групи і згуртованості групи.	1.Гра «Давайте знайомитися». 2.Привітання. 3.Малювання на тему «Мій самий щасливий день». 4.Гра «Куховари». 5.Релаксація Політ». 6. «Екран настрою». 7.Ритуал прощання.	45 хв. 10 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 8 хв. 2 хв. 2 хв.	листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», м'ячик, папір для малювання, олівці, музичний пристрій, екран настрою, паперові кольорові метелики.	психолог
2	Добро і зло	розкрити сутність протилежних понять «добро» і «зло», показати дітям яким емоційним станам вони відповідають; вчити дітей диференціювати емоційний світ людини;	1.Привітання. 2. Повторення правил 3. Бесіда про добрих і злих людей. 4. Малювання на тему: «Добра Ласкавинка та зла Колочка».	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», портрети злої та доброї дівчинки без обличчя, кольорові олівці,	психолог

		усвідомлення зовнішнього образу агресивної людини.	5. Гра «Діалог добра і зла». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Тихе озеро» 8. Вправа «Екран настрою». 9. Ритуал прощання.	5 хв. 5 хв. 6 хв. 2 хв. 2 хв.	м'яч, екран настрою, музичний.	
3	Настрій	познайомити учнів з поняттям «настрій» і його проявами у людей; сприяти усвідомленню особистих емоційних станів і емоційних станів інших людей.	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Бесіда про настрій. 4. Гра «Зіпсований телевізор». 5. Гра «Клоун». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Водоспад». 8. Вправа «Екран настрою». 9. Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 8 хв. 7 хв. 5 хв. 6 хв. 2 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
4	Гнів Гнівович	продовжити знайомство з протилежними поняттями «добро» - «зло»; вчити розрізняти добрі та злі вчинки, емоції злості і радості; формувати несприйняття агресивних станів.	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Психокорекційна казка «Гнів Гнівович» (Н. Амбрі). 4. Вправа «Незакінчені речення». 5. Гра «Бджоли Змі». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Мандрівка на хмаринці». 8. Вправа «Екран настрою». 9. Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв. 6 хв. 2 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картки з незакінченими реченнями, ручки, губка, олівець, екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
5	Випустимо злого дракона	продовжити знайомство з емоціями злості і радості; познайомити дітей із способами вираження негативних емоцій і управління ними.	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Бесіда про злість. 4. Вправа «Лист гніву». 5. Гра «Дракон кусає свій хвіст» (Кряжева Н. Л.) 6. Рефлексія 7. Релаксація «Веселковий настрій». 8. Вправа «Екран настрою». 9. Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 6 хв. 2 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», папір для малювання і кольорові олівці, екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
6	Два світи	продовжити знайомство учнів із способами управління негативними	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Психокорекційна	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С»,	психолог

		емоціями, вчити дітей контролювати свої дії; розвивати вміння взаємодіяти із однолітками; зняти емоційне напруження.	казка «Казка про Іжака, який хотів, щоб на нього звертали увагу». 4.Вправа «Розмова з руками». 5.Гра «Паперові м'ячики» (К. Фопель) 6. Рефлексія 7. Релаксація «Цвітіння троянди». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	10 хв. 5 хв. 5 хв. 6 хв. 2 хв. 2 хв.	«Б», папір для малювання і кольорові олівці, ножиці, папір (газети), , екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	
7	Поради Ласкавинки	продовжити знайомство учнів із способами вираження негативних емоцій і управління ними, вчити дітей контролювати свої дії; зняти емоційне напруження.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Бесіда про угоду з пальчиками. 4.Вправа «Поради Ласкавинки». 5.Гра «Штовхалки» (Фопель К.) 6. Рефлексія 7. Релаксація «Сонячні промінчики». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картинки до вправи «Поради Ласкавинки», екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
8	Наші образи	продовжити навчання дітей прийомам саморегуляції, самоконтролю; усунення конфліктної поведінки через уміння володіти своїми емоціями; формувати у дітей емпатійне ставлення до оточуючих.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Психокорекційна казка «Гномик». 4.Вправа «Копилка образ» 5.Гра «Равлик». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Повітряні кульки». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», аркуш паперу із намальованим мішком – копилкою для образ, олівці, ручки, картинки із зображенням равлика і жабки,екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
9	Мені це не потрібно	вчити дітей правильно реагувати на образи; формувати у дітей негативне ставлення до образ, емпатійне ставлення до оточуючих.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Психокорекційна казка «Дякую, але мені це не потрібно» (Т.Іванова) 4.Вправа «Прогноз погоди».	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картки з зображенням явищ природи і написом на зворотній стороні	психолог

			5.Гра «Старше мавпенятко» 6. Рефлексія 7. Релаксація «Водоспад світла». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв	«Я ображаюсь, коли...» або «Я радію, коли...», два листа (Ф. А 3): сірого і голубого кольору, ручки, клей,екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	
10	Уміння пробачати	розвивати здібність розуміти і уміння прощати, виховувати терпіння в спілкуванні з іншими людьми, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Психокорекційна казка «Хвороба непростачання». 4.Вправа «Незакінчена історія». 5.Гра «Куховари». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Водоспад». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б»,екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
11	Долоньки дружби	закріплювати встановлені між учнями стосунки, створювати відчуття єдності, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Психокорекційна казка «Вірні друзі»(В. Гурсі, модифікація Набойкіної) 4.Вправа «Долоньки дружби». 5.Гра ««Корови, собаки, кішки». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Килим-літак». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», аркуш паперу (Ф А1) із записом по центру «Долоньки дружби», фарба, екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог
12	Важливе правило дружби	продовжити формувати навички самоконтролю, підвищувати терпимість один до одного через сумісні види діяльності, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Бесіда з Ласкавинкою. 4.Вправа «Рукавички». 5.Гра «Головом‘яч» (Фопель К.) 6. Рефлексія 7. Релаксація «Мандрівка на хмаринці». 8. Вправа «Екран	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв.	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», листи від казкових героїв, малюнок «Долоньки дружби» (виконаний на попередньому занятті), олівці, фломастери, повітряні кульки,	психолог

			настрою». 9.Ритуал прощання.	2 хв	екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	
13	Вальс дружби	допомогти учням усвідомити якості справжнього друга; підвести учнів до усвідомлення власного уміння дружити; розвивати вміння взаємодіяти з однолітками; зняти психоемоційну напругу.	1.Привітання. 2. Повторення правил. 3.Психокорекційна казка «Шипшина» (Голованої Є.) 4.Вправа «Риси справжнього друга». 5.Гра «Вальс дружби». 6. Рефлексія 7. Релаксація «Веселковий настрій». 8. Вправа «Екран настрою». 9.Ритуал прощання.	45 хв. 2 хв. 3 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 6 хв. 5 хв. 2 хв. 2 хв	добра та зла дівчинка, листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», зошити (один на двох), екран настрою, паперові кольорові метелики, музичний пристрій.	психолог

Структура занять:

I. Організаційна частина

1. Традиційне привітання.
2. Повторення правил роботи групи.

II. Основна частина

3. Бесіда з дітьми або психокорекційна казка.
4. Психологічні вправи, ігри.
5. Релаксація.

III. Заключна частина

6. Рефлексія.
7. Ритуал прощання.

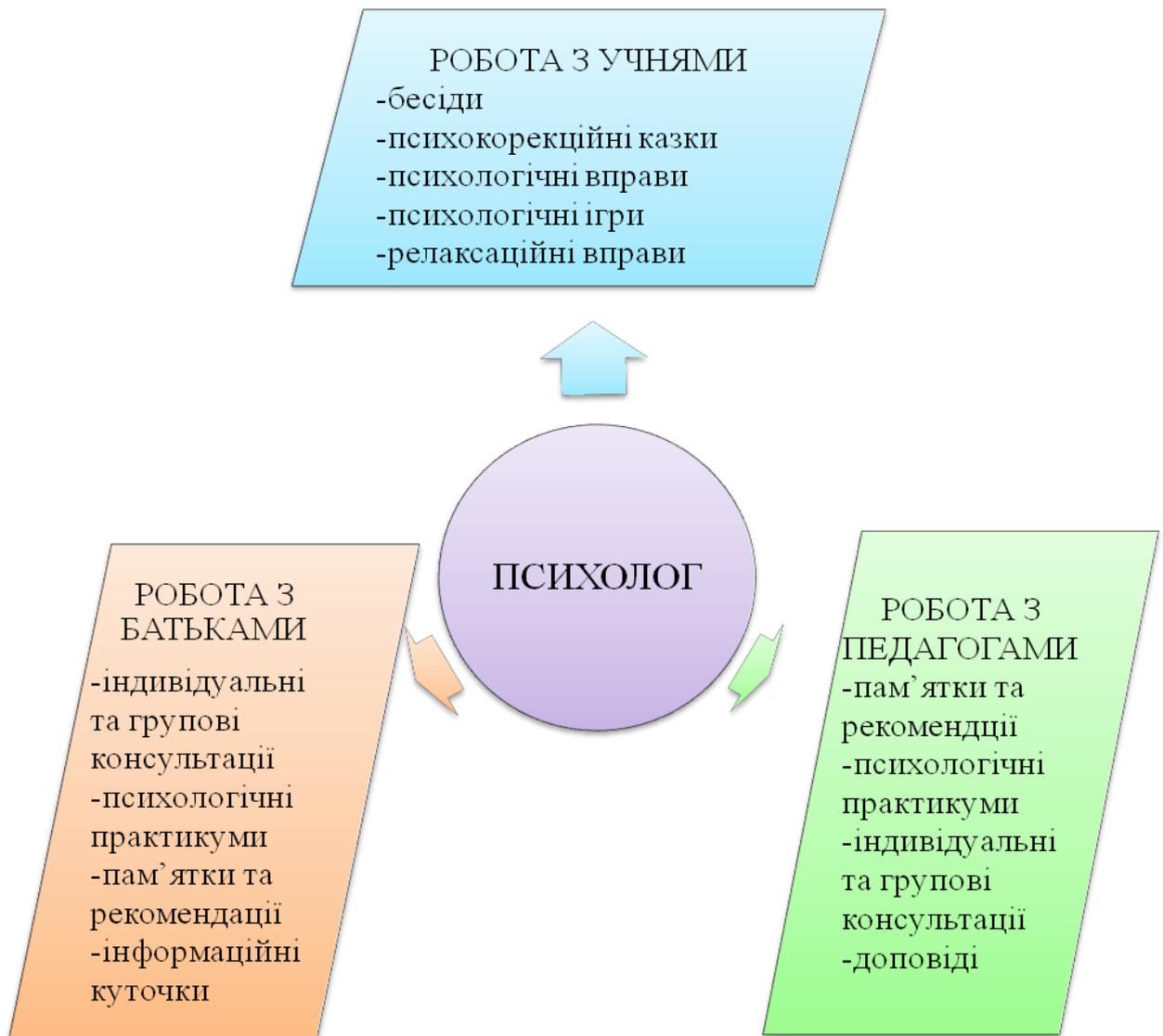
БЛОК 2. Робота з батьками.

Основна мета даного блоку – підвищити рівень психолого-педагогічної культури батьків, спонукати до аналізу та корекції своїх взаєностосунків з дітьми, забезпечити взаємодію школи і сім'ї для здійснення комплексного підходу у розвитку емоційно-особистісної сфери молодших школярів.

БЛОК3. Робота з педагогами.

Ефективність профілактики і корекції агресивності дітей залежить від готовності педагога до даного виду роботи, оптимізації його діяльності і взаємодії з учнями, від уміння адекватно реагувати на фактори, які провокують агресивність в умовах школи. Тому тісна співпраця педагогів і психолога є необхідною умовою забезпечення результативної профілактичної та корекційно-розвивальної роботи.

Форми, методи та прийоми роботи



Очікувані результати після реалізації програми:

- підвищення мотивації для зміни неадекватної поведінки;
- оволодіння прийомами саморегуляції агресивної поведінки на основі самоконтролю і самоаналізу з використанням дітьми аналізу, синтезу, співставлення при взаємодії із дорослими і однолітками;
- підвищення рівня міжособистісних стосунків між учнями;
- зниження рівня агресивної поведінки;
- підвищення культури спілкування.

Корекційно-розвивальна програма «Людина починається з добра» дозволяє оптимізувати міжособистісні стосунки в групі і призначена для надання психологічної допомоги агресивним дітям, розвитку емоційно-особистісної сфери молодших школярів.

Теоретико-методологічну базу програми склали спроектовані на вище зазначену проблему праці: А. Басс, Л. Берковіц, Р. Берон, Дж. Доллард,

Д. Зільман, Д. Річардсон, З. Фрейд, Е. Фромм, Г. Е. Бреслав, С. Л. Колосова, Н. Д. Левітов, Л. М. Семенюк, Н. М. Платонова, А. А. Реан.

БЛОК 1. Робота з дітьми

Заняття №1.

Тема: Знайомство

Мета: створити позитивну психоемоційну обстановку в групі, яка сприятиме саморозкриттю кожного з її учасників, сприяти установам довірливих стосунків між учасниками групи і згуртованості групи.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», м'ячик, папір для малювання і олівці для кожного учасника групи, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Гра «Давайте знайомитися».

Мета: встановлення первинної комунікації, ознайомлення з правилами роботи групи.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», м'ячик.

Хід виконання

Психолог:

- Давайте познайомимося. Мене зовуть А вас?

На рахунок «1-2-3» всі одночасно називають своє ім'я, психолог дає сигнал «тиша» (психолог підносить палець до губів або закриває вуха ладонями).

- Ой, ой, ой! Який гам! Чи почули ви імена кожного? Я нікого не запам'ятала. Як ви вважаєте, чому? (відповіді дітей).

- Тоді давайте встановимо правила, які нам допоможуть спілкуватися на наших заняттях. (приймають правила, обговорюють, що вони означають)

«Т» - правило тиші (говорити спокійно, не викрикувати);

«П» - поваги (дати можливість висловитися кожному, учитися слухати кожного, говорити по черзі, не перебивати);

«Р» - правило піднятої руки (якщо хочеш відповісти- підніми руку)

«С» - стоп (якщо ти не хочеш відповідати, то кажеш «Стоп», але користуватися цим правилом дозволяється тільки один раз на занятті);

«Б» - правило безпеки (граємо не штовхаючись, без бійки).

(ці правила вивішуються на дошку кожне заняття).

- А тепер давайте познайомимося і дізнаємося ім'я кожного. У мене в руках м'ячик. Я називаю своє ім'я і передаю його наступному, той, хто отримав м'ячик, називає своє і передає його далі. Після того, як всі учні назвали своє ім'я, м'ячик прибирається, і діти, по колу, починаючи із

психолога, називають імена своїх сусідів.

2. Привітання.

Час виконання: 3 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже!
(нахиляються в коло, розводячи руки)

Кожен з нас тут не байдужий. (качають головою)

Станем всі – одна сім'я: (піднімають руки вгору)

Будем друзі – ти і я. (плещуть у долоні).

3. Малювання на тему «Мій самий щасливий день».

Мета: зняття бар'єрів спілкування, емоційної напруги дітей, створення відчуття «захищеності в групі».

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: папір для малювання і олівці для кожного учасника групи.

Хід виконання

Дітям пропонується протягом 2-3 хвилин пригадати і намалювати самий щасливий день у своєму житті. Керівник групи просить дітей пригадати, що вони відчували в той день, чим він запам'ятався, пропонує «поділитися» своєю радістю з іншими дітьми.

По закінченню обговорення малюнків керівник бажає дітям, щоб в їхньому житті було більше щасливих днів, і звертає увагу на те, що часто це залежить від них самих.

4. Гра «Куховари».

Мета: згуртування групи.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання

Всі стають в коло – це каструля. Яку страву варити пропонують дітям на вибір: суп, борщ, вінегрет, компот, салат. Кожен придумує, яким він компонентом буде: м'ясом, картоплею, морквою, яблуком, цибулею і т.д. Психолог по черзі називає, що він хоче покласти в каструлю. Дитина, впізнавши себе, стрибає в коло. Наступний, опинившись у колі, бере за руку попереднього і так, доки всі «компоненти» не опиняться в колі. Отримуємо смачну, гарну «страву».

5. Релаксація «Політ»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 8 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу кучера:сідають на стільці, випрямляють спину, намагаються розслабитися. Необхідно слідкувати за тим, щоб діти не дуже нахилилися вперед, інакше діафрагма тиснутиме на шлунок. Голова нахилена на груди, ноги розслаблені і зігнуті під тупим кутом, носки трішки роздвинуті.



Руки покласти на коліна так, щоб вони не торкалися одна одної, лікті злегка округлити. Очі закрити, нижню щелепу та язик розслабити, але рот закрити. Під спину можна покласти подушечку або валик із ковдри.

Психолог:

- Уявіть, що промінь сонця проходить через вас, поєднує вас з центром землі. Ви повністю розслаблені, ваше тіло відпочиває. Тепер зробіть спробу подивитися на себе зі сторони.

Ось ви бачите себе: зверніть увагу на те, у якій позі знаходиться ваше тіло. Ви підіймаєтесь вище, і спостерігаєте за кожним присутнім. Ще вище і ви бачите наше коло. Ще вище і ви піднімаєтесь до стелі кімнати. Ще вище, і ви злітаєте над дахом будинку. Ви підіймаєтесь високо над вулицею, містом, і злітаєте високо. Тепер поверніться в наше приміщення.

6. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишенки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеню (хмаринку з сонечком).



7. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 2.

Тема: Добро і зло

Мета: розкрити сутність протилежних понять «добро» і «зло», показати дітям яким емоційним станам вони відповідають; вчити дітей диференціювати емоційний світ людини; усвідомлення зовнішнього образу агресивної людини.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), малюнки (портрети) злої та доброї дівчинки без обличчя, кольорові олівці для

кожного учасника групи, м'яч, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин.

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Бесіда про добрих і злих людей.

Мета: розкрити сутність протилежних понять «добро» і «зло», вчити дітей диференціювати емоційний світ людини.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Діти, сьогодні до вас у гості завітала дівчинка. Знайомтесь, її зовуть Ласкавинка.

Ласкавинка:

Я дівчинка, ласкава, чемна,

Завжди весела і приємна.

Я всім завжди допомагаю,

В біді нікого не лишаю.

Психолог:

- Ласкавинка – добра дівчинка, вона хоче з вами подружитися і підготувала для вас багато різних казок та ігор. Але у неї є одне прохання: дозволити бути присутньою на наших заняттях її подружці Колючці. Ласкавинка просить вас допомогти їй змінити її подружку, а як саме – ви зрозумієте, познайомившись з Колючкою.

Колючка:

Я дівчинка сердита

І смутком оповита.

Друзів я не маю,

Бо всіх я ображаю.

Психолог:

- В житті кожної людини бувають випадки, коли в неї вселяються «дракони»: гнів, образа, агресивність, заздрість. Ці почуття накидаються на нас і тримають у цупких лапах. Людина стає злою, сердитою, невдоволеною, вона навіть може шкодити іншим.

Зміст бесіди:

- Кого з наших гостей ви можете назвати доброю людиною, а кого злою?
- Кого називають добрим? Як поведуть себе добрі люди?
- Кого називають злим? Як поведуть себе злі люди?
- Які слова кажуть добрі люди?
- Які слова кажуть злі люди?
- Кого із своїх рідних або знайомих ви можете назвати добрими людьми? Чому?
- Пригадайте приклади злих героїв із казок? Чому вони злі?
- Погляньте на обличчя Ласкавинки. Яке воно? (*добрі очі, посмішка*)
- А яке обличчя у Колючки? (*нахмурені брови, викривлений рот, злі очі*)
- Як Ласкавинка хоче змінити Колючку? Ви згодні їй допомогти?

4. Малювання на тему: «Добра Ласкавинка та зла Колючка»

Мета: допомогти дітям в усвідомленні зовнішнього образу агресивної людини.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», малюнки (портрети) злої та доброї дівчинки без обличчя, кольорові олівці для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог:

- Діти, а мені дуже шкода Колючку. Адже ми з вами своїми порадами можемо допомогти їй стати доброю. Мабуть, Колячка не знаю, що вона так погано виглядає. Давайте з вами зробимо подарунки для наших гостей: намалюємо їхні портрети.

(Дітям роздаються портрети Ласкавинки та Колючки без обличчя. Під час малювання звернути увагу дітей на передачу емоційного стану дівчаток, вибір кольорів).



Закінчивши малюнки, діти дарують портрети дівчаткам. Ласкавинка і Колючка дякують дітям за їхні подарунки. Колючка дивиться на свій портрет і

вражена тим, що так погано виглядає. Вона звертається до дітей з проханням допомогти їй змінитися, стати доброю і приємною дівчинкою, такою як її подружка Ласкавинка.

5. Гра «Діалог добра і зла».

Мета: закріпити знання про протилежні поняття «добро» і «зло».

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: м'яч.

Хід виконання

Діти стоять у колі. Психолог кидає їм по черзі м'яч, називаючи слова із сфери добра або зла. Діти ловлять м'яч, лише якщо чують слово із сфери добра.

Слова із сфери добра: дружба, допомога, посмішка, любов, щедрість, ввічливість.

Слова із сфери зла: злість, бійка, образа, гнів, заздрість, сварка.

6. Рефлексія

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- З ким ви познайомилися сьогодні на занятті?
- Хто вам більше сподобався? Чому?
- А як ви визначили, що Ласкавинка добра, а Колючка зла?
- Які слова із сфери добра ви запам'ятали?
- Які слова із сфери зла ви почули сьогодні на занятті?

7. Релаксація «Тихе озеро»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 6 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу кучера.

Психолог:

- Уявіть собі чудовий сонячний ранок. Ви знаходитесь біля тихого, прекрасного озера.

Чутно лише ваше дихання та сплеск води. Сонечко яскраво світить, і це змушує вас відчувати себе все краще і краще. Ви відчуваєте як сонячні промені зігрівають вас. Ви чуєте цвірінькання пташок і стрекотання коника. Ви зовсім спокійні, сонечко світить, повітря чисте і прозоре. Ви відчуваєте усім тілом тепло сонечка. Ви спокійні і нерухомі, як цей тихий ранок. Ви відчуваєте себе щасливими, вам не хочеться рухатися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм і сонячним теплом. Ви відпочиваєте.

А тепер відкриваємо очі. Ми знову в школі, ми гарно відпочили, у нас гарний настрій, і приємні відчуття не покинуть нас протягом дня.

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 3.

Тема: Настрій

Мета: познайомити учнів з поняттям «настрій» і його проявами у людей; сприяти усвідомленню особистих емоційних станів і емоційних станів інших людей.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Бесіда про настрій

Мета: познайомити учнів з поняттям «настрій» і його проявами у людей.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Сьогодні на занятті ми познайомимо нашу гостю Колючку з поняттям «настрій». Настрій – це духовний стан людини.
- Який настрій буває у ваших батьків, друзів, знайомих? (*гарний, поганий*)
- Чому у вас інколи буває поганий настрій?
- Зверніть увагу на настрій наших гостей. Який настрій у Ласкавинки? (*веселий, радісний, світлий, прекрасний*).
- А який настрій у Колючки? (*сумний, сердитий, похмурий*).
- Як ви це визначили?
- Чи може змінюватися настрій?
- А чи можна допомогти людині змінити поганий настрій на гарний. Як можна розвеселити сумного, невеселого друга (подружку)? (*розповісти смішну історію, веселий вірш, анекдот, запропонувати пограти в цікаву гру, подивитися разом веселий мультик*).
- А чи можна змінити свій настрій з поганого на гарний? (*думати про щось приємне, танцювати, подумки замінити малюнок «поганої» погоди на малюнок із «сонячною», послухати спокійну музику*)

4. Гра «Зіпсований телевізор»

Мета: формувати уміння розпізнавати емоційні стани за мімікою.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог повідомляє, що добра гостя Ласкавинка підготувала для дітей цікаву гру, яка називається «Зіпсований телевізор». Всі учасники гри, крім одного, закривають очі, «сплять». Гра проходить у чотири етапи. Психолог дає завдання ведучому на першому етапі показати сумну дитину. Ведучий мовчки показує «несплячому» учаснику задану емоцію за допомогою міміки і жестів. Цей учасник, «розбудивши» другого ігрока, передає побачену емоцію, як він її зрозумів, теж без слів. Далі другий учасник «будить» третього і передає йому свою версію побаченого. І так доки всі не «прокинуться».

Після цього ведучий опитує учасників гри, починаючи з останнього і закінчуючи першим, яку емоцію, на їхню думку, їм показували. Так можна знайти, де відбулося викривлення інформації, або переконатися, що «телевізор» був справним. На другому етапі показується емоція злості (зла дитина), на третьому – здивування (здивована дитина), на четвертому – радості (весела дитина).



Питання для обговорення:

- За якими ознаками ви визначили саме цю емоцію?
- Як ви гадаєте, що заважало правильно зрозуміти її?
- Чи важко було вам зрозуміти другого учасника?
- Що ви відчували, коли зображували емоцію?

5. Гра «Клоун»

Мета: вчити дітей змінювати настрій товариша із сумного на веселий.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання

Учні сидять в колі на стільцях. Обирається один учень, який вдає сумного товариша. Інший (клоун) підходить до нього і намагається його розсмішити. Якщо йому це вдалося, він займає його місце, наступний учень намагається розсмішити тепер його. Психолог слідкує за тим, щоб всі учні побували у ролі і сумного учня і в ролі клоуна.



6. Рефлексія

Час виконання: 5 хв.

Зміст бесіди:

- Що ви дізналися сьогодні на нашому занятті про настрій? Який він буває?
- Чому інколи у людей буває поганий настрій?
- А як визначити: гарний чи поганий настрій у людини?
- Як Колючці змінити свій поганий настрій на гарний? Що ви їй порадите?
- А чи зможете ви допомогти сумним друзям та товаришам? Як?

7. Релаксація «Водоспад»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 6 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу кучера.

Психолог:

-Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслабляється ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви непомітно, без усякого зусилля починаєте глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якішими. Світло тече і по ногах, спускається донизу. Ви відчуваєте, що ступні розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно і з кожним вдихом і видихом все глибше розслабляєтесь і наповнюєтесь свіжими силами ... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас чудово розслабив, трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі.

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 4.

Тема: Гнів Гнівович

Мета: продовжити знайомство з протилежними поняттями «добро» - «зло»; вчити розрізняти добрі та злі вчинки, емоції злості і радості; формувати несприйняття агресивних станів.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картки з незакінченими реченнями, ручки, губка, олівець, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин.

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Гнів Гнівович» (Н.Амбрі)

Спрямованність: порушення у спілкуванні з ровесниками, надмірна агресія.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Сьогодні, діти, нашим казкарем буде не Ласкавинка, а Колючка. Вона розповість казку про свого лісового друга.

Жив-був у лісі Гнів Гнівович. Із раннього ранку до пізнього вечора тільки і чути було як він сердиться: «Ух, який же я сердитий Гнів!» Як крикне на весь ліс – звірі ховаються хто- куди. Злий він був, але працюватий. Піде бувало Гнів Гнівович вранці гнів до лісу збирати. Ввечері з повним мішком додому повертається. Сяде за стіл, дістане щоти і давай рахувати: « Ага, до одного гніву зайця додати два лисиці буде п'ять гнівів, до трьох вовчих гнівів додати два жаб'ячих всього десять гнівів». Вірно рахував Гнів Гнівович чи не вірно? Хіба від злості можна зробити справу добре? Звичайно, ні. Найкраще працювалося Гніву Гнівовичу в непогоду. Як раз в таку пору

збирав він багато злості, невдоволення, роздратування. Зачепеться їжачок в тумані за гілку – Гнів тут як тут. Сова забуде в дуплі парасольку і намокне під дощем – і тут без Гніва не обійтись. У світлячка ліхтарик вітром задує – Гнів і тут з'явиться і настрої зіпсує. Одне тільки сонечко завжди залишалося привітним і ласкавим. Бувало Гнів і хмару пригоне, щоб його закрити, і ніч довгою зробить, а сонечку байдуже. Відпочине як слід і ще привітніше стає. Навіть сам Гнів інколи посміхається, дивлячись на сяюче сонечко. В цю мить губи у нього самі по собі робляться човничком, а в куточках очей з'являються промінчики. Ще мить і засміється Гнів, але він згадує, що він – Гнів Гнінович. Як згадає, відразу зривається з місця, стрім голов біжить до лісового озера. Там він дивиться у воду як у дзеркало і починає кривлятися доти, доки не знайде найстрашнішу гримасу. Яку? Легко здогадатися. Жаби від такого чудовиська на дерева заплигують, але не всі. Раптом чуто веселий сміх: «Ква-а-а, ква-а-а». Оце так. На водяній лілії підплигувало маленьке жабенятко і дуже сміялося. Звірі від страху очі заплющили: «Що тепер буде?» І тут до сміху маленького жабенятка добавився ще чийсь сміх: «Ха-ха-хи-хи, ха-ха-хи-хи». Це сміявся Гнів Гнінович.

Хотіла я недавно до Гніва Гніновича в гості зайти, а звірі кажуть: «Такий у нас у лісі не живе, хіба до Сміха Сміховича зайдете».

Зміст бесіди за казкою:

- Чому головного героя казки звали Гнів Гнінович?
- А де він брав стільки злості, гніву?
- А хто з героїв ніколи не злився і не мав гніву?
- Як Гнів Гнінович ставився до сонечка?
- Хто допоміг перетворитися Гніву Гніновичу на Сміха Сміховича і як?

(підвести дітей до висновку, що лише посмішка і доброзичливе ставлення роблять людину привітною і доброю: від ласкавих слів ущухає гнів)

4. Вправа «Незакінчені речення»

Мета: вчити дітей розрізняти добрі і злі вчинки.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: картки з незакінченими реченнями, ручки.

Хід виконання

Психолог:

- Діти, Ласкавинка та Колючка підготували для вас цікаву вправу.

Діти діляться на групи. Кожній групі роздаються картки, на яких написані незакінчені речення. Діти придумують добре і зле закінчення речень і записують на картці. Відповіді озвучуються і обговорюються в кінці вправи.

Незакінчені речення для карток:

1. Дівчинка знайшла кошенятко...
2. Хлопчик знайшов на подвір'ї футбольний м'яч...
3. Мама захворіла і її син...
4. Діти зіпили гарну снігову бабу, а Мишко, проходячи повз них...
5. Всі діти прибирали в класі, а Оленка в цей час...
6. Дівчинка Таня порізала палець і її подружка Світланка...
7. Маленька дівчинка загубилася і Наталочка...

8. Миколка не зрозумів правило і вчителька...
9. Сергійко зламав стілець і тато...
10. Дівчинка спізналася до школи і вчителька...
11. На підвіконня сіла пташка і Микита...
12. Софійка побачила у Наталочки дуже гарні олівці і...
13. Олексій катався на велосипеді, а його товариш...
14. На мамин день народження Катеринка...
15. Подружки гуляли на подвір'ї, побачивши Ганну, вони...
16. Андрійко хворів уже цілий тиждень, а його товариш Максим...

5. Гра «Бджоли і Змії»

Мета: допомогти звільнитися від негативних емоцій та переживань, налаштуватися на оптимістичний лад.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: губка, олівець.

Хід виконання

Психолог ділить дітей на дві команди: Бджоли і Змії. Кожна команда обирає свого короля. Вони виходять із класу, а психолог ховає губку («мед») і олівець («ящірку»), які повинні відшукати королі за допомогою своєї команди. Кожна група має видавати певний звук: Бджоли – «ж-ж-ж-ж», Змії – «ш-ш-ш-ш». Що ближче королі наблизатимуться до місця, де лежить предмет, то гучнішим має бути звук, що більше віддалятимуться, то тихішим. Перемагає та команда, чий король швидше знайде свій предмет.

6. Рефлексія

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Як виглядають люди, коли гніваються?
- А як поведуться злі люди? Чи шкодять вони іншим?
- А чи можемо ми перетворити нашу гостю Колючку і інших злих людей на добрих і привітних? Як саме?

7. Релаксація «Мандрівка на хмаринці»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 6 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу кучера.

-Уяви, що ми сидимо в кімнаті і дивимося у вікно, а там синє-синє небо. По небу повільно плывуть хмарки. Дуже гарно. Раптом ми бачимо, що одна пухнаста хмаринка наближається до нашого вікна. Його форма нагадує поні. Ми замилувалися цим видовищем, а хмаринка підпливла зовсім близько до нас. Дивись, вона махає нам лапкою, ніби запрошує присісти! Ми обережно відчиняємо вікно і сідаємо на теплу хмаринку. Розташовуйся зручніше, відчуй, як тут м'яко і зручно. Можна навіть полежати. Куди ж ми полетимо? Мабуть, треба подумати про місце, де тобі завжди добре. Подумай про таке місце.

Хмарка почала рухатися. Ось уже наш будинок здається маленьким здалеку, нижче пролітають зграї пташок. Дивовижно гарно.

Ось, здається ми починаємо опускатися. Хмаринка опускає нас на землю. Тепер ти можеш йти. Ми там, де ти спокійний і щасливий, де тобі дуже добре. Подивись, що там навколо? Які в цьому місці запахи? Що ти чуєш? Чи є тут окрім тебе якісь люди або тварини? Тут ти можеш робити все що заманеться. Побудь в цьому місці ще трошки, доки я порахую до десяти, а потім знову підемо до хмаринки (повільно рахуємо до десяти). Ну ось, нам час повертатися, залазь на хмаринку. Ми знову летимо по синьому небу. Ось уже видніється наш будинок. Хмаринка обережно підпливає до вікна. Ми залізаємо в нашу кімнату прямісінько через вікно. Ми дякуємо хмаринці за чудову прогулянку і махаємо їй рукою. Вона повільно відпливає вдалечінь. Коли я порахую до п'яти, вона розтане в небі, а ти відкриєш очі (рахуєте до п'яти).

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 5.

Тема: Випустимо злого дракона

Мета: продовжити знайомство з емоціями злості і радості; познайомити дітей із способами вираження негативних емоцій і управління ними.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», папір для малювання і кольорові олівці для кожного учасника групи, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з

сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії та веселої музики для гри.

Час проведення: 45 хвилин.

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Бесіда про злість.

Мета: продовжити знайомство з емоціями злості і радості.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Вам доводилося в житті сердитися, злитися?
- Через що ви сердитесь?
- Коли ви стаєте злими, що вам хочеться зробити?
- Коли ви сердиті, злі, як ви виглядаєте? Покажіть.
- А тепер покажіть як ви радієте. А смієтесь?
- А що ви робите, щоб не злитися?



4. Вправа «Лист гніву»

Мета: вчити дітей управляти гнівом.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), папір для малювання і кольорові олівці для кожного учасника групи.

Хід виконання

Ласкавинка пропонує дітям і Колючці один із способів, який допоможе «випустити злого дракона» і упоратися зі своїми негативними емоціями. Дітям

пропонується заплющити очі і уявити ситуацію, коли вони сердяться, гніваються. Далі діти уявляють як виглядає їхній гнів: якої він форми, розміру, на що або на кого схожий. Наступний етап роботи – це перенесення отриманого образу на папір (малюють свій гнів). Далі дітям пропонується різні способи вираження своїх негативних емоцій: зім'яти, кусати, рвати свій «листок гніву» доти, доки дитина не відчує, що це відчуття зменшилось і тепер вона легко з ним впорається. Збираються всі кусочки «гнівного листа» і викидаються в смітник.

5. Гра «Дракон кусає свій хвіст» (Кряжева Н. Л.)

Мета: усунення напруги, невротичних станів, страху.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій.

Хід виконання

Діти стоять один за одним, тримаючи за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина – це голова дракона, остання – кінчик хвоста. Доки грає музика, перший ігрок намагається схопити останнього — дракон ловить свій хвіст. Інші діти міцно тримаються один за одного. Якщо дракон не спіймає свій хвіст, то наступного разу на роль голови драконазначається інша дитина.

6. Рефлексія

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Який «дракон» інколи на нас нападає?
- Як ви виглядаєте, коли гніваєтесь?
- А чи можемо ми вигнати «злого дракона»?
- Який спосіб позбавлення гніву нам і Колючці сьогодні повідомила

Ласкавинка?

- Покажіть, як ви радієте, смієтесь.

7. Релаксація «Веселковий настрій»

Мета: зняти емоційне напруження, створити позитивний емоційний фон.

Час виконання: 6 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу кучера.

Уяви собі, що зараз чудесний день. І над тобою пропливає сіра хмаринка, на яку ти можеш укласти зараз усі свої прикrostі й турботи. Дай усім твоїм турботам просто полетіти з нею...

Уяви собі, що небо над тобою яскраво-блакитне, що легкі промені сонця зігрівають тебе. Ти відчуваєш себе надійно захищеним – так мирно й спокійно навколо. М'який подих вітру торкнувся твоєї голови, і ти відчуваєш себе легко й щасливо, як маленька легка перинка. Ти думаєш, що ти сьогодні такий же чудовий, як небо, такий же теплий, як сонце, і такий же ніжний, як подих вітру.

Уяви собі, що при вдиху твоє тіло наповнюється золотим світлом – від голови до кінчиків пальців ніг... А коли ти видихаєш, уяви собі, що всі почуття, які не потрібні тобі зараз залишають тебе. Ти вдихаєш золоте світло. А видихаєш неприємні почуття.

Ти – як маленька перинка, яку несе легкий вітер; ти – як промінь сонця, що падає на Землю. Дай ще більше розслабитися своєму тілу, своїм плечам і рукам, своїм ногам, розслаб свої стопи й долоньки.

Уяви собі, що ти – як веселка, яка складається з безлічі різних квітів. Немає нікого на світі, хто думав і почував би так само, як ти... Це просто чудово, що ти можеш бути тут, серед нас...

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 6

Тема: Два світи

Мета: продовжити знайомство учнів із способами управління негативними емоціями, вчити дітей контролювати свої дії; розвивати вміння взаємодіяти із однолітками; зняти емоційне напруження.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», папір для малювання і кольорові олівці для кожного учасника групи, ножиці, папір (газети), екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Казка про Їжачка, який хотів, щоб на нього звертали увагу».

Спрямованність: порушення поведінки: гіперактивність, агресивність і деструктивна поведінка, викликана нестачою уваги.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Діти, Ласкавинка підготувала для вас і Колючки казку про одного Їжачка, слухаємо уважно.

Далеко-далеко, за морями, за горами, за високими лісами була маленька галявинка. На цій галявинці жили різні звірі: білки, зайці, мавпи, папуги і навіть маленький гіпопотам. Серед них був один їжачок на ім'я Вася, який дуже пишався своїми колючками.

Був цей їжачок Вася не схожий на інших. Більше за все він любив, коли на нього звертали увагу. Настільки, що йому навіть здавалось, що всі люди звертають на нього уваги менше, ніж на інших. Хотілося їжачку, щоб тільки на нього завжди дивилися, тільки його всі слухали.

Прокинеться він зранку, зніме піжаму і зажбурне якнайдалі, а мама потім шукає і свариться: «Куди ти її дів?». Хоч і свариться, а все-таки на нього.

Приходить він на заняття з білкою-вчителькою. Тільки починає вона щонебудь розповідати, їжачок як захрюкає голосно-голосно. Всі сміються, на нього дивляться, а вчителька його з галявини виганяє.

Згодом до дітей йде. Там замок із піску будується. Зайде їжачок з однієї сторони, з іншої — ніхто на нього не дивиться. Як розмахнеться тоді він — і ногою прямісінько по замку. Дівчатка плачуть, а хлопчики кулаки зтискають — бити його хочуть.

І так кожен день. І все наче добре, але почало таке життя їжачку набридати. Увагу, звичайно, звертають — це приємно. Але сварять багато —

через це сумно. З такими сумними думками, одного разу ввечері, наш їжачок ліг спати.

І ось, приснився їжачку сон. Буцімто величезний чарівник у плащі розшитому золотими нитками прилетів до нього і каже: «Слухай їжачок! Я буду тебе перетворювати!»

Злякався їжачок, запищав: «Ні, не треба мене, ні... ні...».

«Не бійся» — посміхнувся чарівник — «Краще послухай, як я тебе хочу почаклувати. Я відправлю тебе в два світи, спочатку в один, а потім в інший. В одному із них ти буваєш часто і сам, в іншому — не був ніколи. Коли повернешся,— скажеш мені, де тобі більше сподобалось».

Махнув чарівник яскраво-жовтою палицею, зашипіло все навколо і... Опинився їжачок в небаченому царстві. І головне те, що сам він якось дивно поводить. Допомагає він усім, вчинки приємні здійснює, слухає уважно, що кажуть йому, чужі іграшки не ламає, а, навпаки, ремонтувати допомагає. І увагу на нього за це звертають — так, що навіть соромно трохи. Приємно їжачку, приємно і всім навколо. Хвалять всі їжачка, милуються ним, розмовляють про нього, а йому — наче весь час по голівці гладять.

Ось раптом все почало змінюватися, тріск, шипіння, промелькнув перед очима чарівник у мантиї, і ось... інший світ. Тут все навпаки. Як в житті. Теж всі на їжачка дивляться, однак, за те, що наприклад, набешкетував він або побив когось чи хрюкає голосно. І сварять його і сварять. А в кінці всі: мама, тато, вчителька, сусідка, родичі, діти з класу всією юрбою як оточили його. Кожен щось своє кричить, нічого їжачку незрозуміло, однак знає він, що кожному з них щось не так він зробив. Крок назад. Ще крок. Відходить їжачок, звірі на нього. Ще крок і наче в чорну яму падає їжачок, тільки і чутоно крик: «Не хо-чуууу туууу-т!».

Прокинувся їжачок, зіскочив з ліжка і згадав свій сон. І тільки захотілося зажбурнути йому якнайдалі свою піжаму, так, щоб мама потім шукала і сварила на нього, як подумав їжачок: «А якщо я навпаки зроблю, як в першому світі у вісні?»

Так і трапилось. Поклав їжачок нічний одяг на стілець і маму чекає. Мама прийшла, уже готова сваритися і ... тільки руками розвела: «Ах ти мій хороший. Який ти молодець». Приємно стало їжачку. Почухав він ліву передню голку і вирішив сьогодні на цьому не зупинятися.

Пішов він на галявину. А там вчителька-білка звірят рахувати вчила. Підкрався він тихенько і став чекати. Запитує білка: «Скільки буде два додати три». А звірята всі в цей час ворон рахували, так, що їжачок першим встиг. «П'ять!» — радісно крикнув він. «Ось, дивіться», — промовила білка, — «Учиться всі, як уважно треба слухати». Ще приємніше стало їжачку. І ось, коли заняття закінчилося, попрямував він до пісочної кучі.

А там уже новий замок будується. Підійшов він тихенько, доторкнувся до плеча мішки і прошепотів: «можна з вами пограти». Глянув на нього мішка і пробурчав невдоволено: «Ну добре, сідай». Сів їжачок і так раптом гарно йому вдалося башти зліпити, що всі звірі свою роботу кинули і тільки

дивилися на нього. «Ух ти, а ми і не знали, що ти так можеш!»— було чутно навкруги. «Я і сам не знав» — відповів їжачок.

Ввечері, зморений, але задоволений їжачок прийшов додому. А вдома... вдома його чекав пиріг. «Ти думаєш, я не помітила, що із сьогоднішнього дня ти став зовсім іншим» — ласкаво сказала мама.— «Я думаю, це треба відсвяткувати». Їжачок був не проти. Засовуючи в рот товстенький шматок маминого смачного пирога він ще раз подумав: «Як все-таки добре, коли на тебе звертають увагу за щось гарне».

Зміст бесіди за казкою:

- Чого хотів Їжачок? Навіщо?
- А вам цього хотілося коли-небудь?
- Як Їжачок намагався привернути увагу?
- Як ви гадаєте в чому була його помилка?
- Про які два світи йде мова в казці?
- Який світ обрав для себе Їжачок?
- Яким же став Їжачок? Які зміни відбулися в його житті?

4. Вправа «Розмова з руками».

Мета: вчити дітей контролювати свої дії.

Час виконання: 15 хв.

Обладнання: папір для малювання і кольорові олівці для кожного учасника групи, ножиці, добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону).

Хід виконання

Ласкавинка пропонує дітям обвести на аркуші паперу силует своїх долоней. Далі спробувати оживити долоні – намалювати кожному пальчику оченятка, ротик, носик, можливо шапочку, розфарбувати їх кольоровими олівцями, вирізати.

Далі Ласкавинка проводить бесіду з руками кожного учня:

- Хто ви, як вас звати?
- Що ви любите робити?
- Чого не любите?
- Які ви?

(Важливо підкреслити, що руки гарні, багато чого вміють робити (перерахувати, що саме), але інколи не слухаються свого господаря).

Закінчити вправу треба «укладанням угоди» рук з їхнім господарем. Нехай руки пообіцяють, що впродовж тижня вони будуть робити лише гарні справи: майструвати, вітатися, грати і не будуть нікого ображати *(на наступних заняттях угоду укласти на довший термін, похваливши слухняні руки та господаря).*



5. Гра «Паперові м'ячки» К. Фопель

Мета: зняття агресивності, негативних емоцій, емоційних і м'язових зажимів.

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: папір (газети)

Хід виконання

Ласкавинка пропонує дітям і Колючці наступний спосіб, який допоможе упоратися зі своїми негативними емоціями (сум, образа, роздратування, злість, гнів).

Перед початком гри кожен учень повинен зім'яти великий аркуш паперу (газети) так, щоб отримати м'ячик. Розділити дітей на дві команди, кожен з них шикується в лінію так, щоб відстань між командами складала 4 метри. За командою ведучого учні починають кидати м'ячі на сторону протилежної команди. Команда буде такою: «Приготувалися! Увага! Почали!».

Гравці кожної команди намагаються якомога швидше закинути м'ячі, які опинилися на їхній стороні, на сторону протилежної команди. Почувши команду «Стоп!», вам необхідно зупинитися. Виграє та команда, на стороні якої буде менше м'ячів на підлозі.

6. Рефлексія

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання *Зміст*

бесіди:

- Як інколи діти поведуться, щоб привернути увагу інших?
- А чи можна інакше привернути до себе увагу оточуючих?
- З якого в який світ перейшов у казці Їжачок?
- Який світ вам до вподоби? Чому?
- А яку угоду і з ким ви заключили сьогодні на занятті?
- Як ви вважаєте, впораєтеся із цим завданням? А наша подруга

Колючка?

- З яким способом позбавлення негативних емоцій вас сьогодні познайомила Ласкавинка?

(підвести дітей до висновку, що даний спосіб – це будь-яка рухлива гра).

7. Релаксація «Цвітіння троянди»

Мета: зняти емоційне напруження, створити позитивний емоційний фон.

Час виконання: 8 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса: сідають на підлогу, схрестивши ноги як буддійський монах, спина випрямлена, скелетні м'язи розслаблені. Необхідно слідкувати, щоб діти не нахилилися вперед. Руки кладуть на ноги біля живота долонями вгору, кисті рук трошки зігнути. Голову нахилити на груди. Можна легенько погойдуватися вправо-вліво.

Психолог:

- Влаштовуйтеся зручніше, закрийте очі, глибоко вдихніть кілька разів і

розслабтесь. Уявіть чарівну галявину. Яка вона – велика чи маленька?... Які квіти на ній ростуть, чи є там кущі? Може на ній є їстівні ягоди?

Ви бачите рожевий кущ із квітами і бутонами. Зверніть увагу на один із бутонів. Він ще зовсім закритий, лише вгорі можна побачити рожеву крапочку. Уявіть, що зелена чашечка починає розкриватися, оголивши ще закриті пелюстки квітки. Нарешті перед вами з'являється увесь бутон, який утворений із рожевих пелюсток.

Пелюстки починають повільно розкриватися, розходяться в сторони – і ви бачите свіжу, прекрасну троянду у всій своїй красі. Спробуйте відчутти її характерний запах, який не переплутаєш ніколи з іншим. Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, освітлюючи і зігріваючи її... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Уявіть, що троянда – це ви, ви стали рожевим кущем. Ваші корні пронизують землю, від якої поступають поживні речовини. Ваші листочки і квіточки ростуть, тягнуться вгору, харчуються енергією сонячного світла і зігріваються ним.

Я повільно рахую до п'яти, на рахунок «п'ять» ви відкриваєте очі і розповідаєте, яку ви змогли побачити галявину і рожевий кущ на ній.

(Діти (за бажанням) розповідають про те, що їм вдалося уявити).

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 7.

Тема: Поради Ласкавинки

Мета: продовжити знайомство учнів із способами вираження негативних емоцій і управління ними, вчити дітей контролювати свої дії; зняти емоційне напруження.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картинки до вправи «Поради Ласкавинки», екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Бесіда про угоду з пальчиками

Мета: вчити дітей контролювати свої дії.

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Давайте пригадаємо, яку угоду ми з вами уклали на минулому занятті зі своїми пальчиками.

- Чи порушив хтось із вас угоду з пальчиками? Коли? Чому?

- Пригадаємо, які гарні справи зробили ваші пальчики минулого тижня.

- Давайте домовимося з нашими пальчиками про те, що ще два тижні наші пальчики не будуть нікого ображати, не будуть нікому причиняти біль.

- З якими способами позбавлення негативних емоцій (сум, образа, роздратування, злість, гнів) ви вже знайомі?

4. Вправа «Поради Ласкавинки»

Мета: відреагування негативних емоцій, розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), картинки до вправи «Поради Ласкавинки».

Хід виконання

Продовжуючи тему самоконтролю і саморегуляції поведінки Ласкавинка навчає дітей і Колбочку наступним прийомам:

1) як тільки відчуєте, що вас щось непокоїть, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий засіб довести собі свою силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. – це поза сильної духом людини;

2) залиштеся одні в кімнаті і вискажіть все, що накопичилось, на адресу того, хто вас розізлив;



3) під час роздратування, перед тим як щось казати або зробити, кілька разів глибоко вдихнути або порахувати до десяти. Це допомагає заспокоїтися;



4) послухайте музику, голосно поспівайте під неї або покричіть;



5) побийте руками подушку, порвіть газету, зминяйте папір, пограйте в м'яча або побігайте.



5. Гра «Штовхалки» (Фопель К.)

Мета: вчити дітей контролювати свої дії.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання

Діти розбиваються по парам. Спочатку всі встають у коло, в центр кола виходить перша пара. Діти першої пари стають на відстані витягнутої руки один від одного. Піднімають руки на висоті плечей і впираються долонями в долоні партнера. За сигналом психолога починають штовхати свого напарника, намагаючись здвинути його з місця. Якщо когось із двох учнів здвинули з місця, то він повертається в початкове положення. Відставивши одну ногу назад, діти відчувають себе більш стійко. Далі змагаються наступні пари по черзі.

Можна ввести нові варіанти гри: штовхатися, схрестивши руки; штовхати партнера лише лівою рукою; штовхатися спиною до спини.

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- З якими способами позбавлення негативних емоцій (сум, образа, роздратування, злість, гнів) ви ознайомилися?
- Пригадайте рухливі ігри, які допоможуть вам і Колючці позбавитися негативних емоцій.
- Яку угоду ми з вами уклали сьогодні із своїми пальчиками?

7. Релаксація «Сонячні промінчики»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

- Закрийте очі, ви лежите на м'якій траві, навколо вас на галявині ростуть квіти. Ось стрекоше стрибунець, зозуля десь далеко рахує роки. Ви відчуваєте теплі промінці сонця. Промінчики зігрівають ваші руки, ноги, обличчя. Один із промінчиків доторкнувся до вашого ротика і намалював вам посмішку. Вам приємно від цих дотиків. Ви відчуваєте себе частиною природи. Цю посмішку ви пронесете і подаруєте своїм друзям... Потягніть руги вгору, вдихніть і відкрийте очі на рахунок «три». Ваша прогулянка була чудовою.

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 8.

Тема: Наші образи

Мета: продовжити навчання дітей прийомам саморегуляції, самоконтролю; усунення конфліктної поведінки через уміння володіти своїми емоціями; формувати у дітей емпатійне ставлення до оточуючих.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», аркуш із намальованим мішком – копилкою для образ, олівці, ручки, картинки із зображенням равлика і жабки, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Гномик»

Спрямованість: негативні почуття (образа, злість) у стосунках з батьками; труднощі контакту, непорозуміння.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Діти, Ласкавинка підготувала для вас і Колючки цікаву казку, слухаємо уважно.

Одного разу в одному місті трапилася цікава історія. Кожен із вас знає багато історій, але ця історія – незвичайна. Вона трапилася в одній сім'ї казкових чоловічків-гномиків. Вони дуже схожі на нас з вами, майже такі ж, тільки дуже маленького зросту, але це їх не турбує.

Місто, в якому жила ця сім'я, було дуже великим. По його вулицях їздили різні машини, там були гарні магазини, в яких продавалися різні корисні речі. На одній із цих вулиць в невеличкому домі жила сім'я гномиків.

Вони жили дружно, але інколи дорослі сварили і наказували Маленького Гномика... А кожен із вас знає, що можна відчувати, коли це трапляється...

Одного разу мама йшла у своїх справах і сказала Гномику: «Поводься добре. Я скоро повернусь.» Гномик залишився вдома один і, награвшись в улюблені ігри, від безділля почав ходити по квартирі. В одній кімнаті Гномик побачив мамину улюблену вазу. «Яка гарна ваза», – подумав Гномик і відразу помітив, що вона не блищить на сонці, тому що на ній була пилюка. «Треба помити вазу. А коли мама повернеться, вона побачить, яка чиста і гарна тепер її ваза», – так вирішив Гномик. Він взяв стілець, став на нього, потягнувся до вази... І раптом стілець загойдався, ваза випала із рук Гномика і... розбилася. «Я так хотів зробити приємне для мами», – прошепотів Гномик, який був дуже засмучений, і в ту ж хвилину мама повернулася додому. Мама не знала, що це трапилось випадково і що Гномик хотів зробити їй приємне. На Гномика закричали, він був наказаний.

Гномик відчув образу і злість на маму. Йому захотілося більше ніколи її не бачити. «Ваза розбилася випадково, а мама цього не знає. Я хотів зробити приємне мамі, а вона... Хай її не буде. Я хочу залишитися один у світі», – так думав Гномик, і сльози котилися по його щічкам.

Кілька сльозинок упали на книгу із картинкою чарівника. І раптом із книжки пролунав голос: «Я все знаю, – сказав чарівник, – ти відчуваєш велику образу на маму і хочеш, щоб її не стало, тому що вона не справедливо наказала тебе. Зараз я махну паличкою і ти залишишся один, а мами не буде...»

Так і трапилось. Мама зникла. Гномик ходив по дому один і скоро відчув, що йому зовсім самотньо від того, що мами немає поруч. «Вона теж там одна. Їй погано, вона шукає мене. Може мамі зараз гірше, ніж мені», – подумав Гномик і йому захотілося повернути маму. Але як це зробити без чарівника?

І Гномик здогадався, що треба пробачити маму. І як тільки із серця Гномика зникла злість і образа на маму, вона знову опинилася вдома. Мама шукала і кликала Гномика. Гномик і мама обнялися. Вони знайшли один одного. В домі заграла музика і вони почали танцювати. Потім вони пішли гуляти і в парку їли багато різної смакоти, каталися на гойдалці.

А Гномик подумав: «Як добре, що я пробачив маму! Адже вона любить мене, і я буду завжди знаходити в собі сили, щоб пробачити її, тому що вона – моя найкраща мама».

Зміст бесіди за казкою:

- Чому мама накричала на Гномика і наказала його? Чи була вона справедливою?

- Чому Гномик образився на маму? Чи образились би ви на його місці?

- Чому Гномик пробачив маму?

- А чи міг Гномик не прощати маму? Що тоді було б?

4. Вправа «Копилка образ»

Мета: відреагування негативних емоцій, розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: аркуш паперу із намальованим мішком – копилкою для образ, олівці, ручки.

Хід виконання

Дітям роздається аркуш паперу, на якому намальований мішок – копилка для образ. Пропонується пригадати ситуації, коли вони відчували почуття образи і розчарування. Що це були за ситуації? Хто був поряд з ними? Образились вони на дорослих чи на однолітків? Діти пригадують образи (або одну, найголовнішу) і поміщають їх (її) в копилку для образ. Вони можуть записати свої образи або намалювати їх.

Відбувається обговорення по колу за формулою: «Я відчув(ла) образу, коли...»

Психолог:

- Як вам здається, зменшилися ваші копилки, коли ви розповіли про свої образи?

- До яких розмірів? Покажіть.

Щоб відчуття образи зменшилось:

- можна розповісти кому-небудь про свою образу;
- написати, намалювати, «виплакати» образу;
- сказати кривднику про свої відчуття;
- попросити підтримки у товариша і його підтримати.

5. Гра «Равлик».

Мета: зняття емоційної напруги, агресії, зниження імпульсивності дітей.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: картинки із зображенням равлика і жабки.

Хід виконання

Психолог показує дітям картинки із зображенням равлика і жабки. Пояснює, чому равлик боїться жабку, що робить равлик в небезпечний момент.

Далі психолог стає на чолі шеренги дітей, а діти стають за ним – кожен тримає за талію попереднього. Психолог оголошує, що всі вони разом – великий равлик.

За командою ведучого «Жабка» равлик закручується в спіраль і завмирає, не рухається. За командою «Жабка поплигала» діти, не розщеплюючи руки, гуляють по кімнаті і весело разом промовляють:

Знов гуляти равлик хоче,

Він радіє і регоче.



6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- З яким казковим героєм вас сьогодні познайомила Ласкавинка?
- Чому Гномика наказала мама?
- Що відчував Гномик після того, як на нього накричала мама?
- А чому Гномик вирішив пробачити маму?
- А що ви можете зробити, щоб ваше відчуття образи зменшилось?
- А чи міг Гномик уникнути покарання? Що він для цього міг зробити?
- А чи були впродовж минулих тижнів у вас ситуації, коли ви сумували, були роздратовані або злі? Як ви з цим впоралися? Чи допомогли вам знання отриманні на наших заняттях? Розкажіть про це.

7. Релаксація «Повітряні кульки»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

- Сьогодні ви – повітряні кульки. Різнокольорові, легкі, грайливі і стрімкі. Зараз вас надувають, ви з кожною хвилиною стаєте легші, піднімаєтесь вгору, торкаєтесь хмаринок, летете з ними навперегонки. Вітерець підхоплює вас, ви віддаляєтесь все вище і вище. Згори ви бачите людей, які біжать слідом за вами. Вони кричать, махають вам руками. Від цього вам стає ще веселіше. Але серед хмаринок стає прохолодно... Сонце сховалося... Хочеться повернутися додому. Повільно випускаєте повітря і опускаєтесь вниз. Повітряна мандрівка закінчилася. Ви знову всі в кімнаті... Потягнули за ниточку і відкрили очі на рахунок «три».

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися (всі тримаються у колі за руки)

Діти:

Кожен погляд, кожне слово
Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*
Попрощаємося з вами –
До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 9.

Тема: Мені це не потрібно

Мета: вчити дітей правильно реагувати на образи; формувати у дітей негативне ставлення до образ, емпатійне ставлення до оточуючих.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», картки з зображенням явищ природи і написом на зворотній стороні «Я ображаюсь, коли...» або «Я радію, коли...», два листа (Ф. А 3): сірого і голубого кольору, ручки, клей, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні)*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці)*.

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Дякую, але мені це не потрібно» (Т. Іванова)

Спрямованість: негативні почуття (образливість) у ставленні до інших дітей.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Діти, Ласкавинка підготувала для вас і Колючки цікаву казку, слухаємо уважно.

Як добре всім жилося у рідному лісі, доки там не з'явилася велика зелена Жаба. Вона обрала собі місце під великим листям лопуха біля стежинки. Нею щоранку звірята бігли до ставка вмиватися. І ось маєш лихо!

Вилізе з-під лопуха це зелене бородавчасте чудовисько й дивиться люто на кожного, хто скаче чи біжить стежкою. А іноді просто зиркне лихим або раптом щось таке образливе квакне – і гарного настрою наче й не було.

Вчора Зайчика образила:

- Ще бігаєш? Ну, добігаєшся, поки вовк тебе не з'їсть!

Або до Білочки чіпляється:

- Що, руда, мрієш стати пташкою? Літаєш тут серед дерев! Ось звалишся колись на ведмедя,

він дуже зрадіє такому сніданку!

Всім дісталось від нової сусідки.

- Чого ж це ти, Жабо, така зла? Ну, всі у тебе погані, одна ти свята та Божа, так? – запитала

Лисичка.

- Ква, ква, ква! – озвалася Жаба, це означало: «так, так, так».

Життя у лісі стало не таке, як колись. Хоч під деревами був такий самий приємний холодок.

Сонечко так само світило над лісом. Але звірята вже не так раділи своїй чудовій лісовій хаті. Став боятися Зайчик, вже не так спритно стрибала по деревах Білочка. А як же ж інакше? Всім відомо, що коли у тебе поганий настрій, то все виходить гірше, ніж завжди.

Тільки їжачок Чох-Чох ще не зустрічався з Жабою, бо бігав до ставка іншою стежкою. Мабуть, тому він і був, як завжди, у доброму гуморі.

От зібралися звірята за розлогою смерекою, щоб порадитися. Прийшов і Чох-Чох. Питання було одне: як вигнати Жабу з рідного лісу?

І тут Чох-Чох питається зайчика:

- А пам'ятаєш, що відповів Білочці, коли вона пригостила тебе горішками?

- Так, я сказав їй: «Дякую, але мені це не потрібно».

- Тобто, ти відмовився від них. Тому в таких випадках треба казати: «Дякую, але мені це не потрібно, я не їм горішків!» Правда ж, якщо Жаба хоче поділитися з вами своєю злістю, вона вам не потрібна?

- Ні, ні, - відгукнулися звірята.

- Так, погані почуття вам не потрібні. Але ж, якщо ви страждаєте, ображаєтесь, то це означає, що Жаба змусила вас прийняти її, так би мовити, «подарунок». Що робити? Не приймати таких подарунків! Так і сказати (або ж подумати): «: «Дякую, але мені це не потрібно!». А найбільш виховане звірятко ще й привітається до неї: «Доброго ранку, Жабо! Як справи?». Ось побачите, що станеться потім.

Звірята так і зробили. Відтоді Жабу наче підмінили! Спочатку вона не розуміла, що коїться: її злість нічого не змінювала в гарному настрої мешканців лісу. Мало того: при зустрічі вони були привітні, усміхалися, запитували про її здоров'я або просто казали: «Доброго ранку, Жабо, який чудовий сьогодні день!»

Тепер і Жаба навчилася усміхатися. Виявилося, що зовсім вона не страшна, а навіть симпатична: в неї гарні розумні очі і трохи кумедна широка

усмішка. Тепер, дивлячись на неї, просто не можна було усміхнутися у відповідь.

З того часу Жаба завжди приєднувалася до дружньої компанії лісових друзів, коли вони поспішали до ставка. Жаба кумедно ляпала лапками, посміхалася й першою плюхалася у воду, обдаючи своїх друзів холодними краплинками.

А й справді: краще ділитися усмішками, ніж образами!

Зміст бесіди за казкою:

- Чому звірята боялися ходити до ставка вмиватися?
- Який у звірят став настрої, коли в лісі оселилася Жаба?
- А як Жаба ображала звірят?
- Чи у вас були випадки, коли вас ображали?
- А ви ображали когось?
- А ви пам'ятаєте слова Колючки під час нашого з нею знайомства?

Що вона про себе повідомила?

(Друзів я не маю,

Бо всіх я ображаю)

- Як ви вважаєте, чому Жаба всіх ображала?
- Що їжачок Чох-Чох порадив звірятам?
- Як поведінка звірят змінила Жабу?
- Що ви порадити Колючці?

4. Вправа «Прогноз погоди»

Мета: формування у дітей негативного ставлення до образ.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: картки з зображенням явищ природи і написом на зворотній стороні «Я ображаюсь, коли...» або «Я радію, коли...», два листа (Ф. А 3): сірого і голубого кольору, ручки, клей.

Хід виконання

Психолог готує картки: перша група – блискавка, хмарка, дощ, вітер і т.д., а на зворотній стороні запис «Я ображаюсь, коли...»; друга група – сонечко, квітка, метелик, травка і т.д., а на зворотній стороні запис «Я радію, коли...». Картки складаються у дві коробки. Діти беруть по картці з кожної коробки і продовжують фразу.

На дошці вивішується два великих аркуша: сірого та блакитного кольору. Картки із образами діти зачитують і приклеюють на аркуш сірого кольору, а з радіощами – на аркуш блакитного кольору.

Діти аналізують утворені картини:

Психолог:

- Яка погода на першій картині? на другій?
- Яка картина вам більше подобається? Чому?
- Які почуття у вас виникають, коли ви дивитесь на першу картину? на другу?
- З чого у нас складається перша картина? друга?
- Яка людина гарніша і краще почувається: ображена чи радісна?

(підвести дітей до висновку, що картини прогнозують погоду нашого настрою, а якою буде погода: ясною чи похмурою – залежить від них самих)



5. Гра «Старше мавпенятко»

Мета: вчити дітей бути менш образливими.

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Всі діти сідають у коло і обирають «старше мавпенятко». Воно показує рухи, ніби дражнить дітей, всі інші їх повторюють. Ведучими стають по черзі.

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Що може людині зіпсувати настрій?
- Чому люди бувають злими і ображають інших?
- Що ви порадите Колючці?
- Якщо ми не будемо нікого ображати і приймати образи, чи зможемо ми змінити поведінку злої людини?
- Як вона може змінитися?
- Чи порушив хтось із вас угоду з пальчиками? Коли? Чому?
- Пригадаємо, які гарні справи зробили ваші пальчики за два тижні.
- Давайте домовимося з нашими пальчиками про те, що ще два тижні наші пальчики не будуть нікого ображати, не будуть нікому причиняти біль.

7. Релаксація «Водоспад світла»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

Психолог:

- Я запрошують вас у мандрівку по внутрішньому просторі. Душа кожної людини схожа на море. То вона світла і спокійна, сонячні промені освітлюють її поверхню, радують оточуючих. То налетить шторм, хвилі

клепочуть, ламають і змітають все, що трапляється на їхньому шляху. В ці моменти оточуючи можуть боятися моря і уникати його. Але яка б погода не була на дні моря все інакше. Давайте спробуємо поринути в прозору бірюзову товщу води. Погляньте, біля нас пропливають маленькі блискучі рибки. А ось морська зірка. Пливемо ще глибше. Там, на дні моря, лежить справжній скарб твоєї душі. Це перлина. Тільки ти можеш взяти її в руки. Підпливи ближче і роздивись її. Яке вона випромінює світло? Який має розмір? На чому вона лежить? Візьми її обережно в руки. Такі перлини є в душі й інших людей, але немає ніде навіть двох однакових.

Чуєш звуки? Мабуть, вона щось тобі хоче сказати важливе про тебе самого! Послухай її уважно, адже вона знає, що ти хороший, особливий. Ти добре почув, що вона сказала? Якщо да, то обережно опусти перлину знову на дно твоєї душі. Подякуй їй за те, що ти можеш відчувати себе щасливим. Що ж, час пливати назад. Коли я порахую до десяти, ти підплевеш до поверхні моря, винирнеш і відкриєш очі.

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 10.

Тема: Уміння пробачати

Мета: розвивати здібність розуміти і уміння прощати, виховувати терпіння в спілкуванні з іншими людьми, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф.

А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», екран настрою (кишенки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! (нахиляються в коло, розводячи руки)

Кожен з нас тут не байдужий. (качають головою)

Станем всі – одна сім'я: (піднімають руки вгору)

Будем друзі – ти і я. (Плещуть у долоні).

2. Повторення правил (вивішуються на дошці).

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Хвороба непростачання»

Спрямованість: негативні почуття (образливість) у ставленні до інших дітей.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Психолог:

- Діти, Ласкавинка підготувала для вас і Колючки цікаву казку, слухаємо уважно.

В далекій жаркій Африці в прохолодній воді тихого озера жив Бегемот. Одного чудового ранку він захворів невідомою і заразною хворобою, якою на цілий день заразилися і захворіли всі жителі озера. А як це все трапилося, ви зараз узнаете.

Того самого ранку дуже рано Бегемота розбудив чийсь крик. А тому зранку у нього був поганий настрій. Він трішечки повалявся на дні озера, а потім піднявся вгору і поплив до берега, щоб знайти собі їжу. В той час, коли спина його висунулася з води, на нього сіли маленькі пташки. Таке часто траплялося і раніше, і Бегемот завжди пробачав пташок, які розгулялися у нього на спині. Адже у Бегемота полюбляли жити різні черв'ячки, жучки і комарі, від цього його спина дуже чухалась, а пташки, скльовуючи комах зі спини, дуже йому допомагали.

Але цього разу одна пташка клюнула Бегемота сильніше, а Бегемот раптом взяв, і не пробачив їй цього. Він раптом розгнівався і став проганяти зі своєї спини всіх пташок. Повертаючись, він ненавмисно наступив на хвіст Крокодилу, який лежав на березі. Крокодил теж сильно розгнівався і чомусь теж не захотів пробачити Бегемота. Але Бегемот був великий і сильний, а тому

Крокодил вирішив від злості вкусити когось меншого за себе і погнався він тоді за зубастою Щукою. Ледь втекла Щука від Крокодила, але вона встигла заразитися від нього непробаченням. Замість того щоб пробачити і заспокоїтися, вона вирішила зробити щось погане маленьким жабеняткам. Щука стала за ними ганятися, жабенятка ледь встигли доплисти до берега і виплигнути з води. Розгнівалися жабенята на злу Щуку, теж не захотіли її прощати і стали ганятися за комарами.

Роздратовали жабенятка всіх комарів, які мирно сиділи в траві. Хмара комарів піднялася над берегом озера. Побачили комарі, що на спині у Бегемота немає жодної пташки, і дружно сіли йому на спину. Незабаром над озером почулося ревіння. Це ревів Бегемот, тому що на його спині комарі влаштували собі справжній бенкет. Зачухалась у бегемота спина, почав він знову крутитися і знову наступив на Крокодила. А Крокодил знову розгнівався і погнався за Щукою. І так цілий день всі ганялися один за одним.

Тільки ввечері, коли все озеро дуже переполохалось і наповнилося ревом і криками, вирішив Бегемот пробачити пташок і знову дозволив їм сісти на спину. Пташки прогнали комарів, і Бегемот, врешті-решт заспокоївся. Следом за Бегемотом заспокоївся і Крокодил. Він пробачив Бегемота, оскільки той припинив наступати йому на хвоста. Щука пробачила Крокодила і припинила гніватися на жабенят, а жабенята перестали гніватися на Щуку і більше не чипали комарів. Так до заходу сонця над озером знову стало спокійно і тихо, а його мешканці мирно заснули.

В далекій Африці й досі згадують цю дивну хворобу. Довго сперечалися між собою звірі і птахи, що ж за хвороба була у мешканців озера і чому вони цілий день так ревіли і ганялися один за одним. І після довгих суперечок з допомогою мудрого лева звірі придумали цій хворобі назву – хвороба непробачення.

Зміст бесіди за казкою:

– Через що мешканці озера стали сваритися, гніватися і ганятися один за одним?

– Злість і нещастя схожі на заразну хворобу, коли вона з одного переходить на іншого?

– Чому ввечері знову на озері стало спокійно і тихо?

– Якщо хтось не хоче прощати іншого, то що може трапитися згодом?

– Кому нашкодили мешканці озера тим, що вирішили не прощати один одного?

– Для кого є корисним уміння прощати і чому?

4. Вправа «Незакінчена історія»

Мета: розширення уявлень про пробачення.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Колючка розповідає історію: «Ненавмисно дівчинка штовхнула двох хлопчиків. Один умів пробачати, а інший не вмів. Один відразу пробачив

дівчинку, яка вибачилася, а інший образився на неї і розізлився...»

Придумайте можливі закінчення цієї історії. Що було далі? Чим все це може закінчитися для хлопчика, який не вмів пробачати?

5. Гра «Куховари».

Мета: закріплювати встановлені між учнями стосунки, створення відчуття єдності.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Всі стають в коло – це каструля. Яку страву варити пропонують дітям на вибір: суп, борщ, вінегрет, компот, салат. Кожен придумує, яким він компонентом буде: м'ясом, картоплею, морквою, яблуком, цибулею і т.д. Психолог по черзі називає, що він хоче покласти в каструлю. Дитина, впізнавши себе, стрибає в коло. Наступний, опинившись у колі, бере за руку попереднього і так, доки всі «компоненти» не опиняться в колі. Отримуємо смачну, гарну «страву».

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Про яке важливе людське уміння ви дізналися сьогодні на занятті?
- Для кого є корисним уміння пробачати?
- А на що схожі злість і непростачення?
- Кому шкодить людина, яка не вмє прощати?
- А чи вмієте ви просити пробачення?
- А які мирилки ви знаєте?

7. Релаксація «Водоспад»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

Психолог:

Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслабляється ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи ший... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви непомітно, без усякого зусилля починаєте глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якішими. Світло тече і по ногах, спускається донизу. Ви відчуваєте, що ступні розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно і з кожним вдихом і видихом все глибше розслабляєтесь і наповнюєтесь свіжими силами ... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас чудово розслабив, трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі.

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 11.

Тема: Долоньки дружби

Мета: закріплювати встановлені між учнями стосунки, створювати відчуття єдності, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», аркуш паперу (Ф А1) із записом по центру «Долоньки дружби», фарба, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Вірні друзі» (В. Гурсі, модифікація Набойкіної)

Спрямованість: формувати дружні взаємостосунки та почуття відповідальності за друга.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Ласкавинка розповідає нову казку:

«Жив у лісі Заєць. Під кущем ялинки оселився Їжачок. Позналилися Заєць та Їжачок, почали разом гратися. Побачила їх Білка і розсміялася:

- Такі вони різні друзі. Заєць великий, швидкий, наче вітер. А Їжак – маленький, повільний, як черепаха. Недовго ви будете дружити, – казала Білка, – лопне ваша дружба під час першої ж біди, як мильний пузир.

- Поживемо – побачимо, – відповіли Їжачок та Заєць.

Ось одного разу прийшов до лісу Вовк. Побачив він звірів і зрадів: «Спочатку з'їм Їжачка, а коли побільшає сил, наздожену Зайця».

- Рятуйтеся! Вовк-розбійник наближається! – тривожно зацокала Білка.

Заєць став на задні лапи і побачив Вовка, який ховався в кущах.

- Тікай, Їжачок! – крикнув він і побіг.

У Їжачка ноги коротенькі – не втекти йому. Тому він згорнувся у клубочок, виставив свої гострі голки і завмер.

- Ось і скінчилася ваша дружба – зацокала Білка – Насправді, друзі в біді пізнаються.

А Вовк вдарив лапою Їжачка і заскиглив від болю – вколовся голками.

Тим часом повернувся Заєць, щоб якимось допомогти другу. Вовк побачив Зайця, кинув Їжачка і погнався за Зайцем. Заєць пробіг навколо лісу одне коло, друге. Не відстає Вовк, біжить за ним. Чути його дихання і важкий тупіт. І раптом, як заскиглив Вовк, як завис на весь ліс! Це Їжачок підкотився йому під ноги, і хижак знову поранив ногу колючками Їжачка. Покачався Вовк по землі, рану зализав і побрів кудись – відчепився від звірів.

Білка все це бачила. Вона злізла з ялинки до Їжачка і Зайчика й зацокала

винувато: «Вибачте, що сміялася з вас, тепер я знаю, ви – справжні друзі».

Зміст бесіди за казкою:

- Чому Білка вважала, що Заєць і Їжак не зможуть дружити?
- Чи справдилося її передбачення?
- Що свідчить про те, що Заєць і Їжак стали справжніми друзями?
- А чи маєте ви друзів? Розкажіть про них.

(Підвести учнів до висновку, що дружба – це ще й відповідальність не лише за себе, а й за іншого).

4. Вправа «Долоньки дружби»

Мета: формувати навички співробітництва.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: аркуш паперу (Ф А1) із записом по центру «Долоньки дружби», фарба.

Хід виконання

Діти із зав'язаними очима шукають приємні на дотик ручки, з якими хочуть подружитися. Розмовляти забороняється. Розбившись на пари, сідають у коло навколо аркуша із записом по центру «Долоньки дружби». Діти роблять відбитки своїх долоньок на папері. Пари домовляються про колір, яким вони розфарбують свої долоні (у кожній парі – один колір). Та дитина, яка сіла зліва від напарника – робить відбиток правою рукою, напарник – лівою. Малюнок «Долоньки дружби» вивішується на дошку.



Обговорення:

- Що ви відчували, коли обирали ручки, з якими хотіли подружитися?
- Чи шукали ви руки схожі на ваші? Чи якісь інші?
- Чим сподобалися вам обрані ручки?

5. Гра «Корови, собаки, кішки»

Мета: закріплювати встановлені між учнями стосунки, створення відчуття єдності.

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання

Діти встають у коло. Психолог підходить до кожного і пошепки каже на вухо назву якої-небудь тварини: «Ти будеш коровою», «Ти будеш собакою», «Ти будеш кішкою».

Діти закривають очі і забувають на деякий час людську мову. Через хвилину їм необхідно «заговорити» так, як «говорить» їхня тваринка. Діти, не відкриваючи очі об'єднуються в групи з тими тваринками, які «говорять» так, як і вони. Діти ходять по кімнаті, і почувши свою тваринку, рухаються їй

назустріч. Далі вже в парі діти беруться за руки і промовляють разом звук цієї тваринки, щоб знайти інших дітей.

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Хто ж такий справжній друг?
- Чи можуть дружити люди різні за віком?
- Які поради ви можете дати дітям, які не мають друзів і з усіма

сваряться?

7. Релаксація «Килим-літак»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

Психолог:

«Ми лягаємо на чарівний килим-літак; він плавно й повільно піднімається, несе нас по небу, тихенько похитує; вітерець ніжно обдуває наші стомлені тіла, всі відпочивають... Далеко внизу пропливають будинки, поля, ліси. Ріки та озера... Поступово килим-літак починає знижуватися і приземляється в нашій кімнаті (пауза)... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, відкриваємо очі, повільно сідаємо».

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 12.

Тема: Важливе правило дружби

Мета: продовжити формувати навички самоконтролю, підвищувати терпимість один до одного через сумісні види діяльності, формувати навички співробітництва, дружні взаємостосунки у колективі, зняти психоемоційну напругу.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», листи від казкових героїв, малюнок «Долоньки дружби» (виконаний на попередньому занятті), олівці, фломастери, повітряні кульки, екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Бесіда з Ласкавинкою.

Мета: вчити дітей контролювати свої дії.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи від казкових героїв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Давайте пригадаємо, яку угоду ви уклали зі своїми пальчиками.
- Чи порушив хтось із вас угоду з пальчиками? Коли? Чому?
- Пригадаємо, які гарні справи зробили ваші пальчики.
- Чи важко вам було дотримуватися угоди? Давайте подякуємо нашим ручкам за їхні добрі справи.
- А чи допомогли поради Ласкавинки Колючці? Давайте запитаємо в неї.

Колючка:

- Ви були зі мною добрими, привітними. А як ми вже з вами знаємо: від ласкавих слів ущуває гнів.

Я була дівчинкою сердитою

І смутком оповитою.

Друзів я не мала,

Бо всіх я ображала.

Тепер я вмію вже не злитись,

Посміхатись, веселитись.

Дякую вам, діти, і Ласкавинці!

Ласкавинка:

- Мені дуже приємно бачити Колючку доброю і привітною. А зараз я хочу звернутись до вас, діти, із проханням допомогти мені відповісти на листи казкових героїв, які звернулися до мене за порадою:

ЛИСТ ВІД АНТОШКИ



Шановна Ласкавинка! У мене є на обличчі веснянки і я маю руде волосся, через це мене діти ображають рудим-конопатим. Мені доводиться весь час за себе мститися. Але так хочеться просто з кимось пограти, а не сумувати одному вдома або з кимось битися. Допоможи мені, будь ласка.

ЛИСТ ВІД ПАПУГИ КЕШИ



Шановна Ласкавинка! Мій друг Вовка, коли вчить уроки, не дає мені гучно включати телевізор. А коли я відмовився зробити тихіше, він взагалі його вимкнув. Я дуже на нього образився і подумую взагалі піти від нього. Як ти вважаєш, може мені знайти того, хто мене буде поважати і дозволить мені в будь-який час дивитися улюблені телепередачі?

ЛИСТ ВІД ВІННІ ПУХА



Шановна Ласкавинка! Мій друг Іа дуже сумний хлопчина. У нього вже вранці починає псуватися настрій, а я не знаю як йому допомогти. Ось сьогодні він зіпсований через те, що пішов дощ і ми не зможемо піти до його улюбленого озера. Я не можу покинути друга в такому стані. Ось сидимо вдвох і сумуємо. Допоможи нам будь ласка.

ЛИСТ ВІД КАРАБАСА-БАРАБАСА



Шановна Ласкавинка! У мене є свій театр ляльок, але вони вирішили покинути мене. Стверджують, що я злий і жорстокий. Я намагався не злитися на них, але не можу стриматися, щоб когось не образити чи не відлупцювати. Що ж мені робити, щоб зберегти свій театр і акторів-ляльок?

- Дякую Вам, ви мені і казковим героям дуже допомогли.

4. Вправа «Рукавички»

Мета: формування у дітей уміння співпрацювати.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: малюнок «Долоньки дружби» (виконаний на попередньому занятті), олівці або фломастери (один набір на двох учнів).

Хід виконання

Ласкавинка:

- На минулому занятті ми з вами виконували вправу «Долоньки дружби»

і дружбу своїх долоньок відобразили у вигляді відбитків своїх ручок на папері. Всі пам'ятають, де чия ручка? А сьогодні я пропоную вам вправу, яка допоможе подружитися господарям цих ручок, тобто вам. Сьогодні ви будете розмальовувати рукавички (відбитки долоньок), але спочатку пригадайте, чим дві рукавички в парі схожі, а чим відрізняються? (одна – права, а друга – ліва, а схожі кольором, малюнком, візерунком) Кожна пара буде розмальовувати свої рукавички. У кожної пари тільки один набір олівців або фломастерів.

Обговорення робіт починається з демонстрації своїх рукавичок:

- Чи вдалося вам намалювати однакові рукавички?

- Як вам це вдалося? (Що завадило?)

Підвести учнів до висновку, що дружба – це відповідальність не лише за себе, але і за іншого. Важливе правило дружби – це уміння домовлятися, знаходити спільне рішення.

5. Гра «Головом'яч» (Фопель К.)

Мета: розвивати навички співпраці в парах, вчити дітей довіряти один одному.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: повітряні кульки.

Хід виконання

Діти розбиваються на пари і лягають на підлогу навпроти один одного. Лягти треба на живіт так, щоб голови партнерів опинилися поряд. Покласти повітряну кульку точно між їхніми головами. Дітям потрібно її підняти і встати самим. Повітряну кульку можна торкатися лише головами. Поступово

піднімаючись, дітям треба встати спочатку на коліна, а потім на ноги і пройти по кімнаті.

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Діти, скажіть, якими повинні бути справжні друзі?
- Кому ви допомогли сьогодні на занятті?
- З яким правилом дружби ви сьогодні познайомилися?
- Чи важко це робити (домовлятися)?
- А чи варто вчитися домовлятися? Що відбувається, коли люди не роблять цього?

7. Релаксація «Мандрівка на хмаринці»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

- Уяви, що ми сидимо в кімнаті і дивимося у вікно, а там синє-синє небо.

По небу повільно пливуть хмарки. Дуже гарно. Раптом ми бачимо, що одна пухнаста хмаринка наближається до нашого вікна. Її форма нагадує поні. Ми замилувалися цим видовищем, а хмаринка підпливла зовсім близько до нас. Дивись, вона махає нам лапкою, ніби запрошує присісти! Ми обережно відчиняємо вікно і сідаємо на теплу хмаринку. Розташовуйся зручніше, відчуй, як тут м'яко і зручно. Можна навіть полежати. Куди ж ми полетимо? Мабуть, треба подумати про місце, де тобі завжди добре. Подумай про таке місце. Хмарка почала рухатися. Ось уже наш будинок здається маленьким здалеку, нище пролітають зграї пташок. Дивовижно гарно.

Ось, здається ми починаємо опускатися. Хмаринка опускає нас на землю. Тепер ти можеш йти. Ми там, де ти спокійний і щасливий, де тобі дуже добре. Подивись, що там навколо? Які в цьому місці запахи? Що ти чуєш? Чи є тут окрім тебе якісь люди або тварини? Тут ти можеш робити все що заманеться. Побудь в цьому місці ще трошки, доки я порахую до десяти, а потім знову підемо до хмаринки (повільно рахуємо до десяти). Ну ось, нам час повертатися, залазь на хмаринку. Ми знову летимо по синьому небу. Ось уже видніється наш будинок. Хмаринка обережно підпливає до вікна. Ми залізаємо в нашу кімнату прямісінько через вікно. Ми дякуємо хмаринці за чудову прогулянку і махаємо їй рукою. Вона повільно відпливає вдалечинь. Коли я порахую до п'яти, вона розтане в небі, а ти відкриєш очі (рахуємо до п'яти).

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися *(всі тримаються у колі за руки)*

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. *(повертають поважно голову вліво і вправо)*

Попрощаємося з вами –

До побачення! *(вклонилися)*

Заняття № 13.

Тема: Вальс дружби

Мета: допомогти учням усвідомити якості справжнього друга; підвести учнів до усвідомлення власного уміння дружити; розвивати вміння взаємодіяти з однолітками; зняти психоемоційну напругу.

Обладнання: добра дівчинка (м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе), листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б», зошити (один на двох), екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника, музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Час проведення: 45 хвилин

Хід заняття:

1. Привітання.

Час виконання: 2 хв.

Хід виконання

Діти стають у коло і промовляють слова привітання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Здрастуй, здрастуй, любий друже! *(нахиляються в коло, розводячи руки)*

Кожен з нас тут не байдужий. *(качають головою)*

Станем всі – одна сім'я: *(піднімають руки вгору)*

Будем друзі – ти і я. *(Плещуть у долоні).*

2. Повторення правил *(вивішуються на дошці).*

Час виконання: 3 хв.

Обладнання: листи (Ф. А4) з літерами «Т», «П», «Р», «С», «Б».

3. Психокорекційна казка «Шипшина» (Голованої Є.)

Спрямованність: формувати дружні взаємостосунки та почуття взаємодопомоги.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: добра дівчинка(м'яка іграшка або з картону), зла дівчинка (м'яка іграшка або з картону, обличчя з двох сторін, зле і веселе).

Хід виконання

Ласкавинка розповідає нову казку:

«Уявіть собі тепле літо, березовий гай, а посеред гаю – велика сонячна галявина. На галявині ростуть різноманітні квіти. Одного разу на цій галявині виріс маленький зелений кущик. Він був не схожий на інших: його стебло було покрите жорсткою корою, а гілочки – маленькими шипами. «Який гидкий колючий кущ виріс на нашій галявині, – казали один одному квіти. Йому б рости в дрімучій гущавині, а не тут, в сонячному гаю». Бідолашний кущик засмучувався, коли чув такі слова. Йому хотілося грати з квітами, але квіти відверталися від нього. «Він зовсім на нас не схожий, цей колючий виродок».

Одного разу на галявину прийшли хлопчики із села: «Дивись, який гидкий бур'ян, – закричали вони. – Давайце його вирвемо, від нього немає ніякої користі». Але хлопчики не змогли схопитися за колючі гілки і тільки відірвали зелені листочки.

Кущик постійно думав: «Чому всі мене так не люблять»? Від цих сумних думок у нього виростали ще більші колючки.

Раптом на галявину вибіг зляканий заєць, за яким гнався зубастий вовк. У бідного зайчика не було сил бігти, і він упав поряд з кущем. І тоді кущ прикрив його своїми колючими гілками. Вовк нашттовхнувся носом на колючки, і, завивши від болю, втік у ліс. Заєць подякував своєму рятівнику: «Якщо б не ти, якщо б не твої колючки, ти врятував мене. Як добре, що ти є. Як добре, що ти виріс на цій галявині! Я був би дуже радий мати такого друга, як ти».

Кущ не вірив своїм вухам. Значить, і його колючки можуть зробити добру справу! І від цих думок на його колючих гілках стали розпускатися гарні квіти. «Який красень», – прошебетала ластівка, яка пролітала над кущем. «Справжня краса цієї галявини», – промовила бджола їй у відповідь.

А щасливий кущ розквітав і ставав ще краще. «Яке гарне життя, – із захопленням думав він тепер. – Як приємно знати, що ти потрібен іншим, і відчувати, що тебе люблять».

Зміст бесіди за казкою:

- Що краще – сваритися чи дружити?
- Користь чи шкоду приносять сварки?
- Як помиритися, якщо ти з кимось посварився?
- Чи довго можна не дружити з другом?
- Чи потрібно прощати образи?

4. Вправа «Риси справжнього друга»

Мета: підвести учнів до усвідомлення власного уміння дружити.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання

Учні продовжують наступні речення:

1. «Справжній друг – це той, хто...»
2. «Друзі завжди...»
3. «Я можу дружити з такими людьми, які...»
4. «Зі мною можна дружити, тому що я...»

Психолог робить на дошці напис «Справжній друг». Діти по черзі називають риси справжнього друга, а психолог записує. Створюється образ справжнього друга. Учням пропонується подумати про те, чи є ці риси у кожного з них, яких не вистачає, в яких вони сумніваються. Бажаючі висловлюються.

5. Гра «Вальс дружби»

Мета: розвивати вміння взаємодіяти з однолітками.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: зошити (один на двох), музичний пристрій.

Хід виконання

Діти діляться на пари. Стають обличчям один до одного, з'єднуються лобами, між якими поміщається зошит. Руки за спиною. Звучить музика. Діти танцюють, намагаючись не впустити зошита. Пара, яка не втримає зошит, вибуває з гри. Перемагають найвитриваліші.

6. Рефлексія

Час виконання: 6 хв.

Хід виконання

Зміст бесіди:

- Що нового ви узнали на наших заняттях?
- Чи потрібні вам ці знання? Для чого?
- Розкажіть, як поради Ласкавинки вам допомагають у житті?

Ласкавинка читає наступні рядки вірша:

Живи, добро звершай,
Та нагород за це не вимагай.
Лише в добро і вищу правду віра
Людину відрізня від мавпи й звіра.
Нехай живе ця істина стара:
Людина починається з добра!

- Як ви розумієте ці рядки з вірша?

7. Релаксація «Веселковий настрій»

Мета: зняти емоційне напруження.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: музичний пристрій для програвання релаксаційної мелодії.

Хід виконання

Діти приймають позу лотоса.

- Уяви собі, що зараз чудесний день. І над тобою пропливає сіра хмаринка, на яку ти можеш укласти зараз усі свої прикраси й турботи. Дай усім твоїм турботам просто полетіти з нею...

Уяви собі, що небо над тобою яскраво-блакитне, що легкі промені сонця зігрівають тебе. Ти відчуваєш себе надійно захищеним – так мирно й спокійно навколо. М'який подих вітру торкнувся твоєї голови, і ти відчуваєш себе легко й щасливо, як маленька легка перинка. Ти думаєш, що ти сьогодні такий же чудовий, як небо, такий же теплий, як сонце, і такий же ніжний, як подих вітру.

Уяви собі, що при вдиху твоє тіло наповнюється золотим світлом – від голови до кінчиків пальців ніг... А коли ти видихаєш, уяви собі, що всі почуття, які не потрібні тобі зараз залишають тебе. Ти вдихаєш золоте світло. А видихаєш неприємні почуття.

Ти – як маленька перинка, яку несе легкий вітер; ти – як промінь сонця, що падає на Землю. Дай ще більше розслабитися своєму тілу, своїм плечам і рукам, своїм ногам, розслаб свої стопи й долоньки.

Уяви собі, що ти – як веселка, яка складається з безлічі різних квітів. Немає нікого на світі, хто думав і відчував би так само, як ти... Це просто чудово, що ти можеш бути тут, серед нас...

8. Вправа «Екран настрою».

Мета: оцінка заняття.

Час виконання: 2 хв.

Обладнання: екран настрою (кишеньки у формі хмаринок з сонечками, які відображають різні емоційні стани), паперові кольорові метелики для кожного учасника групи.

Хід виконання

Психолог пропонує дітям подарувати метелика сонечку, настрої якого співпадає з їхнім настроєм. Діти кладуть метелика у відповідну кишеньку (хмаринку з сонечком).

9. Ритуал прощання

Час виконання: 2 хв.

Діти стають у коло і промовляють слова прощання, супроводжуючи їх відповідними рухами:

Психолог:

Прийшов час прощатися

До класу повертатися (*всі тримаються у колі за руки*)

Діти:

Кожен погляд, кожне слово

Має значення. (*повертають поважно голову вліво і вправо*)

Попрощаємося з вами –

До побачення!

Література

1. Агеева И.А. Коррекционные техники в школе. – СПб. : Речь, 2004. – 184 с.
2. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. – М., 2007. – 347 с.
3. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. –

М. : Рос. пед. агентство, 1997. – 191 с.

4. Колосова С.Л. Детская агрессия. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.

5. Кравцова Е.Е. Как помочь детям преодолеть трудности в поведении. – Минск, 1990. – 160 с.

6. Крэйхи К. Социальная психология агрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 336 с.

7. Лютова Е.К. Тренинг общения с ребенком. – СПб.: Речь, 2002. – 190 с.

8. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: Академия, 2003. – 448 с.

9. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков. - СПб.: Речь, 2004. – 336 с.

10. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Минск, 1996. – 216 с.

2.3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «КРОКИ ДО ДОРΟΣЛОСТІ»

Укладачі:
Чаглий І. Д.,
практичний психолог,
Бринь А. Б.,
соціальний педагог, Хотинської
загальноосвітньої школи-
інтернату № 2, Чернівецької обл.

Пояснювальна записка

Підлітковий або середній шкільний вік – період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності. У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє суспільне середовище, контакти з дорослими. У свідомості підлітка відбуваються суттєві зміни в розумовій активності, орієнтації особистісних цінностей, у поглядах на вимоги дорослих і стосунки, загострюються міжособистісні конфлікти у системі „підліток – дорослий”.

Ця програма спрямована на попередження соціально-небажаних вчинків підлітка. Робота у групі допоможе підлітку розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне „Я”, сформує позитивне ставлення до себе, впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін розвинує почуття самоповаги у дитини. Це стане найбільш дієвим чинником, що гальмує реалізацію асоціальних вчинків.

Працюючи з підлітками за програмою „ Кроки дорослості », психолог або соціальний педагог не тільки допомагає формувати життєві перспективи, систему цінностей та уявлень про світ дорослих, але й дає змогу дитині через активні форми та методи роботи розкрити і розвинути життєвий потенціал особистості.

Програма орієнтована на учнів 7-8 класів.

Група учасників формується за згодою учнів, які за результатами діагностики входять до групи учнів, схильних до ризикованої поведінки.

Кількість учасників – 12 осіб.

Завдання:

- формувати адекватну самооцінку особистості;
- сприяти набуттю навичок асертивності;
- розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- здійснювати профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі.

Тренінговий курс складається з 16 занять тривалістю 1,5 – 2 год кожне.

Заняття проводяться у зручний для дітей час.

Методи та прийоми, що використовуються на тренінгових заняттях:

- рольова гра;
- мозковий штурм;
- ситуативні вправи;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.

Структура програми

№	Тема занять	К-сть год
1.	Моя індивідуальність.	2 год
2.	Пізнай себе.	2 год
3.	Мета життя.	1 год
4.	Як тебе сприймають інші.	2 год
5.	Спробуй подолати свої недоліки.	2 год
6.	Позитивний образ „Я”.	1,5 год
7.	Самооцінка. Образ „реального Я”. Образ „ідеального Я”.	1,5 год
8.	Творімо добро і посміхаймося кожному.	1,5 год
9.	Спілкування – це здорово!	2 год
10.	Як себе контролювати?	2 год
11.	Відмовся від шкідливих звичок.	1,5 год
12.	Відповідальна поведінка.	1,5 год
13.	Я і конфлікт.	1,5 год
14.	Я і вміння долати конфлікт.	1,5 год
15.	Позитивний вплив на інших.	1,5 год
16.	Збереження позитивного настрою.	1 год
	Всього:	26 год

Заняття 1. Моя індивідуальність

Мета: розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа „Мій образ”.	10	Аркуші паперу А4, олівці
2.	Вправа „Правила роботи”.	5	Плакат з правилами
3.	Вправа „Очікування”.	10	Плакат, стікери у вигляді сердечок
4.	Притча „Істина”.	10	
5.	Вправа „Промінчик сонця”.	20	Аркуші паперу А4, олівці
6.	Вправа „Самокритика”.	20	Моделі-малюнки сніговика
7.	Вправа „Що я даю людям і чого від них чекаю?”	10	Аркуші паперу А4, олівці
8.	Вправа „Комплімент”.	10	
9.	Вправа „Іскорка добра”.	5	
10.	Вправа „Ваш настрій”.	10	

Заняття 2. Пізнай себе

Мета: формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Бінго”.	20	Аркуші паперу, фломастери, ножиці
2.	Вправа –Очікування”.	5	
3.	Вправа –Усі ми – рівні”.	10	Пелюстки квітки, фломастери
4.	Вправа –Плутанина”.	10	
5.	Вправа –Мої поради”.	20	Аркуші паперу, фломастери
6.	Вправа –Усе одно ти молодець”.	20	
7.	Притча про майстра.	10	
8.	Прощання.	5	

Заняття 3. Мета життя

Мета: визначити особисті цінності особистості; моделювати навички наполегливості у подоланні труднощів.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Тест –Мої цінності	1 год	Анкета

Заняття 4. Як тебе сприймають інші?

Мета: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Мій друг сказав би про мене, що я...	10	
2.	Вправа –Правила роботи у групі.	10	
3.	Вправа –Очікування.	5	Аркуші паперу, фломастери
4.	Вправа –Тваринка.	20	Аркуші паперу
5.	Вправа –Біле і чорне.	10	Чорний і білий аркуші
6.	Вправа –Супермаркет.	15	Смужки паперу, картонна коробка
7.	Вправа –Інша думка.	25	Аркуші паперу
8.	Вправа –Незакінчене речення.	15	
9.	Вправа –Підсумок.	10	

Заняття 5. Спробуй подолати свої недоліки

Мета: створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Не хочу хвалитися, але я ...	10	
2.	Вправа –Спілкуємося.	20	
3.	Вправа –Мокрий собака.	10	
4.	Вправа –Мої досягнення.	20	
5.	Вправа –Бар'єри.	20	
6.	Вправа –Подолання невдачі.	20	
7.	Вправа –Компліменти.	10	Іграшка
8.	Вправа –Емоційний ланцюжок.	10	

Заняття 6. Позитивний образ „Я”

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє позитивне ставлення до себе.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Очікування.	10	Стікери - листочки, дерево
2.	Гра-розминка –Емоції та ситуації.	20	м'яч
3.	Вправа –Репортер.	15	
4.	Вправа –Бомбардування позитивними якостями.	15	
5.	Вправа –Ти будеш мною, а я – тобою.	20	
6.	Вправа –Я – впевнена людина.	20	Правила, аркуші паперу
7.	Вправа –Закінчіть фразу.	10	
8.	Вправа –Квітка побажань.	10	Квітучий вазон

Заняття 7. Самооцінка. Образ „реального Я».

Образ „ідеального Я»

Мета: сприяти формуванню розуміння особливостей своєї самооцінки - „Я-реальне, Я-ідеальне».

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Очікування».	5	
2.	Гра –Жартівливий лист».	30	Аркуші паперу
3.	Вправа-руханка –Світлофор».	10	
4.	Вправа –Малюнок „реального, ідеального Я».	30	Аркуші паперу, фломастери
5.	Вправа –Підсумок заняття».	10	

Заняття 8. Творімо добро і посміхаймося кожному

Мета: формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Правила групи».	5	
2.	Вправа –Доброта».	10	
3.	Вправа –Я тобі вибачаю».	20	
4.	Вправа –Поважний стілець».	15	
5.	Вправа –Сила дихання».	5	
6.	Вправа –Приказки».	10	Приказки
7.	Вправа –Ситуації».	20	

Заняття 9. Спілкування – це здорово!

Мета: визначення, що таке „ спілкування », від чого воно залежить і що потрібно робити, щоб спілкування було успішним, результативним і приємним.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Знайомство».	10	
2.	Вправа–Очікування».	10	Стікери у вигляді піщинок
3.	Притча –Про рай і пекло».	10	
4.	Мозковий штурм –Спілкування – це...».	15	
5.	Інформаційне повідомлення –Спілкування».	15	Інформація
6.	Вправа –Передача інформації».	20	
7.	Вправа –Спілкування – це здорово».	20	Ватман, маркер
8.	Вправа –Комплімент».	10	
9.	Вправа –Що мені сподобалося?»	10	

Заняття 10. Як себе контролювати?

Мета: розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Мій настрій».	15	Аркуші паперу, фломастери
2.	Вправа –Відгадай».	10	Конверти із завданням
3.	Вправа –Спокій та агресивні відповіді».	20	
4.	Вправа –Склянка ».	10	Склянка
5.	Вправа –Дихання».	5	

6.	Вправа –Сердиті кульки	15	Кульки
7.	Вправа –Згода, незгода, оцінка	20	Аркуші паперу, конверти із завданням
8.	Історія –Скибка хліба	10	
9.	Вправа «Емоція по колу»	10	

Заняття 11. Відмовся від шкідливих звичок

Мета: формування свідомої відмови від шкідливих звичок та оволодіння технікою викорінення їх.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Наші шкідливі звички	15	Аркуші паперу, фломастери
2.	Гра –Прокурори і адвокати	25	
3.	Вправа –Напруження – розслаблення	10	
4.	Вправа –Мої бажання	15	
5.	Вправа –Формування неприязні до звички	15	Аркуші паперу, фломастери
6.	Вправа –Ура! Успіх! (ауторелаксація)	10	

Заняття 12. Відповідальна поведінка

Мета: формування навичок відповідального прийняття рішень.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Очікування	10	Ватман, «промінчики до сонця»
2.	Вправа –Вузлик	10	
3.	Вправа –Відсутні ключі	10	Картки із ситуаціями
4.	Вправа –Лінія життя	20	Аркуші паперу, фломастери
5.	Вправа –Ювіляр	20	
6.	Вправа –Плутанка	10	
7.	Вправа –Ваш настрій і ваші побажання	10	

Заняття 13. Я і конфлікт

Мета: сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікт.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Не хочу хвалитися, але я...	10	
2.	Вправа –Повторення правил	5	
3.	Психомалюнок –Моє уявлення про конфлікт	30	Аркуші паперу, олівці
4.	Вправа –Конфлікт – це...	10	Ватман, маркер
5.	Інформаційне повідомлення –Конфлікт	10	Інформація
6.	Вправа –Скринька непорозуміння	15	Картки із ситуаціями, скринька
7.	Вправа –Австралійський дощ	5	
8.	Вправа –Ваш настрій і побажання	10	

Заняття 14. Я і вміння долати конфлікт

Мета: формування вміння позитивно вирішувати конфлікт.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа –Правила роботи у групі	5	

2.	Вправа –Корабель і вітер	10	
3.	–Два горобчики	10	
4.	Вправа –Розв’язати проблему	20	Картки із завданням
5.	Вправа –Способи виходу з конфліктної ситуації	20	Картки із ситуаціями
6.	Вправа –Маятник	10	
7.	Вправа –Букет	5	

Заняття 15. Позитивний вплив на інших

Мета: формування навичок позитивного впливу на інших, вміння проявляти увагу, довіру, підтримку, впевнено-гідно приймати критику, похвалу.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Інформаційне повідомлення –Знаки уваги	10	Інформація
2.	Вправа –Сильні сторони	15	
3.	Вправа –Все одно ти молодець, тому що...	15	
4.	Вправа –Як виявляти і приймати знаки уваги?	15	
5.	Вправа –Чарівність	20	Папір, ручки
6.	–Притча про вудочку	10	

Заняття 16. Збереження позитивного настрою

Мета: навчання прийомів збереження позитивного настрою та його використання.

№	Зміст заняття	Час	Обладнання
1.	Вправа „ Колаж бажань”	30	Журнали, олівці, аркуші паперу, ножиці
2.	Вправа „ Вміння отримувати ”	15	
3.	Вправа „ Активізуй уяву ”	15	

Заняття № 1

МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

Мета: розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

Завдання:

- створювати оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу.

Матеріали: м’яка іграшка, плакат із «Правилами роботи», бейджики, вислови філософів

(«У кожної людини є дзеркало, в якому вона може чітко розглядати себе», «Пізнай себе, пізнай свою природу — і ти пізнаєш Істину»).

Вправа «Мій образ»

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної

атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного.

Ведучий вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет — будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, психолог пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

Ведучий на дошку прикріплює плакат із малюнком чаші, а дітям роздає стікери червоного кольору у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну чашу, зображену на плакаті.

Притча «Істина»

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори. Людину та Істину.

Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте сховаємо її на далекій зірці, — сказав один із богів.
- А давайте на найвищій гірській вершині, — запропонував інший.
- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, — промовив третій.
- Може, сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

- Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Ведучий. Діти, як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло.

Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці

людини?

Тому, що кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давай те зробимо це – пошукаємо Істину.

Вправа «Промінчик сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру
Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Самокритика»

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

- *Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?*

Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попросіть стару негативну поведінку. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

(Діти накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Що я даю людям і чого від ч від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу

Ведучий дає дітям аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частинки. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій — що отримує від них.

Обговорення малюнків:

- Що я відчував, коли працював над малюнком?

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. **Комплімент** – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі рими своїх однокласників, скажіть комплімент.

Обговорення:

- Кому було важко сказати товаришеві комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа: «Іскорка добра»

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

Вправа «Ваш настрій»

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

**Заняття № 2
ПІЗНАЙ СЕБЕ**

Мета: формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлюючи себе.

Завдання:

- розширити знання учнів про специфіку міжособистісних стосунків;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвинути почуття толерантності;
- формувати адекватну самооцінку.

Вправа «Бінго»

Мета: продовжити знайомство підлітків, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками «вирізати» фігурку «Бінго», розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові – твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці – твоя риса характеру;
- на лівій руці – риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі – улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі – улюблена страва;
- на тулубі – як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, ведучий просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій. Після цього учасники повертаються в коло.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що очікують учасники від сьогоднішнього заняття.

Підлітки по черзі висловлюють очікування від заняття.

Вправа «Грамота»

Мета: підвищувати самооцінку дитини.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.

Обговорення:

- Чи важко було писати грамоту собі?
- Якщо так, то чому?
- Чи сподобалася вам ця вправа?

Вправа «Усі ми - різні»

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності..

Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой).

Ведучий.

- Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

- Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до середини квітки.

- А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

Вправа «Плутанина»

Мета: зняти напруження, розслабитися.

Один учасник виходить за двері. Психолог пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас, - розплутати змію.

Вправа «Мої поради»

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

Обговорення:

- Чи важко було писати друзям рекомендації?

- Чи задоволені ви тим, що написали друзі?

Вправа «Усе одно ти молодець»

Мета: підняти самооцінку підлітка, знати психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч».

Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...»

Обговорення:

- Які відчуття викликала вправа?

Притча про майстра

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає.

Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то незрозумілішою і потворнішою ставала мелодія.

Ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія – це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде».

Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще

завучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле.

Як важливо, щоб оркестром хтось диригував! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

Прощання

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передавати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

Заняття № 3 ПІЗНАЙ СЕБЕ

Тема: Мета життя.

Мета: - визначити особисті цінності особистості;
- моделювати навички наполегливості у подоланні труднощів.

Тест «Мої цінності»

Заняття № 4 ЯК ТЕБЕ СПРИЙМАЮТЬ ІНШІ

Мета: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей.

Завдання:

- усвідомлення того, як тебе бачать інші;
- відпрацювання навичок співпраці та формування вміння подобатися, співпереживати;
- формування адекватної самооцінки.

Вступне слово ведучого

Для кожного важливо, як його бачать і розуміють інші. Що в ньому хорошого і поганого? Як показати хороше і що робити з поганим? Сьогодні на занятті ми спробуємо це з'ясувати.

Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я ...»

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації. І говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я ...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Вправа «Правила роботи у групі»

Мета: пригадати правила роботи у групі.

Ведучий пропонує назвати одне правило і пояснити його, при цьому праву руку ставить на плече сусіда справа.

Правила роботи у групі:

- активна участь дітей у занятті;
- один говорить – інші слухають;
- правило піднятої руки;
- конфіденційність;
- дотримуватись принципу «тут і тепер»;
- поважати думку одне одного.

Вправа «Очікування»

Мета: визначити, що учасники очікують від заняття.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від їх заняття. Після цього аркуші вивішують на дошці.

Вправа «Тваринка»

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

Матеріали: аркуші паперу А4.

Кожному учаснику на папері пропонують написати ім'я, не обов'язково справжнє. Під ім'ям малюють тваринку і називають її.

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і характеризують свою тваринку. Усі тваринки презентуються.

Вправа «Біле і чорне»

Мета: розвивати вміння критично ставитися до себе.

Учасники на аркуші білого паперу записують позитивні риси характеру, а на чорному – негативні.

Обговорення:

- Що відчували учасники при виконанні цього завдання?
- Які риси характеру було важче виділити?

Вправа «Супермаркет»

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру..

Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій – рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення:

- Які риси характеру ви змушені були витягнути?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Інша думка»

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4

групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група

Матеріали: аркуші паперу А4, список особистісних якостей.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Із чим ви погодилися?
- Із чим не погоджуєтесь?

Вправа «Незакінчене речення»

Мета: усвідомлення значимості своєї ролі у формуванні соціально-психологічного клімату в групі.

Учасники продовжують речення:

- Мені притаманні такі риси характеру...
- Я хотів би, щоб у нашому класі всі були...
- Мені подобаються такі якості в людях...
- У майбутньому я...

Обговорення:

- Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру?
- Що дала вам ця вправа?

Вправа «Підсумок»

Ведучий запитує:

- Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?
- Чи змінили ставлення одне до одного?

Заняття № 5

СПРОБУЙ ПОДОЛАТИ СВОЇ НЕДОЛІКИ

Мета: створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: відпрацювання вміння само презентації; зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує підліткам по колу закінчити фразу: «Не хочу хвалитися, але я ...»

Вправа «Спілкуємося»

Мета: дізнатися про свого друга якнайбільше; розвивати комунікативні навички.

Учасники за принципом «день і ніч» об'єднуються в пари по двоє. Завдання дітям: за 5 хвилин дізнатися від свого партнера якнайбільше інформації про нього. Потім учасники обмінюються ролями.

Після завершення інтерв'ю учасники по колу представляють свого сусіда, виходячи з того, що про нього дізналися. Якщо учасники вперше виконують таку вправу, тренер може запропонувати підказки на теми: «Чого ще не знає група?», «Що я люблю, а чого не люблю?» тощо.

Вправа «Мокрий собака»

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла».

Вправу можна повторити декілька разів.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Ведучий пропонує учасникам продовжити незакінчені речення:

- Я досягнув...
- Я прагну...
- Я впевнений...
- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...

Обговорення: Ведучий пропонує висловлюватися з кожного твердження.

Вправа «Бар'єри»

Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Ведучий пропонує подумати декілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?»

Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

Вправа «Подолання невдачі»

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- Я не вмю малювати;
- Знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- Я зробив багато помилок у контрольній.

Обговорення:

- Чому виникають такі ситуації?
- Як зробити так, щоб не потрапляти в них?

Вправа «Компліменти»

Мета: підняти самооцінку підлітка.

Психолог пропонує зробити коло і, кидаючи учаснику м'яку іграшку, говорити комплімент.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: створення позитивної ситуації у групі, зняття напруження.

Ведучий запитує у підлітків: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?»

Усі учасники по колу називають емоцію.

Заняття № 6 ПОЗИТИВНИЙ ОБРАЗ «Я»

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє ставлення до себе.

Завдання:

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення підлітка про позитивний образ «Я»;
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати увагу учасників, отримати інформацію про те, що вони очікують від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді листочків, на яких учні пишуть свої очікування, озвучують їх і прикріплюють на дерево.

Гра-розминка «Емоції та ситуації»

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

Матеріал: м'яч.

Учасники стають у коло.

Ведучий. Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Радість».

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я працюю на роботі, то відчуваю радість!».

Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

Вправа «Репортер»

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки.

Обговорення:

- Чи важко було говорити про себе?
- Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

Вправа «Бомбардування позитивним якостями»

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших.

Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його грані риси, за які він його цінує і любить.

Таке «бомбардування» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Вправа «Ти будеш мною, а я - тобою»

Мета: розвиток здатності формування навичок безоціночного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він – інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони тощо?

Потім уся група обговорює побачене.

Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого – дуже важливий елемент навичок комунікацій. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чия роль ти граєш».

Вправа «Я – впевнена людина»

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи.

Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви – найкращі.

Правило 2

Не заорюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

Правило 3

Не будьте надто критичні до іншого. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою – її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд – найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4

Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та

викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

Вправа «Закінчить фразу»

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...

Вправа «Квітка побажань»

Мета: релаксація.

Для цієї вправи використовують квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

Заняття № 7

САМООЦІНКА. ОБРАЗ «РЕАЛЬНОГО Я». ОБРАЗ «ІДЕАЛЬНОГО Я».

Мета: сприяти формуванню розуміння особливостей своєї самооцінки – «Я-реальне, Я – ідеальне».

Хід заняття

Привітання.

Гра «Жартівливий лист».

Кожен обирає для себе того, з ким нещодавно посварились, з ким непрості стосунки. Пропонується написати цій людині жартівливого листа, у якому ви перебільшуєте свої почуття щодо цієї людини, її «провинності». Намагайтесь написати смішно, щоб можна було посміятись з цієї проблеми або конфлікту. Охочі можуть зачитати листа вголос. Завершити цей процес грою у «сніжки», які зробили з написаних листів.

Обговорення:

- Як ви почувалися, коли писали жартівливого листа? Що було найважче?

- Як ти гадаєш, що б сказала людина, якій ти писав, якби прочитала твого листа?

Гра навчає вирішувати проблему з оптимізмом, почуттям гумору.

Вправа «Мій друг сказав би про мене...».

Вправа-руханка «Світлофор».

Вправа «Малюнок «реального, ідеального Я».

Підсумок заняття.

Заняття № 8

ТВОРИМО ДОБРО І ПОСМІХАЙМОСЯ КОЖНОМУ

Мета: формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

Завдання:

- розвивати вміння поважати інших;
- формувати здатність до вираження своїх почуттів;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати вміння вести розмову, позитивно впливати на інших людей.

Вправа «Правила групи»

Мета: актуалізація правил групової роботи.

Ведучий пропонує пригадати правила роботи у групі.

Вправа «Доброта»

Мета: визначити і з'ясувати сутність поняття «доброта» і «добрий вчинок».

Учасники пишуть, як вони розуміють поняття «доброта».

Ведучий пропонує дітям згадати і розказати про свої добрі вчинки. Після цього кожен висловлюється. Ведучий допомагає зробити загальний висновок.

Доброта:

- це допомога ближнім;
- повага до інших;
- здатність до співчуття;
- уміння вибачати.

А зараз ми перейдемо до вправи, яка називається «Я тобі вибачаю».

Вправа «Я тобі вибачаю»

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав (якщо їх немає, то вигадують). Ведучий вказує на одного з учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати висловлювані у групі образи і вибачити, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували цю вправу?
- Що було найважчим?

Вправа «Поважний стілець»

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним».

Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку.

Ведучий дає змогу всім учасникам посидіти на «поважному стільці».

Вправа «Сила дихання»

Мета: навчання дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Ведучий. Сядьте зручно і зосередьтеся на своєму диханні. Коли ви видихаєте повітря, сконцентруйтеся на тому, чого прагне позбутися. А вдихаючи, побажайте собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують протягом хвилини.

Вправа «Приказки»

Мета: усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу.

Як ви розумієте такі твердження?

- Дерево міцне корінням, а людина – друзями.
- Брехнею світ пройдеши – та назад не вернешся.
- Пташка красна пір'ям, а людина – своїм знанням.
- Берись – дружно – не буде сутужно.
- Хто бреше, тому легше, хто правдує – той бідує.
- Хто чисте сумління має, той спокійно спаси лягає.

Ведучий пропонує обговорити прислів'я.

Вправа «Ситуації»

Мета: формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (діти працюють у парах, ситуації надруковані на окремих картках):

- **картка 1.** Друг занедужав;
- **картка 2.** Поділися яблуком;
- **картка 3.** Друг одержав погану оцінку;
- **картка 4.** Хтось зателефонував;
- **картка 5.** Приятель запропонував пограти у гру.
- **картка 6.** Поділися цукерками.
- **картка 7.** Тебе запросили у гості;
- **картка 8.** Однокласник просить поділитися печивом;
- **картка 9.** Ти не можеш виконати прохання друга;
- **картка 10.** Друг штовхнув тебе;
- **картка 11.** Ти заходиш до класу;
- **картка 12.** На заміні ти хочеш узяти участь у грі;
- **картка 13.** Ви зустрілися після розлуки;
- **картка 14.** Сусід тебе скривдив;
- **картка 15.** Ти втішаєш і розраджуєш друга.

Долина і пісок

Дівчина, гуляючи разом із мамою пляжем, запитала:

- Мамо, як мені поводитися, щоб утримати своїх улюблених друзів?

Мама подумала хвилинку, потім схилилась і взяла дві пригорщі піску. Підняла обидві руки вгору і затиснула міцно одну долоню. А пісок утікав крізь її пальці: що більше стикала пальці, то швидше висипався пісок. Друга долоня була відритою: весь пісок на ній залишився.

Дівчинка дивилася здивовано, а потім вигукнула...

Обговорення:

- Як ви думаєте, що сказала дівчинка?
- Що треба робити, що не втрачати друзів?

Заняття № 9

СПІЛКУВАННЯ – ЦЕ ЗДОРОВО!

Мета: визначення, що таке «спілкування», від чого воно залежить і що потрібно робити, щоб спілкування було успішним, результативним і приємним.

Завдання:

- формування вміння розуміти інших;
- сприяти усвідомленню важливості ефективного спілкування;
- формування навички ефективного спілкування.

Вправа «Знайомство»

Мета: відпрацювання вміння самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я і говорить: «У вільний час я люблю...». Наступний учасник повторює ім'я і захоплення попереднього, а потім називає своє ім'я і те, чим полюбляє займатися у вільний час. Останній учасник має назвати імена і захоплення всіх учасників.

Вправа «Очікування»

Мета: усвідомлення того, що ти очікуєш від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді піщинок, де вони записують свої очікування і прикріплюють до пісочного годинника.

Притча «Про рай і пекло»

Якось мудрець звернувся до господа з проханням показати йому рай і пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, серед якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні й нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча у них були ложки, а ручки у ложок були дуже довгі – довші за руки.

- Так, це справді пекло, - сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудрець до іншої, точнісінько такої кімнати. Посеред кімнати стояв казан із їжею, а люди тримали в руках точнісінько такі самі ложки, проте вони були ситі, щасливі й веселі.

- Та це ж рай! - вигукнув мудрець.

Висновок: порозумітися, вирішити проблеми люди можуть, взаємодіючи одне з одним – спілкуючись.

Мозковий штурм «Спілкування – це...»

Мета: визначення, що таке спілкування.

Ведучий запитує в учасників: «Як ви гадаєте, що таке спілкування?». Відповіді учасників записуються на дошці, після чого тренер усе підсумовує і зачитує інформаційне повідомлення «Спілкування».

Інформаційне повідомлення «Спілкування»

Мета: ознайомлення учасників із поняттям «спілкування» та способом конструктивного вирішення конфлікту за допомогою спілкування.

Ведучий. *Спілкування* – один із важливіших процесів у житті людини, це процес розвитку контактів між людьми. Саме у спілкуванні (безпосередньому, за допомогою книжок, телебачення) ми можемо здобути необхідні знання й дізнатися про досвід інших людей. Спілкуючись, можемо реалізувати свої мрії і досягти мети. Лише під час спілкування людина стає особистістю.

Науковці виокремлюють три аспекти спілкування:

- *комунікативний* – обмін інформацією між людьми;
- *інтерактивний* – організація взаємодії між людьми;
- *перцептивний* – процес сприймання партнерами зі спілкування одне одного та встановлення на цій основі взаєморозуміння.

Процес спілкування – не завжди задоволення, іноді це праця і пошук.

Конфлікти – невід’ємна частина взаємодії між людьми, тому що всі ми різні, і кожен із нас прагне свого. Конструктивне вирішення конфлікту – це теж частина спілкування, і дуже важлива.

Ефективне спілкування – шлях до успіху і реалізації задуманого, а тому навичками такого спілкування варто оволодіти. Ефективне спілкування передбачає, по-перше, урахування інтересів тих, із ким спілкуєшся, і, по-друге, зауваження можливих наслідків тих чи інших дій у процесі спілкування.

Вправа «Передача інформації»

Мета: показ механізмів неефективної комунікації, виявлення факторів, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування.

Ведучий об’єднує учасників у дві підгрупи. Перша підгрупа виконує роль телефоністів, які передають важливе повідомлення, а друга – експертів. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять до кімнати і подають свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен із них передає зміст, потім групи можуть помінятися ролями.

Варіант повідомлення.

Сьогодні у нас незвична погода. Зранку я погано почуваюся, та й настрій поганий: болить голова, сумно, нічого не вдається. А в четвер у нас контрольна робота з математики, в неділю о десятій ми поїдемо на виставку котів, що у будинку за кінотеатром «Київ». Потрібно взяти три гривні й не запізнитися.

Обговорення:

- Чи важко було передавати інформацію і чому?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію достовірно?
- Чому інформація спотворювалася?

Вправа «Спілкування – це здорово»

Мета: розвиток в учасників навичок ефективного спілкування; сприяння формуванню власного позитивного образу приємного співрозмовника.

Психолог пропонує кожному учаснику індивідуально скласти перелік того, що повинен робити та яким має бути співрозмовник, щоб із ним було приємно спілкуватися. Тобто кожен складає власний список: «Мені приємно спілкуватися з людиною, коли...»

Психолог пропонує учасникам написати плакат: «Добре спілкуватися, коли співрозмовник...». На плакаті записуються лише ті пропозиції, які після обговорення приймаються групою.

Обговорення:

- Які із зазначених на нашому плакаті якостей і вмінь притаманні вам?
- Чи мають бути ці вміння та якості у вас?
- Що для цього потрібно робити?

Вправа «Комплімент»

Мета: формування вміння говорити добре; сприяння формуванню адекватної самооцінки.

Психолог пропонує зробити коло. Учасники кидають м'яча одне одному, говорячи компліменти.

Вправа «Що мені сподобалося?»

Мета: підбиття підсумків.

Підлітки за бажанням висловлюють свої враження про заняття.

Заняття № 10

ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ?

Мета: розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

Завдання:

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість підлітків;
- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

Вправа «Мій настрій»

Ведучий пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення – презентація малюнків і розповіді про них.

Вправа «Відгадай»

Мета: навчання дітей розпізнавання емоційних станів.

Психолог роздає підліткам конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати.

Обговорення: Кожен висловлює свої враження.

- Чи важко було показати власні емоції?

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

- друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти;
- ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати;
- вас хтось дуже образив.

Вправа «Склянка»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що ви зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

- Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це – речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб – душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів?

Вправа «Дихання»

Мета: зняття напруження, оптимізація емоційного стану.

Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

Час виконання вправи – 5 хв.

Вправа «Сердиті кульки»

Мета: розвиток самоконтролю.

Психолог пропонує дітям надути кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній – гнів. Як витягнути цей гнів із середини? Якщо не надувати кульку, що з нею станеться? А з людиною? Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою? Чи може людина контролювати свій гнів? Може! У формуванні самоконтролю перед агресією велику роль відіграє розвиток психічних процесів: емпатії, ідентифікації.

Вправа «Згода, незгода, оцінка»

Мета: навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

Ведучий об'єднує підлітків у три підгрупи за кольорами світлофору. Кожна підгрупа отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням.

Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого.

Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Психолог наголошує, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення:

- Чи була цікава вам ця вправа?
- Що ви зрозуміли?

Історія «Скибка хліба»

Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священика. За хвилину вагання, майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров'ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ – не входити до хат без рушниць і стріляти при найменших рухах місцевих жителів...

У хаті, куди я увійшов, був лише один старий і дівчинка-підліток.

- Хліба дайте хліба! – жадібно просив я. Дівчинка нахилилась... Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив... Дівчинка впала...

Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба... Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це... Але не можу... Чи простить мені Бог?».

Хто ходить із зарядженим крісом, той вистрелить. Якщо єдиним знаряддям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

Обговорення:

- Які агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя?
- Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

Вправа «Емоція по колу»

Мета: створення хорошого настрою.

Психолог пропонує по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

Заняття № 11

Мета: Формування свідомої відмови від шкідливих звичок та оволодіння технікою викорінення їх.

Вправа «Наші шкідливі звички»

У кожної людини є недоліки, негативні звички, над викоріненням яких необхідно працювати. Звичайно йдеться не про ті внутрішні недоліки людини, які не можна виправити, а про недоліки в її характері, що заважають в

повсякденному житті. (цей факт тренеру необхідно доказати, аналізуючи недоліки, щоб діти свідомо дійшли до висновку про необхідність їх виправлення): у когось можуть бути в словниковому записі слова – паразити, жаргони, нецензурщина, яких бажано позбутися, хтось занадто активно жестикулює під час бесіди... Дітям необхідно над цим задуматись і поспробувати, протягом 2-3 хвилин, виявляти в себе схожі недоліки. Найефективнішими буде, якщо дитина сама виявила свої недоліки, які необхідно записати.

Тренеру необхідно проявляти максимальну гнучкість при дальшому веденні заняття. Якщо відчувається, що діти не готові до того, щоб перерахувати вголос виявлені недоліки перед всією групою, цього ні в якому разі не можна робити. Необхідно також достатньо обережно вибирати кандидатів на виконання ролі «обвинуваченого».

Гра «Прокурори і адвокати».

Група об'єднується у дві підгрупи: «прокурорів» і «адвокатів». Потім вибирають учасника, який на деякий час стає «обвинуваченим». Головне завдання «прокурорів» знайти слабкі строки «обвинуваченого».

Після аргументів «прокурорів» до розмови стають «адвокати», які говорять про всі чесноти і позитивні якості «обвинуваченого».

«Обвинувачений» має право зачитувати (або давати запитання) любій із сторін, якщо він з чимось не погоджується чи йому щось незрозуміло в обвинуваченнях або захисті.

Ця гра сприяє самопізнанню дітей, корекції їх «Я образу» і самооцінки, вчить доброзичливо, аргументовано критикувати і конструктивно сприймати критику інших на свою адресу.

Вправа «Напруження-розслаблення».

Діти сідають на підлогу, згинають ноги в колінах, підборіддя ставлять на коліна, руками обнімають коліна – напруження. Розслаблення – вільна поза.

Після пророблених вправ діти обговорюють, що вони відчували. Наприклад, при напруженні: «Я зрозумів, що мені неприємно, я відчуваю себе маленьким, незначним, колючим, мені хочеться когось ударити» тощо. При розслабленні: «Я зрозумів, що мені стає приємно, тепло, у мене гарний настрій, я добрий, мені не хочеться когось кривдити».

Вправа «Мої бажання»

Інструкція тренера:

Щоб позбутися шкідливої звички спочатку треба уявити собі чи справді ви хочете змінитись. Для цього ви можете попросити ваше тіло підказати його глибинні бажання. Один із способів – використання тіла як маятника для відповідей «так-ні».

Станьте прямо, трохи розставивши ноги, і уявіть що ваше тіло – маятник, який коливається назад і вперед при відповіді «так», вліво і вправо при відповіді «ні», здійснює кругові рухи при відповіді «можливо» або «зараз не впевнений(а)». Проекспериментуйте, використовуючи питання, на які ви точно знаєте відповіді до тих пір, поки ваше тіло почне відповідно реагувати

на кожне запитання.

Тепер починайте задавати питання:

- Чи дійсно я хочу позбутися цієї шкідливої звички?
- Чи готовий(а) позбутися її зараз?
- Чи відповідає моїм інтересам зникнення цієї звички?

Якщо всі відповіді «так», то починайте працювати над викоріненням звички. Якщо ні, спитайте себе чому?

Вправа «Формування неприязні до звички»

Інструкція тренера:

Для того, щоб виробити неприязнь до звички, треба уявити всі можливі негативні сторони на вас і що з вами буде відбуватися.

Сядьте зручно. Закрийте очі і розслабтесь. Тепер постарайтесь побачити питання: «Що поганого в цій звичці» і кілька хвилин промедитуйте над ним. Нехай думки самі приходять. Не аналізуйте і не реагуйте на них. Якщо думки перестали приходити, виберіть одну, щоб випробувати на собі. Яскраво уявіть результат цієї звички для вас.

Після того, як у вас виникнуть неприємні відчуття, обов'язково уявіть, що у вас немає цієї звички. Зафіксуйте позитивні відчуття.

Вправа «Ура! Успіх!» (ауторелаксація).

Ця вправа є продовженням попередньої, хоч може використовуватися самостійно.

Інструкція тренера: Для виконання вправи потрібно сісти зручно. Закрийте очі і розслабтесь.

Слова тренера: «Уявіть, що у вас немає звички (подумки назвіть її). Вам весело і радісно. Ви працювали і позбулись негативної звички. А тепер святкуєте перемогу. Ваші батьки влаштували на вашу честь вечірку. Всі сміються і співають. Ваші друзі підходять і вітають вас. Ви збуджені і вам приємно. Вам вручають велику коробку перев'язану стрічкою. Ви відкриваєте і виймаєте великий приз, на якому написані слова: «Вітаємо – ти досягнув мети». Ви із захопленням піднімаєте його вгору і показуєте всім. Ви на вершині успіху».

Заняття № 12

ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Мета: формування навичок відповідального прийняття рішень.

Завдання:

- сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;
- відпрацювати навички прийняття рішення.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що кожен учасник очікує від заняття.

На аркуші ватману, що висить на дошці, намальоване сонечко.

Ведучий роздає виготовлені з паперу «промінчику сонця». На них підлітки записують свої очікування від заняття і прикріплюють до сонечка.

Гра «Вузли»

Мета: формування навичок аналізу у прийнятті рішення.

Психолог пропонує підліткам стати в коло. Кожен член групи бере руку того, хто стоїть навпроти, і руку ще когось. Таким чином група «зав'язується у вузлик». Завдання полягає в тому, щоб розв'язатися, не розпускаючи рук.

Обговорення: Обговорюються засоби «розв'язання вузлів», за суттю засобів прийняття рішень групою. Аналізують, які тактики прийняття рішень були у членів групи.

Вправа «Відсутні ключі»

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Психолог роздає підліткам опис проблемних ситуацій. Завдання групи-скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: *«Як досягти успіху в житті?»*.

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.
9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.
10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.
11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.
12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю...

Обговорення: Обговорюють з іншими учасниками та психологом наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність.

Обговорення: Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

Вправа «Ювіляр»

Мета: формування позитивного образу «Я».

Ведучий пропонує підлітку сісти на стілець у центр кола. Діти по черзі висловлюють свою позитивну думку «Ювіляру» про його вчинки, особисті риси. «Ювіляром» має бути кожен учасник.

Обговорення:

—Що ти відчуваєш?

—Чи подобається тобі бути в ролі «Ювіляра»?

Вправа «Плутанка»

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. Усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

Вправа «Ваш настрій і ваші побачення»

Мета: почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття.

Заняття № 13 Я І КОНФЛІКТ

Мета: сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

Завдання:

- актуалізувати знання учнів про конфлікт;
- ознайомити учасників зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у класі;
- навчати дітей адекватно оцінювати себе.

Ведучий. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі.

Спілкування людей — тонкий і складний процес. Кожен із нас учиться цього все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Що менше виникає конфліктів, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

Вправа «Не хочу хвалитись, але я...»

Мета: розвиток у підлітків здатності до самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я... чудовий друг».

Усі учасники висловлюються.

Вправа «Повторення правил»

Мета: закріплення правил і розвиток почуття відповідальності.

Кожен учасник по черзі називає одне правило і пояснює його зміст.

Психомалюнок «Моє уявлення про конфлікт»

Мета: актуалізація учасників щодо поняття конфлікту.

Психолог пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок на тему «Моє уявлення про конфлікт». Після виконання роботи психолог пропонує по черзі розказати, що він намалював.

Обговорення:

—Які відчуття були у вас під час малювання?

—Чи сподобався вам малюнок?

Вправа «Конфлікт — це...»

Мета: з'ясування суті поняття «конфлікт».

Психолог звертається до учасників груп із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на ватмані.

Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони конфлікту.

Підбиття підсумків.

Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Слово *«конфлікт»* латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість: егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

Вправа «Скринька непорозумінь»

Мета: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи (об'єднання за вибором різних видів цукерок). Один у із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій.

Кожна ситуація — це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

1-ша ситуація. Один учень каже іншому:

«Я ніколи не сидітиму з тобою за одною партою: розляжешся, як слон, а мені не зручно писати!».

Інший відповідає... (*допишіть*).

Прокоментуйте ситуацію.

2-га ситуація. Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь-ласка по парті, виконуй завдання».

Сергій відповідає: «Чому знову я крайній! Ви що, бачили?!».

—Яка реакція вчителя на слова Сергія?

—Як би вчинили ви у цій ситуації?

3-тя ситуація. Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй, як об стіну горох!».

—Яка реакція дівчини?

—Як би вчинили ви на місці мами?

4-та ситуація. Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

—Яка реакція учня?

—Як би вчинили ви на місці вчителя?

Висновок ведучого: серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

Деструктивний спосіб мислення – розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити – означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях – це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (*ведучий потирає долоні*);
- починає крапати дощ (*плескання долонями по грудях*);
- починається справжня злива (*плескання по стегнах*);
- а ось і град, справжня буря (*тупіт ногами*);
- краплі падають на землю (*клацання пальцями*);
- тихий шелест вітру (*потирання долонь*);
- сонце (*руки догори*).

Вправа «Ваш настрій і побажання»

Мета: створення позитивного настрою. Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим.

Заняття № 14

Я І ВМІННЯ ДОЛАТИ КОНФЛІКТИ

Ведучий. Сьогодні ми з вами знову зустрілися, щоб зрозуміти і повторити, що таке конфлікт, побачити, які є стратегії виходу з конфліктної ситуації. На попередньому занятті ми вже почали ознайомлюватися з цим, а сьогодні продовжимо.

Вправа «Правила роботи у групі»

Вправа «Корабель і вітер»

Мета: налаштування групи на роботу.

Ведучий. Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе на хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Удихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!

Вправу можна повторити тричі.

Два горобчики

На дереві спокійно сиділи два горобчики. Один — угорі, а другий — нижче. Через якийсь час один горобчик, який сидів на вершечку, щоб якось розпочати розмову, сказав:

—Яке гарне зелене листячко ! Горобчик, який сидів нижче, зрозумів ці слова як виклик і одразу ж відповів:

—Чи ти сліпий?! Хіба не бачиш, що воно сіро-біле?

— То ти сліпий! Листя — зелене. Горобчик знизу, певний, що правда на його боці, зацвірінькав:

—Закладаюся пір'ям мого хвоста, що листя сіро-біле. Ти нічого не розумієш, ти — дурний.

Горобчик, який сидів на вершечку, розсердився і з усієї сили кинувся на свого ворога, щоб відповісти. Але перш ніж почати двобій, вони обидва поглянули вгору. Горобчик, який злетів із вершечка, здивовано скрикнув:

—Дивись, дивись! Листя справді сіро-біле!

А потім додав:

—А ходи зі мною на вершечок, — і вони разом стрибнули туди.

—Дивись, дивись! Листя справді зелене!

Обговорення: Отже, послухавши притчу, що ми можемо сказати? Не осуджуй нікого, якщо ти не жив його життям.

Діти, ми бачимо, як виник конфлікт, тобто зіткнулися протилежні погляди, думки щодо ситуації. Небезпека конфліктів у тому, що вони супроводжуються різними негативними емоціями. Якщо конфлікт не вирішується своєчасно, це може призвести до неврозів, стійкого розладу стосунків між людьми. У конфліктів висока психологічна ціна — розмаїття негативних емоцій, стресів, переживань. Щоб управляти конфліктами, необхідно добре розуміти стратегії виходу з конфліктної ситуації.

Вправа «Розв'язати проблему»

Мета: опрацювання конструктивних стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

Ведучий ділить учасників на три групи.

Перша група — підлітки, друга — «батьки», третя — «вчителі».

Завдання 1. Визначити причини, що породжують конфліктну ситуацію.

Завдання 2. Згадати конфліктну ситуацію і програти її.

Завдання 3. Кожна група обирає одну проблему і пропонує шляхи її вирішення, використовуючи отримані знання.

Обговорення:

— Як ви почувалися під час гри?

— Як відчуваєтеся після її завершення?

Вправа «Способи виходу з конфліктної ситуації»

1. **«Черепашка»** (ухиляння). «Черепашки» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт — річ безнадійна. їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зустрітися з ним.

2. **«Акула»** (примус). «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примусити їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше — власні цілі, а стосунки з людиною для них другорядні. Вони будь-якою ціною готові досягати свого. їм мало хвилює, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або погрожуючи їм із позиції сили.

3. **«Плюшевий ведмедик»** (згладжування). Для «ведмедиків» найголовніше — хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували.

4. **«Лисиця»** (компроміс). «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках із людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5. **«Сова»** (переговори). «Сови» дуже високо цінують власні цілі і стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило і їхні власні цілі, і цілі власної сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокоюються, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило й їх самих, і іншого.

Обговорення:

— Як ви думаєте, яка стратегія найправильніша?

Підбиття підсумків. Усе залежить від ситуації, в якій ми опинилися.

Вправа «Маятник»

Мета: зняття напруження після отриманих знань.

Усі учасники стають у коло, а один із них — у центр кола. Йому пропонують розслабитися і довіритися іншим. Група починає повільно розгойдувати того, хто стоїть у центрі кола, ніби годинниковий маятник.

Вправа «Букет»

Мета: закріплення позитивних емоцій; сприяння усвідомленню сили єдності і дружби.

Ведучий. Візьміть у руки квіточку. Кожну квітку легко переламати і викинути, а якщо я зберу і спробую переламати всі разом, то мені це не вдасться. Ось так і в житті. Кожного з вас окремо легко скривдити, образити, а якщо ви будете разом, у гурті, то ніякі вороги вас не здолають, усі негаразди легко подоласте. Ми з вами зберемо ці квіти у букет, і це буде букет нашої єдності. Ось і завершився наш тренінг. На все

Заняття № 15

Мета: Формування навичок позитивного впливу на інших, вміння проявляти увагу, довіру, підтримку, впевнено, гідно приймати критику, похвалу

Інформаційне повідомлення «Знаки уваги».

Знак уваги – висловлювання або дія звернена до людини для того, щоб покращити її самопочуття і викликати радість. Серед них виділяють похвалу і компліменти.

Похвала – оціночне судження, в якому людину порівнюють з іншою причому це порівняння на їх користь. Зазвичай людину хвалять доречно. Але буває, що від цієї хвальби стає огидно. Як правило такі неадекватні емоції виникають у наступних випадках

- Вас хвалять за те, за що, на вашу думку не треба хвалити;
- Вас хвалить людина, яку ви не поважаєте і вважаєте недостатньо компетентною, щоб оцінювати вас;
- Вас хвалять так очевидно, порівнюючи з іншими, нехай і на вашу користь, що виникає відчуття, ніби не вас хвалять, а ганьблять іншого.

Компліменти – знак уваги виражений у вербальній формі. Компліменти повинні бути простими і природними, перебільшення і пихатість роблять комплімент нещирим і смішним. Не варто плутати компліменти з лестощами, які обурюють кожну порядну людину.

Вправа «Сильні сторони».

Мета вправи допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна проаналізувати без осуду, знаходячи в ній сильні сторони.

Учасники об'єднуються в пари. Перший член протягом хвилини розкаже партнеру про свої труднощі чи проблеми. Інший, вислухавши, повинен проаналізувати ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера і докладно розповісти йому про них. Потім міняються ролями. Після виконання вправи групі обговорюються питання: чи всі змогли знайти сильні сторони в поведінці партнера? Кому було важко це зробити? Хто не зміг втриматись від засудження? Чому?

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...».

Учасники об'єднуються в пари. Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Мене не люблять за те, що...», а інший, вислухавши, повинен відповісти, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...». Потім учасники міняються ролями. Після виконання вправи в групі обговорюються

питання: що відчував той, до кого була звернена підтримка? Що відчував той, хто здійснював підтримку?

Вправа «Як виявляти і приймати знаки уваги?»

Для багатьох людей виявляти увагу іншій людині не так просто. Для інших ще складніше прийняти знак уваги.

Всі учасники групи утворюють два кола: внутрішній і зовнішній, стоячи обличчям один до одного утворюють пару. Перший член пари виявляє щирий знак уваги партнеру, який стоїть навпроти. Знаками уваги оцінюються вчинки, навички, зовнішність і т.д.

Завдання того, хто приймає комплімент, - зробити це впевнено-гідно. Потім партнери міняються ролями. Далі всі учасники роблять крок вліво і таким чином утворюють нові пари. Все повторюється кілька разів. Після виконання вправи в групі обговорюються питання: що

Заняття № 16

Тема: збереження позитивного настрою.

Мета: навчити прийомів збереження позитивного настрою та його використання.

Хід заняття

- 1. Вправа «Колаж бажань».**
- 2. Вправа «Вміння отримувати».**
- 3. Вправа «Активізууй уяву».**

**2.4. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ
АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ
«ЖИТТЯ БЕЗ АГРЕСІЇ»
(для підлітків 12-14 років)**

Укладач:

Полозюк Ю.М.,
практичний психолог ЦПП
управління освіти міської ради
м.Костянтинівка Донецької обл.

Пояснювальна записка

Протягом останніх років у педагогічній психології спостерігається підвищений інтерес до проблеми агресивних проявів дітей.

Педагоги відмічають, що агресивних дітей стає з кожним роком все більше та більше, з ними все складніше працювати, підчас вони не знають, як впоратися з їхньою поведінкою. Єдиний педагогічний вплив, що працює тимчасово, - це покарання, після чого діти на деякий час стають стриманішими, та їхня поведінка відповідає вимогам дорослих. Але такий педагогічний вплив ще більше посилює особливості таких дітей (циркулярна залежність), та в жодному разі не спонукає їхньому перевихованню чи стійкій зміні поведінки на краще.

Чому діти такі агресивні та що треба зробити для профілактики і контролю за такою деструктивною поведінкою? Ці питання займали кращі голови людства протягом століть з точки зору філософії, поезії, релігії. Однак тільки з ХХ століття ця проблема стала предметом систематичного наукового дослідження.

Агресія (від латинського «*agressio*» — напад, приступ) розглядається вченими як мотивована деструктивна поведінка, яка протиречить нормам та правилам існування людей у суспільстві, що спричиняє шкоду об'єктам нападу, викликає в них негативні хвилювання, стан напруженості, страх і т.д.

Сучасні науковці Р. Берон і Д. Річардсон розглядають наступні основні підходи до визначення сутності агресії.

1) Під агресією розуміють сильну активність, бажання до самоствердження (Л. Бендер, Ф. Алан)

2) Під агресією розуміють ворожі акти, дії, що наносять шкоду іншій людині (Х. Дельгадо, Л. Берковиц)

3) Агресивність - це соціально неприємлива форма поведінки, яка проявляється у поганих відношеннях з оточуючим середовищем: бійки, сварки. (М. Раттер)

Підвищенна агресивність дітей є однією з найбільш гострих проблем не тільки для педагогів и психологів, але й для суспільства в цілому. Актуальність теми безперечна, оскільки чисельність дітей з такою поведінкою швидко зростає.

Вважається, що агресія - це слідство дії різного рода причин. Агресію

можуть спровокувати:

1) спадкоємно-характерологічні фактори (спадкоємно - конституціональна схильність до агресивної поведінки; психопатоподібна, епілептоїдна, афективно-збуджувана поведінка батьків та родичів);

2) біологічні фактори (агресивну поведінку пов'язують з встановленням біохімічних, гормональних механізмів, що впливають на розвиток);

3) деякі соматичні захворювання, захворювання головного мозку;

4) соціальні фактори.

Агресивність як прояв особистості дитини слід відрізнити від «доброякісної» агресії, яка виникає у ситуації загрози та зникає, коли людині нічого не погрожує. Така ситуативна агресія має захисний характер та вона не підлягає корекції. В цьому випадку треба навчити дитину адекватним та прийнятним у суспільстві способам прояву агресії. "Злоякісна" агресивність – це підвищена готовність до агресії. Зовнішні прояви агресивності можуть відрізнитися у різні вікові періоди

Необхідно відмітити три головні джерела агресивності.

По-перше, сім'я, де росте дитина, може сама демонструвати агресивну поведінку (якщо не фізичну, то на словах) й закріплювати подібні прояви у дитини. Деякі батьки схильні до двійних стандартів: на словах вони погано ставляться до проявів агресії у дітей, але водночас позитивно оцінюють те, як їхня дитина вирішує проблеми з однолітками, використовуючи сварки або більш вишукані методи примушення.

По-друге, агресивній поведінці діти можуть навчитися у процесі спілкування з однолітками. Якщо боротьба за виживання характерна для всього дитячого колективу, то вам треба поцікавитися про те, щоб знайти для дитини суспільство менш агресивне, наприклад, якийсь клуб. Головне, щоб вони отримували якісно інший досвід спілкування та досягання мети.

По-третє, навчальною моделлю агресивності можуть бути не тільки реальні люди, але й

персонажі. Вже немає сумнівів в тому, що агресія та насильство з екранів телевізорів, з сторінок книжок сприяють проявам агресії, особливо у дітей. Агресія стала нормою поведінки в сучасному світі. Все частіше агресія є не засобом захисту, а використовується як засіб нападу, щоб довести свою силу, значимість. Нас оточують всілякі спокуси і дитина, з нестійкою психікою, прагне отримувати все і зараз. Через загальну зайнятість дорослих діти надані самі собі і ЗМІ. Батькам часто не вистачає часу, знань, витримки, щоб навчити своїх дітей способам адекватного реагування на різні ситуації, контролю над своєю поведінкою, емоціями. Соціальних факторів дуже багато, але головні з них можна згрупувати у:

- "Сімейні" причини
- "Особисті" причини
- Ситуативні причини
- Тип темпераменту та особливості характеру.

Серед сімейних факторів агресії Р.Берон, Д.Річардсон називають реакції батьків на неправильну поведінку дитини, характер відносин між батьками й

дітьми, рівень сімейної гармонії чи дисгармонії, характер відносин з братами й сестрами.

Окремо слід приділити увагу акцентуації характеру.

Акцентуацією називають окремі риси характеру, що виділяються в особі вище середнього рівня. Наприклад, людина з педантичною акцентуацією характеру прагнучиме до досконалості при виконанні будь-якої роботи, будь то урядове завдання або миття тарілок після обіду. Акцентуація аж ніяк не є патологією. Якщо людина отримує нервово-психічні навантаження, що зачіпають цю посилену рису вдачі, вона стає надмірно уразливою. Сучасними дослідженнями доведено що найбільша агресивність властива дітям, що володіють циклоїдною, епілептоїдною і лабільною акцентуацією характеру.

Особливо ситуація загострюється в підлітковому віці, коли дитина прагне показати і довести свою дорослість, самостійність, рішучість, при цьому, не особливо замислюючись про думку оточуючих. Тому важливою є корекція агресивної поведінки у підлітковому віці, що б уникнути більш серйозних наслідків у старшому віці і дорослому житті.

Методи виявлення агресивних проявів

Оскільки існує велика кількість чинників, причин і передумов агресивної поведінки, то і само обстеження має обширний характер. Необхідно вивчити родинну середу особливості, взаємини з тими, що оточують. В підлітковому віці показові проектні методики («Неіснуюча тварина», «Моя сім'я»). Доречно використовувати колірний тест Люшера.

З підліткового віку використовуються методики «Акцентуації характеру» і методика Басса - Дарки. Методика Басса - Дарки дозволяє виділити найбільш характерні форми і види агресивної поведінки. Агресивні прояви можна розділити на два основних типа: перший – мотиваційна агресія, як самоціль, другий – інструментальна, як засіб. І та, і інша можуть виявлятися як під контролем свідомості, так і поза нею, і зв'язані з емоційними переживаннями (гнів, ворожість). Практичних психологів більшою мірою повинні цікавити мотиваційна агресія як прямий прояв реалізації властивих особі деструктивних тенденцій. Якщо визначити рівень таких деструктивних тенденцій, то можна з великим ступенем вірогідності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії. Однією з подібних діагностичних процедур є опитувальник Басса - Дарки.

Користуючись даною методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність, як властивість особи, і агресія, як акт поведінки можна визначити в контексті психологічного аналізу мотиваційної сфери особистості. Тому опитувальником Басса - Дарки слід користуватися в сукупності з іншими методиками: особистісними тестами психічних станів (Кеттелл, Спілберг), проектними методиками (Люшер) і так далі.

Психокорекційну роботу з агресивними дітьми доцільно проводити в 4 напрямках:

- навчання агресивних дітей засобам вираження гніву в допустимій формі;
- навчання дітей прийомам саморегуляції, вмінню володіння собою в

різних ситуаціях;

- відпрацювання навичок спілкування в можливих конфліктних ситуаціях;

- формування толерантного відношення, довіри людям.

Методи зниження агресії різноманітні: тренінги, тематичні бесіди, дискусії, моделювання ситуацій, інтерактивні методи, ігротерапія. Популярною зараз є арт - терапія (пісочна терапія; казкотерапія; робота з м'яким матеріалом; використання води; малюнок).

Вибір методу залежить від віку дітей та психологічної підготовки того, хто проводить заняття.

Програма профілактики та корекції агресивних проявів у дітей підліткового віку призначена для розширення базових соціальних умінь учнів 7-8 класів з проявами агресивної поведінки.

Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває від 1 години до 1,5 годин. Заняття проводяться 2 рази на тиждень.

Мета: визначення причин агресивності, оптимізація та підтримка процесу становлення еґо-ідентичності підлітків, освоєння ефективних способів виходу з конфліктних ситуацій.

Завдання:

1. Навчити підлітків прийомам спілкування, стимулюючи розвиток їх комунікативної культури.

2. Сформуванню вміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях.

3. Сформуванню мотивацію самовиховання і саморозвитку, забезпечити її необхідними психологічними ресурсами і засобами.

Передбачуваний результат:

- сприятливий психологічний клімат у дитячому колективі;
- прийняття себе як особистості, яка вміє працювати над своїми

недоліками;

- підвищення толерантності по відношенню до оточуючих;

- усвідомлення причин своєї і чужої агресивності

- стабілізація емоційного стану та контроль власної поведінки адекватно ситуації.

Методи, що використовуються в роботі:

- мозковий штурм;
- дискусія;
- драматичні вистави;
- виступи;
- рольове моделювання;
- обговорення;
- описи

Примітка 1: перед початком занять проводяться індивідуальні консультації з кожним підлітком, де визначаються очікування дітей від роботи групи. Після закінчення групової роботи слід провести ще один цикл індивідуальних консультацій, на яких закріпити з дітьми зміни, які відбулися.

На консультаціях проводиться тестування за методикою Басса-Дарки, проєктивні тести («Кактус», «Неіснуюча тварина»). Тестування дозволить відстежити ефективність особистісних змін.

Примітка 2: у разі відсутності психолога в школі, деякі вправи (залежно від підготовленості) можуть проводити педагогами.

Тематичний план програми профілактики та корекції агресивних проявів у дітей підліткового віку

№ п/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кіл-ть годин	Обладнання
1	Знайомство	діагностика очікувань від групи, вербальне і невербальне знайомство, презентація себе, усвідомлення дітьми причин, які викликають негативні емоції.	1.1. Вправа «Клич мене ...» 1.2. Психологічна інстоляція. 1.3. Вправа «Очікування» 1.4. Вправа. «Візитка» 1.5. Вправа «Давайте поговоримо» 1.6. Розминка «Якості» 1.7. Вправа «Мої риси» 1.8. Прощання. Вправа «Ток»	7хв 15хв 10хв 15 хв 10 хв 5 хв 20 хв <u>5 хв</u> 90 хв	Ватман, стікери, папір, маркери, листи
2	Світ почуттів та емоцій	ознайомлення з різноманіттю почуттів та емоцій.	2.1. Привітання 2.2 Вступне слово ведучого 2.3. Вправа «Знавці почуттів» 2.4. Вправа «Пам'ятник» 2.5. Розминка «поїзд настрою» 2.6. Вправа «Малюнок настрою» 2.7. Вправа «Притча» 2.8. Підведення підсумків 2.9. Прощання	5 хв 5 хв 5 хв 10 хв 7 хв 15 хв 20 хв 5хв <u>5 хв</u> 80 хв	м'яч, надписи з назвами почуттів, листи А4
3	«Контроль емоцій	навчити контролювати свої емоції, способи зняття негативних емоцій	3.1. Привітання 3.2. Вступне слово ведучого 3.3. Вправ ав «Повітряні кулі» 3.4. Вправа «Смітник» 3.5. Вправа «Малбемо злість» 3.6. «Попросися на ночліг» 3.7. Підведення підсумків. Прощання	5 хв 5 хв 5хв 10 хв 20 хв 25 хв <u>10 хв</u> 80 хв	Ноутбук, повітряні кулі, листочки, папір, олівці
4	Чи потрібна нам агресія?	Усвідомлення і вираження власного ставлення до проблеми агресивної поведінки, навчити розпізнавати спрямованість власних агресивних імпульсів	4.1. Привітання 4.2. Вступне слово ведучого 4.3. Мозковий штурм «Моя поведінка» 4.4. Розминка «Автомийка» 4.5. Мозковий штурм «Причини гніву» 4.6. Вправа «Пілот і диспечер» 4.7. Підведення підсумків.	5 хв 5 хв 15 хв 5 хв 20 хв 10 хв 10 хв	ноутбук

			Прощання	70 хв	
5	Мотиви агресивної поведінки	Вивчення мотивів агресивної поведінки, вираз негативних емоцій через вербалізацію почуттів	5.1. Привітання 5.2. Всуپне слово ведучого 5.3. Вправа «Опонент» 5.4. Вправа «Дражнилка» 5.5. Вправа «Як прогнати гнів?» 5.6. Вправа «Листок гніву» 5.7. Вправа «Ніжні лапки» 5.8. Підведення підсумків. Прощання	5 хв 5 хв 20 хв 5 хв 15 хв 15 хв 10 хв <u>10 хв</u> 85 хв	Ноутбук, листи, дрібні предмети
6	Агресія: добре чи погано?	вибір найбільш активного способу розрядки гніву й агресивності	6.1. Привітання 6.2. Всупне слово ведучого 6.3. Вправа «Галерея» 6.4. Розминка «Клубок» 6.5. Вправа «Галерея» (продовження) 6.6. Вправа «Автографи» 6.7. Підведення підсумків. Прощання	5хв 10 хв 20 хв 5 хв 20 хв 3 хв <u>10 хв</u> 75 хв	Ноутбук, ручки, аркуші паперу
7	Що робити з гнівом?	вибір найбільш прийнятого способу розрядки гніву і агресивності, негативних емоцій	7.1. Привітання 7.2. Всупне слово ведучого 7.3. Вправа «Галерея» (продовження) 7.4. Розминка «Булочка з корицею» 7.5. Вправа «Галерея» (продовження) 7.6. Вправа «Бджоли і змії» 7.7. Підведення підсумків. Прощання	5 хв 5 хв 20 хв 5 хв 20 хв 10 хв <u>10 хв</u> 75 хв	Ноутбук, дрібні предмети
8	Безконфлікт на поведінка	навчити правилам безконфліктної поведінки	8.1. Привітання 8.2. Всупне слово ведучого 8.3. Вправа «Мені не/подобається» 8.4. Мозковий штурм «Чому люди йдуть на конфлікт?» 8.5. Вправа «Правила безконфліктної поведінки» 8.6. Розминка «Бразильська бабуся» 8.7. Вправа «Обговорення» 8.8. Вправа «Ситуації» 8.9. Підведення підсумків. Прощання	5 хв 5 хв 10 хв 15 хв 15 хв 5 хв 10 хв 15 хв <u>10 хв</u> 90 хв	Ноутбук, таблиця, папір з інформацією
9	Вирішення конфлікту	ознайомити та закріпити ефективні способи виходу з конфлікту	9.1. Привітання 9.2. Всупне слово ведучого 9.3. Вправа «Як на лодоні» 9.4. Вправа «Шляпа» 9.5. Розминка «Тух-тобі-дух» 9.6. Вправа «Залізнична каса» 9.7. Вправа «Добра тварина» 9.8. Підведення підсумків.	5 хв 5хв 10 хв 20 хв 5 хв 20 хв 5 хв 10 хв	Ноутбук

			Прощання	80 хв	
10	Усвідомлен а поведінка.	закріпити конструктивні способи вирішення конфлікту	10.1. Привітання 10.2. Вступне слово ведучого 10.3. Вправа «Цінності» 10.4. Розминка «Олівці» 10.5. Вправа «Антічас» 10.6. Вправа «Суперечка при свідку» 10.7. Рефлексивна вправа «Дерево» 10.8. Деролінг. Підведення підсумків. 10.9. Прощання. Вправа «Подарунки друзям»	5 хв 5 хв 15 хв 5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 10 хв <u>5 хв</u> 90 хв	Ноутбук, списки цінностей, олівці, ватман, олівці

Заняття 1 «Знайомство»

Мета: діагностика очікувань від групи, вербальне і невербальне знайомство, презентація себе, усвідомлення дітьми причин, які викликають негативні емоції.

Обладнання: канцтовари: ватмани, листи, стікери, олівці, маркери

Час проведення: 90 хвилин

1.1. Вправа «Клич мене ...»

Мета: презентація учасників

Час виконання: 7 хв.

Учасники утворюють коло. Ведучий пропонує дітям вибрати собі якесь ім'я, кличку, прізвище, якими вони хотіли б називатися в групі. Кожен учасник, виходячи в центр, називає себе, супроводжуючи це ім'я умовним жестом. Діти роблять крок у коло і повторюють це ім'я, супроводжуючи його жестом. Після того як вся група назве свої нові імена, в центр виходить ведучий і представляється сам.

1.2. Психологічна інстоляція.

Мета: ознайомити учасників з метою, змістом занять, прийняття правил.

Обладнання: ватман

Час виконання: 15 хв.

Ведучий розповідає дітям про мету занять, про їх особливості і пропонує прийняти певні правила поведінки на заняттях, особливо підкресливши, що ці правила відносяться і до ведучого теж. Кожне правило обговорюється з дітьми.

1. Добровільність участі при чіткому визначенні своєї позиції: не хочеш говорити або виконувати завдання - не роби цього, але повідом за допомогою умовного заборонного знаку.

2. Не існує правильних або неправильних відповідей. Правильна відповідь та, що виражає твою думку.

3. Не виносити інформацію за межі кола. Не обговорювати після занять.

4. Не брехати (можна просто промовчати).

5. Не можна оцінювати висловлювання іншої людини, якщо він сам не просить.

Після того як всі пункти «контракту» обговорені, ведучий зобов'язаний «урочисто обіцяти» дотримуватися цих правил і вимагає цього ж від підлітків. Потім вивішується плакат з цими правилами, де кожен ставить свій підпис. Цей плакат повинен постійно бути перед очима учасників на всіх заняттях. Після цього виконується ритуал початку занять - загальний знак або вигук, що нагадують про укладений «контракт».

1.3. Вправа «Очікування»

Мета: з'ясувати очікування учасників від занять.

Обладнання: стікери, ватман з малюнком

Час виконання: 10 хв.

Ведучий: Що ви очікуєте дізнатися на наших заняттях, присвячених цій темі?

(Створити плакат)

1.4. Вправа. «Візитка»

Мета: демонстрація свого кредо.

Обладнання: папір, маркери, олівці.

Час виконання: 15 хв.

Ведучий. Кожна людина «подає» себе іншим, у тому числі і за допомогою візиток з різними написами. У кожної людини є якийсь девіз або правило, яким він керується в житті. Протягом 5-7 хвилин придумайте і напишіть на своїй візитці цей напис. Кожен зачитує свій напис. У всіх випадках ведучий дає емоційну підтримку.

Потім проводиться коротке обговорення:

- про що в основному говорять написи?

- що ми хочемо повідомити про себе іншим людям?

На закінчення ведучий показує напис на своїй візитці.

1.5. Вправа «Давайте поговоримо».

Мета: усвідомлення дітьми причин, які викликають негативні емоції.

Час виконання: 10 хв.

Ведучий: у житті кожної людини трапляються ситуації, які псують йому настрої, коли він відчуває злість, образу, гнів, хочеться накричати на когось або навіть вдарити. Згадайте ситуації, коли ви переживали подібні почуття. Розкажіть про них.

Питання для обговорення

Розкажіть про ваші почуття, коли згадували ситуацію?

Чи важко було висловлювати свої почуття?

1.6. Розминка «Якості».

Мета: зняття втоми.

Час виконання: 5 хв.

Встаньте, хто добрий, активний, чесний, доброзичливий

Питання для обговорення

Чи були ваші якості унікальними? Приємно було чи ні дізнатися це?

1.7. Вправа «Мої риси»

Мета: усвідомлення своїх вчинків і якостей.

Обладнання: листи.

Час виконання: 20 хв.

Ведучий: буває, що ваші вчителі та батьки скаржаться на те, що ви себе погано ведете і що у вас є багато недоліків. Але кожна людина повинна сама оцінювати й усвідомлювати свої вчинки і якості. Згодні? Давайте ви зараз подумаете і напишіть свої позитивні якості в ліву колонку, а негативні - у праву. Після того, як робота виконана, акуратно відірвіть колонку з негативними якостями і складіть їх у нашу спільну коробку. Скажіть, кому-небудь потрібна така коробка? Якщо ні, то давайте її викинемо і забудемо. А зараз розкажіть, які у вас є позитивні якості?

Висновок.

Ведучий: ми з вами викинули погані якості і залишили тільки хороші. Саме з ними ми будемо працювати на наших заняттях, покращувати і розвивати їх. Ваше домашнє завдання буде поспостерігати за собою і відзначати, які свої позитивні якості і скільки разів ви використовували.

1.8. Прощання. Вправа «Ток» (діти непомітно передають по колу «ток», передаючи його рухом руки).

Мета: закріпити позитивні емоції.

Час виконання: 5хв.

Заняття 2. «Світ почуттів та емоцій»

Мета: ознайомлення з різноманіттю почуттів та емоцій.

Обладнання: м'яч, надписи з назвами почуттів, листи А4, олівці.

Час проведення: 80 хвилин.

2.1. Привітання. 5хв.

Запропонувати привітати один одного незвичайним способом. Учасники ходять по кімнаті і за командою ведучого зупиняються. Біля кого зупинилися, з тим привітатися ногою, долонькою, лобом, ліктем.

2.2. Вступне слово ведучого про різноманітність емоцій (Додаток до вправи 2.2.).

Мета: ознайомлення з різноманіттю почуттів та емоцій, вказати їхній вплив на вчинки, самопочуття людей.

Час проведення: 5хв.

2.3. Вправа «Знавці почуттів»

Мета: актуалізація знань про почуття та емоції.

Обладнання: м'яч.

Час проведення: 5хв.

Тренер запитує підлітків, чи багато вони знають почуттів. Якщо їм здається, що багато, пропонує зіграти в таку гру. Це буде конкурс знавців почуттів. Візьміть м'яч і почніть передавати його по колу. Той, у кого в руках м'яч, повинен назвати одну емоцію (позитивну чи негативну) і передати м'яч

наступному. Повторювати сказане раніше не можна. Той, хто не може дати відповідь, покидає гру.

Питання для обговорення

Чи дізналися ви про якісь нові почуття?

Яких почуттів ми згадали більше: негативних чи позитивних?

2.4. Вправа «Пам'ятник»

Мета: усвідомлення сутності кожного почуття.

Обладнання: надписи з назвами почуттів

Час проведення: 10 хв.

Ведучий показує надписи з назвами почуттів: задоволення, незадоволення, злість, втома, здивування, сором, радість, полегшення, гнів, здивування, засмучення.

Учасники розповідають, як вони розуміють ці почуття, коли люди їх відчувають.

Потім на вибір показують одне з почуттів, всі повинні відгадати.

Питання для обговорення

Які почуття було показувати приємніше?

Чи було важко прийняти якийсь стан? Чому?

2.5. Розминка «Поїзд настрою»

Мета: співвідношення свого настрою до певного кольору, встановлення контакту між учасниками.

Час проведення: 7 хв

Ведучий називає колір, діти вибирають той, що подобається і "чіпляються за паровоз"; утворюється поїзд, який рухається в швидкому темпі. **Обговорити**, який колір, з яким настроєм асоціюється.

2.6. Вправа «Малюнок настрою»

Мета: вміти розбиратися у своєму настрою та настрою оточуючих.

Обладнання: листи А4, олівці.

Час проведення: 15 хв.

Кожен малює свій настрій, зробити галерею, відгадати в групі, кому який настрій відповідає в даний момент.

Питання для обговорення

Що ви відчували під час малювання?

Чи змінився настрій?

Легко співвіносити настрій та вигляд людини?

2.7. Вправа «Притча»

Мета: розвивати творчий підхід, вміти аналізувати вплив почуттів на вчинки, на характер людей.

Час проведення: 20 хв.

Учасники придумують розповідь про одне або кілька почуттів, потім об'єднуються в групи і читають розповіді інших учасників. Подумати, чи можна кілька розповідей об'єднати в одну.

Питання для обговорення

Чи легко було виконувати цю вправу?
З яких притчей можна зробити висновки?
Які притчи найцікавіші?

2.8. Підведення підсумків.

Мета: закріпити отримані знання, акцентування позитивних емоцій та почуттів.

Час проведення: 5 хв.

Питання для обговорення

Що нового ви дізналися? Яка інформація найбільш корисна? Чи впливають емоції і почуття на стан людини та взаємовідносини з іншими?

2.9. Прощання «Мені було дуже приємно ...»

Час проведення: 5 хв.

Тренер пропонує закінчити кожному речення «Мені було дуже приємно ...».

Заняття 3 «Контроль емоцій».

Мета: вчити контролювати свої емоції, способи зняття негативних емоцій.

Обладнання: повітряні кулі, листочки, папір, олівці

Час проведення: 80 хвилин.

3.1. Привітання «Я радію, коли ...» / «Я ображаюся, коли ...»

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує по колу кожному учаснику промовляти «Я радію, коли ...» / «Я ображаюся, коли ...»

3.2. Вступне слово ведучого про необхідність контролю своїх емоцій (Долаток до вправи 3.2.)

Мета: нагадати про вплив емоцій на нас та на оточуючих, підвести до необхідності контролювати емоції

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

3.3. Вправа «Повітряні кулі».

Мета: показати важливість методів саморегуляції.

Обладнання: повітряні кулі.

Час виконання: 5хв.

Ведучий показує дітям повітряні кулі. Одна з них надута дуже слабо, інша - середньо, а третя - дуже сильно.

Обговорити: що може статися з кожною кулькою? Потім використовувати цей приклад, як правило «переповнення будь-якими емоціями, особливо негативними, що може бути так само небезпечним для людини, як і дуже багато повітря для кульки».

3.4. Вправа «Смітник»

Мета: вчити контролювати свої негативні почуття.

Обладнання: листочки.

Час виконання: 10 хв.

Учасники пишуть свої погані думки, почуття. Потім рвуть папір і кидають у відро для сміття.

Питання для обговорення

Чи важко признаватися в поганих думках та висловлювати їх?

Що відчували, коли розставалися з ними, нищили їх?

3.5. Вправа «Малюємо злість».

Мета: навчити нейтралізувати негативні емоції.

Обладнання: папір, олівці.

Час виконання: 20 хв.

Намалювати на папері свою злість. Потім закрити очі і згадати смішний, безглуздий випадок, коли ви сміялися самі над собою. Переглянути знову свій малюнок і зробити з нього карикатуру, домалювати щось. Потім зробити виставку карикатур, обговорити, хто, що та коли відчував.

Питання для обговорення.

Розкажіть про ваші почуття, коли малювали злість, коли згадували смішний випадок?

Чи мінявся настрій, коли робили карикатуру?

Що ви відчуваєте зараз?

Що дала вам ця вправа?

3.6. Вправа «Попроситися на нічліг»

Мета: вчити впливати на рішення інших людей ефективними засобами.

Час виконання: 25 хв.

Це варіант рольової гри.

Уявіть, що все відбувається в минулому, коли не було автомобілів і телефонів, та й готелі були далеко не скрізь. Іноді люди стикалися з такою проблемою, що їм ніде переночувати в дорозі. Тоді їм доводилося проситися на нічліг в приватні будинки. Господар будинку міг дати мандрівникові притулок або прогнати зі свого двору, якщо у нього на те були причини.

Кілька груп - це мешканці будинків. Кілька дітей - мандрівники. Дайте які-небудь атрибути мандрівника: палицю, накидку або заплічний мішок, щоб йому було легше увійти в роль. "Ти - мандрівник. Ти дуже втомився за цілий день шляху, а до пункту призначення ще далеко. Стало сутеніти. Накрапає дощ. Попереду показалися вогники будинків - це село. Як тобі хочеться опинитися в сухому затишному будинку, випити гарячого чаю та солодко заснути. Але час небезпечний. Жителі стали дуже обережні, вони бояться пускати в будинок сторонніх. Що ж, вибору у тебе немає. Або ти ночуєш на вулиці під дощем, або просишся на нічліг - може бути, когось тобі вдасться вблагати, переконати, вмовити або якимось іншим чином зробити так, що він пустить тебе переночувати".

Під час цієї промови юний мандрівник намагається зображувати те, що ви говорите: він повільно йде, спираючись на палицю, шулиться від дощу і

холоду, прикладає руку до очей, щоб розглянути поселення, і т.п. Коли вступна частина гри закінчена і дитина увійшла у свою роль, можна переходити до активних дій.

Нехай інші учасники представлять себе жителями села, що живуть в окремих будинках. Вони бояться пройдисвітів і злочинців або просто не хочуть порушувати свій спокій, словом спочатку вони абсолютно не горять бажанням дати притулок мандрівнику. Далі дитина по черзі буде стукати в двері кожному з них і намагатися сказати щось таке, що змусить господаря пустити його в будинок. Мандрівник може пробувати самі різні варіанти: від спроб викликати жалість до лестощів чи шантажу. Але людина, що грає роль господаря будинку, повинна тільки тоді поступитися його проханням, коли у неї дійсно виникне таке бажання. Якщо ж слова і дії мандрівника викликали у нього невдоволення, то вона може закрити двері. Тоді мандрівник йде до наступних будинків.

Після того як мандрівник обійшов всі будинки (успішно чи неуспішно), можна продовжити гру. На ранок жителі села зібралися всі разом і стали обговорювати подію вчорашнього дня - прихід чужака в село. Вони розповідали, як він намагався їх переконати взяти його на нічліг і що вони відчували й думали, коли спостерігали за його словами і діями. Тобто всі учасники сідають поруч і **обговорюють** свою реакцію на слова мандрівника. Вони чесно розповідають, коли вони були майже готові піти йому назустріч, а коли їм хотілося провчити "чужинця". Після цього спільно робиться **висновок**, яка стратегія дій виявилася найефективнішою.

3.7. Підведення підсумків. Прощання.

Мета: закріпити отримані знання, позитивний настрій

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Чи впливають емоції на нас та на оточуючих?

Чи є необхідність контролювати емоції?

Які є способи керування негативними емоціями?

Заняття 4. «Чи потрібна нам агресія?»

Мета: усвідомлення і вираження власного ставлення до проблеми агресивної поведінки, навчити розпізнаванню спрямованості власних агресивних імпульсів.

Обладнання: канцтовари.

Час проведення: 70 хвилин.

4.1. Привітання «Передай емоцію»

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного настрою.

Час виконання: 5 хв.

Всі беруться за руки і «передають» емоцію по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, передає емоцію йому. Емоцію можна змінювати кілька разів, розпочинаючи від першого учасника.

4.2. Вступне слово ведучого (Додаток до завдання 4.2.).

Мета: ознайомити з різною природою агресії, причинами використання агресивної поведінки.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

4.3. Вправа Мозковий штурм «Моя поведінка»

Мета: аналіз власної поведінки.

Час виконання: 15 хв.

Проаналізуйте власну поведінку, спробуйте відповісти на питання:

У якій формі (конструктивній чи деструктивній) найчастіше за все проявляється ваша агресивна енергія?

Подумайте, яким способом ви справляєтеся зі своєю агресивною енергією: даєте їй хід чи намагаєтеся стримувати?

Як ви ставитеся до власної агресивної енергії, боїтеся її, насолоджуєтесь нею, одержуєте від неї задоволення?

Які ваші звичні способи розрядки цієї енергії?

У процесі виконання вправи необхідно надати можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його в часі і не звужуючи тематику його розповіді.

4.4. Розминка «Автомийка»

Мета: зняти емоційну напругу учасників, налагодження контакту у групі.

Час виконання: 5хв.

Спочатку вся група стає в дві шеренги обличчям один до одного, потім діти опускаються на коліна, утворюючи своєрідний коридор "мийників". Далі учасникам говорять, щоб вони представили свої руки щітками, якими потрібно помити "автомобіль". Крайня праворуч дитина перша "заїжджає" у коридор рачки, і проходить його до кінця, за ним праворуч по одному заїжджають всі учасники, дотримуючись безпечної дистанції. Завдання "мийників" - посилено терти "автомобіль" "щітками". Після проходження всього коридору перші "автомобілі" стають "мийниками". І так поки не пройдуть всі учасники.

Питання для обговорення

Чи сподобалася вам вправа?

Що ви відчували?

У якій ролі було приємніше?

4.5. Мозковий штурм «Причини гніву» (робота за принципом «2-4-група»).

Мета: усвідомити причини гніву та агресивної поведінки, вміння працювати у групі, сприймати думку інших людей.

Час виконання: 20 хв.

Питання для обговорення.

Які є причини гніву?

Що спонукає людей до таких емоцій?

Гнів спричиняє конструктивні чи деструктивні дії?

4.6. Вправа «Пілот і диспетчер».

Мета: вміти узгоджувати дії між учасниками, вчити довіряти та брати на себе відповідальність за свої вчинки.

Обладнання: стільці.

Час виконання: 10 хв.

Дізнайтеся у дітей, як вони уявляють собі дії пілота в літаку: за допомогою чого він орієнтується в просторі? Як уникає зіткнення з іншими літаками? На що годиться, якщо погана видимість? Таким чином, ви неминуче прийдете до обговорення роботи диспетчера. Не важко привести сумні приклади з життя, коли невірні дії пілота, неухважність диспетчера або просто їх неузгодженість у роботі приводили до катастрофи. Тому буває дуже важливо довіряти іншій людині і виконувати його рекомендації, якщо у того інформації більше, ніж у тебе в даний момент.

Спочатку роль пілота буде грати дитина. Зав'яжіть їй очі, це означає, що літак потрапив у зону поганої видимості. Тепер доведеться юному пілотові повністю довірити своє благополуччя диспетчеру (іншому учаснику). Розставте в кімнаті різні перепони. У центрі поставте пілота. Диспетчер повинен знаходитися від нього на достатній відстані і управляти діями літака "із землі", тобто виключно словами. Так він може давати покрокові інструкції типу: "Повернись трохи вправо, зроби три невеликих кроки вперед. Так, ще трохи просунемося вперед. Стоп." і т. д. Пілот, виконуючи вказівки диспетчера, повинен пролетіти безперешкодно по кімнаті до зазначеного пункту призначення.

Питання для обговорення

Чи легко було узгоджувати дії між всіма учасникам?

Чи вдалося це вам на вашу думку?

Легко було довіряти/ брати на себе відповідальність за свої вчинки?

4.7. Підведення підсумків. Прощання.

Мета: закріпити отримані знання, позитивний настрій.

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Що корисного ви дізналися на сьогоднішньому занятті?

Що спричиняє агресію?

З якою метою використовують агресію?

Заняття 5. «Мотиви агресивної поведінки»

Мета: вивчення мотивів агресивної поведінки, прояву негативних емоцій через вербалізацію почуттів.

Обладнання: листи, дрібні предмети різної фактури.

Час проведення: 85 хвилин.

5.1. Привітання.

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує привітатись любим жестом.

5.2. Вступне слово ведучого (додаток до вправи 5.2.)

Мета: ознайомити з мотивами агресивної поведінки.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

5.3. Вправа «Опонент»

Мета: вміти припустимим способом висловлювати свою думку, навчити усвідомлювати причини своїх почуттів.

Час виконання: 20 хв.

Розбийтеся на пари і сядьте навпроти один одного. Спробуйте подумки уявити «негативний» образ. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це в слух вашому партнерові навпроти, ніби він є та сама людина. Отже, перед вами людина, яка вас дратує, на яку ви злі і ображені. Почніть фразу зі слів «У цій людині мені не подобається ...» і закінчуєте на свій розсуд, словами «тому я злюся на неї», «і тому мені хочеться вилаяти її», «і тому мені хочеться вдарити її» і т.д. Після того як вимовите фразу, передайте слово партнеру, потім він вам, і так вимовляємо фрази по черзі.

Після завершення вправи *обговорюються* труднощі в її виконанні: яким персонажам найважче було висловити свої почуття, чи легко було знайти те, що викличе гнів і агресію. Потім група ділиться почуттями, що виникли в процесі вправи.

5.4. Вправа «Дражнилка»

Мета: вчити методам саморегуляції.

Час виконання: 5 хв.

Діти повинні згадати ситуації, коли їх хто-небудь ображав, дражнив.

Обговорення: що вони відчували при цьому? Тренер пояснює, як правильно себе вести в таких випадках: спочатку порахувати до 10, а потім знайти щось приємне або смішне в цьому образливому слові.

5.5. Вправа «Як прогнати гнів?»

Мета: вчити справлятися з гнівом, руйнуючими почуттями; формувати вміння працювати в групі.

Час виконання: 15 хв.

Кожен учасник записує способи виходу з гніву. Потім об'єднатися в групи і виробити загальні правила. **Обговорити** з усіма, вибрати найбільш прийнятні.

5.6. Вправа «Листок гніву»

Мета: показати різні ефективні способи вираження своїх негативних емоцій.

Обладнання: листи паперу.

Час виконання: 15 хв.

Ведучий пропонує різні способи вираження своїх негативних емоцій: можна комкати, рвати, кусати, топтати, штовхати листок гніву до тих пір,

поки дитина не відчує, що це почуття зменшилася і тепер вона легко з ним впорається. Після цього попросіть остаточно впоратися зі своїм гнівом, зібравши всі шматочки "гнівного листа" і викинувши їх у смітник. Як правило, у процесі роботи діти перестають злитися і ця гра починає їх веселити, так що закінчують її зазвичай в хорошому настрої.

Примітка. "Листок гніву" можна виготовити самим. Якщо це буде робити сам дитина, то вийде навіть подвійне опрацювання його емоційного стану. Отже, запропонуйте дітям уявити, як виглядає її гнів: якої він форми, розміру, на що або на кого схожий. Тепер нехай діти зобразить цей образ на папері. Далі для розправи з гнівом (як описувалося вище) всі способи хороші!

Питання для обговорення

Що ви відчували під час зображення гніву?

Які проблеми виникали і чому?

Який у вас настрій зараз?

Що вам сподобалося у цій вправі?

5.7. Вправа «Ніжні лапки».

Мета: зняти емоційну напругу учасників.

Обладнання: дрібні предмети різної фактури.

Час виконання: 10 хв.

Тренер викладає дрібні предмети різної фактури на стіл: бісер, хутро і т.д. Кожен учасник оголює трохи руку і закриває очі. Тренер (можна в парах) злегка доторкається. Потрібно відгадати, яка тварина доторкнулася.

Питання для обговорення

Для чого ми виконували цю вправу? Що вона вам дала?

5.8. Підведення підсумків.

Мета: закріпити отримані знання, позитивний настрій.

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Чи дізналися ви про мотиви агресії?

Що спонукає людину діяти агресивно?

Чи можливо досягти бажаного результату без агресії?

Легко висловлювати свої почуття у припустимій формі?

5.9. Прощання. Етюд «Посмішка по колу»

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи.

Заняття 6. «Агресія: добре чи погано?»

Мета: вибір найбільш ефективного способу розрядки гніву й агресивності.

Обладнання: ручки, аркуші паперу.

Час проведення: 75хвилин

6.1. Привітання. «Цього тижня мені вдалося...»

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує кожному учаснику промовити «Цього тижня мені вдалося...».

6.2. Вступне слово ведучого.

Мета: підвести до того, що можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 10 хв.

Ведучий: послухайте притчу. Жила-була неймовірно люта, отрутна і злісна Змія. Одного разу вона зустріла мудреця і, здивувавшись його доброті, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи шкоди кому-небудь. Але як тільки люди дізналися про те, що Змія не є небезпечною, вони стали кидати в неї каміння, тягати її за хвіст і знущатися. Це були важкі часи для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і вислухавши скарги Змії, сказав: «Люба, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але я не говорив, щоб ти не шипіла і не відлякувала їх».

Мораль: немає нічого страшного в тому, щоб шипіти на недобру людину або ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь.

У процесі нашої роботи ви познайомитеся з різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності.

6.3. Вправа «Галерея»

Мета: вчити знаходити вихід з конфліктних ситуацій, справлятися з негативними почуттями, пов'язаними з конфліктами.

Час виконання: 20 хвилин.

Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили у невелику галерею. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, які викликають у вас злість, які вас образили або вчинили з вами несправедливо. Походіть по цій виставці, постарайтеся розглянути ці портрети. Виберете будь-який з них і зупиніться біля нього. Пригадайте якусь конфліктну ситуацію, пов'язану з цією людиною. Постарайтеся уявним поглядом побачити самого себе в цій ситуації.

Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття. Не стримуйте свої дії, робіть все, що вам хочеться зробити цій людині.

Якщо ви закінчите вправу, дайте знак - кивніть головою. 3-4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Розкажіть групі свій досвід. Що легко і що важко було робити в цій вправі? Що сподобалося, що не сподобалося? Хто з навколишніх зайшов у ваш галерею? На кому ви зупинилися? Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про

неї. Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Чим відрізняються почуття на початку і наприкінці вправи?

6.4. Розминка «Клубок»

Мета: згуртувати групу, зняття емоційної втоми.

Час виконання: 5хв.

Учасники сідають навпочіпки в широке коло. Закривають очі. За сигналом ведучого починають рухатися до центру кола. Натикаючись один на одного, не припиняють рух, а продовжують рухатися, створюючи клубок. Звучить сигнал, позначаючий кінець гри. Учасники відкривають очі.

Питання для обговорення

Що ви відчували під час вправи?

Як ви гадаєте, для чого ми робили цю вправу?

6.5. Вправа «Галерея» (продовження)

Мета: вчити нейтралізувати негативні емоції, пов'язані з конфліктом.

Час виконання: 20 хв

Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі. Пригадайте невелику галерею з попередньої вправи та людину на фотографії, яка вас дратує.

Уявіть себе мовцем з цією людиною. Уявіть цю людину: вона робить те, що вас злить. А тепер уявіть, що в ході розмови вона зменшується, голос її стає слабкішим і слабкішим. Зменшуйте її до тих пір, поки вона не здасться вам менш значною і величною. А тепер поспостерігайте за вашою розмовою як би з боку. Яким ви бачите себе? Як вам бачиться ситуація?

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою 3-4 рази. Глибоко вдихніть і відкрийте очі. Розкажіть *групі свій досвід*. Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося? Що не сподобалося? На кому з галереї ви зупинилися в цей раз? Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї. Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

6.6. Вправа «Автографи»

Мета: налагодження емоційного контакту в групі.

Обладнання: ручки, аркуші паперу.

Час виконання: 3 хвилини.

Зібрати якомога більше автографів серед учасників.

Запитання для обговорення.

У кого більше всього автографів?

Як вам вдалося зібрати багато автографів?

Чому у вас не вийшло зібрати автографи?

Яку мету ви мали, виконуючи це завдання?

Чи з'явилося у вас почуття єдності з групою?

6.7. Підведення підсумків. Прощання.

Мета: закріпити отриманні знання, позитивний настрій

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Чи треба тримати негативні емоції в собі?

Якими припустимими способами можна давати вихід негативній енергії?

Який спосіб найбільш до вподоби вам?

6.8. Прощання. Прощання. Етюд «Посмішка по колу»

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Заняття 7. «Що робити з гнівом?»

Мета: вибір найбільш прийнятого способу розрядки гніву і агресивності, негативних емоцій.

Обладнання: будь-які дрібні предмети.

Час проведення: 75 хвилин.

7.1. Привітання «Поділися гарним настроєм»

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Якщо у когось з учасників поганий настрій, всі інші «дарують» йому його.

7.2. Вступне слово ведучого (дивитись додаток до вправи 7.2.)

Мета: інформація про наявність різних способів боротьби з гнівом.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

7.3. Вправа «Галерея»

Мета: навчити методам саморегуляції, нейтралізації негативних емоцій.

Час виконання: 20 хв.

Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі. Знову уявіть себе на невеликій виставці. Далі зачитується стандартна інструкція вправи про невелику галерею. Постарайтеся подивитися цей сюжет від початку і до кінця. А тепер знову поверніться до початку сюжету, але тепер переверніть картинку, щоб все було догори ногами, і подивіться сюжет до кінця. А тепер знову поверніться в його, зробіть те ж саме, але уявіть, що всі учасники ситуації, в тому числі і ви, кажуть голосами героїв мультфільмів.

Якщо ви закінчили вправи, дайте знак головою 3-4 рази. Глибоко вдихніть і відкрийте очі. **Поділіться з групою своїм досвідом.** Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося? Що не сподобалося? На кому з галереї ви зупинитесь в цей раз? Яку ситуацію ви представили? Розкажіть про неї. Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

7.4. Розминка «Булочка з корицею»

Мета: зняття емоційної напруги та втоми.

Час виконання: 5 хв.

Ведучий запитує у дітей, хто любить булочку з корицею. Ці учасники виходять в коло і беруться за руки. «Хто любить з шоколадом?» - Приєднується до них, «Хто з родзинками?» Теж приєднується і т.д. до останнього учасника. Таким чином, взявшись за руки, діти утворюють шеренгу. Ведучий бере за руку крайнього і намотує всіх інших. Коли діти опиняться щільно притиснутими один до одного, мають деякий час постояти.

Питання для обговорення

Що ви відчували, виконуючи це завдання?

Чи з'явилося у вас почуття єдності з групою?

7.5. Вправа «Галерея» (продовження).

Мета: навчити методам саморегуляції, нейтралізації негативних емоцій.

Час виконання: 20 хв.

Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Знову уявіть себе на невеликій виставці. Далі зачитується стандартна інструкція вправи про невелику галерею.

Подивіться цей сюжет від початку і до кінця як чорно-біле кіно. Постарайтеся подивитися цей сюжет як негативне кіно: поміняйте білий колір на чорний і навпаки. І коли підійдете до самого напруженого моменту і самої неприємної ситуації - зупиніть кадр.

Уявіть цей кадр в якості фотографії, зробленої на скляній пластинці. Візьміть цю фотографію і вийдіть на вулицю. Підійдіть до висотного будинку, сядьте на ліфт і підніміться на останній поверх. Вийдіть з ліфта і підніміться на дах. Підійдіть до самого краю, подивіться на фотографію і киньте її вниз. Постарайтеся простежити за польотом до самої землі, до того моменту, коли вона вдариться об землю і розлетиться на дрібні шматочки. Потім виконайте зворотний шлях: зійдіть з даху, спустіться, па ліфті і поверніться в цю кімнату.

А тепер знову постарайтеся переглянути цей сюжет. Зверніть увагу: що змінилося в ситуації, як змінилася ваша поведінка та поведінка інших.

І коли закінчите вправи, 3-4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом. Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося? Що не сподобалося? На кому з галереї ви зупинилися в цей раз? Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї. Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

7.6. Вправа «Бджоли і змії»

Мета: згуртування групи, зняття втоми.

Обладнання: будь-які дрібні предмети.

Час виконання: 10 хв.

Дві команди (бджоли і змії). Кожна команда обирає свого лідера, який виходить з кімнати. У цей час команди ховають «мед» і «ящірку» (будь-які предмети). Лідери повинні їх знайти, команди підказують за допомогою звуків «ш-ш-ш» і «с-с-с».

Питання для обговорення

Чи легко було узгоджувати дії між учасникам?

Чи вдалося це вам на вашу думку?

Легко було довіряти/ брати на себе відповідальність за свої вчинки?

7.7. Підведення підсумків. Прощання.

Мета: закріпити отриманні знання, позитивний настрій

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Які є методи зняття напруги?

Що було для вас новим?

Який метод ви вже використовували?

7.8. Прощання. Етюд «Посмішка по колу».

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Заняття 8 «Безконфліктна поведінка»

Мета: навчити правилам безконфліктної поведінки.

Обладнання: аркуші паперу з теоретичним матеріалом, ватман, таблиці.

Час проведення: 90хв.

8.1. Привітання «Передай емоцію»

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного настрою.

Час виконання: 5 хв.

Всі беруться за руки і «передають» емоцію по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, передає емоцію йому. Емоцію можна змінювати кілька разів, розпочинаючи від першого учасника.

8.2. Вступне слово ведучого (дивитись додаток до завдання 8.2.)

Мета: інформація про причини, різні сторони конфліктної поведінки.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

8.3. Вправа «Мені не подобається коли ...»

Мета: навчити висловлюватися про свої почуття припустимим способом.

Час виконання: 10 хв.

Тренер пропонує всім учасникам по черзі закінчувати речення «мені не подобається, коли...». Пропонує обговорити кожному учаснику, як краще виказати свої негативні почуття.

8.4. Мозковий штурм «Чому люди йдуть на конфлікт?»

Мета: навчити аналізувати дії, знаходити причини вчинків.

Обладнання: таблиця

Час виконання: 15хв

Мета	Засоби (Яка поведінка)	Реакція

8.5. Вправа «Правила безконфліктної поведінки» (дивитись додаток до вправи 8.5.)

Мета: інформувати про правила безконфліктної поведінки.

Обладнання: аркуші паперу з теоретичним матеріалом, ватман.

Час виконання: 15 хв.

Учасники об'єднуються в 2 групи. Кожна група отримує бланки з теоретичним матеріалом, опрацьовують, схематично зображують на ватмані, вибирають прийнятні для себе. Після цього кожна група презентує свою розробку.

Питання для обговорення.

Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?

Чи важко вам оперувати «Я-повідомленнями»?

Що б ви відчували, коли до вас би зверталися з «Я-повідомленнями»?

8.6. Гра-розминка «Австралійський дощ»

Мета: згуртування групи, зняття втоми.

Час виконання: 5 хв.

Учасники стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки догори).

8.7. Вправа «Обговорення»

Мета: роз'яснення причин конфлікту, вміння приймати іншу думку, знаходити компроміс.

Час виконання: 10 хв.

Обговорення проходить у формі керованого діалогу.

Питання для обговорення

Через що часто виникають конфлікти?

Чому люди не можуть порозумітися?

Що робити, щоб люди краще один одного розуміли?

Ведучий нагадує про попередні заняття і про те, що всі люди різні. Людей потрібно приймати такими, які вони є.

8.8. Вправа «Ситуації»

Мета: застосування на практиці правил безконфліктної поведінки.

Час виконання: 15 хв.

Учасники об'єднуються в три групи. Кожна група підбирає для своєї групи ситуацію, розіграє її для інших, використовуючи правила безконфліктної поведінки.

Питання для обговорення.

Чи важко було дотримуватися правил безконфліктної поведінки?

Які правила найбільш ефективні?

Чи відчували ви повагу до себе з боку опонента?

Виникало бажання проявити негативні емоції?

8.9. Підведення підсумків. Прощання. «Ти - най ...»

Мета: закріпити отримані знання, позитивний настрій.

Час виконання: 10 хв.

Проводиться у формі керованого діалогу.

Питання для обговорення.

В чому переваги безконфліктної поведінки?

Чому треба керувати своїм станом під час конфлікту?

Які завдання були найважчими? Чому?

Що найбільш сподобалось?

8.10. Прощання. Етюд «Посмішка по колу».

Мета: закріпити позитивний настрій.

Час виконання: 3 хв.

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Заняття 9 «Рішення конфлікту».

Мета: ознайомити та закріпити знання про ефективні способи виходу з конфлікту.

Час проведення: 80 хв.

9.1. Привітання.

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує кожному з посмішкою вимовити фразу «я дуже радий тебе бачити, тому що....»

9.2. Вступне слово ведучого (дивитись додаток до завдання 9.2.)

Мета: інформація про методи розв'язання конфлікту

Обладнання: ноутбук .

Час виконання: 5 хв.

9.3. Вправа «Як на долоні»

Мета: розвиток уяви, підвести до висновку, що все залежить від самої людини.

Час виконання: від 10 хв.

Закрийте очі і витягніть вперед руки долонями вгору. Уявіть, що у вас в руках конфлікт. Робіть з ним, що хочете. Обговорення вправи. Підвести до висновку, що рішення будь-якого конфлікту залежить тільки від самої людини.

Тренер пропонує кожному висказати свою думку, не дотримуватись регламенту.

9.4. Вправа «Шляпа»

Мета: показати різні способи реагування у конфліктній ситуації, розвивати уяву і акторські здібності.

Час виконання: 20 хв.

Ознайомити з такою ситуацією: «людина А випадково залишила свій капелюх на стільці. Людина Б не помітила і сіла на нього». Дітям пропонується розіграти різні варіанти вирішення конфлікту

Питання для обговорення

Що було легше: діяти за правилами безконфліктної поведінки або піддатися емоціям?

Що було більш ефективним?

Чи враховували ви почуття опонента?

Які залишилися враження після вправи? (порівняти учасників з різними моделями поведінки)

9.5. Розминка «Тух-тобі-дух»

Мета: зняти негативні емоції.

Час виконання: 5хв.

Ведучий повідомляє чарівне слово-заклинання: «Тух-тобі-дух» проти образи і поганого настрою. Що б воно подіяло, діти повинні ходити по кімнаті з похмурим виразом обличчя і ні з ким не розмовляти. Як тільки захочеться поговорити, підійдіть до якого-небудь учасника і скажіть сердито «Тух-тобі-дух». Потім йдіть далі. Час від часу зупиняйтеся біля кого-небудь і повторюйте заклинання.

Питання для обговорення

Як змінився ваш настрій, почуття?

9.6. Вправа «Залізнична каса»

Мета: розвиток ефективних дій, аналіз своїх та чужих вчинків.

Час виконання: 20 хв.

Ведучий. Уявіть собі, що ви на вокзалі і через 15 хвилин відходить поїзд, на який вам потрібно потрапити. У касі залишився один квиток, але касир притримує його за своїми міркуваннями. Вам необхідно переконати касира, щоб він продав квиток. Вибирається «касир», найкраще - невпевнена у собі, сором'язлива дитина. Вибирається «охорона», яка у разі будь-яких ексцесів зобов'язана проводити буйного пасажира до виходу. Учасники утворюють чергу біля каси. За знаком ведучого каса відкривається і рівно через 15 хвилин закривається.

Проводиться обговорення. «Касира» просять дати зворотний зв'язок - кому б він продав квиток? Чому? Кому б не продав? Чому? Спільно виробляється варіант, прийнятний для «касира».

9.7. Вправа «Добра тварина»

Мета: об'єднати групу, навчити учасників «відчувати» один іншого.

Час виконання: 5 хв.

Ведучий: «Встаньте в коло і візьміться за руки. Ми – одна велика тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає. На вдих робимо крок вперед, на видих - крок назад. А тепер на вдих 2 кроки вперед, на видих - 2 кроки назад. Так дихає тварина і так б'ється її велике і добре серце. Ми всі беремо дихання цієї тварини собі ».

9.8. Підведення підсумків.

Мета: закріпити отримані знання, позитивний настрій

Час виконання: 10 хв.

Питання для обговорення

Які асоціації у вас викликає слово «конфлікт»

Подумайте, про що сьогодні ви почули вперше?

Щоб ви хотіли почути в наступні йраз?

9.9. Прощання. Етюд «Посмішка по колу»

Мета: закріпити позитивний настрій.

Час виконання: 3 хв.

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Заняття 10 «Усвідомлена поведінка».

Мета: закріпити конструктивні способи вирішення конфлікту.

Обладнання: ватман, олівці, маркери, списки можливих людських цінностей.

Час проведення: 90 хвилин.

10.1. Привітання.

Мета: психологічна установка на роботу в групі, створення позитивного астрою.

Час виконання: 5 хв.

Тренер проводить бліц – опитування.

Як пройшов день, що нового, чим хотілося б поділитися?

10.2. Вступне слово ведучого (дивитись додаток до вправи 10.2.)

Мета: викликати розуміння про наслідки конструктивної та деструктивної поведінки.

Обладнання: ноутбук.

Час виконання: 5 хв.

10.3. Вправа «Цінності»

Мета: розробка загальних людських цінностей, вміння знаходити компроміс.

Обладнання: списки можливих людських цінностей.

Час виконання: 15 хв.

Учасникам групи зачитується список можливих людських цінностей:

- Цікава робота
- Хороша обстановка в країні
- Суспільне визнання
- Матеріальний достаток
- Любов
- Родина
- Задоволення, розваги
- Самовдосконалення
- Свобода
- Справедливість
- Доброта
- Чесність
- Щирість
- Віра
- Цілеспрямованість

Потім кожному пропонується вибрати зі списку п'ять найголовніших для нього цінностей і дві цінності, які не дуже значимі в даний момент. Після етапу індивідуальної роботи учасники об'єднуються в малі підгрупи (по 3-4 людини) і обговорюють свої варіанти. Потім відбувається **обговорення** у великій групі, під час якого учасники діляться своїми враженнями.

10.4. Розминка «Олівці»

Мета: зняття втоми, вміння координувати свої дії з іншою людиною.

Обладнання: олівці.

Час виконання: 5 хв .

Суть вправи полягає в утриманні закритих ковпачками олівця або ручки, затиснутих між пальцями учасників, які стоять поруч. Спочатку виконується підготовче завдання - розбитися на пари. Партнери в парі розташовуються один навпроти одного на відстані витягнутої руки і намагаються утримати олівець, притиснувши його кінці подушечками вказівних пальців. Потім дається завдання:

Не випускаючи олівець:

- Підняти руки, опустити їх і повернути у вихідне положення.
- Витягнути руки вперед, відвести назад.
- Зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед, крок назад.
- Наклонитися вперед, назад, випрямитися.
- Присісти, встати.
- Зробити крок вперед, підняти руки.
- Тримати олівець безіменними пальцями.
- Тримати олівець мізинцями.

- Виконати вправу з закритими очима.

Питання для обговорення

Чи легко було виконувати вправу? Що допомогало/ заважало?

10.5. Вправа «Античас»

Мета: аналіз дій, вчинків та наслідків.

Час виконання: 15 хв.

Кожному з учасників пропонується тема для невеликої розповіді за темою «конфлікт». Отримавши тему, кожен повинен розкрити її, описуючи всі пов'язані з нею події "задом наперед" – начебто у зворотну сторону прокручувалась кінострічка.

Питання для обговорення

Для чого ми виконували цю вправу?

Чи допомогла вона зрозуміти причини та наслідки наших дій?

10.6. Вправа «Суперечка при свідку»

Мета: навчити контролювати емоції під час конфлікту, вміти розуміти інших людей.

Час виконання: 15 хв.

Учасники розбиваються на трійки. Один з членів трійки бере на себе роль спостерігача-контролера. Його завдання - стежити за тим, щоб учасники суперечки здійснювали підтримку висловлювань партнерів, не використовували образливих слів, не переходили до сварки. Два інших члена трійки, попередньо вирішивши, яку з альтернативних позицій вони займають, вступають в суперечку, на обрану ними тему, дотримуючись трикратної схеми ведення діалогу. По ходу вправи учасники міняються ролями, тобто роль спостерігача-контролера по черзі виконують всі члени трійки.

По закінченні влаштовується загальне обговорення. Зразкові питання для обговорення:

Які труднощі ви зустріли в розмові?

Хто з партнерів не зрозумів іншого - той, хто говорив, або той, хто слухав?

10.7. Рефлексивна вправа «Дерево»

Мета: зняти втому та напругу, отримати позитивні емоції.

Обладнання: ватман, олівці.

Час виконання: 15хв.

Релаксаційна музика.

1) Тренер пропонує учасникам уявити собі якесь дерево, після чого починає ставити питання: Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Запахи, звуки, відчуття?

2) Після того, як учасники уявили собі кожен своє дерево, тренер пропонує відчути, як кожен учасник підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і ... входить до нього, стає цим деревом. Як це бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йдуть у землю коріння? Чи густа крона? Чи стійко дерево стоїть? Чи умиває його дощ? А чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?

3) Після того, як учасники закінчили вправу, слід обговорити в групі результати візуалізації. Також можна взяти великий ватман і фарби і намалювати загальне для групи дерево, кожен вносить частинку себе на картину.

Питання для обговорення

Що ви відчували під час вправи?

Як змінилися ваші відчуття?

10.8. Вправа «Подарунки друзям»

Мета: навчити робити приємне оточуючим, розвивати альтруїзм.

Час виконання: 5хв.

Необхідно витягнути картку з чийось ім'ям. І якщо вам попалася картка з власним ім'ям, можна відкрито помінятися з кимось. Уявіть, що ви - чарівники, здатні виконати будь-яке бажання людини. Подивіться на свого партнера, згадайтеся, про що він мріє. Який подарунок він хотів би отримати? Якщо ви згадаєтеся правильно, він буде радий тому подарунку, який ви хочете йому зробити.

Питання для обговорення

Чи було вам приємно робити/ отримувати подарунки?

10.9. Деролінг. Підведення підсумків всього курсу

Мета: закріпити отримані знання.

Час виконання: 10 хв.

Продовжіть думку:

Я знаю...

Я вмію...

Я ціную...

Я буду використовувати у своєму житті...

Покажіть, як ви оцінюєте наші заняття (Соціометрія - 5 пальців).

5 пальців - відмінно, тренінг дуже сподобався,

4 пальці - добре, тренінг сподобався,

3 пальці - середньо, тренінг нормальний,

2 пальці - погано, тренінг не сподобався,

1 палець - жахливо, тренінг зовсім не сподобався.

10.10. Прощання «Дякую за співпрацю. Мені було...з тобою працювати»

Мета: закріпити позитивний настрій

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує кожному закінчити речення «Дякую за співпрацю. Мені було ... з тобою працювати».

Література

1. Бандура О., Уолтерс Р. Підліткова агресія. Вивчення впливу виховання і сімейних відносин. - М.: Квітень Прес, 2000
2. Гуггенбюль А. Лиховісне чарівність насильства. Профілактика

дитячої агресивності та жорстокості. - М.: Когито Центр, 2006

4. Можгинського Ю.Б. Агресивність дітей та підлітків. - М.: Когито-Центр, 2006

5. Смирнова Т.П. Психокорекція агресивної поведінки дітей. - Ростов н / Д: Фенікс, 2007

6. Шульга, Вікторія. Корекція вчнків підлітків: Тренінг. - К.: Шк. світ, 2007. - 112 с.

7. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т.Гончаренко. - К.: Вид. дім «Шкіл. Світ»: Вид. Л.Галіціна, 2006. - 120 с.

8. Рожков М.І., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Виховання толерантності у школярів: Навчально-методичний посібник - Ярославль: Академія розвитку: Академія Холдинг: 2003. - 192 с.

9. Психологічні тренінги в школі/ Упоряд. Т.Шаповал. – К.: Вид. дім «Шкіл. Світ»: Вид. . Л.Галіціна, 2006. – 128 с.

10. Хімеон Н. Становлення самосвідомості підлітка: почуття дорослості, самоствердження, самооцінка // Психолог, №25-27, 2007.

11. Чухілевич О. Конструктивне вирішення конфліктів // Психолог, №25-27, 2007.

12. Бочковський В. Шляхи самопізнання та саморозвитку особистості// Психолог, №25-27, 2007.

ДОДАТКИ

Додаток до заняття 2 до вправи 2.2.

Почуття та емоції

Емоції - це психічний процес відображення відношення суб'єкта до явищ внутрішнього і зовнішнього світу. Найбільш суттєвою рисою емоцій є суб'єктивність. Так само емоції характеризуються спрямованістю (позитивної або негативної), ступенем напруги і рівнем узагальненості.

С. Л. Рубінштейн, розглядаючи емоцію як феномен, виділяє три основні її ознаки:

1. Емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта (на відміну від сприйняття, в якому відбивається зміст самого об'єкта);

2. Емоції, звичайно, відрізняються полярністю, тобто володіють позитивним чи негативним знаком: задоволення - незадоволення, веселощі - смуток, радість - смуток і т.п. Причому, ці два полюси не є взаємовиключними. У складних людських почуттях вони часто утворюють суперечливу єдність;

3. В емоційних станах так само виявляються протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченності (поряд з радістю-захопленням, радістю-тріумфом існує «тиха» радість - розчуленість і т.п.)

Три аспекти цілісного визначення емоцій: а) внутрішнє переживання; б) фізіологічна активація (процеси, що проходять в нервовій, ендокринній та інших системах організму); в) піддаються спостереженню виразні комплекси емоцій (зовнішнє вираження в поведінці).

Класифікація емоційних явищ (Грановська):

1) **Афект** - найбільш потужна емоційна реакція. Відмінні риси афекту: ситуативність, узагальненість, велика інтенсивність, мала тривалість.

2) **Власне емоції** - триваліші стани. Вони можуть бути реакцією не тільки на дійсні події, але і на вірогідні або вигадані.

3) **Почуття** - ще більш стійкі психічні стани, що мають чітко виражений предметний характер.

4) **Настрій** - найтриваліший емоційний стан, що впливає на всю поведінку людини.

5) **Стрес** - емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою обстановкою.

Емоційні стани - психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності людини і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки. Емоції керують людиною набагато сильніше, ніж це здається на перший погляд. Навіть відсутність емоцій - це емоція, точніше цілий емоційний стан, який характеризується великою кількістю особливостей у поведінці людини.

Основні емоційні стани, що виділяються в психології:

- 1) Радість (задоволення, веселощі)
- 2) Смуток (апатія, сум, депресія),
- 3) Гнів (агресія, озлоблення),
- 4) Страх (тривога, переляк),
- 5) Подив (цікавість),
- 6) Огида (презирство, огида).

Додаток до заняття 3 до вправи 3.2.

Вплив емоцій на людину. Необхідність контролю емоцій.

З вами було коли-небудь, що ви під впливом емоцій зробили або сказали таке, про що потім гірко шкодували? А ви ніколи не замислювалися, чому у вас не виходить контролювати емоції? Напевно, ви вже помічали, що такого роду ситуації відбуваються з певними видами емоцій, такими, як гнів або образа, з негативними емоціями. Депресія, страх, неспокій і нав'язливі думки про проблеми досить часто відіграють дуже велику роль в житті людини. Ми звикли негативно реагувати на багато подразників; але якщо бути об'єктивними, часто ми буваємо надто вже негативні. При цьому ми втрачаємо здатність тримати себе в руках і виливаємо свої емоції на оточуючих.

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в невігідне становище, видаючи, наприклад, її почуття стосовно іншого. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності, спілкуванню.

Відповідно до цього, емоції поділяються на доречні й недоречні. Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткотривалим і довготривалим гедонізмом. Наприклад, доречно в чужому й складному світі бути переляканим, обережним, пильним,

щоб можна було розпочати будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога й надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, тому що вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей.

Чи можна управляти своїми емоціями? Так, можна і треба. В одній індійській легенді розповідається, що якось в одне поселення прийшов Будда. Люди жили дуже бідно, були пригнічені і тому почали його ображати. На це Будда сказав: "Ви можете мене образити і намагатися розізлити мене. І це у вашій волі. Але тільки в моїй волі (і ніхто не може заставити мене зробити інакше) прийняти на себе ваші образи, чи не прийняти їх на себе. Я не приймаю ваших образ, забирайте їх і несіть додому". Ті особи, які розуміють свої емоції, управляють ними, мотивують свою діяльність, співчують та спілкуються, належать до емоційно освічених людей. Вони краще і довше живуть, сміливо приймають життєвий виклик.

Контроль вираження своїх емоцій. Відсутність зовнішнього вияву емоцій не говорить про те, що людина їх не переживає. Вона може приховувати свої переживання, заганяти їх углиб. Стимування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття.

Контроль своєї експресії виявляється в трьох формах:

- *«ПРИДУШЕНІ», тобто прихованні вираження пережитих емоційних станів;*
- *«МАСКУВАНІ», тобто заміні вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент;*
- *«СИМУЛЯЦІЇ», тобто вираженні не пережитих емоцій.*

Ви вже почали турбуватися через те, що останнім часом зриви відбуваються з вами все частіше? Якщо так, то ви не самотні. Досить багато людей дозволили емоціям взяти над собою верх. Взагалі, немає нічого поганого в сильних емоційних переживаннях. Емоції є цінною частиною людського буття, вони збагачують наше життя. Без них ми були б байдужими роботами. Але коли повністю відсутній контроль емоцій, а почуття, навпаки, починають контролювати дії – можуть виникнути серйозні проблеми. Необхідно навчитися тримати почуття у вузді і дотримувати баланс між розумом і емоціями. Це дозволить вашим думкам завжди залишатися ясними, а вчинкам – обдуманими.

Додаток до заняття 4 вправи 4.2.

Природа та мета агресії

Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак різні люди використовують її по-різному. Одні - щоб створити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші - щоб знищити або зруйнувати, і тоді їх агресія - деструктивна. Конструктивна агресія - це активне прагнення до досягнення за рахунок себе та інших, завоювання свободи і незалежності, захист власної гідності. У цьому випадку завдання шкоди — не самоціль, а засіб для досягнення будь-якої іншої позитивної мети.

Деструктивна агресія - це насильство, жорстокість, ненависть, недоброчливість, злість, прискіпливість, сварливість, гнів, роздратування, упертість, самозвинувачення. Джерелом деструктивної агресії є злість. Її єдина мета — завдати шкоди.

У змістовному плані провідними ознаками агресивної поведінки можна вважати такі його прояви, як:

- виражене прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях;
- тенденцію до руйнування;
- спрямованість на заподіяння шкоди оточуючим людям;
- схильність до насильства (заподіяння болю).

Узагальнюючи всі перераховані ознаки, можна говорити про те, що агресивна поведінка особистості має на увазі будь-які дії з вираженим мотивом домінування. А насильство (фізичне, сексуальне, емоційне) є самим серйозним проявом і небажаним наслідком агресивної поведінки.

Тому, щоб розуміти, що з нами відбувається дуже важливо розпізнати свої агресивні імпульси, керувати ними і направляти в бажане русло, не заподіюючи шкоди оточуючим.

Для приборкання насильства будь-яке суспільство змушене приймати спеціальні заходи. Найбільш ефективними з них слід визнати національні традиції та групові ритуали (ігри, свята, обряди), що дозволяють конкретній особистості інтегрувати свій агресивний потенціал і виражати його соціально-прийнятними способами. Величезне значення має також присутність в суспільстві достатньої кількості позитивних прикладів, наприклад національних героїв або життєствердних кумирів.

Додаток до заняття 5 до вправи 5.2.

Мотиви агресії, мета використання

Кожен з вас часто бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви, тобто не може пояснити причини, що її викликали. Метою агресії може бути як власне спричинення страждання (шкоди) жертви (ворожа агресія), так і використання агресії як засобу досягнення іншої мети (інструментальна агресія). Агресія буває спрямована на зовнішні об'єкти (людей або предмети) або на себе (тіло або особу). Особливу небезпеку для суспільства представляє агресія, спрямована на інших людей.

Людину до діяльності спонукає зазвичай не один, а кілька мотивів. Кожен із них має різну спонукальну силу. Проаналізуємо декілька видів мотивів, які мають найбільше практичне значення.

Мотив самоствердження, пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством, самолюбством. Це прагнення утвердити себе в соціумі.

Мотив ідентифікації з іншою людиною полягає у прагненні бути схожим на героя, кумира, авторитетну особистість. Ідентифікація з іншою людиною, прагнення бути схожим на неї, приводить до підвищеного енергетичного потенціалу індивіда за рахунок символічного –запозичення енергії в кумира. Наприклад, при ідентифікації з кіногероєм, з'являються сили,

натхнення робити і діяти, як діє і робить їх герой.

Мотив влади - це мотив, який спонукає людину до того, щоб панувати владою над іншими людьми і подіями, контролювати їх, керувати ними, впливати на них. У групах і колективах, до яких ці люди відносяться, вони намагаються стати лідерами і зберегти за собою такий стан.

Мотиви саморозвитку, досягнення - це важливі мотиви, які спонукають людину до саморозвитку і самовдосконалення. Актуалізація у людини цих мотивів сприяє її розвитку.

Як мотив, може виявитися бажання людини *уникнути неприємностей і покарання*. Встановлено, що потреба в уникненні невдач часто поєднується з такими особистісними якостями, як занижена самооцінка та висока тривожність.

Мотив приєднання - це прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкуванню з ними.

Як протилежний до аффіліації, виступає мотив заперечування (відхилення), який проявляється у побоюванні бути відхиленим, неприйнятним значущими для особистості людьми. Домінування у людини цього мотиву призводить до невпевненості, напруженню, створює перепони на шляху між особистісного спілкування

Наші щирі мотиви чи наміри часто ховаються від нас. Коли ви знайдете причину вашої агресії, визначите мету, якій вона служить, ви, нарешті, навчитеся розуміти її природу. Зараз ми спробуємо розібратися в цій проблемі.

Додаток до заняття 7 до вправи 7.2.

Способи розрядки негативних емоцій

Агресія в перекладі з латині означає «напад». Певною мірою агресію може проявити будь-яка людина, навіть спокійна і миролюбна. Це цілком зрозуміло й природно: адже трапляються ситуації, коли необхідно відобразити загрозу, що нависла над тобою чи твоїми рідними, близькими. Але буває, що людина агресивно реагує навіть в тих випадках, коли це зовсім не викликано необхідністю. У неї виникають проблеми в спілкуванні з іншими людьми, до неї приклеюється «ярлик» скандаліста.

Поради, як володіти своїм станом

- Кожна негативна емоція друкється в тілі, тобто утворює м'язовий затиск. Тому вам потрібно видалити її зі своїх м'язів. Для цього треба розслабити тіло.

- Обов'язково постарайтеся оволодіти методикою самонавіювання. Як можна частіше думайте: «Я спокійний, я тримаю себе в руках, все в порядку». Візьміть за правило, спілкуючись з тими людьми, які вас дратують, перед відповідною реплікою подумки порахувати до десяти. Спочатку це буде дуже непросто, але потім ви самі здивуєтеся, побачивши, що проявів агресії стало набагато менше.

- Переконайте себе: агресивне, нестримане поведінку, виплеск емоцій, крики і скандали притаманні слабовільним людям, які не вміють тримати себе в руках. Невже вам хочеться, щоб оточуючі вважали вас слабовільним,

слабохарактерним?

- У будь-якій ситуації шукайте позитивну сторону.
- Розберіться, які думки провокують негативні емоції. Якщо вам погано, візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві частини. У першій - запишіть всі свої негативні емоції. А в другій - думки, які спровокували ці почуття. Я вас запевняю, що поки ви будете займатися цим ребусом, вам стане набагато легше. Вихлюпувати свої почуття на папір - випробуваний спосіб їх позбутися.

- Для того щоб дистанціюватися від емоції, досить просто назвати речі своїми іменами. Припустимо, якщо вас душить ревності чи заздрість, чесно зізнайтеся собі, що ви ревнуєте або заздрите. Якщо це вам вдалося, значить, ви вже навчилися азам самоспостереження. Не засуджуйте себе і не виправдовуйте, не зліться і не захоплюватися.

- Перестаньте «годувати» негативну емоцію, постійно концентруючи на ній свою увагу. Без підживлення вона довго не протримається. Спостерігаючи з боку, ви виявите, що негативна емоція сама по собі недовговічна, якщо, звичайно, не намагатися постійно «себе накачувати».

- Самоспостереження не є тиск на емоцію. Адже, як відомо, будь-який тиск, викликає опір. Якщо ви будете на неї тиснути за допомогою волі, емоція як стиснута пружина зачайться в підсвідомості. Але коли ви станете байдужими, ви послабити її без зусиль.

- Якщо ви навчитеся дивитися на емоції з боку, ви виявите цікаву закономірність: негативні не витримають вашого пильного погляду і будуть розчинятися, а позитивні: радість, любов, захват навпаки будуть посилюватися.

- Нав'язлива присутність у вашій психіці будь-якої негативної емоції означає дефіцит радості у вашому житті. Щоб насититися позитивними радісними емоціями частіше відвідуйте картинні галереї, виставки, театри, виїжджайте на природу, зустрічайтеся з друзями. Це зміцнить ваш оптимістичний настрій.

- Іноді може добре допомогти такий прийом: поспостерігайте з боку за поведінкою іншого агресора. Видовище, м'яко кажучи, буде дуже непривабливим. А тепер подумайте: адже і ви справляєте на інших людей точно таке ж враження. Чи не краще докласти зусиль, щоб приборкати свою агресивність?

- Мистецтво управління собою - це і є вміння контролювати негативні емоції, культивувати позитивні і досягати стану рівноваги.

Додаток до заняття 8 до вправи 8.2.

Що таке конфлікт?

Доберіть синоніми до слова «конфлікт»: протиріччя, суперечка, сутичка, протистояння, протиборство, зіткнення, скандал, бійка, сварка...

Конфлікт у перекладі з латини – *зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії.*

Причини конфліктів

Причини конфліктів полягають у розбіжності:

- Знань, умінь, навичок, особистісних рис;
- Функцій управління;
- Емоційних, психічних та інших станів;
- Економічних процесів;
- Завдань, засобів та методів діяльності;
- Мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій;
- Поглядів і переконань;
- Розумінь, інтерпретацій інформації;
- Очікувань, позицій;
- Оцінок і самооцінок.

Ознаки конфліктної поведінки:

- Відкрита недовіра;
- Перебивання іншої людини;
- Оцінювання людей;
- Наголошування на розбіжностях між собою та іншою людиною;
- Стійке небажання визнавати свої помилки й чийсь правоту;
- Зниження вкладу інших людей й одночасне перебільшення свого вкладу в загальну справу;
- Постійне накидання своєї точки зору іншим;
- Невірність суджень;
- Різке прискорення темпу мовлення й раптове закінчення розмови;
- Невміння вислухати і зрозуміти точку зору іншої сторони.

Позитивні сторони конфлікту:

- Дає можливість сформулювати й усвідомити проблему, виявити труднощі;
- Знайти нові шляхи вирішення;
- Пожвавлює наше життя, робить його привабливішим, цікавішим;
- Вчить форми спілкування, вміння налагоджувати стосунки;
- Сприяє особистісному, професійному зростанню;
- Розвиває волюву саморегуляцію;
- Згуртовує колектив;
- Розвиток пізнавальних рис: розуму, швидкість реакції, прийняття рішень.

Негативні сторони конфлікту:

- порушує здоров'я;
- викликає стрес, психотравми;
- порушує міжособистісні стосунки, особистість;
- формується негативна установка, негативний життєвий сценарій.

Додаток до заняття 8 до вправи 8.5.

Правила безконфліктної поведінки

Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому. В конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» - це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину.

«Я-висловлювання» - це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу. Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це - моя проблема, що я роздратован, це - мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я-висловлювання»:

1) опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);

2) точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);

3) побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Додаток до заняття 9 до вправи 9.2.

Методи розв'язання конфлікту

Ще нікому не вдалося прожити життя без конфліктів. Вони існували, існують та будуть існувати як невід'ємна складова взаємовідносин людей. Звісно, конфлікти не прикрашають наше життя, але неможна сказати, що вони безглузді та безсумнівно шкідливі. Навпаки, конфлікти – нормальне явище нашого життя. Виникають вони через те, що вчинки, уявлення, почуття у кожного з нас різні, отже і трапляються між людьми зіткнення.

Управління конфліктом — це цілеспрямована дія на ліквідацію (мінімізацію) причин появи конфлікту або корекцію поведінки учасників. Існує велика кількість методів управління конфліктами. Шляхи виходу з конфліктів різноманітні: від кардинальних (до повного розриву стосунків), до

дипломатичних (що потребує вміння, а, головне, бажання шукати і знаходити вихід із ситуації). І все ж, існують певні правила спілкування та вирішення конфліктів, дотримуючись яких можна без втрати почуття гідності вийти із складних суперечностей.

Найпродуктивнішою є *співпраця* - спільними зусиллями шукають способи подолання конфлікту, домовляються про допомогу один одному. Співпраця виключає боротьбу з людиною, його недоліками, воно направлене на проблему, а не на особистість: "Ми допоможемо тобі вирішити твої проблеми, ми не проти тебе", — девіз таких відносин.

Метод компромісу. Він характеризується прийняттям точки зору іншої сторони, але до певної межі. Це спосіб рішення конфліктів, коли обидві сторони йдуть на поступки.

Метод розв'язання проблем. Це визнання розбіжностей у думках і готовність ознайомитися з іншими точками зору, щоб краще зрозуміти причину конфлікту та знайти вихід, прийнятний для всіх. Розв'язання проблеми є синтезом усіх методів управління конфліктами і використовується, коли є досить часу і існує довіра між конфліктними сторонами. *Пошук альтернативи* — це не дача вказівок, а допомога у виборі якнайкращого способу дії та прийняття відповідальності за виконання рішення.

Існують інші способи вирішення конфліктів: *пристосування, уникнення, конкуренція*. Але вони не вирішують сам конфлікт, а тільки створюють видимість, бо проблема залишається.

В конфліктній ситуації корисно спробувати всі способи, щоб побачити їх сильні і слабкі сторони, сформувані уявлення про широкий спектр можливостей у вирішенні конфліктів, бо вони найяскравіше розкриваються в активних і позитивних діях.

Можливі такі фактори, які сприяли б попередженню деструктивних конфліктів:

- наявність ясних цілей;
- вміння уникати непотрібних суперечок;
- вміння слухати інших;
- вміння уникати категоричних заяв;
- залучення всіх зацікавлених сторін;
- приблизження інтересів сторін, мотивація;
- уникнення персональних оцінок;
- вміння досягати компромісу та приймати рішення одногосно.

Успішне розв'язання конфліктів передбачає:

Уважне з'ясування причин поведінки людей.

Відмову від моральних наставлянь і погроз.

Пошук виходу з ситуацій, що загострилися, а не з'ясування стосунків.

Не дозволяти іншим виводити себе з рівноваги.

Постійно працювати над правильним викладом думок.

Учитися уважно слухати.

Додаток до заняття 10 до вправи 10.2.

Наслідки конструктивної та деструктивної поведінки під час конфлікту

Вплив конфлікту на його учасників і соціальне оточення має подвійний, суперечливий характер. Це пов'язано з тим, що відсутні чіткі критерії конструктивності й деструктивності конфліктів, важко дати узагальнену оцінку результатам конфлікту.

Серед конструктивних наслідків конфлікту можна виділити: усунення суперечностей у функціонуванні колективу; більш глибоке пізнання учасниками конфлікту один одного; послаблення психічної напруженості; сприяння розвитку особистості; поліпшення якості діяльності; підвищення авторитету учасника у випадку його перемоги. Негативний вплив конфлікту на індивідуальному рівні полягає в тому, що він значно погіршує настрій; призводить до насильства й загибелі людей; руйнує міжособистісні стосунки, викликає хвороби; може погіршувати якість індивідуальної діяльності; сприяє закріпленню соціальної пасивності особи. Негативний вплив конфлікту — порушення системи відносин, погіршення соціально-психологічного клімату та якості спільної діяльності, зниження згуртованості групи.

Дисфункціональні наслідки конфлікту. Якщо не знайти ефективного способу управління конфліктом, можуть утворитись наступні дисфункціональні наслідки, тобто умови, котрі заважають досягненню цілей:

1. Незадоволеність, поганий стан душі, зниження продуктивності.
2. Менша ступінь співробітництва в майбутньому.
3. Уявлення про іншу сторону, як про «ворога»; уявлення про свої цілі як про позитивні, а про цілі іншої сторони як про від'ємні.
4. Звертання взаємодії і спілкування між конфліктуючими сторонами.
5. Зростання ворожби між конфліктуючими сторонами по мірі зменшення взаємодії і спілкування.
6. Зміщення акцента: надання більшого значення «перемозі» в конфлікті, ніж вирішення реальної проблеми.

Конструктивна можливість полягає в тому, щоб змінити щось у собі або своєму житті таким чином, щоб, дійсно, отримати можливість "жити своїм життям", відчувати "справжність" свого буття.

Конструктивне подолання особистісних конфліктів і криз передбачає прийняття реальності, готовність до чесного аналізу ситуації, здатність розрізняти головне і другорядне, виділяти складові частини з виниклої проблеми і вирішувати її поетапно.

2.5. ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

(просвітницька програма)

Автор-упорядник:
Гулевич Т. М.,
директор центру практичної
психології Деснянського району
м. Києва

І. Пояснювальна записка:

Обґрунтування написання програми.

Як відомо, найперша потреба людини – збереження життя і здоров'я, а відсутність хвороб, фізичних і психологічних недуг – неодмінна умова щасливого життя.

Завдання суспільства – створити здорове середовище для кожної людини, виховати покоління, здатне відстоювати гуманні взаємини між людьми. За таких умов зростає значення профілактичної роботи в підлітковому середовищі, коли відбувається активне формування особистості, її ціннісних орієнтацій, за якими молода людина будуватиме своє життя, засвоєння певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення особистісних потреб і мотивів.

В програмі запропоновано обов'язковий мінімум циклу занять, спрямованих на формування відповідального ставлення до свого здоров'я у підлітків та молоді.

Ця програма – методичний посібник для практичних психологів та соціальних педагогів з профілактики негативних явищ в молодіжному середовищі, які допомагають дітям знайти відповіді на життєво важливі запитання:

Форма роботи: додаткові заняття

Для підвищення ефективності профілактичної роботи заняття варто проводити протягом року в повному обсязі запропонованих тем, враховуючи невід'ємність складових одна від одної.

Загальна кількість годин - 13

Тривалість кожного заняття - 45 хвилин.

Вікова категорія дітей, на яку направлена програма: Заняття розроблено з врахуванням вікової категорії, а саме розраховано на найбільш уразливий вік 14 – 17 років.

Мета: сформувати вміння самостійного вибору безпечної соціальної поведінки.

Завдання:

допомогти учням знайти відповіді на життєво важливі запитання:

- як сказати «ні» в будь-якій спокусливій ситуації;
- як вибрати безпечний спосіб поведінки;

- як уникнути тиску думки однолітків;
- як досягти своєї мрії;
- як створити щасливу сім'ю;
- як попередити різні види залежності та уникнути прикрих помилок.

Види робіт: Інтерактивна методика програми сприяє підвищенню якості сприймання і засвоєння матеріалу. Участь у дискусіях, іграх, діалогах допомагає дітям зробити правильний самостійний вибір безпечної соціальної поведінки. Заняття проходять за принципом партнерства. Заняття супроводжуються демонстрацією відеоматеріалу за даною тематикою із подальшим аналізом, зворотнім зв'язком через анонімне анкетування та обговорення інформації. Для оцінки результативності програми пропонується проведення моніторингу шляхом анкетування учасників до і після проведення циклу профілактичних заходів.

II. План – сітка

№ з/п	Тема	Кіл-ть годин	Кіл-ть занять
1.	Правда про СНІД	1	1
2	Вплив алкоголю на здоров'я людини	1	1
3	Обережно, наркотики!	1	1
4	Дар життя: секс до шлюбу і його наслідки	1	1
5	Тютюн - здоров'ю не товариш	1	1
6	Перегляд відеофільму «Жодних вибачень»	1	1
7	Кохання та закоханість	1	1
8	Хвороби, що передаються статевим шляхом	1	1
9	Як захистити себе від туберкульозу	1	1
10	Мистецтво створення шлюбу	1	1
11	Вплив засобів масової інформації на свідомість	1	1
12	Виховання характеру для досягнення цілей	1	1
13	Як уникнути насильства	1	1
	Всього:	13	13

Заняття 1. Правда про СНІД

Мета: навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я.

Обладнання

- відеоматеріали,
- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран,
- 1 червона стрічка «ВІЛ»,
- інформаційні матеріали про ВІЛ/СНІД,

План заняття:

1. Вступ
2. Розповіді історій за матеріалами ЗМІ (додаток № 1)
3. Аналіз статистики

4. Показ слайдів (додаток на диску)
5. Історія «Сестра»
6. Робочі аркуші (додаток № 2)
7. Інформація про СНІД
8. Гра «Безпечно чи ризиковано» (додаток № 3)
9. Висновок

1. Вступ

Вітання. Знайомство.

Добрий день, мене звати (*ім'я*). З сьогоднішнього заняття починається цикл наших зустрічей, на яких ми з вами спробуємо знайти відповіді на багато цікавих запитань:

- як сказати «ні» в будь-якій спокусливій ситуації;
- як вибрати безпечний спосіб поведінки;
- як уникнути тиску думки однолітків;
- як досягти своєї мрії;
- як створити щасливу сім'ю;
- як попередити різні види залежності та уникнути прикрих помилок.

Гра „Вигукни ім'я»

Я хотів би познайомитися з вами усіма, але якщо буду підходити до кожного і тиснути його за руку, то ми будемо проводити наше заняття аж до вечора. Тому ми зробимо все набагато простіше. Я скажу „3-4» і кожен з вас вигукне своє ім'я. Даю 5 секунд, щоб ви пригадали, як вас звати. Хто забув - подивіться на обкладинку зошита або запитайте у сусіда по парті. Отож,... тричотири! (*Всі вигукують імена*). Дуже добре. Я зміг розібрати лише декілька імен, але будемо вважати, що ми познайомилися. Починаємо роботу над темою.

Презентація теми.

Про секс молодь думає кожні 20 секунд...

Я не збираюсь вас вчити життю, промивати мізки, читати мораль, я буду з вами працювати і ви зробите висновки самі. Готові?

2. Розповіді історій за матеріалами ЗМІ

1) «Дзеркало»

Один солдат приїхав на декілька днів до дому у відпустку. Ввечері він з друзями пішов до місцевого бару відпочити від «зелених» думок. Вони сиділи, випивали, розмовляли. В цю хвилину відчинилися двері і зайшла дівчина, котра відразу зацікавила хлопців. І ще більше вона зацікавила їх, коли сіла за столик сама. Через декілька хвилин солдат сказав своїм друзям: «Ну, панове, тепер дивіться!», пішов і підсів до тієї дівчини. Почав з нею розмовляти, замовив щось випити, потім вони разом танцювали. Друзі дивилися і ледве вірили у блискавичний успіх свого приятеля. Той був зі своєю дівчиною в барі аж до закриття і тоді запросив її до себе додому, щоб показати колекцію відео. До відео знайшлося ще щось у холодильнику і дівчина залишилась ночувати. Зранку солдат прокинувся і виявив, що дівчини вже немає. Він зрадив, що їй

непотрібно було нічого пояснювати і розважати. Тоді встав і пішов до ванної кімнати вмитися. Ще заспаними очима подивився у дзеркало і побачив, як на ньому червоною губною помадою було написано: «Ласкаво просимо до клубу «СНІД». «Який ідіотський жарт!», - сказав собі солдат. Але, на жаль, це було правдою, і коли молодий чоловік через три місяці пройшов тест, то виявилось, що він - ВІЛ-інфікований. Сьогодні у нього немає жодної перспективи. Якщо б цей хлопець мав змогу повернути час, то провів би той злочасний вечір зовсім інакше, але життя переписати неможливо!

Додатково можна використати статтю, згідно додатку 1.

Висновок: Не живіть почуттями та емоціями, дисциплінують себе!!!

Різні історії... та цих людей об'єднує одне: ніхто з них не думав, що буде хворий на СНІД. Ви думаете, це проблема Африки? В деякій мірі - так. В Африці - 60 мільйонів ВІЛ – інфікованих. Але в Європі проблема СНІДу найгостріше стоїть в Україні.

3. Аналіз статистики

Для того, щоб Ви усвідомили всю серйозність проблеми, така інформація:

- В Україні число ВІЛ – інфікованих - це більше, ніж в Польщі, Чехії, Словаччині, Угорщині, Білорусії разом взятих (*показуємо, загинаючи пальці*).
- Національні експерти вважають, що у нас більше 500 тис. ВІЛ-інфікованих, з них 75% - молодь у віці 15-29 років.
- Ви повинні усвідомити, що у світі кожні 5 секунд помирає людина від цієї хвороби у молодому віці, а це - не створена родина, ненароджена дитина, немає кваліфікованого працівника для держави.
- Зараз в світі 52 659 000 інфікованих, з них 2328 померли від СНІДу.
- Кількість хворих до 2010 року дорівнюватиме 1 440 000 000 осіб.

Проблема серйозна і всі небайдужі до неї люди об'єднуються для боротьби, а в знак солідарності носять червону стрічку на своєму одязі. Чи бачили ви таку червону стрічку? (*демонструється стрічка*). Вона була запроваджена Франком Муром (французьким художником.) Стрічка є символом медичних досліджень, які зможуть ліквідувати вірус або захистити від нього.

Висновок: навіть заможні люди як Мэджик Джонс (відомий баскетболіст), приймаючи коштовне лікування (інгібітор протеази, що вимиває з організму вірус, лікування яким коштує біля 14000 американських доларів), не можуть зупинити епідемію СНІД.

4. Показ слайдів

«Дискотекa» (додаток на CD – диску).

- Хто з них - ВІЛ – інфікований?

Вислуховування варіантів відповідей аудиторії.

Висновок: 8 з 10 навіть не підозрюють про свій статус. І в реальному житті ВІЛ – інфікованих ми теж не впізнаємо.

Перегляд слайдів.

5. Історія «Сестра»

Один 19 – літній хлопець з Праги, коли довідався, що він є Віл – інфікованим, то подібно до багатьох інших пережив шок. Він казав, що йому необхідно комусь довіритись, щоб йому допомогли нести цей тягар. Зрозумійте, у нього були плани на майбутнє, він молодий, все життя попереду, і раптом – страшна зневіра. Життя з привидом близької смерті – це тягар, пошуки та біль. Отож, зрозуміло, що він мав потребу сказати це комусь. Він знав, що не може сказати це своїй мамі, бо це б її дуже вразило. Тому він вирішив, що скаже своїй сестрі, з котрою був у гарних стосунках. Хлопець так і зробив.

Сестра не захотіла навіть розмовляти, а через три дні він отримав від неї листа, у якому було таке: «Брате, ти такий безвідповідальний. Ти знаєш, що у тебе ВІЛ – інфекція, і при цьому приходиш до нас додому, бавишся з нашими дітьми, доторкаєшся до них, гладиш їх. Ти ходиш у наш туалет, спиш у нашому ліжку! Ти ж міг нас усіх заразити!». В кінці цього листа сестра написала: «Ніколи до нас не приходь. Я тебе більше не хочу знати!» Тоді хлопець подумав: «Моя рідна сестра мене не зрозуміла, то що було б якби я довірився сторонній людині?»

На цьому прикладі я усвідомив, як люди інколи поведуться нерозумно. Сестра боялась заразитись від побутового дотику. Її ставлення є типовим для багатьох людей. Щодо нашого випадку хочу додати, що він закінчився відносно добре. Брат надіслав поштою літературу про СНІД та ВІЛ – інфекцію. Сестра почитала та зрозуміла, що їй нічого було боятися і вона поводитись жорстоко та невірно. Вона вибачилась перед братом і надалі стала підтримувати його.

6. Робочі аркуші СНІД-ВІЛ

Лектор за відповідями аудиторії заповнює на дошці або пропонує учасникам індивідуально заповнити відповіді на запитання, що містяться в робочому аркуші (додаток № 2).

7. Інформація про СНІД

В кришечці від «Кока-Коли» вміщується 800 млн. сперматозоїдів.

Це - картинка презерватива, збільшеного під мікроскопом в 25000 разів (додаток № 4). На ньому видно тріщини. Вірус в 25 разів менше цих тріщин.

Висновок: Візьміть блокноти і запишіть: існує лише один єдиний профілактичний засіб від СНІДу, який називається «Spidoma-spisam».

Пояснення термінології (СНІД, ВІЛ – інфекція, імунодефіцит та ін.)

Що таке ВІЛ-інфекція? ВІЛ – це Вірус Імунодефіциту Людини.

Що таке вірус, і які віруси ви ще знаєте?

Вірус – це найпростіша жива істота, що існує на землі, вона настільки мала та примітивна, що багато вчених навіть взагалі не відносять її до живих істот. Ви вірно відмітили, що віруси часто стають збудниками хвороб. Тож ВІЛ - саме така структура. Слово – **Людини** означає, що ВІЛ може існувати лише в клітинах та рідинах людського організму.

А що таке СНІД?

С – синдром - комплекс певних симптомів, що свідчать про хворобу.

Н – набутого – такого, що з'явився в ході життя, а не від народження.

I - імуно (іmunітет) – здатність організму захищатися від різноманітних вірусів та інфекцій.

Д – дефіциту – нестача, недостатня кількість чогось (в даному разі саме тієї здатності, захисної реакції організму на наявність в організмі шкідливих бактерій та мікроорганізмів).

Яка між різниця між ВІЛ та СНІД? ВІЛ – це вірус, що призводить до руйнування захисту людини, або іншими словами до смертельної хвороби СНІДу.

СНІД – це хвороба, а ВІЛ – це вірус, який перебуває в рідкому середовищі організму, проникає в організм через кров та слизові оболонки, який викликає хворобу СНІД.

Лектор звертається до аудиторії з запитаннями, та слухає відповіді учнів, підсумовує їх:

1. Які умови поглиблюють загрозу поширення ВІЛ-інфекції?

(ризикована поведінка, донорська кров)

2. Які шляхи розповсюдження ВІЛ-інфекції ви знаєте?

(внутрішньовенне вживання наркотиків, переливання крові, трансплантація органів, татуювання, від матері до немовляти)

3. Які існують шляхи зараження ВІЛ-інфекцією?

(вірус передається та виявляється лише у рідкому середовищі)

4. Які рідини людського організму Ви можете назвати?

Відповіді на четверте запитання лектор записує на дошці чи фліпчарті.

Має вийти наступний список:

- кров;
- сеча;
- лімфа;
- піт;
- сперма;
- слина;
- молоко;
- шлунковий сік;
- вагінальні виділення.

Лектор підводить підсумок:

- Людина може інфікуватися лише через чотири з них: сперму, кров, молоко, вагінальний секрет. Інші рідини містять надто мало ВІЛ - клітин, такої кількості недостатньо для зараження, а у шлунковому соку вірус взагалі не може існувати.

5. Які групи населення найбільш уразливі? (ін'єкційні наркомани, жінки секс-бізнесу, донори, мед. працівники)

6. З огляду на попереднє запитання, чи стосується ВІЛ кожної людини, чи тільки представників уразливих груп населення? (ВІЛ стосується кожного,

небезпека захворіти існує і для кожного з нас)

8. Гра «Безпечно чи ризиковано»

Пропонується учням розібратися, які ситуації є небезпечними для зараження ВІЛ, і в якій мірі. Ділиться група на три команди, роздаються картки з переліком ситуацій (додаток 3). Завдання: розкласти ці картки по спадаючій від тої, при якій є найбільша небезпека інфікуватися і до тієї, при якій немає жодної небезпеки.

Перелік ситуацій наведений для лектора:

- Використання спільного шприца при ін'єкціях,
- Статевий контакт без презерватива,
- Переливання неперевіреної крові,
- Поцілунки з інфікованим,
- Відвідування стоматолога,
- Користування спільним посудом,
- Потискання руки інфікованому,
- Користування з інфікованим одним рушником,
- Відвідування спільної школи,
- Укуси комарів,
- Обійми,
- Обідати разом,
- Спати в одній кімнаті,
- Триматися за руки,
- Допомогти обробити чи перев'язати рану,
- Користуватися однією зубною щіткою,
- Кашляти в одній кімнаті,
- Плавати в одному басейні,
- Користуватися одним лезом для гоління,
- Бути укушеним ВІЛ-інфікованим.

Після того, як учні завершать розкласти картки, звіряються результати і записуються на дошці чи фліпчарті чотири основні ситуації, при яких відбувається зараження:

- контакти без запобіжних засобів,
- використання спільних шприців при введенні ін'єкцій (найчастіше при введенні наркотику),
- при прямому потраплянні інфекції в кров (переливання крові, контакт відкритих ран),
- від матері до дитини (під час народження чи під час вигодовування молоком).

9. Висновок

Учасникам пропонується назвати

- 4 способи передачі ВІЛ,
- як варто сприймати ВІЛ – інфіковану людину,
- як поводитись, щоб уникнути цієї хвороби.

Вручення інформаційних матеріалів про ВІЛ / СНІД.

Заняття 2. Вплив алкоголю на здоров'я людини

Мета: навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я.

Обладнання

- відеоматеріали,
- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран.

План заняття:

1. Вступ.
2. Показ та обговорення відеороликів (додаток на диску).
3. Презентація (додаток на диску).
4. Молодь і проблема вживання алкоголю.
5. Висновок.

1. Вступ Вітання.

2. Показ та обговорення відеороликів (додаток на диску).

3. Презентація Показ презентаційного матеріалу (додаток на диску).

4. Молодь і проблема вживання алкоголю

Проблема № 1 серед молоді – це вживання наркотиків, а наркотик номер один для молоді – це алкоголь.

- В чому шкідливість вживання алкоголю для мозку?

Більш, ніж 30% алкоголю затримується у нервових закінченнях клітин головного мозку, які складають лише 2% ваги тіла людини. У результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча у кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнотратно з ними обходитись не варто).

- Що тягне за собою стан сп'яніння ?

Він викликає зміну поведінки людини і вона стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь винен у половині всіх скоєних вбивств. Крім того, більше половини всіх травм та нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності та зараження венеричними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння.

- Чим відрізняється алкоголь від інших наркотиків?

Алкоголь належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не переслідується законом. Ставлення у суспільстві до його вживання навіть позитивне, тому можна свідчити про створення алкогольного культу з усіма атрибутами і традиціями. Певна частка суспільства створила алкогольного ідола, якому служить, підтримуючи алкогольні традиції.

- Чи є алкоголь продуктом харчування?

Алкоголь - не продукт харчування. Він не містить у собі ні яких поживних речовин, без яких організм людини не міг би існувати повноцінно.

- Чому в компаніях вживають алкоголь?

Тому що, на перший погляд, так легше спілкуватися, бути веселим та почуватися не вимушено. Але насправді, коли хтось у компанії напився, то це

небезпечно для усіх і вечірка замість приємного відпочинку стає неприємною – поряд з Вами з'являється психічно неврівноважена та отруєна людина, яку треба відводити додому або залишити на ніч та проводити «комплекс оздоровчих заходів».

Важко надавати рекомендації з приводу алкоголізму. Ця проблема не має вікових обмежень, це проблема і молодих і старих.

Проблема в тому, що вживання алкоголю призводить до звикання. Людський організм починає звикати. Наше -я|| починає звикати до алкоголю, і ця річ називається алкоголізмом.

- Що таке алкоголізм?

Люди кажуть, що це – звичка. Це те, що я щойно сказав. Людина звикла, воно їй треба, або воно їй подобається. Через 10-15 років воно вже не подобається, але цю звичку не можна кинути, так само, як і звичку палити.

Лікарі кажуть, що це – хвороба. Лікарі кажуть: –Алкоголізм – це захворювання людини, її організм звик до алкоголю. В неї психологічна залежність...|| Це хвороба, її треба лікувати. Існують спеціальні наркодиспансери, куди беруть алкоголіків, там їх лікують. Дають їм таблетки, щоб вони відвикали потрохи від алкоголю; займаються з ними, проводять спеціальні психологічні заняття, щобвилікувати алкогольно залежних.

Алкоголізм, як хвороба, може вразити будь кого: молодого, старого, багатого, бідного...

Жінки та підлітки стають алкоголіками набагато швидше, ніж чоловіки. Жіночий та підлітковий алкоголізм лікується набагато важче.

Алкоголізм особливо небезпечний для плоду, що розвивається. Навіть одна чарка алкогольного напою, яку вживає мати, здатна викликати у новонародженого зародковий алкогольний синдром.

Дані обстеження 820 дітей із сімей, де батьки - п'яниці і алкоголіки:

- 39 народилися недоношеними і загинули,

- 16 – мертвонароджені,

- 121 – дітей померли немовлятами,

- 38 – дітей народилося з фізичними вадами, що призвели до непрацездатності,

- 145 – дітей народилося психічно ненормальними,

- 55 – з послабленим імунітетом до хвороб.

Лише близько 15% дітей, народжених від батьків-п'яниць нормально розвиваються психічно і фізично.

Пиво це також алкогольний напій. А звідси витікає, що вживання пива, як і вживання міцних алкогольних напоїв, може призвести до такої хвороби як алкоголізм.

Деякі молоді люди вважають, що пиво можна вживати в необмеженій кількості, але запам'ятайте: *(малюємо на дошці табличку)*

330 мл. л. пива (тобто одна баночка)	150 мл. л. вина (тобто бокал)	40 мл. л. горілки (стопка)
містять однакову кількість алкоголю		

Алкоголь – це речовина, яка має великий вплив на молодь. Алкогольна індустрія підступно рекламує привабливість алкогольних напоїв через відомих спортсменів, фотомоделей та артистів. Додаючи алкоголь у безалкогольні напої, вона привчає дітей до смаку алкоголю та непомітно залучає до більш міцних напоїв. Не дайте себе обдурити!!!

5. Висновок

Просимо учасників дати визначення алкоголізму і його причин, а потім резюмуємо: Алкоголізм – це хронічна погресуюча невиліковна хвороба, яка призводить до смерті, а починається з банальної банки пива.

Заняття 3. Обережно наркотики!

Мета:

- Дати інформацію про шляхи, що ведуть до наркоманії.
- Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я та впливу на нього наркотиків.

Обладнання:

- відеоматеріали,
- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран,
- 4 скріпки різного кольору,
- 3 дрібних сувеніри,
- інформаційні матеріали з проблем наркоманії.

План заняття:

1. Вступ
2. Гра «Скріпки»
3. Відеокліп про наркотики та їх шкоду
4. Міфи про наркотики
5. Висновок

1. Вступ Вітання.

2. Гра «Скріпки»

1. Задаємо питання до класу: Хто з вас має гарну оцінку з математики? Учня, який піднімає руку, просимо вийти на сцену. Знову запитуємо: Хто з вас має гарні оцінки з української мови? Учня, який піднімає руку, просимо вийти на сцену. Запитуємо: Хто з вас відмінник з фізкультури? Просимо також учня вийти до нас.
2. Знайомимося.
3. Видаємо їм скріпки, бажано різного кольору.
4. Даємо завдання: зараз необхідно із цієї скріпки зробити найрівнішу лінію(показуємо як).
5. Коли вони готові, даємо команду і відраховуємо 15 секунд.
6. Після цього вони віддають свої роботи нам і ми показуємо їх залу.

8. Кажемо: на цьому наша гра не закінчується. Питаємо: як ви вважаєте, що буде зараз?

9. Нам необхідно буде за 20 секунд з лінії знову зробити скріпку.

10. Даємо відлік, час пішов...

11. По закінченні ми збираємо їх роботи та показуємо їх залу. Оцінюємо, в кого краща скріпка.

12. Дякуємо за участь, даємо маленькі призи.

13. Підводимо підсумок: Скріпка-це наше життя. Нам здається, що ми вже достатньо дорослі і маємо право самі вирішувати, як діяти в житті. Та своїми діями ми своє життя, як скріпку вирівнюємо, нам здається, що ми все робимо правильно. Але завжди за нашими діями приходять що? – наслідки !!! І в цей момент ми думаємо: от якби все почати спочатку, я зробив би інакше. Але нажаль, не все можна повернути. І я даю вам 100%, якщо навіть вам дати більше ніж 1 хвилину, ви все одно не зробите скріпку такою, як вона була!!!

3. Відеокліп про наркотики та їх шкоду (додаток на CD-диску).

4. Міфи про наркотики

Перший міф: В житті необхідно спробувати все, в тому числі і наркотики.

Ця фраза буде означати таке: «В житті ти спробуєш наркотики, а від всього іншого доведеться відмовитися». Спробувавши наркотики, ви вже більше не захочете нічого. Життя замкнеться на наркотиках. Тому пам'ятай: «Не влізай – уб'є!»», «Не пий – козлятком станеш!»

Другий міф: Наркотики надають життя різноманітності.

Один наркоман якось сказав : «Одного разу занадто багато, а тисячі – завжди мало».

Ранком встав, потрібні гроші, дістав, потрібно придбати, придбав, потрібно прийняти, прийняв, відпочиваєш. І така «різноманітність» - кожного дня. Це біг по замкненому колу!

Третій міф: Вживати наркотики чи не вживати - це моє особиста справа.

Якби мова йшла про те, тримати чи не тримати руки в кишенях, я б не заперечував.

Та коли мова заходить про наркотики, то чому повинні страждати невинні люди, чиясь дружина, коли чоловік приносить у дім біду, чи батьки, які ночей не сплять, очікуючи на свою «дитинку». Якщо це особиста справа кожного з нас, то чому діти стають сиротами при живих батьках, які проміняли їх на «ширку». Якщо це особиста справа кожного з нас, тоді чому повинні страждати люди, в яких наркомани «чистять» квартири чи кишені. Ні, вживання наркотиків - це не твоя особиста справа!

Міф четвертий: Можна вживати наркотики з «головою» і не залежати від них.

Запитайте в будь якого наркомана і він вам відповість, що починав «з головою». Люди, які кажуть, що від наркотиків можна бути незалежними, забувають, чи не знають, що залежність буває двох видів:

1). Фізична, коли при відмові від одних видів наркотиків починається «ломка», а від інших - ніби стан похмілля. Більшість людей вважають, що це єдина залежність і пробують лікувати її.

2). Психологічна. В психології – це називається тунельне мислення. Це коли людина не контролює своє мислення. Його розумом керує наркотик. Мислення - це корінь, який рано чи пізно приведе до вчинків. Так і психологічна залежність завжди приведе до залежності фізичної і є значно страшнішою.

Міф п'ятий: Я буду вживати тільки легкі наркотики, а вони - повністю безпечні.

Закон України не розділяє наркотики на легкі та важкі. Людину називають злодієм, навіть коли він вкраде незначну суму грошей чи не дуже цінну річ, так і наркоманом стає людина, яка вживає будь які наркотики.

5. Висновок

Сенсом життя одного багатого чоловіка були суцільні розваги. Піком стало будівництво шикарного будинку з котлованом – озером, яке було наповнене різними смертоносними рослинами, тваринами і всім, що загрожує життю людини. Він пообіцяв, що виконає будь яке бажання того, хто погодиться перепливти це озеро. Зібралось багато ротозіїв, що хотіли б миттєво отримати все, що вони хотіли. Але кожен, хто наближався до краю озера чудово розумів всю небезпеку і з жахо відступав. Раптом всі почули сплеск води і побачили чоловіка, що борсався у озері. До берега він дібрався ледь живим, але повністю знівеченим і окровавленим. Багатій запропонував йому назвати будь яке бажання, яке він зажадав би за свій вчинок. Бідолага попросив єдине: «Покажіть мені, хто мене штовхнув!».

Так і в нашому житті, коли важко на душі і наступає зневіра, завжди знайдеться той, хто штовхне Тебе у цю смертоносну прірву, запропонувавши наркотики (*при цьому легко штовхнути когось із учасників*). Тоді все залежатиме від того, чи згадаєш Ти в цей момент всі наслідки вживання наркотиків.

Вручення інформаційних матеріалів про наркотики.

Заняття 4. Дар життя: секс до шлюбу, і його наслідки (вагітність, аборти)

Мета: обговорити емоційні наслідки дошлюбного сексу та негативні сторони ранньої вагітності та абортів.

Обладнання:

- легкий м'яч,
- відеопроєктор,
- картки із таблицею „Як далеко мені слід зайти?“ (додаток №4),
- схема „Розвиток інтимних відносин“
- 18 карток „Як протистояти спокусі?“ із варіантами спокус та відповідями на них (додаток № 5),
- відеомагнітофон,

- екран,
- свічка та сірники.

План заняття:

1. Вступ
2. Гра «Негативні наслідки сексу до одруження»
3. Перегляд слайдів та відеофільму (додаток на диску)
4. Робота з карткою «Як далеко мені слід зайти?»
5. Схема «Розвиток інтимних відносин» (додаток на диску)
6. Статистика «Нас вже давно не 52 мільйони»
7. Гра «Як протистояти спокусі»
8. Оповідання „Щоденник ненародженої дитини»
9. Хвилина мовчання

1. Вступ Вітання.

2. Гра «Негативні наслідки сексу до одруження» (*перекидати м'яч один одному і називати по одному негативному наслідку сексу до одруження*).

3. Перегляд слайдів та відеофільму *При перегляді слайди коментуються з використанням підписів на самих слайдах.*

4. Робота з карткою „Як далеко мені слід зайти?»

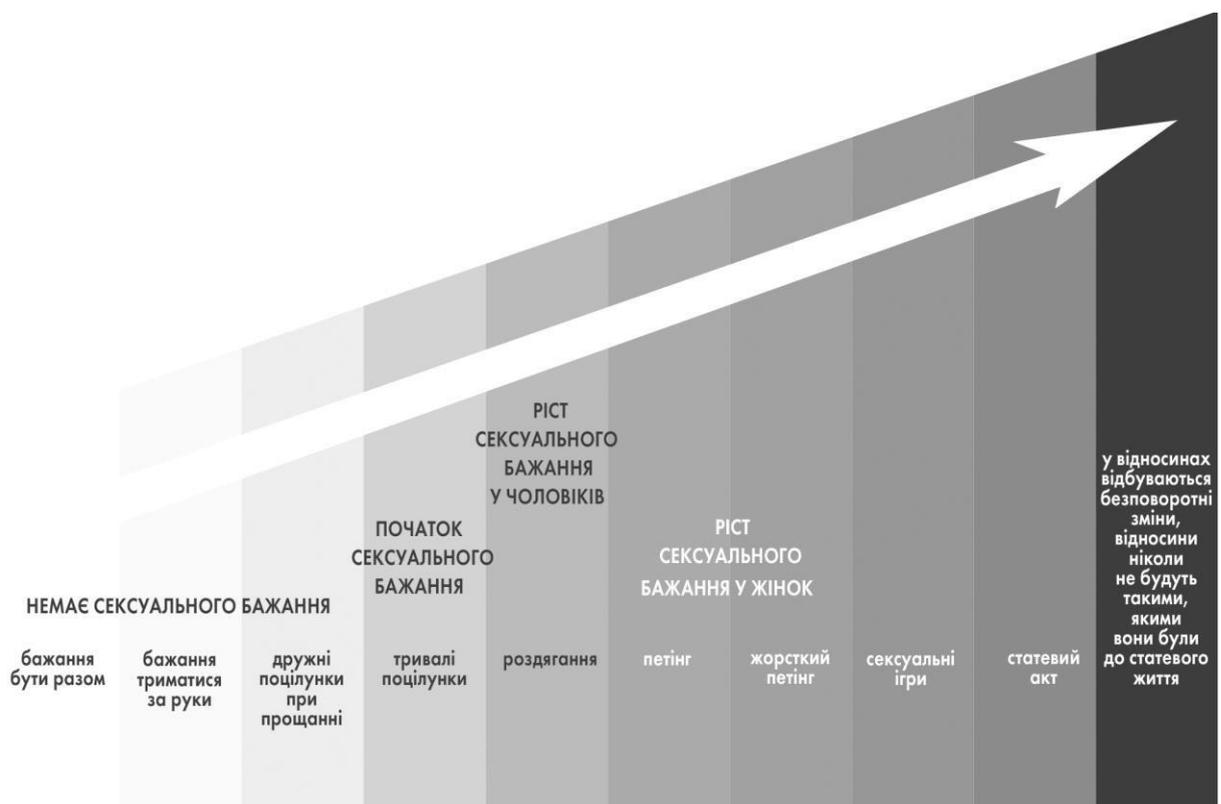
Роздати учням картки і попросити, щоб вони заповнили їх самостійно, написавши свою власну думку про розвиток інтимних відносин між хлопцем та дівчиною, вписавши запропоновані варіанти в таблицю.

Дружба	Побачення	Серйозний зв'язок	Заручини	Шлюб

- Погляд
- Періодичне тримання за руки
- Постійне тримання за руки
- Обійми
- Легкий поцілунок
- Глибокий поцілунок
- Дотик до грудей
- Дотик до статевих органів
- Сексуальні ігри
- Статевий акт

5. Схема „Розвиток інтимних відносин»

Повісити на дошці аркуш А-2 із зображенням схеми і пояснити її (заздалегідь підготувати, використовуючи додаток на диску або нижченаведений малюнок).



6. Статистика

Нас вже давно не 52 мільйони. Україна нині займає одне з перших місць у світі за вбивством ненароджених дітей. За статистикою в нашій державі на 100 пологів припадає 94 аборти! І це лише офіційні дані. Внаслідок цього, Україна щороку втрачає майже 1 000 000 українців. Більшість батьків не мають правдивої інформації про те, що маля у материнському лоні - вже повноправна людина, і навіть не здогадуються, якими страшними є медичні, соціальні і духовні наслідки рішення не дозволити народитися власній дитині. Зокрема, в 80% випадків жіночого безпліддя причиною називається добровільне штучне переривання вагітності.

7. Гра „Як протистояти спокусі?!“

Роздати 9 хлопцям картки із варіантом спокуси, а 9 дівчатам – картки із відповіддю на спокусі; попросити, щоб кожна пара творчо та емоційно обіграла ситуацію спокуси та відповіді на неї .

8. Оповідання „Щоденник ненародженої дитини“

З числа учасників обирається дівчина, якій вручається запалена свічка. Вмикається музичний супровід (додаток на диску). Тренером зачитується текст додатку. По закінченню читання тренер гасить свічку. (додаток 6)

9.Хвилина мовчання

Учасникам заняття пропонується встати і хвилиною мовчання пом'янути всіх ненароджених дітей.

Заняття 5. Тютюн – здоров'ю не товариш

Мета:

- Надати інформацію про негативні наслідки тютюнопаління

- Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я.

Обладнання:

- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран.

План заняття:

1. Вступ
2. Розповідь про матросів
3. Робота в групах
4. Робота з рекламними плакатами цигарок
5. Історія ковбоя Marlboro (додаток на диску)
6. Перегляд фільму «Правда про паління» (додаток на диску)
7. Обговорення таблиці «Сходишки в могилу»
8. Висновок

1. Вступ Вітання.

2. Розповідь про матросів (використовується додаток на диску)

Моряки вже пів року не були на землі, і тепер їм випала така нагода. До берега залишалось трохи менше кілометра і, спустивши човни на воду, вони відправились на берег. Як Ви думаєте, допливши до берега, куди вони направились? – В бар. Бар вже закривався і, крім того, потрібно було повертатися на корабель, тому що корабель на світанку відходив у плавання. Вони сіли в човен і направились до корабля. Вони гребли більше години, вже сходило сонце, а корабля все не було видно. Один з моряків помітив, що човен прив'язаний до берега.

По закінченні розповіді – обговорення з аудиторією терміну «прив'язаність».

Будь яка залежність (прив'язаність) (так як цей човен, який прив'язаний до берега) не дасть можливості вам реалізувати свій потенціал у житті.

3. Робота в групах

Ділимо аудиторію на дві групи. Кожна група по черзі має називати:

- Які позитивні наслідки паління?
- Які негативні наслідки паління?

4. Робота з рекламними плакатами цигарок

Демонструється рекламний плакат, де зображено хлопця з дівчиною (з додатку на диску).

- Опишіть цих молодих людей: їх зовнішність, почуття, тощо.

Запитання:

- Що Ви можете сказати про цих молодих людей?
- Що могло вплинути на їх гарну зовнішність?
- Що, на Вашу думку, допомагає їм у міжособистісному спілкуванні?

Показати слухачам, що цей плакат – це реклама цигарок.

Запитання:

– Чи допоможуть цигарки цим молодим людям покращити здоров'я,

зовнішності, відносин один з одним?

– Яку ідею виробники цигарок вклали в цю рекламу?

4. Історія ковбоя Marlboro

Показати плакат з зображенням ковбоя Мальборо (з додатку на диску)

- Ви чули історію ковбоя Мальборо?

«Мальборо Мен» помер у віці 51 рік від раку легенів. Вейн Макларен, який був прототипом мужнього «Мальборо Мена» в рекламі цигарок, пізніше став учасником громадської компанії куріння, після того як у нього розвився рак легенів, помер в 51 рік. «Він вів важку боротьбу, - сказала його мати Луїза Макларен – Серед його останніх слів були: «Потурбуйтеся про дітей. Тютюн вбиває, і я – живе тому підтвердження». Він приходив на зустріч акціонерів компанії Філіпп Морріс, виробника Мальборо, і просив, щоб вони обмежили свою рекламу. Він робив і інші громадські кроки, щоб попередити про небезпеку паління.

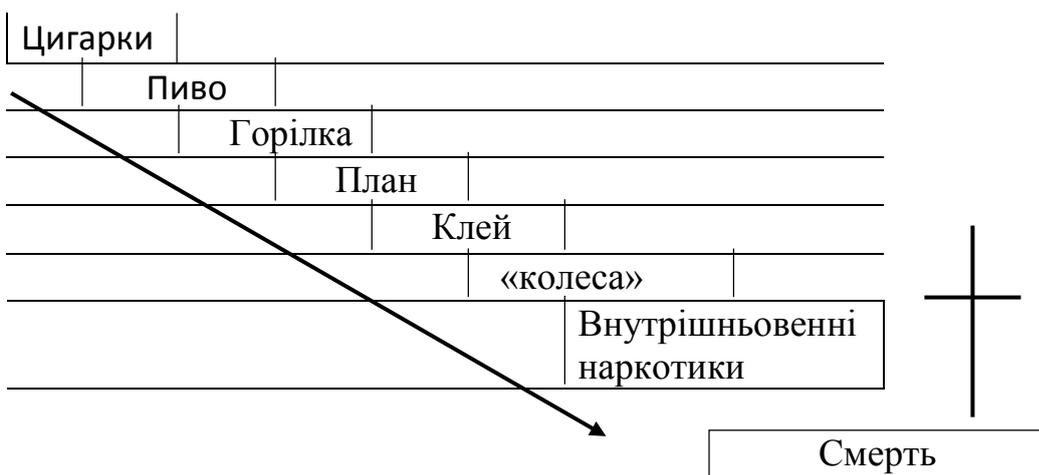
Він викурявав більше пачки в день білє 25 років. Його запущений рак легенів був діагностований весноя 1990 року. В останньому інтерв'я Макларен сказав: «Цє звичка доконала мене. Я провів останній місьєць у інкубаторі, і є кажу вам, що паліннє того не варте». (Ассошиэйтед Пресс, 25 липнє 1992).

5. Фільм «Правда про паління»

6. Таблиця «Сходи́нки в могилу»

Намалювати таблицю на дошці, пояснюючи ко́жну сходинку.

Увага! Не давати інформацію про види наркотиків більше, ніж вони про них знають.



7. Висновок

В той час, коли Ти втрачаєш здоров'я, купуючи цигарки, хтось, збагачується і радіє, продаючи їх Тобі.

Заняття 6. Перегляд відеофільму «Жодних вибачень»

Мета: Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я.

Обладнання:

- відеоматеріали,
- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран,
- відеокасета або диск «Жодних вибачень».
- анкета (додаток).

План заняття:

1. Вступ
2. Представлення курсу «Жодних вибачень»
3. Заповнення анкети
4. Перегляд фільму «Жодних вибачень»

1. Вступ Вітання.

2. Представлення курсу –Жодних вибачень»

В моїх руках знаходиться курс по статевому вихованню, який називається „Жодних вибачень». Чому така дивна назва? Основна ідея курсу – це навчитися життя так, щоб не довелося вибачатися, тобто, навчитися в житті не робити помилки, за які потім було б соромно. Протягом кількох зустрічей ми будемо говорити про секс, любов, побачення та шлюб. Ви навчитеся відрізняти справжню любов від підробок та фальші. Також, ми будемо говорити про СНІД, венеричні хвороби, алкоголь, наркотики та багато-багато іншого.

3. Заповнення анкети

Перед тим, як ми будемо дивитися фільм, я попросив би вас заповнити анкету. Анкета анонімна, тому прохання заповнювати її самостійно, не підглядати та не заважати іншим (*роздати анкети, а потім зібрати їх; слідкувати, щоб учні не заважали один одному*).

4. Перегляд фільму –Жодних вибачень» Обмін враженнями

Заняття 7. Кохання та закоханість.

Мета:

- Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я, «за» і «проти» дошлюбного сексу.
- Показати різницю між коханням та закоханістю.

Обладнання:

- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- екран,
- відеокасета або диск «Жодних вибачень».

План заняття:

1. Вступ
2. Робота в парах
3. Підсумок роботи в парах
4. Пояснення основних термінів (кохання, захоплення, статеве бажання)

5. Обговорення
6. Перегляд презентації «Кохання – закоханість» та відеофільму «Очі» (додаток на диску)
7. Висновок

1. Вступ. Вітання.

2. Робота в групах

Розділити аудиторію на 2 групи можна по рядах або за іншими ознаками, наприклад, в яку пору року день народження; дозволити учням встати з-за парт і рухатися по аудиторії, щоб утворити групи.

Завдання для груп по черзі називати лектору:

- 1 група всі –за» дошлюбного сексу. Наприклад:
 - Почуття дорослості
 - Зараз це модно
 - Так роблять всі
 - Щоб з мене не сміялися друзі
 - (Інше)
- 2 група всі «проти» дошлюбного сексу. Наприклад:
 - Негативна думка батьків
 - ІПСШ та СНІД
 - Небажана вагітність
 - Віра в Бога
 - Власна думка
 - Аборти
 - Ранній секс негативно впливає на здоров'я
 - (Інше)

Ведучий записує названі аргументи на дошці чи аркушах.

3. Підсумок роботи в групах (повісити аркуші на дошку один напроти одного і показати, що причини для утримання є важливіші, ніж для дошлюбного сексу).

4. Пояснення основних термінів (кохання, захоплення, пожадливість).

Психолог пропонує аудиторії дати визначення термінам: кохання, захоплення, пожадливість. Вислухавши пропозиції лектор узагальнює.

Статеве бажання – це нестримна похоть, яка, як правило, „підігріта» непристойними жартами друзів або порнографією. Ця жадова повністю направлена на задоволення своїх бажань, а не бажань партнера.

Захоплення – нестійке ейфорійне почуття, яке швидко виникає і так само швидко згасає. При захопленні відбувається ідеалізування партнера, „засліплення», „любов з першого погляду». Захоплення не витримує тривалих розлук; це почуття зосереджене на зовнішності партнера або на деяких його сильно виражених якостях. Інколи воно може перерости в справжнє кохання, але, як правило, швидко згасає.

Кохання – тривале глибоке почуття, яке розпочинається з дружби,

переростає в симпатію, прив'язаність і постійно зростає протягом всього життя партнерів. Кохання направлене на партнера, на задоволення його бажань та потреб. Воно стабільне, стійке та зростаюче.

5. Обговорення

Аудиторія ділиться на групи по 3 особи, наприклад шляхом перерахунку на «один», «два», «три». Кожна трійка готує і зачитує одне будь яке своє запитання по темі та ознаки захоплення та кохання і робить коментар.

6. Перегляд презентації «Кохання – закоханість» та відеофільму «Очі»

7. Висновок

Кохання – це жертва. Цей хлопець кохав по-справжньому. Його робота полягала в фотографуванні. Віддаючи очі, він розумів, що ніколи не зможе займатись своєю роботою. Але кохання переважило. В ідеалі, на такій любові потрібно будувати своє життя!

Заняття 8. Хвороби, що передаються статевим шляхом

Мета:

- Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я.
- Пояснити термінологію венеричні хвороби.

Обладнання:

- відеоматеріали,
- відеопроєктор,
- відеомагнітофон,
- картки по кількості учасників (папір 10 x 15 см), на одній з яких справа унизу є непомітна крапка,
- екран.

План заняття:

1. Вступ
2. Раннє статеве життя підлітків та венеричні захворювання (додаток 8)
3. Гра «Вибач, я не знав, що хворий»
4. Історія дівчини
5. Висновок

1. Вступ. Вітання.

2. Раннє статеве життя підлітків та венеричні захворювання

Щоб більш досконало володіти темою, дивись додаток 8.

Інформаційне повідомлення

–Статева поведінка та ХПСШ (хвороби, що передаються статевим шляхом)»

Поведінка буває різною. Безпечною чи небезпечною, правомірною чи незаконною і т.д. Поведінка також може бути статевою. Як ви думаєте, що це значить, статева поведінка?

Статева поведінка – це поведінка, що включає багато аспектів відносин

між чоловіком та жінкою, що ґрунтуються на особливій прихильності. Одним з таких аспектів є секс.

В вашому житті можуть виникнути такі ситуації, коли знання про це допоможе вам зберегти здоров'я, а іноді – і життя. Тому ми вважаємо, що ця інформація вам потрібна.

Пам'ятайте, чим більш зваженим, відповідальним та зрілим буде ваше рішення щодо статевого життя, тим краще і для вас, і для ваших стосунків з близькою вам людиною, і для вашого майбутнього життя.

Крім всього іншого, під час необдуманих статевих контактів існує небезпека захворіти на венеричні хвороби. Або, як вони ще по-іншому називаються, хвороби, що передаються статевим шляхом (ХПСШ).

Що ж це за хвороби та чим вони можуть загрожувати людині? Хтось знає, які хвороби я маю на увазі?

Дайте висловитися бажаним, дякуйте за правильні відповіді.

Так, це справді ці хвороби, які ви назвали. Їх можна перераховувати довго, тому що їх понад тридцять. Найбільш поширені з них: сифіліс (або люїс), гонорея, трихомоніаз, герпес, хламідіоз.

Ці хвороби різні за збудниками, симптомами, можливими наслідками. Але їх об'єднує одне – всі вони можуть передаватися статевим шляхом, тобто під час сексуальних стосунків між людьми.

Необов'язково знати природу та специфіку протікання всіх цих хвороб. Для цього є лікарі. Головне – не займатися самолікуванням та звернутися до лікаря при появі симптомів (ознак, проявів) хвороби.

- прозорі, білі, жовтуваті виділення зі статевих органів;
- неприємні відчуття або різі при сечовипусканні;
- неприємний різкий запах зі статевих органів;
- біль в області живота;
- свербіння або висипання на статевих органах, в ротовій порожнині, в області анального отвору;
- виразки або бородавки в місці потрапляння інфекції.

Але може і не бути перелічених симптомів. Деякі хвороби можуть довгий час протікати непомітно. Небезпека полягає в несвоєчасному лікуванні.

Тому краще зробити все можливе, щоб не захворіти, утримуючись від статевих стосунків, або вчасно звернись за допомогою до лікаря, щоб не лікувати потім хворобу у запущеній формі.

Як відбувається розповсюдження ХПСШ? Ми спробуємо з'ясувати це у грі.

3. Гра „Вибач, я не знав, що хворий”

Роздайте учням картки (папір 10 x 15 см), на одній з яких справа унизу є непомітна крапка). Попросіть учнів встати з-за парт і зібрати по 3-5 підписів товаришів на своїй картці. Потім усі повертаються на свої місця і на прохання тренера, уважно подивившись на свої картки, мають знайти справа унизу крапку. Нехай цей учень вийде на серединукласу. Скажіть йому,

що його інфіковано **вітрянкою або коклюшем** (не називати СНІД і інші психологічно травмуючі хвороби!) і дайте йому фломастер. Нехай він підійде до кожного з тих, чії картки він підписав і скаже: „Вибач, я не знав, що я хворий” і залишить на руці кожного позначку фломастером. Потім дайте кожному з цих учнів по фломастеру і нехай вони підійдуть до тих, чії картки підписали і зроблять те саме. Потім нехай встануть усі, хто має позначку на руці.

Розповсюдження ХПСШ відбувається за аналогічною схемою, але у цьому випадку йдеться не про позначку на руці, а про сексуальні стосунки з інфікованим партнером.

Зараз нехай учні порахують кількість однокласників, які отримали „позначку” внаслідок спілкування лише з однією людиною на початку гри. Попросіть найактивніших зробити висновок.

Щоб покласти край загрозливому розповсюдженню ХПСШ, треба змінити ставлення до статевого життя. Ви ніколи достеменно не знатимете про те, скільки партнерів мав ваш обранець до того, як вирішив ошчасливити своєю увагою вас.

4. Історія дівчини

Я завжди намагалась чимось виділитися у класі, привернути до себе увагу. Першою почала палити, на своїх однокласників дивилась, як на малюків. „ Закинула навчання, проводила свій вільний час із старшими хлопцями у різних компаніях. Я брала від життя все, що могла, потім кидала і шукала щось нове, більш захоплююче. І одного разу знайшла те, що шукала – сифіліс. І дізналась про це дуже оригінально: мене щосили бив мій давній друг і кричав слова, яких я, здається, не заслуговувала. В одну мить я з улюбленої, з якою він найчастіше любив проводити свій час, перетворилась у повний непотріб. Тиждень я не ходила до школи, відходячи від синців, а з приходом у школу дізналась про ще одну новину, ті, хто називали себе моїми друзями, тепер стали першими ворогами. Коли мене викликали до директора школи, там вже були мої батьки. Все, на що мене вистачало, - втекти. Але від проблеми не втечеш. Я не вчуся, грошей не те що на лікування, а навіть на життя не має. Коли батьки знайшли мене у знайомих, то хвороба вже була явною.

Дуже важко було, коли я дізналась про свій діагноз.

Вдома я боялась говорити про свою проблему. Гадала, що мої рідні не витримають цього, а лікарі мене не заспокоять. Тим часом, хвороба прогресувала, а коли я звернулась в лікарню, хвороба була настільки за давнена, що лікуватися довелось дуже довго. Дітей я вже мати не зможу.

5. Висновок:

Можуть виникнути такі ситуації, коли знання про хвороби допоможе вам зберегти здоров'я, а іноді і життя своє та дорогих вам людей.

Учасникам роздається інформація про мережу закладів, де можна отримати допомогу, наприклад, про «Дружню клініку для молоді» (тел. 234-93-46), телефони довіри тощо.

Заняття 9. Як захистити себе від туберкульозу

Мета: навчити запобігати захворюванню, розпізнавати хворобу, правильно діяти у випадку підозри на захворювання.

Обладнання:

- Фліпчарт,
- Маркери,
- Плакати,
- Інформаційні матеріали (додаток 8),
- Стікери,
- Ручки.

План заняття:

1. Привітання «Моє ім'я та корисна для здоров'я звичка»
2. Вступ
3. Інформаційне повідомлення «Що таке туберкульоз»
4. Мозковий штурм «Чому люди сьогодні хворіють на туберкульоз»
5. Вправа «Обговорення листів»
6. Інформаційне повідомлення «Як зміцнити здоров'я та підвищити опір хворобі»
7. Висновок

1. Знайомство, привітання «Моє ім'я та корисна для здоров'я звичка»

Учасникам пропонується зайняти зручне положення та прийняти участь у грі. Зараз ми по черзі будемо називати своє ім'я і одну корисну для здоров'я звичку (наприклад: «Мене звать Сашко, я люблю ходити в тренажерний зал»)

2. Вступ

Сьогодні ми розкажемо вам про ТБ(туберкульоз) та розвіємо міфи, що склалися навколо цього захворювання.

24 березня проголошено Всеукраїнським та Всесвітнім днем боротьби з туберкульозом. В цей день 123 роки тому Роберт Кох, мікробіолог з Німеччини, оголосив про відкриття збудника туберкульозу. Але туберкульоз існує стільки, скільки існує людство. Перші відомості про захворювання надійшли з давньоіндійських, давньокитайських рукописів. На туберкульоз хворіли і хворіють сотні тисяч наших співвітчизників, від туберкульозу вже загинуло і продовжують гинути сотні тисяч людей, серед них такі видатні представники нації, як Леся Українка, Михайло Коцюбинський, Степан Руданський, Борис Грінченко, Володимир Вернадський та багато інших.

Сьогодні ви:

- Отримаєте знання про те, як захистити себе та близьких від туберкульозу,
- Дізнаєтесь, хто найчастіше хворіє на ТБ,
- Дізнаєтесь, як лікується ТБ.

Знання про ТБ допоможуть вам уникнути небезпеки захворіти на туберкульоз.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке туберкульоз»

Туберкульоз – тяжке інфекційне захворювання, яке без лікування загрожує смертю. Воно передається повітряно-крапельним шляхом. Головною ознакою слугує кашель, який більше 3-х тижнів непокоїть людину. Іншими поширеними скаргами є: підвищена температура тіла та зменшення ваги. Туберкульоз виліковний при умові проходження своєчасного обстеження та в повній мірі здійснення лікування, яке в нашій країні є цілком безкоштовним.

Погіршення епідеміологічної ситуації в Україні почало відмічатися з 1991 року. Причинами стали соціально – економічні труднощі, посилення міграції, зростання кількості хворих на алкоголь, наркоманію та імунodefіцит. Протягом останніх 15 років рівень захворюваності в Україні збільшився в 2,5 рази.

Туберкульоз відомий під назвою сухота (рос. Чахотка) протягом віків. До середини 19 сторіччя його вважали спадковим захворюванням. У 1882 році Роберт Кох відкрив бактерію, яка викликає туберкульоз. Ліки від хвороби винайшли тільки в 20 сторіччі. Незважаючи на наявність ліків, хворобу все ще не вдається приборкати.

Проблема полягає в своєчасному виявленні хвороби, доведення розпочатого лікування до повного одужання. В разі перерваного лікування формується стійка до фармакологічних засобів форма хвороби! За оцінками ВООЗ, найбільш високі показники поширення стійких до ліків форм хвороби спостерігаються в Китаї та пострадянських країнах. Хвороба може вражати різні органи та системи людини. Розповсюджується туберкульоз хворими з найбільш поширеною, легеневою формою туберкульозу. Коли ці пацієнти кашляють, чхають або розмовляють, крихітні краплини, що містять мікобактерії, потрапляють у повітря. Оточуючі можуть заразитися, вдихаючи це повітря. З кровотоком бактерії розповсюджуються в організмі, обираючи, головним чином, легені, кістки, нирки, центральну нервову систему. Імунна система людини протягом 2-10 тижнів втручається в процес та зупиняє розмноження і подальше розповсюдження бактерій. Інфіковані люди не заразні для інших людей. Інфікування людини не означає захворювання на туберкульоз. Третина людей в світі інфіковані мікобактеріями туберкульозу, але хвороба ніколи не проявляється. Якщо імунна система людини не в змозі зупинити інфекцію, у приблизно десятій частини заражених людей інфекція прогресує і розвивається захворювання. Бактерії швидко розмножуються і через лімфатичні судини і залози потрапляють в кров, ушкоджуючи тканини-мішені.

Зараження може відбуватися також при вживанні продуктів від хворої на туберкульоз худоби. Мікобактерія, що знаходиться в закритому, погано провітрюваному приміщенні, можуть тривалий час зберігати життєздатність, сприяти початку інфекційному процесу. В навколишньому середовищі, під впливом ультрафіолетових променів сонячного світла збудник швидко гине.

В профілактиці велику роль відіграє підтримка чистоти приміщення, достатнє провітрювання, профілактика само руйнуючої поведінки молоді.

Ведучий узагальнює сказане та роздає кожному учаснику інформаційні матеріали (додаток9).

4. Мозковий штурм «Чому люди сьогодні хворіють на ТБ»

Пропонується учасникам поговорити про те, чому люди сьогодні хворіють на ТБ, хоча ліки проти ТБ були винайдені ще 50 років тому.

Приблизний варіант відповідей:

1. Недостатня інформованість населення про ТБ, шляхи зараження, профілактику та правильне лікування.
2. ТБ при перерваному курсі лікування та у ВІЛ інфікованих і хворих на СНІД майже не лікується.

5. Вправа «Обговорення листів»

З учасників формується 2 групи, кожній з груп дається по одній ситуації (додаток 2). Після цього кожна з груп представляє шлях розв'язання проблеми. Інші учасники після презентації можуть задавати питання, дискутувати.

Запитання для обговорення (до 1 листа):

- Як ви вважаєте, чому дівчинка захворіла?
- Чим небезпечно недостатнє харчування?
- Що треба зробити, щоб зміцнити свій імунітет і не хворіти?
- Чи правильно роблять друзі, що побоюються спілкуватися з дівчинкою?

Запитання для обговорення (до 2 листа):

- Як ви вважаєте, чому хлопець захворів?
- Чому хлопець, все-таки звернувся за порадою до лікарів?
- Чому, на ваш погляд, лікування при «застарілій хворобі» складніше і довше?

6. Інформаційне повідомлення «Як зміцнити здоров'я та підвищити опір хворобі»

В Єгипті була знайдена мумія людини з враженими ТБ внутрішніми органами, вік якої понад 2000 років. Але коли, виділена з тканин мумії, мікобактерія була поселена в спеціальне середовище, вона почала інтенсивно розмножуватись! І це через 2000 років! В темному місці збудник ТБ може зберігатися 2-3 роки! Декілька місяців мікобактерії живуть на сторінках книг та паперових грошах. У воді мікобактерії живуть до 150 днів. Навіть, якщо мікобактерії висохла, вона може викликати хворобу через 1,5 - 2 роки. А про куріння, поцілунки, переповнений міський транспорт, вживання сирого неперевіреного молока, м'яса вже й годі говорити!!!

«Що робити? Жити, виявляється небезпечно!» - скажете ви. Підтримка здоров'я, зміцнення імунітету – головне у профілактиці туберкульозу.

Бажано:

- займатися спортом,
- загартовуватися,
- здійснювати тривалі прогулянки на свіжому повітрі,

- збалансоване харчування, намагатися мати гарний настрій, частіше посміхатися, турбуватися про навколишніх.

7. Висновок

Запитання для обговорення:

- Що було найважливішим на занятті?
- Що сподобалось найбільше?
- Що корисного дізнались для себе?

Заняття 10. Мистецтво створення шлюбу

Мета:

• Розкрити 7 помилок, які призводять до неправильного вибору партнера.

• Навчити аналізувати і робити висновки щодо власного здоров'я, покладатись на свій власний досвід, формувати свої життєві принципи.

• Показати, що можна виправити помилки і почати все спочатку.

Допоміжні матеріали:

- лист «Як я дізнаюся, що настав слушний час?» (додаток № 1)
- анкета (додаток №11)
- фотографії гарних молодих людей з молодіжних журналів «Наталі», «Единственная» тощо 10-15 шт.
- ножиці, клей, маркери.

План заняття:

1. Вступ
2. Робота в групах із листом „Як я дізнаюся, що настав слушний час?» (додаток № 1)
3. Обговорення роботи в групах
4. Робота із фотографіями
5. Пояснення семи розповсюджених помилок, які приводять до неправильного вибору партнера
6. Заповнення анкети (додаток № 11)
7. Висновок

1. Вступ. Вітання.

2. Робота в із листом „Як я дізнаюся, що настав слушний час?»

Поділити учнів на 4-5 груп, роздати листи.

- Зараз ви будете виконувати роль психологів. Ви повинні уважно прочитати лист, зрозуміти проблему дівчини, яка його написала і дати їй психологічну пораду.

3. Обговорення роботи в групах

Представник груп висловлюють свої поради дівчині, яка написала лист.

4.Робота із фотографіями

На дошці лектор пише : Можна все повернути, але рубці залишаться.

Розділити учнів на групи, кожній групі роздати по одній фотографії

молодих людей зображенням вниз. Попросити учнів не перегортаючи фотографію, відрізати собі по одному шматку і не дивитися те, що на них зображено. Потім попросить скласти ці шматки в одне ціле, і нехай кожен учень скотчем приклеїть свою частину так, щоб знову вийшла ціла фотографія. Тоді попросить перегорнути склеєну фотографію зображенням вверх.

Ми робимо в житті багато помилок, за які потім доводиться вибачатися або гірко розплачуватися. Ви знаєте багато для того, щоб не робити ці помилки. Якщо ж хтось вже зробив їх, то можна зупинитися і розпочати все з початку. Але ви повинні пам'ятати: рубці обов'язково залишаються. Тому краще не ламати життя, щоб потім не довелося його склеювати.

5. Пояснення семи розповсюджених помилок, які приводять до неправильного вибору партнера.

Ведучий пояснює, які дії приведуть до неправильного вибору партнера, обговорюючи кожний пункт з аудиторією.

- Надто поспішне рішення одружитися
- Рішення вступити у шлюб в надто молодому віці
- Один або обоє партнерів надто прагнуть одружитися
- Вибір партнера з ціллю догодити комусь іншому
- Відсутність інформованості один про одного
- У пари нереалістичні плани
- Ігнорування особистості або проблем поведінки

6. Заповнення анкети (додаток № 11)

Пам'ятаєте, на одному з попередніх занять ми заповнювали першу частину анкети, а зараз я попросив би вас заповнити другу частину цієї анкети. Анкета анонімна, тому прохання заповнювати її самостійно, не підглядати та не заважати іншим.

Роздати анкети, а потім зібрати їх; слідкувати, щоб учні не заважали один одному.

7. Висновок

Нам доведеться жити не с зовнішністю, а з характером. Тому створювати шлюб необхідно не лише на почуттях та емоціях, а на усвідомленому виборі обранця, котрого ми маємо безумовно полюбити!

Заняття 11. Вплив засобів масової інформації на свідомість (фільми, музика, TV, журнали, радіо і т.п.)

Мета: навчити молодь бути активними глядачами та «фільтрувати» інформацію через свої життєві принципи.

Обладнання:

- підбірка журналів «СооІ» та інших,
- маркери,
- тексти пісень (додаток № 12),
- запитання до текстів пісень (додаток № 13), екран або фліпчарт, або

шкільна дошка,

- аркуш А-2 з таблицею з газ. «Комсомольська правда» (додаток № 14),
- ножиці, клей, скотч.

План заняття:

1. Вступ
2. Визначення терміну «ЗМІ»
3. Негативний вплив телебачення
4. Музика. Робота в групах
5. Загальне обговорення
6. Виготовлення профілактичних колажів
7. Висновок

1. Вступ Вітання.

2. Визначення терміну „ЗМІ» (написати слово ЗМІ на дошці).

- Друзі, як ви думаєте, що значить ця аббревіатура? (послухати декілька варіантів і записати на дошці: „Засоби масової інформації”).

- А що входить в сучасні засоби масової інформації? (записувати на дошці те, що скажуть учні).

Наприклад:

- Телебачення
- Радіо
- Преса
- Фільми
- Книги
- Музика
- Бігборди
- (Інше)

3.Негативний вплив телебачення (Повісити на дошці чи пустити по рядах аркуш з таблицею з газети „Комсомольская правда»”)

Спеціалісти Вашингтонського центру по ЗМІ та справам суспільства іноді

підраховують всі прояви насилля, котрі були продемонстровані протягом одного дня по 10 телевізійних (як супутникових, так і кабельних) каналах. Так, 7 квітня 2006 року за період часу з 6 ранку до 12 ночі вони нарахували 2605 сцен насилля – це в середньому 15 проявів жорстокості на годину на кожному каналі. Ці дані на 41% перевищили цифри аналогічного дослідження, схику ува два роки раніше. Крім того, кількість сцен з погрозами для життя, зросла за цей же період на 67% (з 751 до 1252).

[Lichter, Robert S. and Daniel Amundson, –A day of TV Violence: 2005-2006], Center of Media and Public Affairs (2006p).]

Після аналізу таблиці задати запитання.

◦ Чи багато насилля в ЗМІ? Які приклади, що підтверджують пропаганду насилля різними ЗМІ, ви можете навести?

◦ Чи вважаєте Ви, що перегляд великої кількості насилля робить вас

більш черствим по відношенню аналогічних випадків із реального життя? Як це співвідноситься з даними статистики, які ви щойно прочитали?

○ Чи впливають жорстокі відеоігри на психіку людини, яка багато часу проводить перед екраном? Наведіть приклади.

Обговорюємо приклади, наведені аудиторією.

Додаткові запитання:

- Як використовується людська сексуальність на телебаченні?
- Який відсоток неправдивої інформації про секс, на вашу думку, глядачі отримують під час перегляду фільмів або ток-шоу?
- Назвіть фільми, телепередачі або ток-шоу, в яких пропагується здорова сім'я або утримання від статевих відносин до одруження.

4. Музика. Робота в групах

Лев Толстой сказав: „Музика – це стенографія почуттів», тобто, в музиці висловлюється те, що відчувають музиканти, їхні погляди на життя, їхня система цінностей. Чим ширший світогляд та духовний світ музикантів, тим глибші та змістовніші тексти їхніх пісень. Зараз ми зіграємо роль експертів і будемо досліджувати сучасні музичні хіти, щоб дізнатися, що пропагує нам сучасна музика.

Розділити учнів на 3-5 груп, роздати їм тексти пісень сучасних виконавців (додаток № 12) та аркуші із запитаннями (додаток № 13). Учні повинні прочитати тексти і дати відповіді на запитання. Обговорюємо в аудиторії результати записів учнів.

5. Загальне обговорення

Зачитувати запитання з додатку № 13, а представники груп повинні давати обґрунтовані відповіді, підтверджуючи їх фрагментами із текстів пісень.

Додаткові запитання:

- Аналізуючи тексти, що ми можемо сказати про життєві принципи їх авторів? Які власні цінності вони пропагують через музику?
- З якими їхніми життєвими принципами ви не погоджуєтесь?
- Що ми можемо робити, щоб ЗМІ не впливали негативно та не нав'язували своїх цінностей?

Висновок: потрібно мати тверді життєві переконання.

6. Виготовлення профілактичних колажів

Розділити аудиторію на 4-6 груп, кожній групі дати аркуш А-2, 3-4 журнали, ножиці, клей, скотч.

Зараз ви всі будете виготовляти колажі. Колаж – це змістовна аплікація, вирізок із журналів на задану тему. Тема наших колажів буде „Молодь проти... (кожній групі пропонується одна з тем: шкідливих звичок, дошлюбного сексу, наркотиків, негативної музики тощо)». Всі малюнки, фотографії, а також написи та букви ви повинні вибирати із журналів. Не можна нічого писати, лише складати слова із вирізаних букв. За найкращий та найзмістовніший колаж група отримає приз на наступному занятті.

7. Висновок

Та інформація, яку Ти сьогодні вбираєш в себе, формує Твою культуру і Твій погляд на життя. Те, що Ти отримуєш сьогодні, завтра Ти віддаси своїм дітям і майбутньому поколінню.

Заняття 12. Виховання характеру для досягнення цілей

Мета:

- Обговорити і визначити життєві цілі та мрії.
- Показати важливість виховання характеру для досягнення цілей.

Обладнання:

- мішень, стріли, м'яч,
- анкети.

План заняття:

1. Вступ
2. Визначення цілей та мрій (додаток № 15)
3. Гра «Попади в десятку»
4. Перешкоди на шляху до досягнення цілей (додаток № 16)
5. Тверді життєві переконання
6. Висновок

1. Вступ Вітання.

Просимо декого з учасників розказати, про те, що вони хочуть, щоб воно збулось.

- Часто ми забуваємо про те, що вже досягли чи не досягли, не працюємо над собою, не виховуємо себе... «Хто цілиться в нікуди, той нікуди і не попадає».

2. Визначення цілей та мрій.

Роздати анкети. Попросити учасників написати чесно, подумавши, свої цілі та мрії і дати відповіді на питання анкети. Потім кілька учнів (за бажанням) зачитують свої мрії. Не забути підбадьорити та побажати успіху учням.

3. Гра «Попади в десятку»

Намалювати на дошці чи повісити мішень, запропонувати з певної відстані спробувати попасти в десятку. Потім обговорити причини, з яких учні не попадали в ціль.

4. Перешкоди на шляху до досягнення цілей

Показати (намалювати на дошці) таблицю перешкод на шляху до досягнення цілей.

За репліками дітей психолог заповнює порожню таблицю, наприклад:

Негативна поведінка	Недоліки характеру	Обставини
хуліганство алкоголь нецензурні вислови сексуальні дошлюбні зв'язки злодійкуватість	лінь потрапляє під вплив інших гнів брехливість непорядність	хвороби стихійні лиха (землетруси, повені, та стихійні лиха.) гроші

Потім показати, як все ж таки попасти в ціль (крок за кроком підійти до цілі, відмовляючись від записаних в таблиці негативних звичок, крім обставин, які від нас не залежать).

5. Тверді життєві переконання

Пропонується подумати про схильність людей до певної групи принципів.

Приклад – «Тверді та хиткі життєві переконання».

Один учасник стає на стілець чи парту (в нього хиткі життєві переконання). Тренер стоїть на підлозі, що символізує людину з твердими переконаннями. Тренер пропонує учаснику, що стоїть на столі, підняти його до себе, натомість, намагається стягнути і стягує його за руку до долу. Пропонує учасникам відчутти різницю між людьми з твердими і хиткими переконаннями.

6. Висновок

Той, хто в своєму житті опирається на тверді переконання і не піддається сумнівному впливу, той завжди досягне своєї мети!

Заняття 13. Як уникнути насильства

Мета: дати інформацію про насильство

Обладнання:

- фліпчарт
- аркуші паперу А4
- ручки

План заняття:

1. Вступ
2. Витоки і наслідки насильства
3. Види насильства
4. Типи гендерного насильства
5. Як уникнути ризику стати жертвою насильства.

1. Вступ. Вітання.

Декларація ООН про попередження насильства над жінками, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН у 1993 році, є головним міжнародним документом для тих, хто займається цією проблемою. Цей міжнародний документ дає чітке визначення терміна «насильство щодо жінок і визнає насильство над жінками виявленням історично обумовленої нерівності між чоловіками і жінками, затверджує постулат про те, що жінка має право на користування правами людини у повному обсязі, що, в свою чергу, вимагає обов'язкового подолання домашнього насильства.

2. Витоки і наслідки насильства. Айсберг. (додаток 17)

Схему «Айсберг» потрібно написати і намалювати заздалегідь на великому аркуші паперу. Для виконання вправи роздайте присутнім папір. Щоб мати змогу після заповнення присутніми прикріпити їх на відповідному місці схеми.

Світ переповнений насильством, що відбувається в найрізноманітніших сферах людської діяльності. Але ми поговоримо про насильство у відносинах між людьми та як уникнути його. Жертвою насильства може стати кожна людина. Багато хто з Вас стикався з цією проблемою, дехто має знайомих, друзів, які зазнали насильства.

Ця схема показує, що суспільство бачить тільки видиму частину «айсберга», не помічаючи величезну «підводну» частину.

Ведучий просить присутніх записати на папірях 3 найважливіші причини насильства над жінками в сім'ї. За бажанням присутніх хтось зачитує декілька причин.

Обговорення в колі:

- Чому ми назвали цю схему Айсбергом?
- Чи вичерпує проблему домашнього насильства тільки видима частина айсберга? Якщо ми навчимо людей розв'язувати конфлікти мирним шляхом, чи вирішить це проблему домашнього насильства?
- Звичайно, проблему домашнього насильства загострюють алкоголь, наркотики, а також стреси, виклакані бідністю та іншими причинами. Але хіба тільки алкоголіки є домашніми кривдниками? Ви вважаєте, що тільки у бідних сім'ях існує проблема домашнього насильства?
- Як ви розумієте невидимі частини айсберга? Наскільки вони важливі?
- Що є основою, коренями домашнього насильства?

3. Види насильства.

Обговорюючи тему насильства, треба визначити, на які види можна поділити його, треба допомогти групі вийти на чотири види насильства, записавши їх на дошці та навести приклади на кожен з них:

- **фізичне** – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті, порушення фізичного чи психологічного здоров'я, нанесення шкоди його честі і гідності;
- **сексуальне** – протиправне посягнення одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї;
- **економічне** – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психологічного здоров'я;
- **психологічне** – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на сихіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкоди психічному здоров'ю.

4. Типи гендерного насильства.

Давайте визначимо над ким частіше відбувається насильство?

Обговорення в групі. Хтось з присутніх записує на дошці перелік груп

людей, над якими частіше відбувається насильство. Лектор допомагає об'єднати відповіді в чотири групи та підкреслити, що насильство відбувається на більш слабкими та беззахисними:

- дітьми,
- людьми похилого віку,
- людьми з обмеженими фізичними або психічними можливостями,
- жінками.

В гендерному насильстві виділяють:

1. Пряме фізичне насильство (включаючи побиття, зґвалтування – вдома і на роботі).
2. Психологічне насильство (включаючи позбавлення волі, примусове заміжжя).
3. Позбавлення ресурсів, необхідних для підтримки фізичного і психологічного добробуту (включаючи медичне обслуговування, харчування, освіти, матеріальні засоби існування).
4. Трагування жінок як товару (торгівля жінками, проституція).

Сфери насильства:

1. Сім'я – це головне місце гендерного насильства. Вона готує своїх членів до життя в суспільстві, закладає гендерні стереотипи, гендерний розподіл праці. У родині відбувається насильство фізичне, сексуальне і, найбільш, психологічне. Часто воно буває не помітним для навколишніх.

2. Громада \ Суспільство – відіграє вирішальну роль у закріпленні існуючої сімейної структури і позиції жінки в родині і суспільстві. Іншими осередком насильства є робоче місце – як на державній, так і на приватній службі (переслідування, залякування, торгівля жінками).

5. Як уникнути ризику стати жертвою насильства

Ведучий пропонує учасникам проговорити можливі варіанти як уникнути насильства

на вулиці:

- часто жертвами стають перелякані, невпевненні, сполохані;
- якщо з'явилось почуття тривоги, намагайтеся забезпечити собі елементарну безпеку – не затримуйтеся допізна, зателефонуйте, щоб Вас зустріли;
- не заходьте до під'їзду або ліфту з підозрілими для Вас людьми;
- не скорочуйте шлях, йдучи пустирями, уникайте темних провулків;
- якщо йтедете вздовж дороги, намагайтеся рухатися назустріч машинам;

вдома:

- не впускай в дім незнайомих;
- ніколи не показуй, що ти вдома один, якщо хтось дзвонить або стукає в двері.

Одже, ми з Вами визначили, що жертвою насильства може стати кожна людина. Існують люди – потенційні жертви, які притягують до себе біду. Їх

внутрішній стан, почуття, поведінка, манери, зовнішній вигляд притягують до них людей, схильних до насильства. Такі внутрішні орієнтири, як :

- у мене нічого не вийде;
- я буду виглядати безглуздо;
- я не приваблива;
- я не можу жити так як хочу;
- я не впораюсь з цим....

Формують відчуття жертви. Таке ставлення до себе може притягнути до тебе насильство і паралізувати твою здатність протистояти тому, хто чинить насильство.

Якщо Ви стали жертвою насильства або постійно відчуваєте страх за себе та за своїх рідних, або у Вас виникли запитання стосовно своїх прав та можливості вирішити свої проблеми, звертайтеся за поясненнями та інформацією до вчителів, батьків, соціально-психологічних служб району або на телефони Довіри.

ДОДАТКИ

Додаток № 1

Наркоманія стосується кожного з газети «Вечерний свет» № 5(10) 2008

З першим уколом наркотика – це блиск в очах, відчуття переваги і ніяких перешкод. «В мене все під контролем і я зможу вчасно зупинитися», - думав ти. Але проходить час і наркоти- це вже страх перед кумаром, біль і ломка в тілі, разом з ломкою і болем в душі. І тоді твої думки працюють тільки в одному напрямку – в напрямку наркотика. Тобі байдуже, що потрібно для цього зробити. Ти будеш брехати, вмовляти, кричати, битися головою об стіну... Ти будеш робити все, щоб позбутися болю і страху...

Тобі не потрібен ніхто. Тільки наркотик...

Тебе не чіпляють прокляття в спину. Тебе навіть смерть не лякає. Ти звик до того, що поруч з тобою помирають ті, з ким ще вчора зустрічався на точці. Тебе не лякає, що наступним можеш буди ти... Тебе лякає тільки ломка... І звір'ячий страх перед нею штовхає на крадіжку, обман. Знаходиш в собі сили, йдеш на вулицю і вибираєш нову жертву для наступного злочину. Тебе не зупинять сльози матері, яка молить тебе на колінах зупинитися. Ти відштовхуєш її від дверей і біжиш на зустріч смерті.

Мати від горя вже постаріла, а батько давно опустив свої руки, тому що ти не став його опорою, його надією, і вони помирають разом з тобою. Ти – їх горе і біль. Ти – їх сором і прокляття. І ввечері ти мрієш про те, щоб не прокинутися, а вранці сльози котяться з очей від того, що знову треба жити і не можливо розірвати це замкнуте коло твого життя. Колешся для того, щоб вкрати і крадеш, щоб вколотися. Одне тільки бажання – померти. І немає ні емоцій, ні радості, ні сліз. А сьогодні ще одна новина – у мене СНІД! Мені так боляче на душі, що я вже не відчуваю цієї болі. Господи... Якщо Ти є, допоможи

Робочий аркуш

1) Що означає СНІД? _____

2) Що означає ВІЛ

3) Виявилось, що вірус ВІЛ, який може викликати СНІД, переноситься:

кров'ю ()	слиною ()	пахвинними рідинами ()
потом ()	волоссям ()	материнським молоком ()
блювотою ()	сечою ()	проносом ()
сльзьми ()	шкірою ()	спермою ()

4) «СНІДом можете заразитись від...»

Чи вірний цей вислів?

5) Чи можете заразитись вірусом ВІЛ при:

	Так	Ні	Можливо
Поцілунку	()	()	()
Дихання з рота в рот	()	()	()
Переливання крові	()	()	()
Донорстві	()	()	()
Спанні з чоловіком чи жінкою	()	()	()
Оральному сексі	()	()	()
Проколюванні вух	()	()	()
При використанні не одноразових шприців	()	()	()
Вколюванні наркотиків	()	()	()
Укусі комах	()	()	()
Співжитті з особою, інфікованою ВІЛ	()	()	()

6) Як Ви думаєте, чи є презерватив безпечний?

7) Чи завжди вірус ВІЛ спричиняє СНІД?

Гра «Безпечно чи ризиковано»

Перелік ситуацій на картках

(таблиця розмножується, та розрізається на картки)

використання спільного шприца при ін'єкціях
статевий контакт без презерватива
переливання неперевіреної крові
поцілунки з інфікованим
відвідування стоматолога
користування спільним посудом
потискання руки інфікованому

користування з інфікованим одним рушником
відвідування спільної школи
укуси комарів
обійми
обід разом
спання в одній кімнаті
тримання за руки
допомога обробити чи перев'язати рану
користування однією зубною щіткою
кашель в одній кімнаті
плавання в одному басейні
користування одним лезом для гоління
бути укушеним ВІЛ-інфікованим

Додаток № 4

Як далеко мені слід зайти

Дружба	Побачення	Серйозний зв'язок	Заручини	Шлюб

- Погляд
- Періодичне тримання за руки
- Постійне тримання за руки
- Обійми
- Легкий поцілунок
- Глибокий поцілунок
- Дотик до грудей
- Дотик до статевих органів
- Сексуальні ігри
- Статевий акт

Додаток № 5

Гра «Як протистояти спокусі»

Якщо ти мене кохаєш, ти мені дозволиш	Якщо ти мене кохаєш, ти не будеш прохати, щоб я принесла в жертву те, що я бережу
Я вірний лише тобі	Дивно, та я не бачу обручки
Невже ти не хочеш сказати, що кохаєш мене	Не потрібно займатись сексом, щоб доказати кохання
Я думав, що ти серйозно ставишся до мене	А я думала, що ти серйозно відносишся до моїх почуттів і не будеш тиснути на мене
Це зовсім безпечно – в мене є презерватив	Ти хочеш, щоб я довірила своє майбутнє шматку гумки
Я думав ці стосунки кудись ведуть?	Якщо «кудись» - це секс, тоді шукай його в іншому місті
Але ми повинні відсвяткувати своє кохання	Чудово! Приходь ввечері з квітами і ми сходимо до кафе
Ти – єдина, кому я хочу належати	Чудово! Якщо я – єдина, то ти зможеш

повністю	зачекати до весілля
Інші люди займаються сексом і з ними нічого не відбувається	Але я – не інші, і ти не знаєш, відбувається з ними щось, чи ні. Я не довіряю своє майбутнє іншим.

Додаток №6.

<i>...5 жовтня</i>	<i>19 жовтня</i>	<i>23 жовтня</i>
Сьогодні почалось мое життя. Мої батьки цього навіть не знають. Я така маленька, як зернина яблука, але я вже жива істота. Я буду дівчинкою, матиму світле волосся і блакитні очі. Здається, вже все вирішено, навіть те, що я любитиму квіти.	Дехто вважає, що я не людина, що існує лише моя мама. Але я — реальна особа. Адже і маленька крихітка хліба — це хліб. Отож, є моя мама. Є і я.	Мій ротик ще тільки починає відкриватися. Можна тільки уявити, що десь через рік я почну сміятися, а пізніше і говорити. Я знаю, що моїм першим словом буде: МАМА.
<i>25 жовтня</i>	<i>2 листопада</i>	<i>12 листопада</i>
Сьогодні почало битися мое серце. Від сьогодні воно битиметься в моїх грудях все мое життя, без зупинки. І через багато років воно втомиться, зупиниться і я помру.	Щодня я стаю все більшою. Починають формуватися мої ручки і ніжки. Але мені ще довго доведеться чекати, коли мої ніжки підбіжать до мами, а мої ручки збиратимуть квіти, і зможуть обійняти батька.	На моїх ручках починають формуватися маленькі пальчики. Як смішно, вони такі маленькі, але ними я зможу гладити волосся моєї мами.
<i>20 листопада</i>	<i>25 листопада</i>	<i>10 грудня</i>
Тільки сьогодні лікар сказав моїй мамі й татові, що я живу в мамі під серцем. Вона, напевно, така щаслива! Мамо, ти рада?	Мої тато і мама, очевидно, обмірковують мое ім'я. Але вони ще навіть не знають, що я маленька дівчинка. Я б хотіла, щоб мене назвали Катрусею. Я вже стаю такою великою.	У мене росте волосся. Воно яскраве і блискуче. Цікаво, яке волосся в моєї мами?
<i>13 грудня</i>	<i>24 грудня</i>	<i>28 грудня</i>
Я вже можу бачити. Навколо мене темно. Коли мама дасть мені життя, воно буде повне сонячного світла та квітів. Але найбільше я хочу побачити свою маму. Мамо, як ти виглядаєш?	Цікаво, чи чує моя мама, як б'ється мое серце? Деякі дітки народжуються на світ трохи хворими. А мое серце сильне і здорове. Воно б'ється так рівно: тук-тук, тук-тук. Мамо, ти матимеш здорову і сильну дочку.	СЬОГОДНІ МОЯ МАМА ВБИЛА МЕНЕ...

Анкета «Жодних вибачень»

1. Коли краще всього розпочинати сексуальні стосунки ?

2. Чому ?

3. Чи обговорювали Ваші батьки з Вами тему сексуальних дошлюбних відносин ?

4. Які Ваші головні джерела інформації про секс? Будь ласка систематизуйте їх (1 – головне)

__батьки__церква__школа__друзі__ЗМІ (журнали, телебачення...)_власний досвід__

5. З яких джерел Ви б хотіли отримувати інформацію про секс?

Дата _____ Вік _____ Стать (підкресліть) хлопець \ дівчина

Основні хвороби, що передаються статевим шляхом

Назва хвороби	Сифіліс	Гонорея	Тріхомоніаз	Хламідіоз
Збудник	Бліда трепонема	Гонокок	Вагінальна тріхомонада	Хламідія
Інкубаційний період (у середньому)	3-5 тижні	1-21 день	3-11 днів	1-4 тижні
Шляхи передачі	Статевий, побутовий, через переливання крові	Статевий, побутовий	Статевий, побутовий	Статевий, побутовий
Клінічні прояви	Виразка у місці проникнення збудника, яка зникає через кілька тижнів. Після цього, приблизно через 2 місяці, з'являються висипання на тілі у вигляді рожевих плямок	У чоловіків; спочатку виникають різь і свербіння в області сечовивідного каналу і легкий біль при випусканні сечі. З'являються слизові, а потім гнійні виділення із зовнішнього отвору статевого члена. У жінок: може протікати менш явно, ніж у чоловіків – незначні болі, мізерні виділення. І в жінок, і в чоловіків гонорея може перебігати в хронічній формі без помітних зовнішніх ознак і неприємних відчуттів, але це не означає, що такі хворі не можуть заражати інших	У чоловіків можуть бути виділення із сечовипускального каналу – від дуже мізерних до значних. Іноді – свербіння, різь, неприємні відчуття в області сечовивідного каналу. У жінок симптоми більш виражені, ніж у чоловіків: виникає відчуття печії в області піхви, зовнішніх статевих органів, з'являються рідинні, пінисті виділення з піхви	Чоловіки відчувають дискомфорт сечовипускання, болі внизу живота та в поперековому відділі спини, можуть бути незначні виділення. У жінок уражають шийку матки й уретру, що супроводжується появою незвичних виділень з піхви, свербінням, дискомфортом
Ускладнення	Важкі ураження внутрішніх органів і нервової системи	У чоловіків: ураження придатків яєчок, гострий біль в області мошонки. Двостороннє ураження придатків яєчок	Перехід гострого тріхомоніазу в хронічну форму, коли відносні поліпшення чергуються із загостреннями, які супроводжуються	У жінок за відсутності лікування сихіку поширюється на яєчники і спричинює безпліддя. В

		призводить до безпліддя. У жінок: уражається матка та її придатки	неприємними відчуттями в області сечового міхура, виділеннями, помірною різзю при сечовипусканні	чоловіків може виникнути запалення яєчок
--	--	---	--	--

Додаток №9

1. Туберкульоз – інфекційне захворювання, на яке хворіють незалежно від статі, віку, національності та соціального статусу.
2. Збудник захворювання – мікобактерія туберкульозу (або паличка Коха) – надзвичайно стійка і, потрапляючи в навколишнє середовище, залишається небезпечною довгий час.
3. Зараження найчастіше відбувається під час спілкування з людиною, яка має відкриту форму туберкульозу, при вдиханні мікобактерій з дрібними краплями мокроти та слини, при вживанні продуктів від хворої на туберкульоз худоби.
4. Зараження може відбуватися також, коли мікобактерії потрапляють в організм з пилом, через предмети вжитку, посуд, постіль, недопалки хворого на відкриту форму туберкульозу.
5. Але не кожна людина при контакті з хворим уражається мікобактерією. Захворювання розвивається, коли у людини знижений імунітет внаслідок тривалого стресу, депресії, цукрового діабету, травм, недостатнього харчування, виснажливої праці.

Додаток 10

Лист 1

Шановна редакція газети «Здоров'я і довголіття»! Мені 16 років і мене дуже засмучує те, що 3 місяці я була змушена не ходити до школи, не зустрічалась з друзями. Я проходила курс лікування від туберкульозу.

Почалося ось із чого. Щоб після школи вступити до вузу, я займалась з викладачем додатково і ще ходила на підготовчі курси. На вулиці бувала зовсім мало, весь час вчилась. Поїсти нормально не вистачало часу, але я навіть раділа, що маю струнку фігуру. А потім я захворіла: довго не проходив кашель, температура. Зробили аналіз мокроти і виявилось, що у мене туберкульоз. Я весь час думаю, чому це сталося саме зі мною і що робити далі; я вжевилікувалась, але не всі хочуть спілкуватися зі мною?

Лист 2

Мені 20 років. Я живу в чудовому місті Миколаєві. Зими в нас не довгі і теплі. Минулої зими я захворіла, але були невідкладні справи і я з температурою ходив на роботу і на навчання. Наступила весна. У всіх одногрупників якісь цікаві плани, кохання. А у мене весь час температура 37,2-37,5. Друзі радили звернутися до лікаря, але я чекав на літо: почну засмагати, купатися і все пройде. Але не пройшло. Деделі ставало все гірше, мені стало важко підніматися навіть на другий поверх. Коли мене силоміць відправили в поліклініку, виявилось, що я хворий на туберкульоз. І що хвороба, застаріла. Лікарі дуже нарікали, що я пізно звернувся і сказали, що тепер лікування буде значно складнішим.

Анкета «Жодних вибачень»
Друга частина

Будь ласка, дайте чесні відповіді на наступні запитання.
Це опитування анонімне.

1. Коли краще всього розпочинати сексуальні стосунки?

2. Чому?

3. Чи обговорювали Ваші батьки з Вами тему сексуальних дошлюбних відносин?

4. Який результат цієї програми (відмітьте одну відповідь)
_____ Так, я вже раніше вирішив утримуватись від сексу до шлюбу.
_____ Так, я сьогодні вирішив утримуватись від сексу до шлюбу!
_____ Ні, я не буду утримуватись від сексу до шлюбу.
5. Що дасть тобі сили виконувати свої обіцянки, якщо ти вирішиш утримуватись від сьогодні?

6. Яке значення для тебе має ця сихіку ?

7. Ваші коментарі і запитання

Дата _____ Вік _____ Стать (підкресліть) хлопець \ дівчина

Запитання

1. В тексті пісні (або телешоу) допускається дошлюбний секс?
2. На чому ґрунтуються слова пісні чи сюжету телешоу: на почуттях чи розумі?
3. Чи пропагується здоровий спосіб життя: утримання від алкоголю, наркотиків, сексу? Здорове харчування? Заняття спортом?
4. Чи враховуються в тексті пісні наслідки сексуальних дошлюбних стосунків?
5. Поняття кохання – чи не замінене воно в тексті пісні пристрастю, сексом чи захопленням?
6. Якби Ви були батьками, чи хотіли б, щоб Ваша дитина дослухалась до порад з пісні?

Дискотека Авария Песня Снегурочки

"А вот и я, Снегурочка - интимная фигурочка.
Сейчас мы будем петь песню, которой нет чудесней.
Петь будем дружно, иначе на фига все это нужно.
Никого не заставляю, пистолет не наставляю.
Слова в припеве очень просты, петь будешь ты, ты и ты,
И еще вот ты и все остальные, а слова у нас такие:
""С Новым Годом, с Новым Годом,
С Новым Годом, с Новым Годом"" -
И так далее, и так далее.
Главное, чтоб вы мне подпевали.
И все вместе!
*С Новым Годом, с Новым Годом, С Новым Годом, с Новым Годом,
С Новым Годом, с Новым Годом, С Новым Годом, Авария!*

А вы не ждали меня, но вот я пришла,
А я хотела узнать, чего тут делают.
Взять и сказать: ""Привет! Как дела?""
И потому-то вот я и прилетела.
А мне говорили: ""Поехали в Плес,
Ведь ты хочешь не надо притворяться"".
И вот потому то вам сказал Дед Мороз,
Что я отчала сексом заниматься.
Но, люди, вы сами то подумайте, как можно,
Мне это делать по сказке не положено,
Да, это любят те, кто помоложе,
Но у меня все это дело отморожено.
Зато я такая милая, красивая,
Людам только, только радость приносила,
После, после погуляю по рукам,
А пока я поближе к родственникам.
Дед Мороз давал мне наставления
В каком краю Байкал, а в каком Армения.
Мы с дедом в два состава объедем всю державу
Исполнять для понятия настроения.

Припев...

А кто всех лучше расстанцуется,
Пусть у того все болячки зарубцуются!
Вы хотите подарки!? Да!
Вафли пряники и марки!? Да!
Хотите ездить в иномарке!? Да!
А летом плавать на байдарке!? Да!
Вы хотите приключений!? Да!
Веселья без ограничений!? Да!
Чтоб Новый Год принес нам всем
Как можно больше облегчений!?
А я с вами танцую и мне хорошо,
С такими милыми ребятами под ручку,
Вообще я по жизни-то Леха Рыжов,
Но в Новый Год захотел побыть Снегурочкой.
Елочка-елка гори, гори, гори ярко.
Дед Мороз давай, давай дари подарки:
Печенье, пряники бананы или сладости -
Лучше нету в жизни радости.
В Новый год танцует ловко, также как я.
Что за четкая тусовка Авария.
За окном - барахло погода:
То снег, то гололед.
Но это не убьет наш хоровод
В Новый Год!

Тату Мальчик-гей

Мальчик-гей...
Смотришь нежно,
Ждешь его вниманья.
Чувства те же,
Но не понимаю
Сколько можно
Жить, любя, украдкой.
Очень сложно
Скрыть твои повадки,
Очень трудно
Скрыть мои страданья.
Очень, очень, очень, очень
Неприличное желанье.

*Мальчик-гей, мальчик-гей
Будь со мной понаглей.
От стыда не красней,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
Положи на друзей,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
От меня,
Мальчик-гей-гей...*

Слезы душат,
Мысли жить мешают.
Трудно слушать.
Нет, не понимаю.
Да, я знаю все твои секреты.
Как ты терпишь твердые предметы?
Все же знаю - это безнадежно,
Но мечтаю, таю-таю-таю-таю-таю...

*Мальчик-гей, мальчик-гей
Будь со мной понаглей.
От стыда не красней,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
Положи на друзей,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
От меня,
Мальчик-гей-гей...
Мальчик-гей, мальчик-гей
Будь со мной понаглей.
От стыда не красней,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
Положи на друзей,
Мальчик-гей, мальчик-гей.
От меня,
Мальчик-гей-гей...*

Тату

Я сошла с ума

*Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я СОШЛА С УМА*

Меня полностью нет,
Абсолютно всерьез.

Ситуация help.

Ситуация SOS.

Я себя не пойму

Ты откуда взялась

Почему, почему?

На тебя повелась

Выключается свет

Я куда-то лечу

Без тебя меня нет

Ничего не хочу

Это медленный яд

Это сводит с ума

А они говорят - виновата сама

А они говорят - виновата сама

*Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я СОШЛА С УМА
МНЕ НУЖНА ОНАААА*

Без тебя я не я

Без тебя меня нет

А они говорят,

Говорят это бред

Это солнечный яд

Золотые лучи

А они говорят

Надо срочно лечить

Я хотела забыть ту пору и дни

Я считала столбы и растерянных птиц

Без тебя меня нет, отпусти, отпусти.

До угла по стене, мама-папа прости.

*Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она*

Раз, два после пяти

Мама-папа прости

Я сошла с ума

Раз, два после пяти

Мама-папа прости

Я сошла с ума

*Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я сошла с ума, я сошла с ума
Мне нужна она, мне нужна она
Я сошла с ума, я сошла с ума
Я сошла с ума, я сошла с ума..*

Сплин Моё сердце

Мы не знали друг друга до этого лета,
Мы болтались по свету в земле и воде.
И совершенно случайно мы взяли билеты
На соседние кресла на большой высоте.

*Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...
Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...*

И ровно тысячу лет мы просыпаемся вместе,
Даже если уснули в разных местах.
Мы идём ставить кофе под Элвиса Пресли,
Кофе сбежал под Propellerheads, ах.

*Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...
Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...*

И может быть ты не стала звездой в Голливуде,
Не выходишь на подиум в нижнем белье.
У тебя не берут автографы люди,
И поёшь ты чуть ниже, чем Монсерат Кобалье.
Ну и я, слава Богу, не Рики, не Мартин,
Не выдвигался на оскар, французам не забивал.
Кофе сбежал под Propellerheads, ах.
Моим именем не назван город на карте,
Но задёрнуты шторы и разложен диван.

*Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...
Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...*

Я наяву вижу то, что многим даже не снилось,
Не являлось под кайфом, не стучалось в стекло.
Моё сердце остановилось,
Отдышалось немного и снова пошло.

*Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...
Моё сердце остановилось, моё сердце замерло...*

17 жовтня 2006 р. Один телевізійний день							
Назва телеканалу	Бійки	Вбивства	Пограбування	Секс	Пияцтво	Нецензурні слова	Негативні новини
Перший канал	5	47	-	-	4	-	39
„Росія”	9	13	-	3	18	3	90
НТВ	112	31	-	1	9	11	98
TBC	5	7	2	-	5	5	60
Rep TV	16	51	1	2	6	6	15
ТВ -3	13	54	3	4	14	14	-
Всього	160	202	6	10	66	39	302

Життєві цілі та мрії

Чого я хочу досягти за один рік _____

За три роки:
За п'ять років
За десять років:
Мої зобов'язання відносно досягнення цілей:
Перший крок для досягнення однієї з цілей

На один рік _____

_____ Які перешкоди (можливі чи очікувані) можуть заважати в досягненні цілей _____

Негативна поведінка	Недоліки характеру	Обставини

Видима частина

1.Незгоди в сім'ї 2.Невміння розв'язувати конфлікти мирним шляхом 3.Бідність, алкоголь або наркотики
--

Невидима частина

1. Незгода з тим, що інша людина-інакша і має право на особисте життя, на помилки.
2. Звичка використовувати силу для досягнення результату
3. Замовчування проблем сім'ї та домашнього насильства. Тема, закрита для суспільства
4. Соціальна і юридична назахисненість жертв домашнього насильства
5. Стан жертви, низька самооцінка. Прагнення насильника самоутвердитись за рахунок жертви
6. Економічна нерівність чоловіків і жінок. Головний і вирішальний голос чоловіків в сім'ї
7. Ієрархічна структура стосунків у суспільстві

Додаток 18

Анкета

I. *Моє ставлення до тютюну:*

Мені потрібно більше 1 пачки цигарок на тиждень

Я палю іноді, коли ситуація до цього схиляє

Я не палю

II. *Моє ставлення до алкоголю:*

Вживаю регулярно пиво, вино, горілку

Випиваю іноді в компанії

Не п'ю

III. *Моє ставлення до наркотиків:*

Наркотики допомагають мені відчувати радість життя

Наркотики не пробував, але, думаю, що можна спробувати при нагоді

В моєму житті наркотиків не має і не буде

Дякуємо за участь в опитуванні.

2.6. **КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «МОЄ ЖИТТЯ - МІЙ ВИБІР».**

Автор-укладач:
Лабузько В.Г.,
практичний психолог
Вертіївського міжшкільного
навчально-виробничого
комбінату Чернігівської області.

Вступ

Проблема відхилення поведінки від норми завжди гостро стояла серед підлітків. Підліток - це особистість, що формується, яка часто сприймає негативні форми поведінки та активності як еталонні. Тому в даний час учнівські колективи зазвичай у своєму складі мають учнів з підвищеним рівнем агресивності чи так званих учнів групи ризику. Дана група учнів знаходиться в таких соціальних умовах і має такі індивідуальні особливості, що зумовлює делінквентність, асоціальність в поведінці.

Взагалі проблема виховання дітей з асоціальними проявами має бути однією з центральних в роботі психолога практика в школі. Адже зараз ми все частіше спостерігаємо явище ігнорування суспільних норм, зокрема конфліктністю, агресивністю, дрібними правопорушеннями. Це все є вже в деякій мірі проявами делінквентності, що в майбутньому за певних обставин може призвести до розвитку злочинної поведінки. Делінквентну поведінку зумовлюють декілька факторів. Серед них можна виділити :

1. Соціальні умови:

- низький рівень життя;
- навішування ярликів;
- мікросоціальне середовище, асоціальне оточення (алкоголізм батьків, асоціальна сім'я, батьківське недбальство, неповна сім'я, внутрішньо сімейні конфлікти, стійкі конфлікти зі значимими іншими).

2. Індивідуальні детермінанти:

- статеві відмінності (як правило протиправна поведінка більш поширена у представників чоловічої статі);
- віковий фактор (поширення асоціальної поведінки зокрема серед молоді віком від 14 до 29 років);
- конституційний фактор, особливості нервової системи, темпераменту, характеру.

Як можемо бачити психологічна служба не може достатнім чином впливати на соціальні фактори. При цьому ми можемо впливати на особистісну сферу старшокласника, яка відноситься до індивідуальних факторів. Зважаючи на це і на складну соціально-економічну ситуацію в країні, яка граничить з кризою цінностей і моральності, важливою є робота з профілактики та попередження в молодіжному середовищі явищ

асоціальності. Дану роботу пропонується здійснювати через зниження рівня конфліктності, агресивності сучасної молоді та розвиток навичок спілкування та саморегуляції власної поведінки. Корекційна робота в даному напрямку сприятиме розвитку в учнів адекватної самооцінки, саморозуміння і розуміння інших; навчить долати життєві труднощі та формуватиме активну життєву позицію.

Мета: навчити ефективним засобам спілкування через формування умінь конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях.

Завдання:

1. Розвинути в учнів уміння ефективно взаємодіяти і спілкуватись;
2. Забезпечити прийомами та методами позитивного подолання стресових ситуацій;
3. Формувати адекватну самооцінку через прийняття себе й інших;
4. Розвинути вміння робити усвідомлений вибір;
5. Навчити передбачати наслідки своїх дій та планувати власну життєву перспективу.

Цільова група: учні 10-11 класів (7-10 осіб).

Кількість занять: 11 занять по 45-60 хв. Заняття проводяться 1 раз на тиждень.

Перелік методів і форм роботи: інформаційні повідомлення, мозковий штурм, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, диспут, обговорення, рольові ігри, аналіз проблемних ситуацій і ін.

Прогнозований результат: досягнення позитивних поведінкових змін, усунення агресивних проявів та конфліктності у стосунках, прагнення контролювати свої емоції, адекватне відношення до оточуючих та особистісна зрілість учасників занять.

Тематичний план

№	Зміст заняття
1	<p style="text-align: center;">Заняття</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тема «Моє «Я»» 2. Вступ (5хв) 3. Знайомство (5хв) 4. Очікування (5хв) 5. Правила (5хв) 6. Вправа: «Який я» (10хв) 7. Вправа «Самокритика» (10хв) 8. Підсумки (5хв)
	<u>Блок занять «Конфлікти в моєму житті»</u>
2	<p style="text-align: center;">Заняття 1</p> <p style="text-align: center;">Тема «Конфлікти в моєму житті»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання» (5 хв) 2. Вправа «Незакінчене речення» (7 хв). 3. Інформаційне повідомлення. 4. Вправа «Причини конфліктів» (15 хв) 5. Вправа «Сніжинки» (5 хв) 6. Вправа «Аналіз ситуацій» (15 хв.)

	7. Підсумки (5хв)
3	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 2</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Конфлікти в моєму житті № 2»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання по колу» (5 хв) 2. Правила роботи в групі. (5 хв.) 3. Вправа «Піднятися разом» (15 хв.) 4. Вправа «Малюнок удвох»(7 хв.) 5. Вправа «Асоціації» (5 хв.) 6. Вправа «Мозкова атака» (10 хв.) 7. Обговорення, рефлексія.
4	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 3</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Конфлікти в моєму житті № 3»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Нетрадиційне вітання» (3 хв.) 2. Рольова гра «Конфліктна ситуація»(15 хв) 3. 4.Вправа «Порожній стілець» (7 хв) 4. Вправа «Стоп».(25 хв.) 5. Підсумки (5хв)
	<u>Блок «Агресія та її подолання»</u>
5	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 1</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Агресія: як її контролювати».</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Привітання»5 хв 2. Вправа «Мій настрій» 10 хв 3. Вправа: «Асоціації» (3хв) 4. Інформаційне повідомлення: «Агресія, агресивність» (7хв) 5. Вправа: «намалюй агресію» (10хв) 6. Вправа «Типи відповідей» 5 хв 7. Підсумки (5хв)
6	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 2</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Агресія: як її контролювати №2».</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання, 3хв 2. Вправа «Склянка» 5 хв 3. Вправа: «Вплив емоції на спілкування» (5хв) 4. Вправа «Дихання» 5 хв 5. Метод «Мозкова атака» 5 хв 6. Історія «Скибка хліба» 10 хв 7. Підсумки (5хв) 8. Метод «Мозкова атака» (10хв)
7	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 3</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Агресія – чи є альтернативи».</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання(3хв) 2. <i>Інформаційне повідомлення (5 хв)</i> 3. <i>Рольова гра «Як уникнути ситуації агресії» (15 хв.)</i> 4. Вправа «Сердиті кульки» 7 хв. 5. Вправа «Згода, незгода, оцінка» 10 хв 6. Підсумки (5хв)
	<u>Блок «Самовиховання та саморозвиток»</u>
8	<p style="text-align: center;"><u>1Заняття 1</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Тема «Стрес та його вплив на людину»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа Привітання (5хв) 2. Вправа «Я переживаю стрес, коли...» 5 хв 3. Інформаційне повідомлення 4. «Стрес.» 3 хв

	5. Вправа «Склянка» 5 хв 6. Інформаційне повідомлення 2 хв. 7. Вправа «Самооцінка» 10 хв 8. Вправа: «Регулююче дихання» 7 хв 9. Вправа: «Німе кіно». 5 хв 10. Вправа: «Мозковий штурм» 5 хв 11. Підсумки (5хв)
9	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 2</u> <u>Тема «Моя самооцінка»</u></p> 1. Вправа –привітання. 10 хв 2. Вправа: «Мої сильні і слабкі сторони» (15хв) 3. Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» (4хв) 4. Вправа «Мої досягнення»(10хв) 5. Підсумки (6хв)
10	<p style="text-align: center;"><u>Заняття 3</u> <u>Тема «Мій вибір – моє життя»</u></p> 1. Вправа «Привітання» 5 хв. 2. Гра «Вузли» 5 хв. 3. Вправа: «Три бажання»(5хв) 4. Вправа «Відсутні ключі» 10 хв. 5. Вправа: «10 подій» (5хв) 6. Вправа «Лінія життя» 10 хв. 7. Підсумки (5хв)
11	<p style="text-align: center;"><u>Заняття Тема</u> <u>«Рефлексуємо»</u></p> 1. Привітання 5 хв 2. Вправа: «Чи змінився я» (15хв) 3. Вправа «Створення соціальної реклами» (20хв) 4. Вправа «Чи задоволений я?» 3 хв 5. Підбиття підсумків 10 хв 6. Побажання учасників:

Заняття 1

Тема: «Моє «Я»

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери, розкриття власних позитивних здібностей, розвиток саморозуміння.

Вступ (5 хв.)

Повідомлення мети та завдань роботи тренінгової групи.

Знайомство (5 хв.)

Мета: підвищення самооцінки, формування атмосфери доброзичливості.
 Хід вправи: учасникам заняття пропонується продовити речення: «Мене звати Я добре вмію ...».

Очікування (5 хв.)

Мета: визначення очікувань від заняття.

Хід вправи: тренер малює на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розміщуються біля її підніжжя. Наприкінці тренінгового блоку учасники аналізують, які очікування справдилися, і переносять їх ближче до вершини.

Правила (5 хв.)

Мета: створення і запис правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: для того, щоб було зручно працювати, необхідно домовитися: що треба робити і яким бути під час занять, Тренер пропонує створити правила групи. Всі пропозиції обговорюються та записуються.

Орієнтовні правила:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа: «Який я» (10 хв.)

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного самосприйняття.

Хід вправи: на аркуші потрібно написати найкращі сторони свого «Я», а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я. Презентувати свої напрацювання.

Обговорення:

- Чи легко було визначити свої сильні сторони?
- Як часто ви звертаєте увагу на свої сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?
- Чи допомогла вправа вам краще пізнати інших і себе?

Вправа «Самокритика» (10 хв.)

Мета: навчитися об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлення власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

— Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Тренер: Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою.

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Блок занять «Конфлікти в моєму житті»

Заняття 1.

Тема: «Конфлікти в моєму житті»

Мета: надати учням інформації про конфлікт, опредметнити його значення в житті людини.

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: налаштувати групу на спільну роботу, прийняти правила роботи групи під час тренінгу.

Хід вправи.

Учні стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, висловлюють свої вітання, називають імена. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

Вправа «Незакінчене речення» (7 хв.)

Мета: опредметнення учасниками тренінгу поняття про конфлікт та прийняття групового рішення про зміст даного поняття.

Хід вправи: Пропонується всім по черзі продовжити речення «Конфлікт для мене — це...».

Завдання психолога в тому, щоб слідкувати за тим, щоб речення починалося з запропонованої фрази, стимуляції роботи в групі: словами: «не думайте над закінченням речення, говоріть перше, що прийшло в голову, «якщо вам важко відповісти, зразу ж передавайте хід по колу наступному учаснику». Після цього виробляється спільне визначення з яким погоджуються всі. Це потрібно для того, щоб налаштуватися до роботи з даною проблемою та з одним визначенням для всіх терміном.

Інформаційне повідомлення.

Конфлікт – протиборство двох сторін. Є галузь психології, яка займається вивченням конфліктів і їх подоланням.

Одним з найважливіших питань психології конфлікту є виникнення конфліктів і конфліктних відносин. Які ж причини конфліктів?

Свідомо або несвідомо люди мріють добитися своєї мети відповідно до потреб, і у разі неможливості досягнення або реалізації потреби виникають конфліктні ситуації. Іншими словами будь-яка обставина, що створює перешкоду в дії людини, що вже почалася або намічається, розглядається як блокада. Якщо блокада, що стоїть на шляху задоволення потреби, дуже велика або якщо по ряду зовнішніх причин особа або група не в силах подолати утруднення, вторинне пристосування може не привести до успіху, і тоді виникає конфліктна ситуація. У основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що включає або суперечливі позиції сторін з якого-небудь приводу, або протилежні цілі і засоби їх досягнення в певних обставинах, або, нарешті, неспівпадання інтересів, бажань, прагнень конфліктуючих сторін.

У найбільш загальному сенсі проблема, що лежить в основі конфлікту, — узгодження потреб і інтересів.

Проблема в конфлікті — це завжди переешкода при реалізації мети, з якою зв'язані не тільки інтереси, але і побоювання людей. Проте щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент. Коли одна із сторін починає діяти, ущемляючи інтереси іншої, і якщо протилежна сторона відповідає тим же, конфлікт з потенційного переходить в актуальний.

Сьогодні ми з вами спробуємо навчитися дечому, що дасть нам можливість позитивно співпрацювати і не переводити ситуацію до розгортання саме актуального конфлікту!

Вправа «Причини конфліктів» (15 хв.)

Мета: визначення учнями причин виникнення конфліктів та шляхів їх подолання.

Хід вправи: За допомогою карток, які учасники отримали, вони об'єднуються у три групи. Групу «квадрати», групу «кола», групу «трикутники».

Кожна група впродовж 5 хв обговорює й записує причини конфліктів у житті зі свого погляду.

Презентація — 3 хв.

Аналіз спільних пунктів.

Обговорення:

— Від кого, на вашу думку, залежить усунення цієї причини і розв'язання конфлікту?

Вправа «Сніжинки» (5 хв.)

Мета: сформувані переконання, що всі люди різні і кожен має свої особливості в діяльності і взаємодії і це потрібно враховувати у взаємодії для успішного вирішення конфлікту.

Матеріали: листки формату А-4.

Хід роботи: Мовчки візьміть листок.

Складете його навпіл.

Відірвіть правий верхній кут.

Складете ще раз навпіл.

Ще раз відірвіть правий верхній кут.

Ще раз складете навпіл.

І ще раз відірвіть верхній правий кут.

Розверніть листок і покажіть свій –витвір мистецтва|| однокласникам

Рефлексія.

Зверніть увагу, які різні у вас вийшли сніжинки! Хоча був даний чіткий алгоритм дій. Чому це сталося? (Відповіді дітей).

А якби всі сніжинки були однаковими, світ був би нудним і незмінним. Отже конфлікти грають найважливішу роль в житті окремої людини, розвитку сім'ї, життєдіяльності школи, будь-якої організації, держави, суспільства і людства в цілому. У якій – то мірі вони навіть необхідні для розвитку ситуації і стосунків, для зростання особи, інакше може настати застій. Потрібно

враховувати індивідуальні особливості кожного у взаємодії, тоді конфлікти вирішуватимуться конструктивно.

Вправа «Аналіз ситуацій» (15 хв.)

Мета: розкрити типи реагувань на різні ситуації; Визначити найефективніші.

Хід вправи: Тепер проаналізуємо декілька ситуацій.

Ситуація для хлопців: Вам подобається дівчина, і раптом у ваші стосунки втручається інший парубок. Як ви реагуватимете, якщо це ваш друг; просто сторонній парубок?

Ситуація для дівчат: До вас дійшли чутки явно спотвореного змісту. Як ви поступите, якщо джерелом дезінформації була ваша подруга; просто знайома?

І повсякденна ситуація для всіх: Вам на ринку продали бракований товар. Брак ви відмітили пізніше. Як ви поступите, якщо продавець молодший за вас; якщо комплекція продавця така, що Арнольду Шварценеггеру, в порівнянні з ним, робити нічого?

Обговорення, та висловлення думок.

Ви побачили, що не лише в різних конфліктних ситуаціях ми реагуємо по-різному; навіть і в схожих ситуаціях, але з різними людьми, наша реакція може бути іншою.

Обговорення, рефлексія.

Підсумки (5хв)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 2

Тема «Конфлікти в моєму житті № 2»

Мета: навчити старшокласників активно контролювати свою власну поведінку і впливати на неї в конфліктній ситуації.

Вправа «Привітання по колу» (5 хв.)

Мета: створення позитивного настрою, згуртування групи.

Хід вправи: Під музику всі учасники рухаються в центрі кімнати, дивлячись в очі тим, з ким зустрічаються, намагаються зрозуміти настрій людини, краще її розглянути. Після припинення музики всі стають парами, вибираючи людину з якою найменше спілкується. Пари утворюють коло так, щоб один стояв спиною до центру кола, а інший — обличчям до нього. З початком музики учасники, які стоять у зовнішньому колі, починають рухатися за годинниковою стрілкою, переходячи до наступного учасника ліворуч, і вітаються з ним невербально (за допомогою рухів, жестів, міміки, погляду). Потім те саме роблять учасники, які стоять у внутрішньому колі.

Учасники діляться враженнями про настрій, самопочуття.

Усі сідають у коло.

Вправа «Піднятися разом» (15 хв.)

Мета: допомогти підліткам зрозуміти умови ефективної співпраці та переваги співпраці над суперництвом. Вони зможуть повчитися підтримувати контакт одне з одним.

Хід вправи:

Інструкція. Вправа, яку я хочу вам запропонувати, учить підстроюватися один під одного. Якщо ви хочете працювати друг з іншою, важливо уміти погоджувати свої дії з діями іншої людини. Коли одна людина в групі знаходить рішення проблеми швидше інших, виникає напруга. Щоб цього не відбулося, найшвидшому в цьому випадку необхідно мати достатньо терпіння і почекати, поки інші також знайдуть рішення. Має сенс небагато пригальмувати і дати час іншим досягти мети в своєму темпі.

Очевидно, що швидкості роботи в групі слід приділяти особливу увагу. Сьогодні ви зможете потренуватися підстроюватися під швидкість роботи інших учасників.

Спершу виберіть собі партнера. Сядьте на підлогу спиною один до одного. Зачепіться руками один за одного і спробуйте діяти разом. Без допомоги долонь відштовхніться від підлоги і встаньте. Виконайте це кілька разів.

Обговоріть один з одним, як ви разом справилися із справою. Чи важко вам було? Чи чекали ви успіху? Що вам допомогло? (2 хвилини)

Знайдіть собі нового партнера. Повторіть вправу. (2 хвилини)

Обговоріть, як вам вдалося разом справитися із завданням. Чи було це по-іншому, інакше, ніж з першим партнером? (2 хвилини)

Тепер зберіться утрюх. Сядьте на підлогу, спиною до спини, зчепіться руками і спробуйте разом піднятися, не спираючись долонями об підлогу. Повторіть це кілька разів. (2 хвилини)

Обговоріть, що у вас вийшло утрюх. Чи важко вам було? Що вам допомагало? (2 хвилини)

Послідовно збільшуйте число учасників групи до чотирьох, п'яти, семи, дев'яти і дванадцяти.

Тепер повертайтеся в круг, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

Підбиття підсумків

- Чи сподобалася мені ця вправа?
- При якій кількості учасників виконати завдання було важче всього?
- Який тип поведінки кожного учасника допоміг нам всім разом піднятися?
- Яка поведінка ускладнювала ситуацію?
- Чи могла група з дванадцяти учасників одночасно піднятися?
- Наскільки добре я можу підстроюватися під інших?
- Як нам вдалося одночасно вставати? Чи подавав хто-небудь сигнал?
- Що ще я хочу сказати?

Вправа «Малюнок удвох» (7 хв.)

Мета: Усвідомлення причин виникнення конфліктів та права вибору оптимального способу дії.

Матеріали: Ручки, папір.

Хід вправи: учасників групи об'єднують у пари. Кожна пара отримує аркуш паперу. З цієї миті і до закінчення вправи розмовляти не можна.

Необхідно узяти одну ручку удвох і так, аби обоє партнера тримали її, намалювати малюнок на вільну тему.

Готові малюнки обговорюються за принципом, –чому намалювали саме цей, –хто що малював, –як вам малювалося і так далі З'ясовується, що школярі поводитися в цій ситуації абсолютно по-різному: хтось –рвався в бій і малював сам, ігноруючи партнера; хтось намагався вгадати наміри іншого і запропонувати свої ідеї, хтось байдуже малював –по черзі, а хтось взагалі віддав малюнок на відкуп напарникові.

Виявляється: у тих ситуаціях, в яких наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини (а саме так виникає конфлікт!), можна поводитися абсолютно по-різному, обираючи не завжди оптимальний варіант.

Вправа «Асоціації» (5 хв.)

Мета: показати учасникам групи, що кожна людина — індивідуальність.

Хід роботи: Вправа «Асоціації» сприяє підвищенню відчуття їхньої власної цінності. Усі члени Т-групи сидять колом. Кожний по черзі, починаючи зліва від ведучого, сідає на стілець у центрі й повертається обличчям до кожного й одержує асоціацію, яка виникає у даний момент. Це може бути асоціація із квіткою, спорудою, природним явищем, літературним героєм тощо. Але заборонено оцінювати людину: товстий, худий, злий тощо. Наприклад: жінка — голуба хвиля, Дюймовочка, загадка, холодний вітерець, лисичка; чоловік — молодий дуб, пан отаман, грозова хмара, трактор, директор...

Після того відбувається обговорення, під час якого учасники починають розуміти, що сприймання чи виникнення асоціації відбувається у зв'язку з проблемами, соціальним досвідом тієї людини, у якої вони виникають. Учасники тренінгу розповідають про свої переживання. Усе це сприяє пізнанню та об'єктивному оцінюванню свого «Я».

Вправа «Мозкова атака» (10 хв.)

Мета: навчити конструктивному виходу із конфліктних ситуацій.

Хід вправи: Учасникам тренінгу за бажанням пропонують обрати конфліктну ситуацію зі шкільного життя, яка не була розв'язана або її розв'язання не задовольняє учасника, інші учасники кола пропонують свій варіант розв'язання ситуації. Правильність чи неправильність варіантів не оцінюється, головне, щоб було якнайбільше пропозицій. Визначають найоптимальніший варіант для обраної ситуації. З'ясовують, чи задоволений таким способом розв'язання ситуації учасник, який її запропонував.

Обговорення, рефлексія.

Заняття 3

Тема «Конфлікти в моєму житті № 3»

Мета: розвиток уміння уникати стресових ситуацій та навчити конструктивно долати конфліктні ситуації.

Вправа «Нетрадиційне вітання» (3 хв.)

Мета: створення позитивного настрою, згуртування групи.

Хід вправи: Учасники ходять по кімнаті й за командою ведучого при зустрічі вітаються один з одним:

- а) долонями;
- б) коліньми;
- в) чолом;
- г) боком.

Після виконання учасники сідають на місце.

Рольова гра «Конфліктна ситуація»(15 хв.)

Мета: показати переваги співпраці і компромісу над суперництвом, а агресія, домінування і егоїстичність негативно впливають на вирішення конфлікту.

Хід роботи: Хтось із учасників групи пропонує конфліктну ситуацію, яка пов'язана зі школою. (*Якщо немає охочих, пропонується своя.*) Учасник, який запропонував конфліктну ситуацію, обирає виконавців на певні ролі для її програвання. Учасники готуються 2 хв. Ті, хто залишилися в колі, обдумують свої варіанти її розв'язання..

Розігрування ситуації. Обговорення вправи:

—Що ви відчували під час програвання цієї ситуації (учасники рольової гри відповідають від імені свого героя)?

—Чи розв'язана для вас конфліктна ситуація?

Учасникам гри пропонують повернутися в «Я»-образ, поклавши руку на серце і продовжити фразу «Я знову...».

Запитання до учасників, які спостерігали за грою:

—Які ідеї щодо ситуації виникли у вас, коли ви спостерігали за грою?

—Хто хоче запропонувати свій варіант? Можливо, комусь доводилося розв'язувати таку ситуацію?

Тренер: Досвід інших людей може бути корисним, тому до нього слід прислухатися.

Способи розв'язання конфліктних ситуацій у різних людей різні. Але слід пам'ятати: «Де згода — там перемога». (*Співпраця.*) «З людьми завжди можна і варто домовитися!» (*Компроміс, співпраця — переговори.*)

Вправа «Порожній стілець» (7 хв.)

Мета: навчити розв'язувати конфлікти конструктивним шляхом.

Техніка виведення образу «Порожній стілець»

Пропонується уявити на порожньому стільці, який стоїть у центрі кола, людину, яка завдала вам шкоди, дуже образила. І звертаючись до неї, сказати:

—Я пробачаю тебе/вас за те, що....

—Я пробачаю себе за те, що дозволив образі заволодіти мною.

—Я прошу вибачення у свого тіла за те, що цим завдав йому болю, неприємних відчуттів.

—Я пробачаю цю ситуацію й відпускаю її.

Вправа «Стоп» (25 хв.)

Мета: навчитися продуктивно взаємодіяти і спостерігати за груповою роботою.

Матеріали: декілька великих листів паперу, маркери.

Хід вправи: Інструкція

Мені б хотілося запропонувати вам вправу, яка дозволить вам повчитися ефективніше співпрацювати одне з одним. Виконуючи роботу, ми нерідко концентруємося тільки на своїх діях, випускаючи з уваги решту учасників групи. Ми не звертаємо уваги на те, чи добре вони себе відчують, чи можуть вони висловлювати свою думку, чи відчують вони, що їм приділяють увагу, чи задоволені вони своїм положенням в групі.

Для того, щоб зробити роботу в групі комфортною для всіх, дуже важливо уважно спостерігати за груповими процесами і обговорювати, як можна організувати роботу так, щоб всі були задоволені.

Учасники групи об'єднуються у підгрупи по 5 осіб.

За 5 хвилин придумайте і намалюйте символ, що відображає єдність вашої групи.

У разі утруднень можна показати учням можливі варіанти символів, наприклад, герби, печатки, прапори і ін... Через 5 хвилин зробіть паузу.

Зараз я прошу вас на 5 хвилин відвернутися від створення символу, щоб поговорити про те, чи задоволені ви ходом вашої спільної роботи? Чи всі брали участь в роботі? Чиї ідеї були здійснені? Як ви ухвалювали рішення? Чи доповнювали ви їх? Чи прислухалися ви до слів інших учасників?

Продовжуйте роботу. У вас є ще 5 хвилин, щоб завершити ваш малюнок.

Обговоріть, що ви відмітили після перерви у вашій роботі. Відповідайте на наступні питання: наскільки ви задоволені спільною роботою? Чи всі можуть брати в ній участь? Як ви знаходите рішення? Чи прислухаєтеся ви один до одного? На обговорення вам дається 5 хвилин.

Тепер повертайтеся в коло, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

Покажіть один одному свої малюнки. Розкажіть, як проходила робота у вашій групі.

Підбиття підсумків

—Чи сподобалося мені ця вправа?

—Чи змінився робочий процес після першого обговорення? Яким чином?

—Як могла б кожна підгрупа поліпшити хід своєї роботи?

—Який спосіб поведінки допомагає в спільній роботі? Який - заважає?

—Хто в групі бере на себе керівну і координуючу роль?

- Хто говорить особливо багато, а хто - особливо мало?
- Хто надихає тихих людей на активнішу участь?
- Чому деякі в групі дуже активні, а деякі - дуже пасивні?
- Коли в групі виникають прямі або непрямі розбіжності?
- Чи згоден я з тим, що потрібне частіше припиняти роботу, щоб обговорити хід роботи в групі? Коли це потрібно робити?
- Що я ще хочу сказати?

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Блок «Агресія та її подолання»

Заняття 1

Тема «Агресія: як її контролювати».

Мета: розкрити поняття «агресія», «агресивність», навчити конструктивному виходу із складних життєвих ситуацій.

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками тренінгу, налаштувати на роботу в групі.

Зміст вправи. Один із учасників вимовляє привітання або комплімент за такою формою: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті учасники, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!». Вправа повторюється декілька разів, а потім тренер змінює правила. Тепер привітання мають звучати так: «Здрастуйте всі, хто добрий і справедливий!» чи комплімент: «Чудово виглядають усі хитрі і завбачливі». Вислів має містити якусь характеристику стану, рису характеру тощо. Ті учасники, які, на їхню думку, мають названу рису, повинні хором говорити «привіт» чи «дякую» залежно від того, що це було: привітання чи комплімент; а решта учасників – мовчить.

Вправа «Мій настрій» (10 хв.)

Мета: усвідомлення власних емоційних станів.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій в шкоді, вдома, на вулиці. Після завершення — презентації малюнків і розповіді про них.

Вправа: «Асоціації» (3 хв.)

Мета: актуалізація емоційних реакцій учасників відносно поняття агресія..

Хід вправи: учасникам потрібно назвати асоціації до слова «агресія». Всі асоціації записуються тренером на ватмані, після чого він їх зачитує і подає інформаційне повідомлення.

Інформаційне повідомлення: «Агресія, агресивність» (7 хв.)

Мета: розкриття поняття «агресія», «агресивність».

Агреси вність - риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називаються такі дії і таке відношення людини, яке, будучи ворожим, у той же час не викликається будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуваннями морального або юридичного характеру, зокрема — необхідністю самооборони або захисту інших людей.

У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад». В даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко. Цей феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

У психології під агресією розуміють тенденцію (прагнення), яка виявляється в реальному поведженні або фантазуванні, з метою підпорядкувати собі інших або домінувати над ними.

Метою агресії може бути як власне спричинення страждання (шкоди) жертви (ворожа агресія), так і використання агресії як засобу досягнення іншої мети (інструментальна агресія). Агресія буває спрямована на зовнішні об'єкти (людей або предмети) або на себе (тіло або особу). Особливу небезпеку для суспільства представляє агресія, спрямована на інших людей.

Не дивлячись на те, що термін «агресія» зазвичай вживається для позначення руйнівних намірів, його поширюють і на більш позитивні прояви, наприклад активність, що породжується честолюбством. Подібні дії позначають як самоствердження, щоб підкреслити, що вони спонукаються неворожою мотивацією. Вони виявляються у формі конкуренції, прагнення до досягнень, іронії, спортивних змагань і т.д.

Агресія – це поведінка, що містить погрозу чи завдає шкоди іншим. Наше життя сповнене агресії:

- -У шкільному дворі старшокласник перестриває молодшого школяра і вимагає в нього гроші.
- Портфель нової учениці діти перекидають у класі з парти на парту, не даючи їй можливості мати своє робоче місце та заприятелювати з кимсь із дітей.
- Батько сварить і б'є сина за неуспішність у школі.
- Кіно герой кремсає тіло жертви, яка стікає кров'ю.

У психологічній науці агресія розглядається, як модель поведінки. На думку А.Басса агресію можна описати, використовуючи три основні шкали: фізична агресія – вербальна; активна агресія – пасивна; пряма агресія – непряма. Їх комбінації діють у вісьмох можливих категоріях, у рамках яких і відбувається більшість агресивних дій. Поглянемо на таблицю «Види агресії»

«Види агресії»

Тип агресії	Приклади
Фізична – активна - пряма	Підлітки б'ють ногами людину, що лежить на асфальті.
Фізична – активна - непряма	Старшокласники закладають петарди в туалеті початкової школи.
Фізична – пасивна - пряма	Учні оголошують бойкот однокласникові відмінникові.
Фізична – пасивна - непряма	Учні відмовляються виконувати розпорядження класного керівника при прибиранні шкільної території.
Вербальна – активна - пряма	Учень насміхається і принижує ученицю, яка говорить іншою мовою, ніж більшість дітей.
Вербальна – активна - непряма	Дівчина зводить наклеп на однокласницю
Вербальна – пасивна - пряма	Група дівчаток поширює плітки про свою однокласницю
Вербальна – пасивна - непряма	Учні класу знають, хто зробив шкоду, утім, мовчать, коли вчитель несправедливо обвинувачує їхнього однокласника.

Найбільш звичними проявами агресії вважаються конфліктність, лихослів'я, тиск, примус, сексуальне оцінювання, загрози або застосування фізичної сили. Приховані форми агресії виражаються у відході від контактів, бездіяльності з метою нашкодити комусь, заподіяння шкоди собі і самогубство.

У змістовному плані провідними ознаками агресивної поведінки можна вважати такі його прояви, як:

- виражене прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях;
- тенденцію до руйнування;
- спрямованість на заподіяння шкоди оточуючим людям;
- схильність до насильства (заподіяння болю).

Узагальнюючи всі перераховані ознаки, можна говорити про те, що агресивна поведінка особистості має на увазі будь-які дії з вираженим мотивом домінування. А насильство (фізичне, сексуальне, емоційне) є самим серйозним проявом і небажаним наслідком агресивної поведінки.

Для приборкання насильства будь-яке суспільство змушене приймати спеціальні заходи. Найбільш ефективними з них слід визнати національні традиції та групові ритуали (ігри, свята, обряди), що дозволяють конкретній особистості інтегрувати свій агресивний потенціал і виражати його соціально-прийнятними способами. Величезне значення має також присутність в суспільстві достатньої кількості позитивних прикладів, наприклад національних героїв або життєствердних кумирів.

Вправа: «Намалюй агресію» (10 хв.)

Мета: звільнення учасників заняття від негативних емоцій.

Хід вправи: намалюйте «агресію» так, як ви її уявляєте.

Обговорення:

- Які ваші враження від виконання вправи?
- Чи можна її використовувати в повсякденному житті?

Вправа «Типи відповідей» (5 хв.)

Мета: формування адекватних реакцій на складні життєві ситуації.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

- друг розмовляє з вами, а ви вже хочете піти;
- ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати;
- вас хтось дуже образив.

Питання для обговорення:

- Які у вас виникали емоції коли ви виконували вправу?
- Чи змогли ви відмовити співрозмовнику?
- Чт виникають у вас у житті ситуації коли вам важко відмовити співрозмовнику?

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 2

Тема«Агресія: як її контролювати №2».

Мета: розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції у стресових та конфліктних ситуаціях.

Привітання (3 хв.)

Мета: сприяти згуртованості групи.

Хід вправи: учасники заняття продовжують фрази: «Привіт. В людях я найбільше ціную ...».

Вправа «Склянка» (5 хв.)

Мета: усвідомлення своєї поведінки у стресових ситуаціях.

Хід вправи: Учням пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що вони зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

- Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок: Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший — скарб — душа людини. Яку ми не можемо відновити не залишивши на ній рубців?

Вправа: «Вплив емоції на спілкування» (5 хв.)

Мета: формування навичків ефективного спілкування.

Хід вправи: учасники по колу у голос промовляють кількома способами

фрази:

- Я врівноважена людина;
- Я завжди допоможу іншим;
- Я йду в світ із любов'ю.

Інтонації: гнівно, виклично, здивовано, схвильовано, ніжно, мрійливо.

Обговорення:

- Як інтонація впливає на зміст слів?
- Якою інтонацією було легше говорити?
- Яку інтонацію приємніше сприймати?

Вправа «Дихання» (5 хв.)

Мета: навчити прийомам зняття емоційного напруження.

Хід вправи: Тренер надає інструкції учасникам заняття. Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

Обговорення:

- *Які емоції у вас виникли після виконання вправи?*

Метод «Мозкова атака» (5 хв.)

Тренер задає питання до учасників групи і фіксує усі їх відповіді на ватмані.

- Як можна вивести, зняти, розрядити свій емоційний стан після конфлікту?

Історія «Скибка хліба» (10 хв.)

Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священника і майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров'ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ — не входити до хат без рушниць і стріляти при найменших рухах місцевих жителів... У хаті, куди я увійшов, був лише один старий чоловік і дівчинка-підліток.

— Хліба дайте, хліба! — жадібно просив я. Дівчинка нахилилась... Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив...

Дівчинка впала... Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба... Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це... Але не можу... Чи простить мені Бог?».

Хто ходить із зарядженим крісом, той вистрелить. Якщо єдиним знаряддям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

Обговорення:

— Як агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя?

— Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

Метод «Мозкова атака» (10 хв.)

Мета: навчати прийомам звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: об'єднуємо учасників у 3 групи і пропонуємо розробити рекомендації для звільнення від агресії. Напрацювання груп презентуються у колі.

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 3

Тема: «Агресія – чи є альтернативи».

Мета: навчання учасників толерантно висловлювання свої почуття.

Привітання (3 хв.)

Мета: сприяння згуртованості групи.

Хід вправи: учасники заняття продовжують фразу вказуючи свій емоційний стан: «Привіт. Сьогодні я ...»

Інформаційне повідомлення.

«Застосування «Я-повідомлення"»у спілкуванні». (5 хв.)

Мета: ознайомити з методом «Я-повідомлення».

Тренер. *Уявіть собі ситуацію: «Твоя подруга Оксана захоплюється твоїм смаком, їй подобається, як ти одягаєшся. Вона регулярно позичає в тебе одяг, але повертає брудним, із запахом сигаретного диму, декілька разів навіть його пропалювала і рвала. В Оксани все ще залишаються твої два джемperi, які вона позичила минулої зими і, схоже, повертати не збирається. Що ти відчуваєш з цього приводу?»*

Якщо вона візьме на себе зобов'язання і буде відповідати за мій одяг, повертаючи чистим і в хорошому стані, тоді нехай користується моїм гардеробом. Вона повинна нести відповідальність за свої вчинки.

Замість залякування, моралізування, погроз, сарказму, образливих порівнянь, наказів, осуду, принижень, благань мученика, злих пророцтв скажіть «Я».

Цей алгоритм «Я-повідомлення» допоможе через вираження ваших почуттів висловити незадоволення стосовно дій опонента, поважаючи його гідність:

1. ОПИС ПОЧУТТЯ, пов'язаного з неприйнятною ситуацією;
2. ОПИС неприйнятної ПОВЕДІНКИ;
3. ЧИМ мені ЗАВАЖАЄ така поведінка. Яким ПОТРЕБАМ не відповідає;
4. Зрозуміло і точно сформульоване ПРОХАННЯ, ПОБАЖАННЯ щодо моїх очікувань.

Приклади:

Мені неприємно. (1), -коли ти негативно висловлюєшся про мене за мою спиною (2). Це погіршує наші довірливі стосунки (3). Мені важливо, щоб ти говорила безпосередньо мені, чим саме незадоволена (4),

Мене дратує (1), що ти так голосно влючаєш музику (2) саме тоді, коли я вчу уроки (3). Давай домовимося, — в той час, коли я вчуся, ти будеш

робити тихіше звук або слухати музику в навушниках (4).

Рольова гра «Як уникнути ситуації агресії» (15 хв.)

Мета: розвиток комунікативних навичок через «Я-повідомлення».

Хід вправи: Хтось із групи пропонує таку ситуацію, яка як правило може викликати хвилю агресії. (Якщо немає охочих, тренер пропонує свою.) Учасник, який запропонував ситуацію, обирає виконавців на певні ролі для її програвання. Пара учасників вирішує конфлікт власним способом, інша пара з використанням «Я-висловлювання». Учасники готуються 2 хв. Ті, хто залишилися в колі, обдумують своє розв'язання: як би вони вчинили на місці героїв подій.

Розігрування. **Обговорення:**

- *Що ви відчували під час програвання цієї ситуації (учасники рольової гри відповідають від імені свого героя)?*
 - *Чи розв'язана для вас ситуація?*
 - *В чому виникали труднощі при застосуванні «Я-повідомлення»?*
 - *Чому, на вашу думку, людині складно вербалізувати власні почуття у «Я-повідомленні»?*
 - *Як саме навичка «Я-повідомлення» впливатиме на ваше спілкування з однолітками?*
- Запитання до учасників, які спостерігали за грою:*
- *Які ідеї щодо ситуації виникли у вас, коли ви спостерігали за грою?*
 - *Хто хоче запропонувати свій варіант? Можливо, комусь доводилося розв'язувати таку ситуацію?*
 - *Чи допомогло «Я-повідомлення» в попередженні агресивних дій учасників стосовно одне одного.*

Вправа «Сердиті кульки» (7 хв.)

Мета: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи. Тренер пропонує учням надути повітряні кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — гнів.

- Як витягнути цей гнів із середини кульки?
- Якщо не надувати кульку, що з нею станеться?
- А з людиною?
- Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою?
- Чи може людина контролювати свій гнів?

Вправа «Згода, незгода, оцінка» (10 хв.)

Мета: навчити толерантному ставленню до співрозмовника.

Хід вправи. Ведучий об'єднує підлітків у три підгрупи. Кожна група отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням.

Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду;

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких ви оцінюєте дії або вчинки іншого.

Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Тренер наголошує на тому, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення:

— Чи була цікава вам ця вправа?

— Чи дізналися ви про невідомі вам вислови?

Підсумки (5хв)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Блок «Самовиховання та саморозвиток»

Заняття 1

Тема: «Стрес та його вплив на людину»

Мета: ознайомити учнів із поняття «стрес» та його впливом на організм та психіку людини, навчити основним прийомам подолання стресу.

Вправа Привітання (5 хв.)

Мета: створити довірливу атмосферу в колективі.

Хід вправи: беремо клубок ниток, треба кидати один одному у довільному порядку. Той, хто упіймав клубок, розповідає про своє хоббі. Потім павутиння, що утворилося розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я учня, якому кидають клубок.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (5 хв.)

Мета: привернути увагу учнів до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори.

Хід вправи. Учасники заняття по колу продовжують речення «Я переживаю стрес, коли...»

!!! Рефлексія: *стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.*

Інформаційне повідомлення «Стрес» (3 хв.)

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварини й людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття. Стресорами, тобто факторами, які викликають стрес, можуть бути різноманітні життєві ситуації: виступ перед незнайомою аудиторією, відвідування стоматолога, участь у конкурсі тощо. Для більшості випускників школи стресором завжди були випускні іспити, а в останні роки – зовнішнє незалежне оцінювання.

Механізм виникнення стресу. Інформація щодо тривоги через органи

почуттів надходить у мозок. Потім через нервові закінчення передається до щитовидної залози. Отримавши сигнал тривоги, цей орган негайно викидає в кров велику кількість «бойових гормонів» - адреналіну, що розносяться по всьому тілу. Відбувається перекачування крові: вона переміщується туди, де найбільше необхідна для відповідних дій. З мозку надалі надходять сигнали – наростає психічна напруга, підсилюється увага, здійснюється підготовка до дії. Усе це відбувається блискавично - напруга, а звідси і стрес, наростають із дивовижною швидкістю. Адреналін прискорює пульс і дихання, підвищує кров'яний тиск. І якщо людина не використовує запас енергії, що утворився, то це призводить до виникнення психосоматичних захворювань.

Вправа «Склянка» (5 хв.)

Мета: вироблення психотехнік видозмін, послаблення стресових переживань.

Хід вправи. Дорослий бере в руку пластикову склянку і говорить: «Уявіть, що в цю склянку ви можете вкласти свої найпотаємніші думки, почуття, яких ви хочете позбутися». Дорослий по черзі підходить до кожного випускника, щоб він «вклав» до склянки свій «внесок». На завершення тренер, піднявши склянку для огляду всім, промовляє: «Ви дійсно хочете позбутися того, що ми зібрали разом у склянці?». Після ствердної відповіді несподівано дорослий зминає пластикову склянку.

Обговорення:

- Яке відчуття у вас виникло після завершення вправи?
- Чи можна даний прийом використовувати під час емоційних переживань?

Інформаційне повідомлення (2 хв.)

У стимулах, що викликають стрес, психічне рішення превалює над тілесним. І якщо стрес може бути і корисним, і руйнівним, то чому ми не можемо нівелювати руйнівну складову й підсилювати конструктивну складову? Людина як істота розумна здатна до таких видозмін. Її лише необхідно озброїти знаннями, механізмами, як ефективно це зробити. Загальне незалежне оцінювання для вас може бути серйозним випробуванням стресостійкості. Зміни ставлення до речей, що хвилюють тебе, і ти убезпечиш себе від них – навчає нас мудрець. Для початку слід сформулювати позитивний настрій і почуття відносно стресора.

Вправа «Самооцінка» (10 хв.)

Мета: виявити ресурси стійкості до стресів.

Хід вправи. Кожен учасник на окремому папірці записує 20 характеристик особистості. На другому етапі з 20 виписує 10, які сприяють стресостійкості, після чого підкреслює з 10 характеристик ті, що властиві виконавцю завдання.

До уваги тренера! Якщо перелік характеристик викликає в учнів труднощі або тренер бажає направити своїх вихованців у потрібному йому напрямку, перелік характеристик можна заготувати заздалегідь і

запропонувати готовий список. Це скоротить час виконання вправи, і тренер може бути впевнений у її ефективності. До переліку варто включити такі характеристики: добра освіта, гарна фахова підготовка, сформованість різноманітних умінь та навичок, комунікативність, позитивне мислення, мистецтво володіти собою.

Обговорення:

- Чи виявили ви у себе певний ресурс стресостійкості?
- Над якими рисами характеру вам слід попрацювати найближчим часом?

Вправа: «Регулююче дихання» (7 хв.)

Мета: навчити учасників заняття відчувати реакції свого організму на стресові ситуації.

Хід вправи. Учасники заняття отримують інструкцію від тренера.

а) Зробити вдих (порахувати про себе його тривалість), видихати, намагаючись робити це довше, ніж вдих. Виконувати це протягом п'яти хвилин, намагаючись уповільнити ще більше видих.

Обговорення:

- Як ви себе почували на початку вправи і як зараз?
- Який у вас стан після виконання вправи?
- Що вам хочеться зробити саме зараз?
- З чим чи з ким ви зараз можете себе ототожнити?

б) Зробити вдих і швидко видихнути. Повторити кілька разів.

Обговорити:

- Як ви себе почували на початку вправи і як зараз?
- Який у вас стан після виконання вправи?
- Що вам хочеться зробити саме зараз?
- З чим чи з ким ви зараз можете себе ототожнити?

Вправа: «Німе кіно». (5 хв.)

Мета: Навчити техніці релаксації та зняття напруження.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам заняття уявити неприємну для них подію, як фільм, який вони дивляться.

Інструкція виконання вправи. Тепер почніть дивитись знову:

- а) зменшити яскравість;
- б) зменшити розмір «екрану»;
- в) забрати звук;
- г) прискорити темп стрічки; додати веселу музику;
- д) прокрутити «плівку» назад, знову вперед, додайте музику.

Обговорення:

- Як ви себе зараз відчуваєте ?
- Чи змінився ваш настрій ?
- Що нового змогли побачити в вашому кіно про цю подію ?
- Яка метафора у вас виникає зараз на цю подію?

Вправа: «Мозковий штурм» (5 хв.)

Мета: виробити ефективні способи подолання стресових переживань.

Хід вправи. Учасників об'єднують у 3 групи в яких вони записують поради, як покращити свій настрій, зняти стрес, заспокоїтися, досягти рівноваги, гармонії.

Обговорення: Поділіться своїми найдійовішими засобами зняття стресу. Що хочете сказати учасникам тренінгу ?

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 2

Тема: «Моя самооцінка»

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності.

Вправа –Привітання|| (10 хв.)

Мета: створити довірливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу.

Хід вправи. Учасники об'єднуються в пари. Кожен учасник, по черзі, називає своє ім'я партнеру та розказує, в яких ситуаціях він почувається найбільш вільно і чого він хоче навчитись на занятті. Крім того, потрібно продовжити речення: -Найскладніша ситуація, з якою я успішно впорався – це...||

По завершенню вправи відбувається обговорення в групі, учасники -повертаються в коло|| та представляють свого партнера.

Вправа: «Мої сильні і слабкі сторони» (15 хв.)

Мета: формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Обговорення:

- Чи викликало труднощі виконання цього завдання?
- Простіше було назвати свої сильні чи слабкі сторони?
- Що може вам дати виконання цієї вправи?

Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» (4 хв.)

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Притча

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! – звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повів візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта

почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей.

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з'явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

-Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

-Як можна повірити у власні сили?

Вправа «Мої досягнення» (10 хв.)

Мета: формування впевненості в собі та в своїх силах.

Хід вправи: потрібно заповнити таблицю

«Мої досягнення»

Життєвий шлях	Мої досягнення	Мої позитивні риси	Мій досвід
6 років			
7 років			
8 років			
9 років			
10 років			
11 років			
останній місяць			
останній тиждень			

Обговорення:

- Чому необхідно звертати увагу на свої досягнення?
- Досвід людини включає в себе лише позитивні досягнення чи і невдачі?
- Як отриманий досвід впливає на подальше життя?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди).

Якщо зненацька виявилось, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно виявляти перш за все у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши у милосерді собі, ви не пожалієте когось іще. Адже постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх і в інших людей.

Підсумки (6 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 3

Тема: «Мій вибір – моє життя»

Мета: формування відповідальної поведінки.

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: налаштувати групу на спільну роботу.

Хід вправи. Учні стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, висловлюють свої вітання. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

Гра «Вузли» (5 хв.)

Мета: формування навичок аналізу у прийнятті рішення.

Хід вправи. Тренер пропонує підліткам стати в коло. Кожен член групи бере руку того, хто стоїть навпроти, і руку ще когось. Таким чином група «зав'язується у вузлик». Завдання полягає в тому, щоб розв'язатися, не розпускаючи рук.

Обговорення: Обговорюються засоби «розв'язання вузлів», за суттю засобів прийняття рішень групою. Аналізують, які тактики прийняття рішень були у членів групи.

Вправа: «Три бажання»(5хв)

Мета: навчити ставити та досягати мету.

Хід вправи. подумайте і запишіть, які б три бажання загадав би кожен із вас, якби йому пощастило спіймати золоту рибку? Учасники спершу фіксують бажання на аркуші паперу, а потім розказують про них.

Обговорення:

- Навіщо люди мріють?
- Що потрібно для того, щоб мрія стала реальністю?

Вправа «Відсутні ключі» (10 хв.)

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття учня як суб'єкта діяльності.

Хід вправи. Тренер роздає учням опис проблемних ситуацій. Завдання групи - скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті?».

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.

5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.
9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.
10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.
11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.
12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю...

Обговорення: Обговорюють з іншими учасниками та тренером наслідки свого вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

Вправа: «10 подій» (5хв)

Мета: навчити відповідальної поведінки.

Хід вправи: опишіть 5 найкращих і 5 найгірших подій у своєму житті.

Обговорення:

- Що було легше: описувати найкращі чи найгірші події свого життя?
- Якими емоціями це супроводжувалося?
- Чому ми говоримо про події минулого?

Вправа «Лінія життя» (10 хв.)

Мета: формувати відповідальну поведінку.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність.

Обговорення: Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

Підсумки (5 хв.)

Аналіз наскільки справдилися очікування учасників. Кожен учень передає по колу м'ячик, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

Заняття 4

Тема: «Рефлексуємо»

Мета: надати учасникам тренінгової групи психологічну підтримку на завершальному етапі роботи, рефлексія отриманого досвіду.

«Привітання» (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, формувати атмосферу доброзичливості.

Хід вправи: учасники тренінгу продовжують речення: «Я хотів би щоб сьогодні мене називали», «Я мені приємно, коли...».

Вправа: «Чи змінився я» (15 хв.)

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття, рефлексія власного досвіду.

Хід вправи: на аркуші потрібно написати найкращі сторони свого «Я» на даний момент, а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я.

Потім порівняти з презентацією з першого заняття. Презентувати себе нового.

Обговорення:

- Що в вас змінилося?
- Чи змінили ви своє мачення поганого і хорошого у вас?
- Чи допомогли наші заняття вам краще пізнати інших і себе?

Вправа «Створення соціальної реклами» (20 хв.)

Мета: актуалізувати плани на майбутнє.

Хід вправи: учасникам потрібно за допомогою малюнків, вирізок із журналів, кольорового паперу, ножиць, клею, олівців створити соціальну рекламу «Наше майбутнє залежить від нас» та презентувати її. (учасників об'єднуємо у 2-3 групи).

Вправа «Чи задоволений я?» (3 хв.)

Мета: Ця вправа дасть групі можливість перевірити, наскільки учасники задоволені одне одним і спільно виконаною роботою.

Інструкція: Мені б хотілося, щоб ви разом з'ясували, наскільки ви задоволені спільно виконаною роботою. Я покладу книгу в середину кола. Ті з вас, хто дуже задоволений нашою співпрацею, хай підійдуть ближче до книги. Ті, хто незадоволений, хай відійдуть від книги подалі. Ви можете вибрати будь-яку відстань, щоб показати, наскільки ви задоволені співпрацею.

Встаньте мовчки туди, де ви, на вашу думку, повинні знаходитися.

Почекайте, поки кожен займе своє місце.

Хай кожний з вас двома словами пояснить, що привело його до цього місця. Чим він задоволений, чим - незадоволений? Що ви думаєте про ті місця, які зайняли інші?

Підбиття підсумків (10 хв.)

Мета: визначити чи справдились очікування від від спільної роботи протягом тренінгового блоку.

Хід вправи: тренер малює на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розміщуються біля її підніжжя. Наприкінці тренінгового блоку учасники аналізують, які очікування справдились, і переносять їх ближче до вершини.

Побажання учасників:

- Які у мене є пропозиції щодо поліпшення співпраці в групі?
- Що ще я хочу сказати учасникам групи?

Література

1. Андреев В. И. Конфликтология: искусство спора, ведение переговоров, разрешение конфликтов. — Казань, 1992.
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. - К.: Навч. книга, 2002.
3. Гришина Н. В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. — СПб.: Сова, 1993.
4. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. — СПб., 2001.
5. Иванова В.В. Прояви агресивності у підлітковому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 2000. - № 5.
6. Єфремцева С.А. Тренінг спілкування для старшокласників. Київ, 1994.
7. Журавльова Л. Профілактика торгівлі людьми // Психолог. - 2009. - № 48.
8. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Харків, 2008.
9. Козлов Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1996.
10. Коробова О. Планування майбутнього – шлях до успіху // Психолог.- 2010. - № 45.
11. Кравчук Л. Світ емоцій (корекційно-розвивальна програма для підлітків) // Психолог. - 2010. - № 17.
12. Купа І. Клуб лідерів (корекційно-розвивальна програма для підлітків // Психолог. - 2011. - № 13.
13. Ложкин Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник.-К. , 2006.
14. М'якцінова Я. Профілактика негативних явищ серед молоді й підлітків // Шкільний світ. - 2010. - № 29-30.
15. Напрєєнко А.К., Петров К.А. Психологическая саморегуляция. Київ, «Здоров'я», 1995.
16. Рогов С. И. Настольная книга практического психолога. М.: Просвещение, 1995.
17. Ткачук А. Агресія як форма прояву девіантної поведінки // Психолог. - 2010. - № 45.
18. Тригук О. Агресивність // Психолог.-2011.-№ 2.
19. Тригук О. Я – асертивний (соціально-психологічний тренінг для старшокласників) // Психолог. - 2011.- № 5.
20. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. — СПб.: ПИТЕР, 2003.
21. Шейнов В. П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. — Минск: Амалфея, 1997.
22. Самооцінка учня / упор. С.Максименко, Н.Шевченко, О.Главник.-К.: Главник, 2004.

2.7. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Гіду А.Ю.,
практичний психолог ЗНЗ № 16
м. Ізмаїл, Одеська обл.

Вступ.

Сучасні тенденції в Україні - посилення майнової нерівності людей, різке зниження їх суспільної затребуваності, корозія духовних цінностей, руйнація ідеалів, наростання соціальної і психологічної дезорієнтації та дезадаптації індивіда, високий рівень безробіття, ускладнення криміногенної ситуації, поширення процесів деформації сім'ї - все це однозначно негативно відбивається на психіці дітей і підлітків.

Сприятливим ґрунтом для посилення гостроти підліткових криз є ситуація, коли самі власне суспільні цінності переживають період переосмислення. Тоді війна з моральними засадами з боку підлітка набуває особливо агресивних форм і ведеться з максимальною самовіддачею.

Слід особливо наголосити на тому, що сьогодні у суспільстві актуалізується необхідність «повернутися обличчям» до підлітків. Їхні проблеми не повинні розв'язуватися «вулицею» чи придушуватись у зародку. Вони мають вирішуватись з участю батьків, спільно з психологами, психотерапевтами, педагогами.

За цих умов цілеспрямована корекційно-розвивальна робота здатна допомогти подолати актуальні для них життєві проблеми, а також допомогти їм засвоїти ефективні способи їх вирішення в майбутньому.

Мета:

1. Надання підліткам можливості усвідомити важливість набуття ними соціальних навичок.
2. Актуалізація процесу соціального самовизначення.
3. Створення умов формування позитивного самовідношення.
4. Розуміння себе як особистості і знаходження способів особистого розвитку знання внутрішньо особистісних конфліктів і напружень.
5. Формування вміння організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення конфліктів в спілкуванні.

Головні завдання:

- вироблення адекватних і ефективних навичок спілкування;
- формування ціннісних орієнтацій і соціальних навичок, які дають можливість адаптуватися в умовах колективу класу і школи;
- надання підліткам можливості усвідомити важливість набуття ними соціальних навичок;
- формування почуття відповідальності за власне життя, розвиток моральної свідомості, духовності, шляхом оволодіння духовними цінностями.

Критерії добору учнів

У групу входять ізольовані, знехтувані учні, учні з гіперактивною поведінкою, учні із зниженою мотивацією до навчання, замкнуті учні.

Етапи роботи

Програма складається з дев'яти занять, тривалістю близько години, які проводяться один раз кожного тижня.

1-й етап. Початкове тестування учасників групи з метою виявлення особливостей емоційно-особової сфери і типових способів взаємодії.

2-й етап. Безпосередня робота над темами програми.

3-й етап. Проведення підсумкового тестування. Отримання зворотного зв'язку від підлітків за наслідками тренінгу.

4-й етап. Обробка результатів тренінгу, проведення «круглого столу» з викладачами для аналізу і підведення підсумків роботи.

5-й етап. Зустріч з батьками (за їх бажанням).

№

з/п Зміст заняття

1. Правила групи
 1. Вправа „Знайомство»
 2. Інформаційне повідомлення „Правила групи»
 3. Вправа „Прядіння пряжі»
 4. Вправа „Взаємне інтерв'ю»
 5. Інформаційне повідомлення «Мій настрій»
 6. Вправа „Самопізнання»(15 хв)
2. Я і мої соціальні ролі
 1. Вправа „На якого казкового героя я схожий?»
 2. Інформаційне повідомлення „Ролі і маски у нашому житті»
 3. Вправа «Групова дискусія»
 4. Гра «Маски, які ми одягаємо»
 5. Підведення підсумків
3. Я і мої соціальні ролі (продовження)
 1. Вправа „Перетворення»
 2. Інформаційне повідомлення „Зміна ролей»
 3. Вправа „Мозковий штурм»
 4. Вправа „Гра на зміну ролей»
 5. Підведення підсумків
4. Самооцінка
 1. Вправа „Мій портрет у променях сонця»
 2. Інформаційне повідомлення „Місце самооцінки у нашому житті»
 3. Групова дискусія: «Як ми підтримуємо і покращуємо свою самооцінку»
 4. Вправа „Давайте говорити один одному компліменти»
 5. Підведення підсумків
5. Неагресивне наполягання на своєму
 1. Вправа „10 подій»
 2. Вправа «Мозковий штурм»

3. Інформаційне повідомлення «Види поведінки і їх причини»
4. Вправа „Вербальні засоби у досягненні мети»
5. Вправа „Невербальні засоби у досягненні мети»
6. Підведення підсумків
6. Пізнаємо себе
 1. Вправа „Захоплена рука»
 2. Вправа „Психологічна карта Я»
 3. Вправа „Листки за спиною»
 4. Вправа „Катастрофа»
 5. Вправа „Я-справжнє, ідеальне, очима інших»
 6. Підведення підсумків
7. Куріння: міфи і реальність
 1. Вправа „Валіза»
 2. Інформаційне повідомлення „Куріння: дослідження проблеми»
 3. Вправа „Мозковий штурм»
 4. Інформаційне повідомлення про куріння
 5. Бесіда про довготривалі наслідки куріння
 6. Підведення підсумків
8. Алкоголь: міфи і реальність
 1. Вправа „Намалюй почуття, яке ти відчуваєш зараз»
 2. Інформаційне повідомлення „Вплив алкоголю на організм»
 3. Вправа „Групова дискусія щодо фізіологічних і поведінкових ефектів впливу алкоголю на організм»
 4. Вправа „Пояснення причин вживання алкоголю»
 5. Вправа „Обговорення мотивації вживання або невживання алкоголю»
 6. Вправа „Дискусія»
 7. Вправа „Бесіда»
 8. Вправа „Узагальнення основного змісту заняття»
 9. Підведення підсумків заняття
9. Мій світ
 1. Вправа „Я буваю різним»
 2. Інформаційне повідомлення „Вплив доброго настрою на самопочуття»
 3. Вправа „П'ять добрих слів»
 4. Інформаційне повідомлення «Психологічні установки» (за Е. Берном)
 5. Вправа «Карусель»
 6. Розповідь для роздумів
 7. Підведення підсумків заняття
10. Підсумкове заняття

Вправа Малюнок „Я – в минулому. Я – зараз»
 Підсумок занять
 45 хв

Заняття 1.

ПРАВИЛА ГРУПИ

Мета: інформувати учасників групи про зміст роботи, задачі, групові норми; визначити тривалість занять; встановити принципи роботи в групі; сформувати спокійну, доброзичливу атмосферу відкритості, психологічного комфорту; формувати у членів групи установку на взаєморозуміння.

Тривалість: 1 година 10 хвилин.

1. Вправа „Знайомство” (10 хв)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Хід вправи. Ведучий пропонує всім закрити очі, підходить і торкається кожного, ставлячи питання, які спрямовані на усвідомлення свого внутрішнього стану:

- Як себе відчуваєте?
- Про що зараз думаєте?
- Якого кольору ваш настрій?
- З яким явищем природи можете порівняти себе?
- З якою твариною можна порівняти ваш теперішній стан?
- З яким птахом?

2. Інформаційне повідомлення „Правила групи” (15 хв)

На наших зустрічах ми будемо говорити про специфічні проблеми, про вас самих, про ваші стосунки з іншими людьми, про ті цілі, які ви перед собою ставите. Ви дізнаєтеся про свої сильні і слабкі сторони, навчитеся краще розуміти себе і розберетеся, чому ви поступаєте так, а не інакше і що ви можете зробити, щоб стати краще. Ви навчитеся думати позитивно і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Разом ми зможемо відповісти на ці і інші складні питання, засвоїти ефективні засоби спілкування.

Будь-яка група людей, яка збирається, щоб спільно виконати певну роботу і досягти мети, домовляється про основні правила, дотримання яких допомагає одержати можливий результат. Тому спочатку ознайомимося з тими правилами, які зазвичай використовуються під час подібних занять. Ми їх зараз обговоримо і внесемо необхідні корективи. Кожний пункт правил приймається голосуванням.

Ці правила в рівній мірі стосуються і до ведучого і до учасників.

ПРИНЦИПИ РОБОТИ В ГРУПІ

По кожному з принципів учасники висловлюють свою думку і виносять ухвалу - прийняти його або відкинути.

1. Щирість в спілкуванні

У групі не варто лицемірити і брехати. Група - це місце, де можна розказати про те, що дійсно хвилює, обговорювати такі проблеми, які до моменту участі в групі з яких-небудь причин не обговорювалися. Якщо ви не готові бути щирими в обговоренні якогось питання, краще промовчати.

2. Обов'язкова участь в роботі групи протягом всього часу

Цей принцип вводиться у зв'язку з тим, що ваша думка дуже значуща для інших членів групи. Ваша відсутність може привести до порушення внутрішньогрупових відносин, до того, що біля інших не буде можливості почути вашу точку зору з обговорюваного питання.

3. Право кожного члена групи сказати «стоп»

Можна припинити обговорення, якщо розумієте, що вправа може торкнутися тем, які спричинять за собою важкі переживання. Учасник має право не брати участі в обговоренні.

4. Кожний учасник говорить за себе, від свого імені і не говорить за іншого.

5. Не критикувати і визнавати право кожного на висловлювання своєї думки, поважати думку іншого

Нас достатньо критикують і оцінюють в житті. Давайте в групі вчитися розуміти іншого, відчувати, що людина хотіла сказати, яке значення вклала у вислів.

6. Висловлюватися делікатно, акуратно.

7. Не виносити за межі групи все те, що відбувається на заняттях.

8. Уважно вислуховувати думки інших, не перебивати.

9. Ввести знак-регулятор, наприклад піднята рука, при якому вся увага звертається на ведучого.

10. Ввести ліміт часу, який обмежуватиме і задаватиме рамки кожного заняття.

11. Попросити дітей запропонувати додаткові принципи, якщо вони визнають це необхідним.

3. Вправа „Прядіння пряжі” (5 хв)

Мета: надати можливість учасникам ближче познайомитися в процесі виконання спільної справи.

Обладнання: клубок довгого мотузка, килим на підлогу.

Хід вправи. Учасники групи сидять на підлозі на килимі за колом, у центрі лежить клубок мотузка. Ведучий пропонує уявити, що група разом зараз прядтиме пряжу. Перший учасник бере клубок, передирає кінець мотузка пальцями, імітуючи прядіння, одночасно розповідає про себе. За сигналом ведучого, кінець мотузка передається сусіду, той розповідає щось про себе, і так далі, доки коло не замкнеться.

4. Вправа „Взаємне інтерв'ю” (15 хв)

Мета: сприяти формуванню перших вражень один про один. Встановити взаєморозуміння і загальний настрій на подальшу співпрацю.

Хід вправи. Учасники розбиваються на пари проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення кожний представляє того, що свого інтерв'юється.

У цій процедурі більш високий повчальний ефект, оскільки є хороша можливість аналізувати, на що звернув увагу інтерв'юєр, чи вдалося йому достовірно представити психологічний портрет свого партнера, які питання ставили один одному пари. Учасники також ставлять будь-які питання.

5. Інформаційне повідомлення «Мій настрій» (5 хв)

Кожна людина за собою спостерігає. Але далеко не всі це розуміють, і тому мимовільне спостереження відразу ж забувається. Але якщо б людина старалася зафіксувати хоча б частину своїх спостережень, то вже отримала б дуже багато цікавого матеріалу для роздумів про себе.

Наприклад, зіпсувався настрій. Приблизно зрозуміти, що стало причиною цього. Адже не виключено, що привід для поганого настрою буде виникати знову і знову. А це неприємно, тому краще все – таки спробувати знайти причину.

Тому після кожної зустрічі в групі буде даватися завдання на самопізнання, для виконання якого бажано почати вести особистий щоденник. Безсумнівно, що цікавим для вас буде і те, що в кінці тренінгу ви зможете за записами прослідкувати зміни, які відбулися з вами, іншими учасниками групи.

6. Вправа „Самопізнання» (15 хв)

Мета: опрацювання навичок аналізу своєї поведінки, поведінки навколишніх людей, ситуацій, які виникли; розуміння свого психологічного стану.

Запропонувати дітям почати вдома вести щоденник, в який записувати все, що відбувалося під час тренінгу, свої почуття, думки, реакції на те, що відбувається в групі.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 2.

Я І МОЇ СОЦІАЛЬНІ РОЛІ

Мета: надати учням можливість спробувати змінити свою поведінку; надати учням можливість застосувати нові форми поведінки в ситуаціях, які наближені до реальних; змодельовати більш успішні форми поведінки, розіграти їх в безпечній атмосфері; дати учням можливість пережити незнайомі почуття, сприйняти нові думки і ідеї; дати зворотний зв'язок.

Тривалість: 1 година 5 хвилин.

1. Вправа „На якого казкового героя я схожий?» (10 хв)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі, виражаючи себе через асоціативні уявлення.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасники стоять у колі. Ведучий пропонує пригадати відомих казкових героїв, подивитися уважно на всіх присутніх, кожному учаснику обрати серед інших людину, що викликає в нього асоціації з яким-

небудь персонажем казки (героєм мультфільму). Ведучий пропонує кожному запам'ятати, від кого він одержуватиме м'яча і що при цьому буде сказано. Перший учасник, який має м'яча, кидає його обраній людині і говорить, кого саме нагадує адресат. Той, у кого опиняється м'яч, кидає іншому учаснику, називаючи персонаж, з яким асоціюється ця людина. Вправа триває, доки м'яч не побуває у кожного учасника. Останній учасник, до якого потрапив м'яч, повертає його тому, від кого отримав, і висловити свою думку щодо повідомленої асоціації. Доки всі учасники не висловляться щодо отриманих асоціацій, вправа триває у зворотному напрямку.

2. Інформаційне повідомлення „Ролі і маски у нашому житті» (10 хв)

Є думка, що людина є набором ролей. В кожний момент ми не тільки можемо вважати себе складною сукупністю ролей, але з часом ролі, які нам доводиться грати, розширюються, заглиблюються або тимчасово відходять на другий план, а то і поступово зникають з репертуару. Одні з них постійно поєднуються, інші ведуть відокремлений спосіб життя.

Іншими словами, кожного з нас можна вважати групою. Момент неспівпадання ролі і внутрішнього «Я» дає можливість говорити про маски. Ці маски можуть приймати безліч різних форм. Наприклад, кожний з вас, сидячи за партою, надягає маску хорошого учня. Вийшовши з школи, в колі друзів, ви міняєте маску. Удома вона набуває нового вигляду.

Маски створюються для того, щоб допомогти людям справлятися з життям, і тому їх можна вважати «масками пристосування». Кожна з них має свою природу. Вони створюються для певної мети. Всім їм є що про себе сказати, і будь-яка історія буде пов'язана з відчуттями, які виявляються дуже сильними, щоб їх стримувати. Тому людині потрібна маска, щоб їх приховати, зняти і відділити від себе.

Таким чином, з одного боку, маска оберігає людину, з іншою - є вікном в її складний внутрішній світ.

3. Вправа «Групова дискусія» (10 хв)

Мета: дати можливість учасникам відслідкувати систему ролей, які вони виконують у своєму житті.

Хід вправи. Обговорити спектр ролей, властивих людині, зокрема підлітку. Думки дітей виписуються на великий лист паперу. Наприклад, підліток може мати наступні ролі: учень, син, брат, покупець, друг і ін.

З'ясовується - коли, навіщо і в яких ситуаціях людина натягає маски. Не маючи нагоди виразити свої істинні відчуття, ми ховаємося за масками, наприклад, «хорошої дівчинки», «тусовщика», «крутого хлопця», «скиглія і зануди» і ін.

4. Гра «Маски, які ми одягаємо» (20 хв)

Мета: підвести учасників до усвідомлення власних масок у стосунках.

Хід вправи. Розбити учасників на пари. Біля кожної пари повинні бути два стільці. Запропонувати розіграти невелику сценку з життя, наприклад: покупець - продавець, учень - вчитель, батько - дитина і т.д., де один учасник «натягає» маску. Потім учасники міняються місцями, і другий стає маскою

першого, тобто відбувається винесення зовні (назва) маски. Далі партнери розгортають діалог між маскою і «Я». Після цього програється маска другого учасника. Якщо на початку гри учасника складно справитися із завданням, ведучий повинен на прикладі однієї з пар розіграти вправу.

Обговорення.

5. Підведення підсумків (15 хв)

Учасники діляться своїми враженнями про те, як розвивався діалог і як вони відчували себе в цій ситуації, а також продовжити наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 3.

Я І МОЇ СОЦІАЛЬНІ РОЛІ

(продовження)

Мета: навчитися приймати відповідальність за нормативні порушення; прийняття переживань в конфліктних ситуаціях; формування меж в складних міжособистісних ситуаціях; усвідомлення мотивів індивідуальної поведінки; формування навички емпатії.

Час: 1 година 10 хвилин.

1. Вправа „Перетворення” (10 хв)

Мета: надати можливість членам групи виразити себе через різні асоціації, підкреслюючи елементи подібності.

Хід вправи. Учасники сидять на стільцях за колом. Ведучий пропонує учасникам завершити кілька речень на кшталт того: „Якби я був книгою, то був би...”. Усі відповідають по черзі. Так само ведучий пропонує ще кілька речень, замінюючи ключове слово, яким є узагальнююча категорія (книга, їжі, пісня, музика, явище природи, вид транспорту тощо). Знов відповіді різні (їжа – каша, пиріжок, картопля тощо; явище природи – дощ, вітер, сніг тощо), але всі вони стосуються однієї категорії. Наприкінці ведучий підкреслює, що при всій індивідуальній різниці асоціативного ряду всі відповіді належать до спільних категорій, тобто всі учасники – особистості, але вони подібні один до одного, тому являють собою гурт.

2. Інформаційне повідомлення „Зміна ролей” (5 хв)

У повсякденному житті людині доводиться зіштовхуватися з проблемами, наприклад, коли вона скоює який-небудь поганий вчинок. В цих випадках нам важко адекватно і неупереджено сприйняти ситуацію, взяти вину на себе і усвідомити свої переживання, а також прийняти точку зору іншого. Вам часто важко уявити собі, що може відчувати або думати інша людина.

Зміна ролей допомагає поставити себе на місце іншого в конфліктних ситуаціях - між дитиною і батьками, між учнем і вчителем, між дитиною і однолітками. Мета зміни ролей - добитися розуміння чужої точки зору і тим самим змінити свою поведінку або ставлення.

3. Вправа „Мозковий штурм» (15 хв)

Мета: формування відповідального ставлення до себе і навколишнього світу.

Хід вправи. Дітям пропонується відповісти на питання: коли ми щось порушуємо, що відбувається? Як нас карають і що забороняють?

Думки виписуються на великий лист паперу і можуть бути доповнені ведучим. Наприклад, не дозволяють гуляти зайву годину; не дають кишенькових грошей; не пускають на дискотеку; ставлять в кут; не довірять більше чогось важливого; ображаються; прощають; сильно кричать; починається розмова і «промивання розуму».

Обговорення причин, через які ми чинимо порушення.

4. Вправа „Гра на зміну ролей» (20 хв)

Мета: розвиток навичок поведінкової та емоційної саморегуляції.

Хід вправи. Розбити учасників групи на пари. Задати теми конфліктних ситуацій, наприклад: зустріч з контролером в транспорті при безбілетному проїзді; повернувся додому з дискотеки на ранок; узяв без дозволу гроші у батьків і ін. (з урахуванням вказаних думок). Програти ситуацію, в якій спробувати прийняти точку зору іншого, прийняти відповідальність за скоєний вчинок і не дати себе принизити, коли береш на себе вину.

Обговорення позицій конфліктуючих сторін

Обговорити, як отримані знання можна застосувати в подібних ситуаціях у реальному житті.

5. Підведення підсумків (10 хв)

У конфліктних ситуаціях буває важко контролювати свою поведінку і переживання, що негативно впливає на з'ясування стосунків. Зумівши прийняти відповідальність за свої вчинки, потрібно також уміти відстоювати свої права, не втрачаючи при цьому почуття власної гідності.

Зміна ролей допомагає зрозуміти точку зору іншого.

Учасники продовжують наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 4 САМООЦІНКА

Мета: підтримка позитивної самооцінки.

Тривалість: 1 година

1. Вправа „Мій портрет у променях сонця» (10 хв)

Мета: формування в учасників поваги до себе.

Хід вправи. Ведучий просить відповісти на питання: „Чому я заслуговую на повагу?» Потрібно намалювати сонце, у центрі сонячного кола написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати всі свої чесноти, усе гарне, що учасники про себе знають. Слід намагатися, щоб променів було якнайбільше.

Обговорення.(5 хв)

2. Інформаційне повідомлення „Місце самооцінки у нашому житті» (5 хв)

Самооцінка відображає міру розвитку у людини відчуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу її інтересів. На самооцінку впливають декілька чинників. По-перше, уявлення про те, яка людина насправді і якою вона хотіла би бути; по-друге, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші; по-третє, людина отримує задоволення не тому, що вона просто робить щось добре, а тому, що вона вибрала певну справу і саме її робить добре.

3. Групова дискусія: «Як ми підтримуємо і покращуємо свою самооцінку» (15 хв)

Мета: Усвідомити шляхи підвищення самооцінки

Думки виписуються на окремий лист паперу і доповнюються ведучим. Наприклад: покращуємо зовнішність (зачіска, макіяж, стежимо за фігурою); займаємося самоосвітою, розвитком своїх талантів, здібностей; досягаємо успіху в якійсь справі; знецінюємо інших людей; виграємо конкурси, змагання; допомагаємо іншим людям, тим самим підвищуючи свою самооцінку; прикрашаємо свій кут плакатами з написами: «Ти - кращий!» і т.д.; «нариваємося» на комплімент; іноді малюємося (робимо те, що не властиве, але це виглядає «круто», яскраво); не ставимо глобальних цілей; маємо хобі як спосіб виділитися з натовпу; зусиллям волі стараємося себе перебороти, зробити щось на межі можливого.

4. Вправа „Давайте говорити один одному компліменти» (10 хв)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Хід вправи. Окремо - так, щоб всім добре було видно, поставити два стільці один напроти одного. Запропонувати одному з учасників зайняти один із стільців, решта членів групи по черзі сідає на вільний стілець і називає йому тільки його позитивні якості. Слухач може попросити уточнити те або інше висловлювання, поставити додаткові питання, але не має права на заперечення або виправдовування.

Кожний член групи, по можливості, повинен зайняти місце слухача.

Обговорення (5 хв).

5. Підведення підсумків (10 хв)

Обговорити, що кожний з учасників відчував і думав в процесі виконання завдання

Щоб підтримати позитивну самооцінку, ми вдаємося до різних стратегій. Наприклад, підкреслюємо свій позитивний досвід, уникаємо постановки глобальних цілей, знецінюємо інших і ін. Таким чином людина формує декілька образів «Я», будує гнучку і стійку самооцінку, вибудовувавши ієрархію образів «Я».

Учасники продовжують наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 5

НЕАГРЕСИВНЕ НАПОЛЯГАННЯ НА СВОЄМУ

Мета: ідентифікувати загальновідомі ситуації, коли потрібно не агресивно наполягти на своєму; визначити тактики переконання; вправлятися в навичках вербального неагресивного наполягання на своєму; вправлятися у невербальних навичках неагресивного наполягання на своєму.

Час: 1 година 10 хвилин.

1. Вправа „10 подій» (15 хв)

Обладнання: аркуш формату А4.

Мета: допомогти усвідомити домінуючу стратегію своєї поведінки.

Хід вправи. Опишіть, будь-ласка п'ять найкращих подій у своєму житті.

Запитання ведучого до учасників:

1. Як ти вважаєш, чому ці події відбулися?
2. Твоє ставлення до цих подій?
3. Чи хотілося б тобі, щоб ці події відбулися знову?

Обговорення (5 хв)

2. Вправа «Мозковий штурм» (15 хв)

Мета: допомогти усвідомити переваги неагресивного досягнення мети.

Є безліч ситуацій, у яких важко чесно і відкрито виражати свої почуття і наполягати на своїх правах, коли вони порушуються. На цьому занятті ви навчитеся, як ефективно справлятися з такими ситуаціями, тобто постараетесь не агресивно наполягати на своєму.

Перерахувати загальновідомі ситуації, коли людям важко неагресивно наполягати на своєму. Наприклад: сказати «немає» другові; висловити думку, яка не співпадає з думкою іншого; попросити поблажливо ставитися до себе, попросити про позику; сказати людині, що в ній є щось, що вас спантеличує; виказати претензії; повернути назад неякісний товар, куплений вами; сказати продавцю, що він вас обрахував; сказати вчителю або батькові, що він

поступив нечесно.

3. Інформаційне повідомлення «Види поведінки і їх причини» (15 хв)

На наведені вище ситуації можна реагувати трьома різними способами. Перший - бути пасивним, тобто ніяк не реагувати. Така пасивна поведінка припускає уникнення конфронтації, ігнорування ситуації або надання активності іншій людині. Другий - агресивна поведінка. Це включає атаку на іншу людину, надмірне реагування. Третій - неагресивне наполягання на своєму, яке припускає уміння постояти за свої права, чесно і відкрито виразити своє ставлення і бути відповідальним за свою поведінку.

Існують різні причини того, чому люди іноді не наполягають на своїх правах і не виражають свої відчуття. Наприклад: не хочуть починати суперечку або сварку; не хочуть влаштовувати сцен; бояться, що виглядатимуть безглуздо; не хочуть виявитися замішаними в бійку; не хочуть образити іншої людини; раціоналізують, кажучи, що насправді це не так вже важливо, щоб навколо цього створювати проблему.

Переваги неагресивного наполягання на своєму

Запитайте в учнів, які переваги, на їх думку, можна отримати, неагресивно наполягаючи на своєму. Випишіть це на лист.

Приклади кількох переваг: особисте задоволення; підвищення вірогідності того, що ви одержите те, що хочете; зростаюча самооцінка; підвищення відчуття контролю за своїм життям; зниження тривоги через міжособистісні конфлікти; підвищення здатності стояти за свої права і не допускати, щоб люди брали над вами гору; пошана і симпатія з боку оточуючих.

4. Вправа «Вербальні засоби у досягненні мети» (10 хв)

Мета: вироблення вербальних навичок неагресивного наполягання на своєму.

Перша важлива особливість неагресивного наполягання на своєму включає навчання умінню сказати «немає» або стояти на своєму, коли щось вимагають або просять.

Уміння сказати «ні» включає три компоненти:

- а) скажіть про вашу позицію;
- б) назвіть причини або думки на користь цієї позиції;
- в) визнайте позицію і відчуття іншої людини.

Інша особливість неагресивного наполягання на своєму включає уміння попросити про позику або наполягати на своїх правах:

- а) скажіть про те, що ситуація або проблема повинна бути змінена;
- б) зажадайте, щоб ситуація була змінена або проблема дозволена.

Остання навичка включає уміння виражати почуття, як позитивні, так і негативні. Наприклад: «Ти мені подобаєшся насправді», «Я на тебе дуже злий», «Я ціную, що ти це сказав», «Це мене насправді розгнівило» і т.д. Я-висловлювання відображають неагресивне наполягання на своєму: я відчуваю; я хочу; мені не подобається; я можу; я згоден. Розігрування сценки, що ілюструє вербальну навичку неагресивного наполягання на своєму.

5. Вправа „Невербальні жести у досягненні мети» (10 хв)

Мета: вироблення навичок невербального вираження свого прагнення для неагресивного наполягання на своєму

Хід вправи. Ідентифікуйте і повправляйтеся у наступних невербальних навичках неагресивного наполягання на своєму, що припускають як словесне висловлювання, так і відповідний невербальний супровід: гучність голосу; потік слів; контакт очей; вираз обличчя; положення тіла (поза); дистанція.

Попросити підлітків розіграти ситуації, наведені вище, але цього разу слід концентрувати увагу на невербальних компонентах.

Обговорення.

6. Підведення підсумків (5 хв)

Неагресивне наполягання на своєму слугує вашим інтересам, відстоює ваші права, дозволяє відкрито і чесно виражати свою позицію і при цьому не зачіпає прав інших людей. Воно підвищує вірогідність отримання того, що вам в житті треба, і приносить особисте задоволення. Неагресивне наполягання на своєму включає невербальні і вербальні компоненти і може бути сформоване шляхом вправ.

Учасники продовжують наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 6. ПІЗНАЄМО СЕБЕ

Мета: розділення поняття „я-ідеальний», „я-очима інших», „я-справжній»; навчитися довіряти один одному, давати і отримувати підтримку; розбиратися у внутрішніх конфліктах; дивитися на себе з іншої сторони.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

1. Вправа „Захоплена рука» (10 хв.)

Мета: надати можливість учасникам спільно переживати певні емоції.

Хід вправи. Учасники сідають у коло і по черзі зображають: захоплену руку, агресивний ніс, кокетливе плече, танцюючий живіт, ображений палець, сором'язлива долоня. Один учасник показує заданий йому жест, а інші разом копіюють його.

2. Вправа „Психологічна карта Я» (15 хв.)

Мета: визначити особливості особистості кожного учасника.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки.

Хід вправи. У центрі листа пишеться буква Я. Далі можливі варіанти.

- Навколо „Я» учасник пише будь-які свої характеристики так, як хоче.
- Це ж саме, але з урахуванням важливості. Чим важливіша для

учасника ця характеристика, тим ближче до „Я” вона пишеться.

- Усі характеристики діляться на „мене це влаштовує – мене це не влаштовує – мені байдуже”. Можна розташовувати їх по різні сторони від центру „Я”, можна використовувати різні кольори.

- Усі характеристики діляться на „нові-старі” (появилися недавно – були завжди чи довший час).

- Можна штрихом позначити площу кожної характеристики: що проявляється часто, що – рідко?

Обговорення (5 хв.):

Чи складно було виділити характеристики?

Що відчували, коли писали про себе?

3. Вправа „Листки за спиною” (25 хв.)

Мета: навчитися бачити себе очима ровесників і дорослих.

Обладнання: фломастери, кольорові олівці, листи паперу, які розрізані пополам.

Хід вправи. На спину кожному учаснику прикріплюються листочки паперу з помітками „+”, чи „–”, чи „=”, які означають: „Я хочу, щоб відзначили тільки мої позитивні сторони” (+), „Я хочу знати тільки свої негативні риси” (–), „я хочу знати все, що ви про мене думаєте” (=). На протязі 30 хв. Учасники пересувають по приміщенню і в повній тишині зустрічаються один з одним. Подивившись один на одного і побачивши відповідні помітки – „+”, „–”, „=”, - кожен пише на листку, який розміщений на спині іншого, те що буде вважати за потрібне. Важливо дати вказівку учасникам, щоб вони тільки враховували значок, і якщо учасник не просив писати про нього нічого поганого, не робити цього. Після того, як усі зустрілись один з одним, група сідає в коло. Учасники вивчають записи на листках, діляться враженнями, а при бажанні зачитують те висловлювання, яке найбільше сподобалося.

4. Вправа „Катастрофа” (10 хв.)

Мета: зняти психоемоційне напруження,

Хід вправи. Ведучий:

- Уявимо собі, що Землю чекає катастрофа. Усе живе загине. Але вчені винайшли спосіб, за допомогою якого люди можуть вціліти, на деякий час перетворившись у неживі предмети. Зараз ви подумайте, у який предмет ви хотіли би перетворитися. На листочку детально опишіть той предмет, його розмір. Колір, якості; цей предмет повинен відображати ваше Я для того, щоб перетворившись потім у людину, ви були самим собою.

5. Вправа „Я-справжнє, ідеальне, очима інших” (20 хв.)

Мета: розділити поняття „я-ідеальний”, „я-очима інших”, „я-справжній”.

Обладнання: ватман з трьома квадратами, листи формату А4.

Хід вправи. На ватмані зображені три квадрати, підписані внизу: „Я – справжнє”, „Я – ідеальне”, „Я – очима інших”.

- Уявіть собі, що це не квадрати, а три людини, з якими ви трохи

знайомі. Наскільки ви знаєте кожного з них? Якщо вважаєте, що знаєте своє „Я – справжнє наполовину, то замалюйте половину квадрату, якщо більше, то замалюйте відповідну частину. Так само замалюйте і решта квадратів (для „Я – ідеального і „Я – очима інших)).

Тепер візьміть інший листок і намалюйте такі ж квадрати. Замалюйте їх, тепер вже відповідаючи на питання „Наскільки я їх люблю!.

Об'єднайтеся у пари і розкажіть партнеру, які відкриття ви зробили під час роботи.

Обговорення (5 хв.)

6. Підведення підсумків (5 хв)

Учасники продовжують наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 7

КУРІННЯ: МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ

Мета: надати підліткам необхідну інформацію для подолання загальноприйнятих міфів і неправильного розуміння значення тютюну.

Час: 1 година 25 хвилин.

1. Вправа „Валіза” (10 хв)

Мета: побудова і усвідомлення позитивної „Я-концепції”

Хід вправи. Уявіть собі, що ви вирушаєте у далеку подорож і вам необхідно спакувати валізу. Але замість звичайних речей у валізу необхідно покласти особисті якості, які на ваш погляд, вам знадоблять у подальшому житті.

Обговорення (5 хв)

2. Інформаційне повідомлення „Куріння: дослідження проблеми” (20 хв)

- На цьому занятті ви отримаєте фактичну інформацію про куріння, дізнаєтеся, скільки людей палить, які причини куріння, які наслідки куріння і в чому полягає процес перетворення в курця. Також торкнемося проблеми соціальної прийнятності куріння.

- Підлітки зазвичай переоцінюють кількість людей, які палять. Підкреслити факт, що курці знаходяться в меншині, поставивши дітям наступні питання:

1. Який відсоток підлітків палить? (Куріння в цьому випадку визначається як одна сигарета в тиждень.)

- Підрахувати (більше половини, менше половини і т.п.);
- проголосувати по кожній з оцінок;

- назвати реальні цифри (11,4%).
- 2. Який відсоток дорослих палить?
- Підрахувати;
- проголосувати;
- назвати реальні цифри (30,8%).

Ведучий. Палять набагато менше людей, ніж ми думаємо. Насправді курці складають меншину. Більшість дорослих і підлітків не палять. З 1975 по 1985 рік кількість старших підлітків, які палили, знизилася з 29 до 18,7%. 33,3% дорослих чоловіків і 54% дорослих жінок ніколи не палили.

3. *Вправа „Мозковий штурм»* (15 хв)

Мета: сформувати уявлення про причини куріння.

Хід вправи. Обговорити причини куріння/некуріння підлітків. Розділити лист паперу на дві частини. Назвати одну половину «Причини палити», а іншу «Причини не палити». Попросити дітей перерахувати причини того і іншого. Кожна думка виписується окремо і не змінюється. Додати до списків ті причини, про які діти не подумали.

Причини не палити: мені не подобається палити; куріння шкідливе для здоров'я; я не хочу мати шкідливих звичок; це неприємно виглядає; це дуже дорого; це виклик іншим - показати, що я не палю; ніхто з моїх друзів не палить; це зашкодить моїм спортивним досягненням; мої батьки не схвалюють куріння.

Причини паління: мені подобається палити; куріння знімає роздратування, розслабляє мене; це звичка; всі навкруги мене палять; куріння допомагає виглядати і відчувати себе старше; куріння стимулює мене, підвищує тонус; куріння дає мені шанс зайняти чимось руки; це допоможе мені зменшити вагу; куріння дозволяє мені відвернутися, коли я скучаю або у поганому настрої; куріння дозволяє мені відчувати себе незалежним.

4. *Інформаційне повідомлення про куріння* (10 хв)

Мета: інформувати учасників щодо шкоди куріння

1. Науковими дослідженнями доказано, що куріння сигарет є первинним чинником ризику для декількох важких хронічних захворювань, включаючи рак легких, коронарну недостатність серця, емфізему і бронхіт.

2. Дев'яносто відсотків випадків, коли ставлять діагноз рак легенів спостерігається у людей, які палять.

3. Дослідження показали, що кожна викурена людиною сигарета, відносить 6 хвилин його/її життя.

4. Сигарети небезпечні, тому що містять або виділяють при горінні отруйні речовини - смоли, нікотин, чадний газ.

5. Чадний газ є отруйною речовиною, яка знижує здатність крові насичати клітини організму необхідною кількістю кисню.

6. Більшість існуючих способів лікування від куріння ефективна лише приблизно в 50% випадків. Протягом 6 місяців після закінчення лікування приблизно половина лікувалися починає знову палити.

7. Деякі фахівці вважають, що куріння тютюну може привести до

вживання інших наркотиків.

Ведучий. Розглянемо деякі причини того, чому люди палять (щоб розслабитися, виглядати старшими, стати більш популярними, краще концентруватися). Ви дійсно думаєте, що сигарети все це можуть?

Насправді сигарети - не магічний засіб і не можуть зробити все те, що їм приписується.

5. Бесіда про довготривалі наслідки куріння (15 хв)

Мета: спонукати учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я.

Хід вправи. Учасникам дається запитання, у чому полягають деякі довготривалі, небезпечні для здоров'я, наслідки куріння. Обговорити ризик для курця захворіти і померти від раку, серцево-судинних захворювань.

Ведучий. Куріння є головним чинником ризику декількох видів раку, захворювань серця і хронічних захворювань органів дихання.

Вказані три групи хвороб разом складають причини 58% смертей в США щорічно.

Нехай учасники обговорять ефект, який куріння дає на організм.

Попросити дітей відповісти на питання:

1. Як палить той, хто тільки почав? В групі або один?
2. Чи відрізняється він від тих, які давно палять?
3. Чи думаєш ти, що дорослим курцям важко кинути? Чому? Чи можуть люди насправді залежати від сигарет?

Ведучий. Більшість курців проходить через одні і ті ж стадії: пробують палити, палять від випадку до випадку, стають завзятими курцями.

Люди, що палять багато (30 і більш сигарет в день), звичайно з величезною працею відмовляються від цієї звички, тому що стають психологічно і фізіологічно залежними.

Куріння стає зараз все більш неприйнятним соціально, все більше і більше дорослих людей кидають палити. За останні 20 років число курців знизилося на 12%. Сьогодні головна проблема - це зростання кількості дівчаток-підлітків, які палять. За 10 років їх кількість зросла на 7%.

Обговорення (5 хв.)

6. Підведення підсумків (5 хв)

Підлітки переоцінюють кількість палять людей. Некурящих більшість.

Сигарети не є магічним засобом і не мають всіх тих ефектів, які їм приписуються.

Існує безліч негайних і відстрочених впливів куріння на організм.

Курці проходять через ряд стадій при формуванні шкідливої звички.

Куріння поступово стає все менш і менш соціально прийнятним.

Дим від сигарет потенційно небезпечний для некурящих.

Учасники продовжують наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...

- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 8

АЛКОГОЛЬ: МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ

Мета: надати підліткам необхідну інформацію для подолання загальноприйнятих міфів і неправильного розуміння значення алкоголю.

1. Вправа „Намалюй почуття, яке ти відчуваєш зараз” (15 хв)

Мета: створити умови для розвитку в учасників здібності аналізувати свої емоційні стани.

Хід вправи. Учасники малюють почуття, яке вони відчувають. Запитання до учасників:

- Чому саме це почуття ти намалював?
- Як часто воно в тебе буває?
- Чи хотів би ти його позбутися? Що для цього потрібно зробити?

2. Інформаційне повідомлення „Вплив алкоголю на організм” (5 хв)

Мета: надати інформацію про шкідливий вплив алкоголю.

Алкоголь всмоктується через стінки шлунку та кишечника і потрапляє безпосередньо в кров'яне русло. Потім з кров'ю він потрапляє в мозок, гальмуючи активність кори головного мозку.

Якщо алкоголь уповільнює діяльність мозку (є депресантом), як ви думаєте, які деякі фізіологічні і поведінкові ефекти дії алкоголю на організм?

3. Вправа „Групова дискусія щодо фізіологічних і поведінкових ефектів впливу алкоголю на організм” (10 хв)

Мета: дати можливість кожному учаснику проаналізувати дію алкоголю.

Невеликі дози алкоголю:

- знижують здатність ясно мислити і ухвалювати рішення;
- примушують відчути невелике розслаблення;
- примушують відчути себе вільнішим і сміливим, ніж зазвичай.

Великі дози алкоголю:

- уповільнюють діяльність окремих ділянок мозку;
- викликають запаморочення;
- знижують координацію;
- приводять до труднощів мовлення, ходьби, стояння;
- приводять до вибухового або пригніченого настрою.

Деякі люди можуть:

• тимчасово відключитися або втратити пам'ять унаслідок впливу алкоголю на їх мозок.

Поведінкові прояви дії алкоголю:

- бійки/конфлікти/насилля;
- гучні розмови, крик;

- неприємна поведінка;
- придуркуватість;
- легковажність.

Алкоголь є психоактивною речовиною. Люди вживають психоактивні речовини унаслідок різних причин. Прийом психоактивних речовин може мати шкідливі наслідки.

4. Вправа „Пояснення причин вживання алкоголю» (15 хв)

Мета: переконати підлітків в тому, що більшість дорослих вживає алкоголь тільки іноді і в помірних дозах.

Учасники повинні оцінити, який відсоток населення вживає алкогольні напої, проголосувати?

Реальні цифри такі - 70%. Одна третина всіх дорослих не п'є взагалі!

Потім вони повинні підрахувати відсоток людей, які напиваються до повного сп'яніння і потрапляють в події у зв'язку з цим.

Реальні цифри - 10-12% дорослих, які зловживають алкоголем, випивають за один прийом 150 г горілки і більше, п'ють не рідше ніж раз на тиждень.

Учасники перераховують ті моделі вживання алкоголю, які вони бачили. Записують на папері (алкоголь вживають під час обіду, під час свят, в громадських місцях, кафе, ресторанах, після закінчення робочого дня).

Моделі вживання алкоголю: на вечірках; на сімейних святах; перед їжею «для травлення»; в ресторанах, кафе, барах; на вулицях (частіше п'ють пиво - прямо з пляшок на великих міських святах); на пляжі під час відпочинку; в суспільному транспорті.

Моделі поведінки:

1. Повна тверезість. Близько 30% дорослих не п'ють взагалі. Причини: нелюбов до спиртного, релігійні переконання, алергія, колишні алкоголіки, які вилікувалися і бояться рецидиву.

2. Ритуальне вживання алкоголю. Це вживання алкоголю в контексті релігійних служб або сімейних ритуалів або обрядів.

3. Соціальне вживання алкоголю (за компанію). Близько 55% всіх дорослих, які вживають алкоголь за компанію. Вони вживають алкоголь у відповідному місці і у відповідний час.

4. Проблемне вживання алкоголю. Алкоголь використовується як засіб для усунення проблем і заперечення відчуттів. В цьому випадку п'ють дуже багато і дуже часто. Така поведінка є руйнуючою і часто усилує проблеми людини, замість того щоб усунути їх.

Учасники перераховують деякі з шкідливих наслідків такого типу вживання алкоголю (бійки, погане самопочуття, дорожньо-транспортні події, хронічні захворювання, пов'язані з алкоголем).

Наслідки: сварки з близькою людиною; відчуття вини перед іншим і перед собою; зниження самоповаги; розлучення в сім'ї; смерть або нещасний випадок.

5. Вправа „Обговорення мотивації вживання або невживання

алкоголю (5 хв)

Мета: визначити причини вживання алкоголю.

Запитати підлітків, чому люди п'ють і чому не п'ють. Розділивши лист паперу на дві частини, заповнюємо табличку.

- | Люди п'ють | Люди не п'ють |
|---|--|
| - щоб зняти стрес | - шкідливо для здоров'я |
| - для інтересу | - щоб показати силу волі |
| - для нових відчуттів | - заради іншого |
| - щоб «забутися» | - щоб показати себе дорослішим |
| - для оточуючих | - через страх, наприклад, смерті |
| - щоб бути «крутішими» | - через страх потрапити в залежність |
| - від байдужості | - не співвідноситься з життєвими принципами |
| - подобається на смак/
для задоволення | - через релігійні переконання |
| - на зло комусь/форма протесту | - щоб не відрізнятись від інших |
| - для іміджу | - для іміджу (здоровий спосіб життя, спорт і т.д.) |
| - як наслідування | - для підтримки статусу |
| - заради самоствердження | |
| - ілюзія свободи | |
| - щоб краще концентруватися | - стати більш популярним |

6. Вправа „Дискусія» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам силу впливу алкоголю.

Хід вправи. Ведучий просить учасників відповісти на питання як вони „Який може бути вплив алкоголю на організм? Дискусія може бути організована навколо наступних питань, що задаються ведучим: Як алкоголь впливає на організм? Чи може вживання алкоголю допомогти людині розслабитися? Чи впливає алкоголь однаково на різних людей? Чому деякі люди здатні випити дуже багато? Чи допомагає алкоголь заснути?

Інформаційне повідомлення „Можливості дії алкоголю»

Алкоголь може: допомогти розслабитися; зняти стрес, знизити біль; допомогти заснути; з його допомогою можна маніпулювати людиною.

Алкоголь не може: зробити тебе «крутішим», сильнішим, красивішим; допомогти розв'язати проблеми; зняти стрес до кінця; підвищити самооцінку.

Алкоголь - психоактивна речовина, яка знижує активність організму і діє як аспірин або інші беззаспокійливі ліки. Алкоголь не може зробити людину сильнішою, розумнішою, приємнішою, сексуально привабливішою, могутнішою, багатшою і т.п.

7. Вправа „Besida» (10 хв)

Мета: показати підліткам, що вживання алкоголю не є ефективним методом вирішення проблем.

Алкоголь є психоактивною речовиною, що міститься в спиртних напоях. Алкоголь гальмує роботу головного мозку, тобто примушує мозок працювати

більш повільніше.

Невелика кількість алкоголю: зменшує здатність чітко мислити і ухвалювати рішення; призводить до того, що люди відчують себе сміливими, ніж звично, і йдуть на ризик. Велика кількість алкоголю: знижує активність різних відділів мозку і нервової системи в цілому; викликає запаморочення; знижує координацію; знижує час реакції; створює труднощі мовлення, ходьбу; може бути причиною смерті.

Алкоголь і наркотики мають тимчасову дію. Разом з виведенням алкоголю з організму йде і гарний настрій. Період гарного настрою змінюється поганим настроєм, який зазвичай супроводжується депресією, втомою, тривогою. Якнайкращий спосіб підняти настрій - це природні способи: фізкультура, спорт, танці, обійми, дотики, музика, романтичні відчуття, молитви, медитація, дружба, любов.

Чим більше людина вживає алкоголю, тим більше їй потрібно отримати той же самий ефект. Це є результатом звикання до алкоголю. Організм поступово стає толерантним до алкоголю. Важливо знати, що зростання толерантності означає виникнення фізичної залежності.

Банка пива або келих вина містять приблизно стільки ж алкоголю, скільки стопка горілки, віскі, рому, джина.

Якщо людина випила, то їй захочеться спати. Проте, подібно до інших депресантів, алкоголь не занурює її в спокійний сон, що приносить відпочинок. Сон п'яної людини, це не той же самий сон, що у тверезої. Та людина, що випила напередодні зазвичай встає втомленою, нервовою і т.п.

8. Вправа „Узагальнення основного змісту заняття” (5 хв)

Мета: систематизувати і узагальнити знання учасників про дію алкоголю.

- Алкоголь - психоактивна речовина. Подібно до інших психоактивних речовин, які відносяться до категорії депресантів, алкоголь уповільнює роботу кори головного мозку і нервової системи в цілому.

- Хоча близько 70% дорослих вживають алкоголь, переважна більшість робить це від випадку до випадку і в помірних дозах. Третина всіх дорослих взагалі не п'є.

- Тільки невелика частина дорослих - п'яниці і алкоголіки.

- Алкоголь не може зробити людини сильнішою, кмітливішою, симпатичнішою, могутнішою і т.д.

- Вживання алкоголю не є ефективним засобом вирішення проблем, фактично він їх погіршує.

- Уміння багато пити не п'яніючи нічого спільного не має з силою або іншими позитивними властивостями людини.

- Сп'яніння або постійне вживання алкоголю не робить людину старшою або кращою.

Обговорення (5 хв).

9. Підведення підсумків заняття (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам продовжити наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратовало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 9. МІЙ СВІТ

Мета: розвиток навичок поведінкової та емоційної саморегуляції.

1. Вправа „Я буваю різним” (15 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити вплив емоцій на їх поведінку.

Хід вправи. Моделюється програвання різних ситуацій за допомогою міміки, жестів:

- ситуації гніву;
- роздратованості;
- нестриманості.

Потім учасники пояснюють, як вони звикли долати неприємні відчуття; ознайомлюються з методами емоційно саморегуляції.

2. Інформаційне повідомлення „Вплив доброго настрою на самопочуття” (5 хв)

Фахівці стверджують, що добрі справи позитивно впливають на наше психофізіологічне здоров'я. З'ясувалося, що стан людини, охопленої поривами доброти, організм сприймає як позитивний стрес і виробляє величезну кількість захисних речовин. Тому по-справжньому добрі люди набагато рідше хворіють. До того ж, у стані „приступу доброти” виробляються гормони, що активізують розумову діяльність і збуджують творчий потенціал.

Що відбувається з людиною, яка робить злі вчинки?.. (Обговорення).

3. Вправа „П'ять добрих слів” (15 хв)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Обладнання: засоби для письма і малювання.

Хід вправи. Учасники діляться на підгрупи по п'ять осіб, розташовуються на стільцях за колами, отримують вільний доступ до приладдя для письма і малювання. Ведучий пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з „пальців” отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника „долоні” (наприклад „ти дуже добрий”, „ти завжди заступаєшся за слабких”, „мені дуже подобаються твої історії” тощо). Вправа триває, доки заповнена записами „долоня” не повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, ведучий збирає малюнки й зачитує „компліменти”, а учасники групи повинні здогадатися,

кому призначаються записи. Наприкінці вправи ведучий повертає власникам їхні „долоні».

Запитання для обговорення

Які почуття виникли, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні?

Чи всі Ваші чесноти, які написали інші, Вам відомі?

4. Інформаційне повідомлення –Психологічні установки» (за Е. Берном) (10 хв).

Мета: проаналізувати власні психологічні установки і співвіднести їх з установками інших людей.

Можливі чотири види психологічних установок:

1. Я - «плюс», Ти - «плюс». Ця установка дає можливість плідно співпрацювати, цінувати себе та інших. При даній установці людина здатна вирішувати всі свої проблеми.

2. Я - «плюс», Ти - «мінус». Ця установка характерна для тих, хто не отримав достатньої уваги і ласки в дитинстві, кого кривдили. Людина з такою установкою перекладає відповідальність за свої труднощі на інших. У нього існують труднощі у налагодженні конструктивної співпраці: «всі поступають не так».

3. Я - «мінус», Ти - «плюс». Ця установка виходить з думки, що всі виростили в хороших, здорових сім'ях, а мені не повезло. Особа відчуває безсилля в порівнянні з іншими. Уникає тісних контактів з оточуючими або потребує тісного зв'язку з сильними.

4. Я - «мінус», Ти - «мінус». Ця установка близька до патологічної. Викликає відчуття безнадійності, втрату інтересу до життя. Люди з такою установкою легко вибухають і є непередбачуваними.

5. Вправа –Карусель» (20 хв)

Мета: формування навичок швидкого реагування при вступі у контакту; розвиток емпатії і рефлексії в процесі заняття.

Хід вправи. Здійснюється серія зустрічей учасників, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти до контакту, підтримати розмову і попроситися.

Учасники встають за принципом «каруселі», тобто лицем один до одного, і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухомий.

Приклади ситуацій

• Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі...

• Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею...

• Перед вами маленька дитина, він чогось злякався. Підійдіть до неї і заспокойте.

• Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (любиму), ви дуже раді зустрічі...

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал, і учасники тренінгу зсовуються до наступного учасника.

Запитання для обговорення

Які почуття виникали?

Що допомагало встановити контакт з людиною, а що заважало?

6. *Розповідь для роздумів* (10 хв)

Це сталося колись давно в дивовижному місті, у якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко за його рідне місті. Але була у місті людина, яка заздрила його славі. І ось вирішила вона придумати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Вона пішла на галявину, піймала метелика, посадила між зімкнутих долонь і подумала: „Я запитаю в мудреця, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий. Якщо він скаже „живий“, я стисну долоні – і метелик помре, а якщо він скаже „мертвий“, я розтулю долоні – і метелик полетить. Тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший“. Так усе й відбулося, заздрісник піймав метелика, посадив його між долонями (стуліть долоні), вирушив до мудреця і запитав у нього: „Який метелик у мене в руках – живий чи мертвий?“ (Витягніть руки.) І тоді мудрець сказав: „УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ“. (Без коментарів.)

7. *Підведення підсумків заняття* (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам продовжити наступні речення.

Згадайте сьогоднішню роботу в гру і продовжіть наступні цитати :

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало, а саме...
- Мені дуже сподобалося...

Заняття 10

ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

Мета: Виявлення ставлення учасників до занять, надати додаткову інформацію про їх ефективність.

Вправа Малюнок „Я – в минулому. Я – зараз“ (40 хв)

Мета: усвідомлення змін, які відбулися після проходження курсу занять
Хід вправи. Учасникам пропонується намалювати на двох різних аркушах паперу малюнки: „Я – в минулому“, „Я – зараз“. Після закінчення вправи відбувається обговорення:

- Чи відрізняються малюнки? Чим?
- Які кольори переважають у малюванні? Чому?
- Чи задоволений ти своїм теперішнім станом?

Обговорення (5 хв)

Підсумок занять (30 хв)

Спочатку учасники повинні завершити наступні речення:

1. Я навчився....
2. Я дізнався, що...
3. Я був здивований тим, що...

4. Мені сподобалося, що...
5. Я був розчарований тим, що....
6. Найважливішим для мене було...

Потім відбувається обговорення занять, учасники висловлюють свої побажання, зауваження.

Література

1. Анеліна Н. Психокорекційна програма „Я бажаю змінитися». Корекція наркотичної залежності в учнів // Психолог. - №10. – С.26-31.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – М.: Осъ – 89, 1999. – 176 с.
3. Занюк С. Психологія мотивації. – К.: Єльга –Н, Ника-центр, 2001. – 352с.
4. Ісаєнко Н. Робота з „проблемними підлітками» // Психолог. – 2005. - №11.- С.13-14.
5. Психологічна діагностика та психопрофілактика психічного здоров'я педагога: тренінг-курс / За заг ред.. А.В. Назарук – Івано-Франківськ: ОІППО, 2006. – 104 с.
6. Розвивальні та корекційні заняття психолога / Упорядник Т. Гончаренко. – 2-ге вид., стереотипне. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. – 120 с.
7. Сметаняк В.І. Тренінг ціннісного самовизначення старшокласників: Методичні рекомендації / За ред.. З.С.Карпенко. – Івано-Франківськ, 2004. – 28 с.
8. Тарабукін О. Молодіжна злочинність та шляхи її подолання // Психолог. -2005. - №4. - С.20-24.
9. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Гю Бевз / За заг. Ред.. С.Максименко – К.: Главник, 2005. – 112 с.
10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
11. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или Вы сказали «Здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.
12. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

2.8. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Автор – упорядник:
Шостак Т. М.,
практичний психолог
Острозького НВК «Оженинська
ЗОШ І-ІІІ ст. №2 – ДНЗ»
Рівненська обл.

Пояснювальна записка.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання правопорушень, вчинених дітьми, підлітками, молоддю. Це пов'язано передусім із загальним соціальним напруженням, психологічною неврівноваженістю всього суспільства. Серйозний дефіцит позитивного впливу на молоде покоління призводить до того, що у дітей і підлітків домінуючими почуттями стали тривога, агресія, соціальна пасивність, страх. Непокоїть і той факт, що у науковий обіг уведено навіть поняття – діти групи ризику¹, що, звичайно, не прикрашає соціальне становище у державі.

Саме діти перебувають нині чи не в найскладнішому становищі внаслідок несформованості власної системи стійких моральних переконань, ціннісних орієнтацій, що не дає їм змоги адекватно реагувати на події, факти навколишнього життя. Ще в ранньому дитинстві розлади процесу становлення особистості можуть супроводжуватися різними проявами антисоціальної спрямованості, такими, як: заподіяння шкоди приналежній іншим власності, експансивність, жорстокість у ставленні до тварин. Розбіжності в рівні агресивності стають помітними вже у віці двох років. З віком ознаки агресивності змінюються, хоча стійкість їх зберігається.

До категорії «важких» потрапляють різноманітні школярі: невстигаючі, недисципліновані, діти з різними нервовими і психічними відхиленнями, діти, що знаходяться на обліку у справах неповнолітніх, і просто діти з неблагополучних сімей. Це робить досить складною проблему вибору адекватних методів психічної і педагогічної роботи з «важкими» школярами. Нині в психології немає єдиного розуміння «важкої» дитини, єдиного підходу до діагностики, корекції його поведінки і особистісного розвитку. Кожен із наявних підходів має свої слабкі і сильні сторони, і вибір того чи іншого в практичній роботі залежить від багатьох обставин.

Девіантна поведінка (від лат. *deviatio*- відхилення) – це система дій і вчинків людей, що суперечать соціальним нормам або визнаним у суспільстві стандартам поведінки. Її суть полягає в тому, що людина не дотримується вимог соціальної норми, вибирає відмінний від її вимог варіант поведінки в тій чи іншій ситуації, що веде до порушення міри взаємодії особистості та суспільства. В основі відхилень в поведінці переважно лежить конфлікт

інтересів, цінностей, деформація засобів їх задоволення, помилки виховання, життєві невдачі, порушення емоційної сфери.

Девіації в підлітковому та юнацькому віці виникають також і як відповідь на неспроможність особистості реалізувати свої особистісні тенденції до самоактуалізації. Тому профілактика та подолання девіацій можливі шляхом навчання людини способів самореалізації, які б стали джерелом особистісного зростання та позитивності Я-концепції, що в цілому сприятиме психологічному благополуччю підлітка або молодій людини. Ефективне вирішення цієї проблеми ґрунтується на розкритті причин виникнення відхилень у поведінці дитини, психологічних механізмів формування асоціальної поведінки. До виникнення відхилень у поведінці й появи «важких» дітей призводять соціально-економічні, соціально-політичні та медико-біологічні причини. Як правило, вони діють у тісному зв'язку. Випадки «чистої» важковихованості трапляються рідко.

Формами соціально-психологічної допомоги в роботі з девіантними підлітками є профілактика й корекція когнітивних розладів у формі вправ і ігор, корекція емоційно-особистісних порушень, корекція самооцінки та комунікативних навичок в міжособистісному спілкуванні тощо. Рання профілактика, тобто попередження девіантної поведінки та корекція може дати більш ефективний результат.

Мета: профілактика девіантної форми поведінки, вироблення шляхів попередження та боротьби з негативною поведінкою, усвідомлення відповідальності за власне життя, усвідомити значущість особистості кожного учасника, навчити учасників врегульовувати власні емоції та почуття.

Обладнання: скотч, аркуші для фліп - чарта, фломастери, аркуші формату А4.

Цільова група: учні 8 – 11 класів.

Заняття 1

1. Вправа «Самопрезентація» (5 хв.)

Мета: створити умови для саморозкриття, вияснити що підлітки думають про себе, формувати установку про особисту значимість.

Психолог пропонує всім учасникам кола розповісти про себе. Важливо розповідати про свої особисті якості характеру, наприклад назвати 5 найкращих рис своєї особистості.

Запитання:

- Твоя головна перевага характеру?
- Чи є у тебе слабкість? Чи можеш ти їх назвати?

2. Правила роботи (5хв.)

Мета: показати необхідність дотримання та вироблення певних правил.

Учасники групи ознайомлюються з правилами групової взаємодії:

1. Добровільна участь у вправах, іграх та інших видах діяльності.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати й не коментувати.
3. Критикувати вчинок, а не людину.

4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати думки інших.

5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

3. Вправа «Не подобається — подобається» (20 хв.)

Мета: з'ясувати пріоритети учасників, визначити питання, на які слід звернути увагу.

Психолог пропонує підліткам поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:

- Що мені не подобається у школі?
- Що мені не подобається вдома?
- Що мені не подобається взагалі вжитті?

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:

- Що мені подобається у школі;
- Що мені подобається вдома;
- Що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім — про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.

Запитання

- Що ви відчували під час виконання вправи?

4. Вправа «Настрій» (15 хв.)

Мета: звернути увагу підлітків на врегулювання емоційного настрою.

Учасники об'єднуються в чотири групи. Психолог пропонує кожній групі відповісти на запитання «Як змінюється настрій в житті підлітка, та що допомагає підлітку триматися в хорошому настрої»:

1. Що означає «добре почуватися»?
2. Коли в підлітка переважає хороший настрій?
3. Від чого ваш настрій псується?
4. Як ти зараз почувашся? Чому?

Запитання

- Чи можемо ми навчитися стримувати свої емоції, та керувати власним настроєм?

5. Вправа «Слухаємо себе» (5 хв.)

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Психолог пропонує сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони відчуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Рефлексія

Заняття 2

1. Вправа «Футболка з надписом» (10 хв.)

Мета: навчити учасників презентувати себе.

Психолог повідомляє про те, що всі люди презентують себе по різному. Інколи про людину може розповісти її одяг. Особливо тоді, коли на одязі є «говорячі» написи.

Психолог пропонує за 5 хвилин придумати і намалювати напис для власної футболки. Важливо, щоб цей напис розповідав про свого власника, про те чого він хоче від життя та оточення.

Після того, як учасники виконають своє завдання вони презентують по колу.

Запитання :

- Що ти хотів повідомити про себе?

2. Правила роботи (3 хв.)

Повторити правила роботи групи.

3. Вправа «Сила слова» (15 хв.)

Мета: звернути увагу учасників на використання слів у спілкуванні.

Психолог пропонує скласти три списки слів характерних для «впевнених», «невпевнених» та «грубих» відповідей.

Психолог записує слова, які повторюються на дошці відзначаючи їх «силою» (рахуючи повторення).

Запитання

- Що для вас означає груба поведінка?
- Які відповіді допомагають нам у спілкуванні, а які шкодять?

4. Вправа «Твоя реакція» (20 хв.)

Мета: навчити учасників врегульовувати власні емоції та почуття.

Психолог об'єднує учасників в чотири групи. Кожна група отримує ситуацію і три картки з словами «Зупинись», «Подумай», «Дій» та аркуші паперу для відповіді.

Наприклад

- «На вулиці до тебе підходить незнайомец, називається режисером і пропонує поїхати разом і з ним»;
- «До тебе підійшли старші хлопці і вимагають грошей»;
- «Знайомі кличуть тебе піти разом із ними і спробувати наркотики»;
- «Ти біля супермаркету зустрів хлопців, які щось вкрали і вони пропонують піти і спробувати ще».

Після того, як учасники групи ознайомлюються з ситуацією, вони беруть картку «СТОП». Завдання: обговорити ситуацію і ті переживання, які відчуває людина в ній і або погодитися з почуттями і поставити знак «+», або не погодитися та поставити знак «-»

Далі береться картка «ПОДУМАЙ» на аркуші паперу потрібно записати

три можливі реакції на дану ситуацію

Далі береться картка «ДІЙ» на листку паперу потрібно написати позитивне вирішення проблеми.

Кожна група презентує свою ситуацію та вихід з неї відповідно алгоритму.

Ведучий звертає увагу учасників на конструктивні відповіді та наголошує на значимість трьох етапів «СТОП», «ПОДУМАЙ», «ДІЙ» для уникнення неприємностей.

Запитання:

- Коли нам заважають, а коли допомагають наші бажання, настрої, почуття?

- Що важливіше вміти виражати свої почуття, чи вміти ними керувати?

5. Вправа «Подаруй усмішку» (5 хв.)

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психолог пояснює підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці — 7. Фізіологічний сміх — це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові.

Рефлексія

Заняття 3

1. Вправа «Коло вражень і очікувань» (3 хв.)

Мета: пригадати матеріал попередньої зустрічі.

Хід проведення

Ведучий ставить запитання учасникам:

- Що відбувалося у Вашому житті?
- Чи було щось корисне?

Після обговорення ведучий пропонує учасникам по колу завершити речення: «Від тренінгу я очікую...». Усі висловлювання учасників ведучий занотовує на окремому аркуші паперу.

2. Правила роботи в групі (2 хв.)

Тренер пригадує разом з учасниками правила за якими вони будуть працювати.

3. Вправа «Найважливіші речі в моєму житті» (15 хв.)

Мета: надати учасникам можливість відчувати вагомість своїх переконань і життєвих цінностей.

Хід проведення. Учасникам пропонується на 6 стікерах одного кольору написати 6 (по одній на кожному стікері) найважливіших речей у їхньому житті, які вони вже мають.

Тренер наголошує: «Напишіть те, що є для вас найголовнішим у житті, що ви вважаєте найціннішим, чим ви пишаєтеся». Після цього тренер пропонує всім розмістити стікери на аркуші паперу формату А3 перед собою таким чином, щоб найважливіше було найближче до учасника, а все інше – трохи далі, залежно від значущості для нього. Тобто учасникам треба проранжувати свої цінності.

Потім на стікері іншого кольору учасникам пропонується написати щось одне найбажаніше, найважливіше, чого вони хотіли б досягти, що прагнули отримати у своєму житті, свою найголовнішу мету. Яскравий стікер має бути на такій відстані на папері, як далеко на їхню думку, є від них їхня заповітна мета.

Після цього тренер пропонує учасникам уважно подивитися на стікери, що символізують їхні цінності та їхню мету, й відчувати, що це дійсно найважливіші речі в їхньому житті. Але буває так що на реалізацію наших цінностей ми витрачаємо певний час: на сім'ю, на улюблену справу, друзів, а час у нас один на все життя. Досягнення нашої мети теж вимагає певного часу, і тільки в нашій владі вирішити, де його взяти. Подивіться на свою мету, і, якщо ви хочите її досягти, вам потрібно від якоїсь із цінностей узяти трохи часу. Стікер із записом про цю цінність покладіть збоку, поруч із собою. А мету можете наблизити настільки, наскільки ви додали їй часу.

Не поспішаючи, уважно стежачи за висловлюваннями учасників і їхньою поведінкою, тренер пропонує наблизити мету ще більше, але «ціною» ще однієї цінності. Якщо учасник відмовляється це робити, наполягати не слід.

У той момент, коли більшість учасників наблизили свою мету настільки, наскільки змогли, їм надається можливість коротко поділитися своїми почуттями. Тренер з повагою вислуховує учасників, лаконічно погоджуючись із тим, що це була дійсно складна робота, після чого пропонує їм розмістити всі їхні цінності і мету так, щоб учасникам було якомога комфортніше. Коли «візерунки» будуть готові, всі можуть подивитися на них і зробити висновок, що вони різні, неповторні, унікальні.

Обговорення:

- Що дало виконання цієї вправи учасникам групи?

Висновок тренера: в кожного з нас є своя особиста позиція, яка ґрунтується на наших переконаннях і цінностях. Тільки усвідомивши їхню значущість і вагомість, ми можемо зробити власний вибір, прийняти своє рішення.

4. Вправа на взаємну координацію дій (10хв.)

Мета: відпрацювати навички взаємодії у групі.

Хід проведення. Учасники групи стають в коло та по команді викидають вперед праву руку і довільно показують будь-яку кількість розігнутих пальців. Група має так робити до тих пір, поки кількість пальців не буде однаковою для всієї команди. Розмовляти, подавати будь-які

сигнали під час виконання завдання не можна. На наступному етапі, група об'єднується у 2 групи, в кожній обирається лідер. Ведучий пропонує змагання між групами – хто швидше досягне кращого результату. Час роботи – по 2 хвилини. Коли результат досягнуто, або ліміт часу вичерпано, можна поміняти лідерів і повторити спробу.

Запитання для обговорення:

- Як Ви координували свої дії?
- Як Ви почувалися в ролі лідера?

5. Вправа «Чи є альтернатива» (30 хв.)

Мета: показати учасникам, що альтернатив прийняття рішень у ситуації має бути більше ніж дві; ознайомити з алгоритмом дії в ситуації, коли необхідна відмова; навчити навичкам аргументованої відмови від пропозиції вживати токсичні та наркотичні речовини.

Хід проведення. Тренер об'єднує учасників у три малі групи, кожна з яких отримує картку з описом проблемної ситуації.

Ситуація для першої групи: *«Компанія знайомих запрошує вас після школи піти до парку, щоб випити».*

Ситуація для другої групи. *«Двоє однокласників палять і запевняють, що їхня спортивна форма тільки поліпшується.»*

Ситуація для третьої команди: *«Приятель – ровесник, який користується авторитетом, має гроші і зв'язки у шоу – бізнесі, пропонує вам «косяк».*

Проблема, яку мають вирішити групи: *«прийняти пропозицію чи ні»*
Перед кожною групою розкладаються 3 картки.

Картки прийняття рішень

Картка 1. Я не міг відмовитися від пропозиції
Картка 2. Агресивно відмовився
Картка 3. Відмовився і розказав про шкідливість уживання наркотичних речовин.

Кожна з груп має самостійно вибрати одну картку. Після вибору учасники висловлюють свою позицію, використовуючи запитання для обговорення.

Запитання для обговорення

- Чому ви вибрали саме цю картку?
- Що ви виграли вибравши саме цю картку?
- Що ви втрачаєте зробивши вибір?
- Які позитивні та негативні наслідки кожного з варіантів?

7. Вправа «Добрі побажання» (5 хв.)

Мета: підвести підсумок роботи групи.

Хід проведення. По черзі кожен з учасників бажає сусіду щось приємне. На завершення ведучий підсумовує добрі побажання для всієї групи.

Заняття 4

1. Вправа «Роздуми» (5 хв.)

Мета: активізувати учасників групи.

Учасникам пропонується привітатися та продовжити речення «Ніяк не можу зрозуміти, чому я...»

2. Правила роботи (3хв.)

Повторити правила роботи групи.

3. Вправа «Серветка» (10 хв.)

Мета: надати уявлення про унікальність та неповторність кожної людини, налаштувати на роботу.

Хід проведення. Ведучий роздає кожному учаснику по серветці і дає інструкцію: «Візьміть, будь ласка, серветку в руки, розгорніть її повністю і покажіть один одному. Зверніть увагу на те, що всі серветки однакові. Згорніть серветку навпіл і відірвіть клаптик. Тепер згорніть ще раз навпіл і знову відірвіть клаптик. Ще раз повторіть те саме. Тепер розгорніть, будь ласка, свою серветку і покажіть всім. Всі робили такі сніжинки на Новий рік? Знайдіть, будь ласка, дві однакові. Інструкція була для всіх однакова, всі робили одні ті самі дії, а серветки виявилися різними у всіх. Так і люди – всі різні, кожен з своїми індивідуальними особливостями».

4. Вправа «Людина – істота» (20хв.)

Мета: формування умінь та навичок, які сприятимуть усвідомленню що кожна людина особистість, індивідуальність.

Хід проведення. Вступне слово тренера. Якимось одним професор поставив на досить великому білому аркуші малу чорну крапку і показав учням.

- Що ви бачите? – спитав він.
- Чорну крапку! – відповіли всі разом.
- Так, ви всі бачите крапку, - сказав професор. Але ніхто не зауважив великого білого аркуша.

Мудреці стверджують: «У світі, що має настати, кожний із нас буде змушений відповісти за всі ті гарні речі, які Бог створив для нас і які ми не хотіли бачити».

Життя – це серія хвилин: правдивий успіх приходить лише тоді, коли ми живемо усіма тими хвилинами сповна.

Не ризикуй, ідучи за маленькою чорною крапкою, пройти повз великий білий аркуш.

Всім учасникам дається великий аркуш паперу на якому написано «Я-...». На ньому кожен має написати великими літерами три свої найбільш характерні риси, наприклад «я люблю читати вірші»...

Кожний учасник прикріплює папірець до свого одягу і спілкується з іншими учасниками заняття.

Обговорення

5. Вправа «Важливі люди» (20 хв.)

Мета: звернути увагу на людей, які є прикладом у вирішенні життєвих негараздів.

Психолог пропонує намалювати учасникам три самих важливих людини в житті. Психолог також виконує свій малюнок.

Після того, як малюнки виконані, психолог пропонує учасникам розповісти про свої малюнки та людей, яких вони зобразили.

Запитання

- В чому значимість зображених на малюнку людей?
- Що хотів би сказати учасник зараз цим людям, якби була така можливість?
- Що нового Ви дізнались один про одного?

Рефлексія.

Заняття 5

1. Вправа «Почуття без слів» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам спілкуватися та відчувати настрій без слів.

Учасники об'єднуються в пари за бажанням. Пари по черзі виходять в центр кола. Один із учасників загадує якесь почуття так, щоб його можна було назвати одним словом і зображує його жестами і мімікою, а його партнер повинен відгадати це слово. Далі учасники міняються ролями.

Запитання

- Що допомагало вам відгадати почуття?

2. Правила роботи

Повторити правила роботи групи.

3. Вправа «Проекція образу особистого - Я » (20хв.)

Мета: усвідомити значущість особистості кожного учасника.

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис являє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає у тому, що слухач виявляє — інші сприймають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

4. Тест „Який ви птах?“ (10 хв.)

Мета: визначити ставлення учнів до інших людей

Тест „Який ви птах?‖

Інструкція. Відповідаючи на запитання, виберіть одну з трьох запропонованих відповідей.

1. *Вам 12 років, ви зібралися гуляти, а мама раптом говорить: „Уже пізно нікуди не підеш”. Які ваші дії?*

- а) дуже попрошу маму, щоб вона мене відпустила, але якщо вона наполягатиме на своєму, то залишуся вдома;
- б) скажу: „А я нікуди не хочу йти‖, — і залишуся вдома;
- в) скажу: „Не пізно, я піду‖, — хоча мама потім буде сваритися.

2. *Що ви зазвичай робите у разі розбіжностей?*

- а) уважно прислухаюся до іншої думки і намагаюся знайти можливість взаємної угоди;
- б) уникаю марних суперечок і намагаюся домогтися свого іншими шляхами;
- в) відкрито виражаю свою позицію і намагаюся переконати співрозмовника.

3. *Якою людиною себе вважаєте?*

- а) людиною, яка любить подобатися іншим і бути, як усі;
- б) людиною, яка завжди залишається сама собою;
- в) людиною, яка любить підкоряти інших людей своїй волі.

4. *Як ви ставитеся до романтичного кохання?*

- а) бути поруч із коханою людиною — найбільше щастя на землі;
- б) це непогано, але поки не лізуть у душу;
- в) це прекрасно, особливо коли кохання дає все, що мені потрібно.

5. *Що ви робите, коли засмучені?*

- а) намагаюся знайти когось, хто б мене розрадив;
- б) намагаюся не звертати на це уваги;
- в) починаю сердитися і можу зірватися на інших.

6. *Як ви почуватиметеся, якщо вчитель не зовсім справедливо розкритикує вашу роботу?*

- а) мене це зачепить, але я намагатимуся цього не показувати;
- б) мене це обурить, я буду активно захищатися і зможу висловити у відповідь свої претензії;
- в) я засмучуся, однак сприйму те, в чому він має рацію, і буду намагатися ці помилки виправити.

7. *Що ви робитимете, якщо хтось буде кепкувати з вас, звернувши увагу на ваш недолік?*

- а) мовчатиму, як би не мене не дратувало, тримаючи образу в собі;
- б) напевно, розсерджуся і відповім тим самим;
- в) засмучуся і почну виправдовуватися.

8. *Як ви найкраще дієте?*

- а) коли я сам по собі;
- б) коли я - лідер, керівник групи;
- в) коли я - частина команди.

9. *Ваші дії після закінчення складної роботи:*

- а) просто переходжу до іншої;
- б) показую всім, що я вже все зробив;
- в) хочу, щоб мене похвалили.

10. Як ви зазвичай поведетесь на вечірках;

- а) тихесенько сиджу в кутку;
- б) прагну бути в центрі всіх подій;
- в) розважаю інших.

11. Які ваші дії, якщо касир у магазині не додасть вам здачу?

- а) звичайно, вимагатиму її;
- б) засмучуся, але промовчу, я не люблю сперечатися з касирами;
- в) не зверну уваги — дрібниці не варті того, щоб звертати на них увагу.

12. Як ви поведетесь, коли сердитесь?

- а) виражаю свої почуття, позбуваючись їх;
- б) почуваюся незручно;
- в) намагаюся себе заспокоїти.

13. Як ви поведетесь, коли хворієте?

- а) стаю дратівливим;
- б) лягаю в ліжко і чекаю, коли за мною доглядатимуть;
- в) намагаюся не звертати на це уваги і сподіваюся, що те саме робитимуть і всі інші.

14. Як ви поведетесь, якщо вас обурює інша людина?

- а) висловлюю їй свої почуття відкрито;
- б) даю вихід своїм емоціям в іншій ситуації або в розмові;
- в) даю їй знати про це, наприклад, через інших людей.

15. Ваш девіз?

- а) переможець завжди має рацію;
- б) увесь світ любить того, хто сам любить;
- в) тихше їдеш — далі будеш.

Психолог роздає характеристики типів спілкування, бланки тесту, пояснює алгоритм роботи над ним та обробки результатів.

Обробка результатів

За допомогою тесту ви можете співвіднести себе з трьома досить різними та яскравими особистісними портретами, названими умовно „Голуб”, „Яструб” і „Страус”. Для цього об'єднайте 15 відповідей у три п'ятірки: 1—5, 6—10, 11—15. Щоб довідатися, наскільки ви „Голуб”, порахуйте, скільки у вас відповідей (1 бал — відповідь „так”. Максимум — 15 балів, мінімум — 0):

- „а” — у першій п'ятірці;
- „в” — у другій п'ятірці;
- „б” — у третій п'ятірці.

На „Страусові” риси вкаже сума:

- „б” — у першій п'ятірці;
- „а” — у другій п'ятірці;
- „в” — у третій п'ятірці.

Відповіді „Яструбал:

- „vll — у першій п'ятірці;
- „bll — у другій п'ятірці;
- „all — у третій п'ятірці.

Що більше ви набрали балів, то ближчий вам цей птах. Якщо ж балів приблизно порівну, то у вас усього потроху, й у різних ситуаціях ви виявляєте себе по різному. Тоді можна поміркувати: що ви взяли від „Голубал — м'якість чи нерішучість? Від „Страусал — емоційну стабільність чи замкнутість? Від „Яструбал — рішучість чи агресивність?

Голуб

Це любляча, м'яка і чуттєва людина. Голуби потребують любові, від неї залежить їхнє щастя та безпека, заради неї вони готові на самопожертву. Голуби багато в чому слабкі. Вони готові зробити все для інших, найчастіше те, що самі хочуть отримати від них. Прямо сказати про свої потреби або бояться, або не видать.

Голуби живуть мрією — знайти людину, яка вгадувала б їхні бажання і добре розуміла їх. Якщо така не зустрі-неться, то розчаровуються. Вони надають мріям і переживанням занадто багато часу, замість того, щоб зайнятися чимось серйозним.

Голуб найчастіше виконує другорядні ролі. Це не тому, що Голуби в чомусь неповноцінні, просто вони краще почуваються біля трону, ніж на ньому. Побоюються брати на себе ініціативу й відповідальність, бо почуваються у ролі лідера дуже невпевнено. Голуби залежні від думок інших та віддані предметові обожнювання. Вони страждають через дрібниці, занадто добрі й поступливі, тому що нерішучі. Миролюбні Голуби своєю присутністю приборкують темпераментних і агресивних людей. Власну злість спрямовують на себе, часто втрачаючи через це здоров'я.

Страус

Страус — людина холодна, розважлива, обережна, воліє триматися від усього на вістані їй потрібен простір. Якщо хтось підходить до Страуса занадто близько, він або відштовхує його, або (що найчастіше) біжить від нього сам. Страусові достатньо себе, і він хоче тільки спокою. Щоб уникнути небажаних контактів і розчарування, намагається сховати у госок не лише свою голову, а й серце і талант.

Страуси уникають зв'язків та обов'язків. Ті, хто одружується з ними, знають, що таке подружнє життя може бути досить важким. Страуси воліють страждати мовчки та наодинці. Але страждання їх не надто болючі, оскільки вони вміють захиститися від них. Навіть якщо Страусу відмовили, він витримає це спокійно. Вони не чекають від життя і людей чогось неймовірного, тому не дуже розчаровуються. Оскільки Страуси ніколи особливо ні до чого не прагнуть, ніхто не може сказати, що вони зазнали фіаско.

Їхня відчуженість додає їм цілісності й самодостатності, чого не вистачає як Голубові, який прагне сподобатися і підяштовується під інших, так і Яструбові, котрий хоче досягти успіху і завжди перебуває в русі. Але ця

цілісність (протилежна сторона — замкненість) віддаляє Страуса від кращого в інших людях і в ньому самому, від вируючого потоку життя.

Яструб

Людина марнослава, рішуча і хоробра. Яструбові потрібна влада. Ідучи до своєї мети, у Яструбів безліч супротивників, однак багато чого досягають. Ворожість, агресивність і певна одержимість робить їх дуже нелегкими супутниками в житті. Ми частіше захоплюємося ними, ніж любимо.

Яструби вимагають негайного підпорядкування, безвідмовної відданості й замилювання. Аче, з іншого боку, вони працюють більше, ніж будь-хто, і, зазвичай, заслуговують на таке ставлення до себе.

Вони прагнуть досконалості, безкомпромісні, вимагають «усе або нічого». Яструби хоча легко критикують себе та інших, на чіюсь критику реагують погано. Будь-яке припущення, що вони можуть помилитися, не лише викликає в них лють, а й може спричинити глибоку депресію, тому що насправді вони не такі жорстокі, як це здається на перший погляд.

Для Яструбів світ — поле битви, а вони оточені ворогами. Але не варто турбуватися: Яструби озброєні розумом і проникливістю, природжені стратега, і в них багато енергії. Єдина битва, яку вони програють, — це битва із самим собою.

Рефлексія

Заняття 6

1. Вправа «Глечик» (15 хв.)

Мета: організувати учасників групи, спонукати до рефлексії.

Учасникам пропонується макет глечика. Психолог розповідає, що глечик є символом внутрішнього наповнення.

Завдання учасникам розмалювати свій глечик та умовно наповнити його різними якостями. За бажанням учасники презентують свої вироби.

Запитання:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

2. Правила роботи (3 хв.)

Повторити правила роботи в групі.

3. Вправа «Сон» (20 хв.)

Мета: звернути увагу на власне майбутнє.

Сядьте зручно зробіть три вдихи та видихи закрийте очі. Уявіть собі, що кожен із вас заснув. Вам сниться чудовий сон. Кожний бачить самого себе через п'ять років. Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через п'ять років, що ви робите? Уявіть, що ви задоволені власним життям. Чим ви займаєтеся? Хто поруч з вами? Тепер зробіть три вдихи і видихи. Потягніться, відкрийте очі. Постарайтеся запам'ятати все, що побачили. Візьміть аркуш паперу та намалуйте себе через п'ять років. Учасники презентують свої малюнки.

Запитання

- Чи задоволені ви своїм образом?

- Що зміниться у вашому житті?

4. Вправа « 10 "Я" » (10 хв.)

Мета: саморозкриття; робота з образом «Я».

Інструкція. Учасникам треба десять разів відповісти на запитання: «Хто я? Який я?» Аркуші із завданням не підписуються, психолог перемішує їх і зачитує, учасники намагаються здогадатися, хто автор.

5. Вправа «Мої проблеми» (15 хв.)

Мета: відрефлексувати власні проблеми

В житті ми всі відчуваємо інколи різні труднощі, маємо риси характеру, які ускладнюють наше життя. Разом з тим, якщо пригадати, то ми можемо розповісти ситуації, коли ми могли подолати свої недоліки. Ведучий пропонує пригадати та розповісти про такі випадки, якщо вони траплялися.

Запитання:

- До чого ви частіше вдаєтесь до погодження з критикою, чи до обвинувачення всіх у своїх проблемах?

6. Вправа «Монстр» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам зрозуміти що наші недоліки можуть бути і перевагами.

Психолог: всі люди мають свої недоліки, але чи дійсно вони такі страшні. Уявіть собі що в центрі нашого кола стоїть опудало не симпатичне, схоже на тих що ставили на городі. Воно має всі ті якості, які ми назвали б своїми недоліками. Так, кожен учасник визнає свою слабкість він повинен сказати «Опудало таке – то...» - і назвати цей недолік. Далі кожен учасник по колу повинен сказати, що ті якості, які були названі мають свою хорошу сторону і проговорити яку. Психолог записує ті якості, які називали учасники, а навпроти них пише їх хорошу властивість.

- Що нового Ви дізнались один про одного?

Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 7

1.Вправа «Вітання» (5 хв.)

Мета: активізувати учасників групи.

Учасники по колу вітаються жестами.

2.Правила роботи (3 хв.)

Повторити правила роботи в групі.

3.Вправа «Зобов'язання та обов'язки» (15 хв.)

Мета: підвести учасників до думки, що обов'язки потрібно виконувати, та дотримуватися взаємодисципліни.

Як ви гадаєте чи відрізняються між собою слова обов'язок та зобов'язання. Я пропоную розглянути різницю цих понять.

Обов'язок – те, що накладається на людину суспільством, нормами.

Зобов'язання – те, що людина сама собі приймає.

Що приємніше виконувати?

Напишіть на аркуші паперу обов'язок про який ви найчастіше забуваєте.

Назвемо це літерою «О». Далі будемо діяти по алгоритму:

Якщо я не зроблю О, то буде В (негативні наслідки).

Якщо буде В, то буде С (наслідки погіршуються).

Якщо буде С, то буде Н (наслідки ще погіршуються).

Якщо буде Н, то буде К (самий негативний результат).

Краще я зроблю О, ніж буде К.

Запитання

- Що вам дало виконання вправи?

4. Вправа «Зустріч» (20 хв.)

Мета: навчити учасників виражати адекватно свої емоції.

Усі учасники об'єднуються в дві рівні групи. Кожна група стає в коло так, щоб утворилися два кола - зовнішнє і внутрішнє. Кожне коло рухатиметься в протилежному напрямку. Гравці починають рухатися і зупиняються за сигналом ведучого. Ті, що стоять в зовнішньому і внутрішньому колах, повертаються один до одного, об'єднуються в пари. Коли пари утворилися, ведучий повідомляє:

1. Ви зустрілися після довгої розлуки. А до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках.

2. Ви були близькими друзями в дитинстві. Одного з вас батьки на рік відвезли в інше місто. Ви зустрілися вперше після річної розлуки.

3. Людина, яка стоїть напроти тебе, боязка, і в неї має відбутися важлива розмова. Підбадьор її. Спочатку «боязкі» будуть стояти у внутрішньому колі, потім - у зовнішньому

4. Ця людина робила для тебе щось дуже приємне і не дуже просте. Ти щойно про це довідався.

5. Тобі тільки нещодавно стало відомо, що ця людина зробила щось незвичайне (поставила рекорд чи завоювала призове місце, перемогла на олімпіади чи конкурсі, написала пісню та ін.), і от ви зустрілися.

Обговорення.

5. Вправа «Дерево почуттів» (15 хв.)

Інструкція: «Згадайте будь-яку подію з вашого життя, що досі викликає у вас негативні емоції та почуття. Уявіть цю картинку та намагайтеся зрозуміти, які саме почуття вона у вас викликає.

Візьміть пластилін та почніть ліпити дерево. Виліпіть стовбур – це ви. Потім виліпіть гілки – це різні події вашого життя. Потім означте ту гілку, що викликала у вас негативні почуття. Почніть ліпити плоди – це ваші емоції в даній ситуації. Для кожної окремої емоції визначте свій колір та форму. Виліпіть всі сполучення почуттів, які ви відчуваєте. Розмістіть ці емоції на ту гілку, яку ви означили особливо.

Внизу стовбура виліпіть коріння, котрі через вас підживлюють саме ту

гілку, з якою ви працюєте. Коріння (позначте їх одним кольором) – це причини подій, що викликали ваші емоції, і також – це причини ваших почуттів, адже почуття виникають не лише завдяки подіям, але й внаслідок нашого до них ставлення. Отже, коріння іншого кольору – це ваші думки про ці події. Сформулюйте їх та для кожної виліпіть коріння. Якщо при цьому почуття якимось чином зміняться, то розташуйте новий плід на відповідну гілку.

Тепер згадайте хорошу подію та вчиніть з нею так, як і з неприємною. Виліпіть різнокольорові плоди та коріння».

Обговорення: «Розкажіть кожен про свої переживання під час виконання вправи, що корисного було саме для вас в даній вправі».

Рефлексія

Заняття 8

1. Вправа «Я пишаюся...» (10 хв.)

Учасникам пропонується привітатися та продовжити речення по колу «Я пишаюся...»

2. Правила роботи (3 хв.)

Повторити правила роботи в групі.

3. Вправа «Аукціон ідей» (15 хв.)

Мета: звернути увагу учасників на рефлексію емоційного стану.

Що ми порадимо людині, яка:

- роздратована, розсерджена, обурена;
- боїться, невпевнена в собі;
- відчуває сильне занепокоєння, дуже хвилюється;
- скривджена, засмучена, відчуває себе самотньою, нещасливою?

Підлітками пропонується якнайбільше способів, що допомагають справитися з названими емоційними станами.

Прийняті способи записуються на дошці тренером.

4. Вправа «Валіза» (20 хв.)

Мета: звернути увагу учасників на позитивні якості характеру.

Психолог пропонує написати поради людині, яка відправляється в подорож

1-й листок — позитивні якості, які група цінить в ньому, що допоможе йому в спілкуванні з іншими.

На 2-му листку учасники пишуть, що йому буде заважати в дорозі, від чого потрібно позбавитися.

Кожен отримує по валізі.

Запитання:

- Чи сподобалася вам вміст ваших «валіз»?
- Що ви ще хотіли б взяти в дорогу?

5. Вправа «Нападник і той, хто захищається» (10 хв.)

Мета: розвиток комунікативних навичок;

Хід вправи: спілкування відбувається в парах. Учасники ведуть діалог.

«Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається», виправдовується при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилини ролі міняються.

Обговорення:

- Як ви почувалися в обох ролях?
- Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?
- Ви звинувачували чи карали в ролі «нападника»?
- Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

Рефлексія

Заняття 9

1. Вправа «Акторська міміка» (15хв.)

Мета: навчити учасників виражати свої емоції, звертати увагу на емоційний стан оточуючих

Учасники об'єднуються в пари і стають спиною один до одного. Тренер задає запитання одному з учасників пари «Яке буває лице у вашого напарника, коли...» після цього учасники пари повертаються лицем один до одного із відповідною мімікою.

Перша пара.

- Яке лице буде у вашого товариша коли:
 - його комп'ютер зависне;
 - вранці задзвенить будильник і потрібно буде вставати до школи;
 - він запізниться на урок на цілий час?

Далі партнери міняються ролями

- Яке лице буде у вашого товариша коли:
 - йому скажуть, що у нього двійка за контрольну;
 - дівчинка йому освідчиться в коханні;
 - його ударить однокласник?

Друга пара.

- Яке лице буде у вашого партнера коли:
 - він виграє в лотерею мільйон;
 - про нього напишуть всі газети;
 - він не має грошей, але дуже голодний?

Зміна ролей.

- Яке лице буде у вашого партнера коли:
 - викличуть його батьків;
 - його вкусить злий пес;
 - він закохається?

Запитання:

- Чи легко було вгадувати?

2. Вправа «Лінії життя» (25 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити цінність власного життя.

1. На папері потрібно намалювати лінію, це буде лінія життя. Відмітити точки народження, теперішнього і майбутнього.
2. Опишіть лінію (ширина, краї, колір, матеріал).
3. Тепер розділіть частину лінії від народження до теперішнього на значимі для вас періоди і назвіть кожен період. Його можуть розпочинати чи закінчувати якісь події у житті. Пропишіть їх.
Який з цих періодів для вас є приємним (неприємним)
4. Тепер відмітьте на лінії життя «в майбутньому» основні події, які б ви хотіли щоб з вами трапилися.
5. Подивися краще на свою лінію життя, яка вона у вас вийшла? Чи подобається вона вам?
6. Розмалуйте її так щоб вона вам подобалася, що хотілося дивитися на неї.

3. Вправа «Три речі...» (15 хв.)

Мета: звернути увагу на найважливіші речі у житті.

Психолог пропонує учасникам сказати які речі на їх думку є найважливішими у житті людини і чому. Після того як всі учасники скажуть свою думку психолог підводить підсумок.

Три речі руйнують людину: погані звички, гордість, злість. Три речі ніколи не повертаються назад: час, слово, можливість. Три речі не бажано втрачати: спокій, надію, честь.

Три речі в житті найцінніші: любов, переконання, дружба.

Рефлексія

Заняття 10.

1. Вправа «Будь уважним» (5 хв.)

Мета: навчити дітей толерантно виражати свої почуття до інших людей.

Хід проведення. Учасники сидять в колі, ведучий пропонує їм уважно розглянути один одного і запам'ятати, хто в чому одягнений. Після чого всі сідають спинами один до одного. Ведучий запитує: «Аня! В чому одягнений Олег?» і так далі.

2. Правила роботи в групі (2 хв.)

Тренер пригадує разом з учасниками правила за якими вони будуть працювати.

3. Вправа «Риси толерантної людини» (15 хв.)

Мета: ознайомити учасників з основними рисами толерантної особистості, дати можливість, оцінити свою міру толерантності.

Хід проведення. Учасники отримують бланки, на яких написані 15 характеристик, які відповідають толерантній людині.

Наприклад:

- тактовність;
- активність;
- лояльність;

- терпимість;
- надійність;
- раціональність;
- ініціативність;
- творчість;
- гуманізм;
- почуття гумору;
- дружелюбність;
- вміння слухати;
- емпатія;
- альтруїзм;
- довіра.

Учасникам пропонується проставити плюси напроти тих якостей, які вони вважають найбільш важливими і вираженими в них самих.

Після цього йдеться обговорення тих якостей, які група відмітила найбільше і вони співпадають. По закінченню ці якості записуються на пакуті «Толерантна людина».

Обговорення:

- Що нам дала ця вправа?

4. Вправа «Як бути толерантним у спілкуванні?» (15 хв.)

Мета: навчити конструктивним методам виходу з конфліктної ситуації.

Хід проведення. Учасники об'єднуються в три групи. Кожній групі потрібно пригадати конфліктну ситуацію, коли вони образили когось. Кожній групі потрібно розробити кроки толерантного вирішення цієї ситуації. По завершенні кожна група презентує свій варіант толерантного вирішення конфлікту.

Обговорення:

- Чого нас навчила ця вправа?
- Який варіант вирішення конфлікту для вас є близьким?

5. Вправа «Встигни вставити слово» (10 хв.)

Мета: зняти емоційну напругу.

Хід проведення. Учасники стоять у колі і кидають один одному м'яч. Учасник, який кидає м'яч, називає будь-який іменник. Той, хто ловить м'яч повинен назвати дієслово до цього іменника.

6. Вправа «Крок до успіху» (25 хв.)

Мета: навчити знаходити позитивні шляхи досягнення життєвого успіху.

Хід проведення. Учасники об'єднуються в групи. Кожній групі пропонується створити покроковий шлях до успіху. З паперу вирізають кроки, на яких вписують життєві позиції, які допоможуть досягнути успіху. Наприклад: зовнішні дані, таланти, здорові способи життя, освіта тощо.

Обговорення:

- Назвіть складові вашого успіху.
- Чи вважаєте ви себе успішною людиною?

7. Вправа «Друкарська машинка» (5 хв.)

Мета: зняти емоційне напруження, згуртувати учасників тренінгу.

Хід проведення. Учасники повинні скласти слово «Толерантність». Учасникам роздається по букві з алфавіту. Учасники повинні самостійно скласти слово.

Обговорення:

- Як ви себе почуваете?

8. Вправа «Добрі побажання» (5 хв.)

Хід проведення. По колу учасники звертаються один до одного з добрими побажаннями.

9. Вправа «Підсумок». (5 хв.)

Мета: підвести підсумки заняття.

Хід вправи. Психолог пропонує дати відповідь на запитання: «Щоб ви хотіли зробити кращого у своєму житті, як ви хочете змінитися?»

Обмін враженнями від заняття.

Заняття 11

1. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Хід вправи: доповніть речення: « Мене звати....Мій друг сказав би про мене»...

2. Вправа «Правила» (7 хв.)

Мета: узгодження правил необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: об'єднуємо учасників групи за кількістю правил. Роздаємо правила, записані на окремих аркушах, і просимо показати їх невербально, а інші учасники повинні здогадатися про яке правило йдеться.

3. Мозковий штурм «Риси успішної людини» (3 хв.)

Мета: актуалізація знань про риси характеру, підведення до розуміння важливості позитивних рис у досягненні успіху.

Хід вправи: назвати риси особистості, які важливі для досягнення успіху. (риса записуються на великому аркуші паперу).

Висновок: однією з передумов досягнення успіху є вміння стримувати свої емоції, контролювати себе. Здатність контролювати свої дії у процесі будь-якої діяльності, зокрема у навчанні поведінці, називається самоконтролем.

4. Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» (5 хв.)

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

Притча

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! –

звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повірив візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей.

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з'явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

- Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

- Як повірити у себе?

5. Вправа «Мої досягнення»(20 хв.)

Мета: формування впевненості в собі, в своїх силах.

Хід вправи: потрібно заповнити таблицю (додаток1):

Мої досягнення

Життєвий шлях	Мої досягнення	Мої позитивні риси	Мій досвід
6 років			
7 років			
8 років			
9 років			
10 років			
11 років			
останній місяць			
останній тиждень			

Обговорення:

- Чому необхідно звертати увагу на свої досягнення?

- Досвід людини включає в себе лише досягнення чи і невдачі?

- Як досвід впливає на подальше життя?

Підсумки (5 хв)

Діти стоять у колі, вибираємо одного учня, який був найбільш активним. Підходимо до нього і аплодуємо йому. Потім пропонуємо йому підійти до учня, якому він хотів би поаплодувати. Разом підходимо до цього учня і аплодуємо йому. І так далі останньому учаснику аплодує уся група.

Заняття 12

1. Вправа «Чарівний клубок» (5 хв.)

Мета: сприяння самоусвідомленню та розвиток вміння співпрацювати.

Хід вправи: беремо клубок ниток, треба кидати один одному у довільному порядку. Той, хто упіймав клубок, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я учня, якому кидають клубок.

3. Вправа «Правила» (7 хв.)

Мета: узгодження правил необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: кожен пише на аркушах паперу: «Для мене найважливішим є правило ..., тому що...», заслуховуються та доповнюються думки учасників.

4. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони» (15 хв.)

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Хід вправи: складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Обговорення:

- Чи викликало труднощі виконання цього завдання?
- Простіше було назвати свої сильні чи слабкі сторони?
- Що може дати виконання цієї вправи?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди).

Якщо зненацька виявилось, що список ваших слабостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно виявляти перш за все у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши у милосерді собі, ви не пожалієте когось інше. Адже постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх і в інших людей. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

5. Вправа «Чарівний базар» (20 хв.)

Мета: формування адекватної самооцінки; сприяння розвитку позитивних рис характеру.

Хід вправи: чарівність ринку полягає в тому, що на ньому «торгують» і «обмінюються» незвичайним товаром – «людськими рисами». Для гри потрібні аркуші паперу, на яких великими літерами пишеться слово «куплю» і нижче – риси, які кожен учасник хотів би придбати. Їх приколюють булавкою на рівні грудей, щоб усі добре бачили текст. Потім кожен учасник пише по одній рисі, яку він хотів би «продати» чи «обмінити» на «ринку».

Коли приготування завершилися, починається гра. Учні ходять по «ринку», придивляються до «товару», здійснюють «купівлю-продаж» рис чи їхній «обмін». Важливе правило: риси не можна просто віддавати, нічого не отримавши натомість.

Обговорення:

- Чи легко було знайти риси, які хотілося придбати?
- Чи легко було продати чи обміняти ті риси, яких хотіли позбутися?
- Що вдалося «продати», «обміняти» на ринку, а що ні?

Висновок: всі люди різні: у когось більше позитивних рис, у когось – менше, але всім нам потрібно знаходити спільну мову.

Підсумки (5 хв.)

На закінчення: поки тренер рахує до п'яти, учні мають потиснути руку якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуємо в нормальному темпі, а відтак уповільнюємо рахунок (чотири з чвертю, чотири з половиною,...), щоб усі встигли подякувати один одному за спільну працю.

Література

1. Права людини: методичні рекомендації для вчителів загальноосвітніх шкіл, гімназій та ліцеїв. – К., Українська правнича фундація, 1996.
2. Корекція вчинків підлітка: Тренінг. – К. : «Шкільний світ», 2007. – 112 с.
3. Психологічні тренінги в школі / Упоряд. Т.Шаповал. – К.: «Шкільний світ», 2006 – 128с.
4. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: «Шкільний світ», 2006. 120 с.
5. Маліхіна Т. Психолого - педагогічна робота з попередження аморальної поведінки підлітків // Рідна школа. - 1999. - № 9. - С.50-53.
6. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх / Навчально-методичний посібник. К.,1996.
7. Саранулова С. "Неординарна та девіантна поведінка дітей" //Світло. - 2001. - №1. - С. 43-45.

2.9. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Комар Н. А.,
практичний психолог ЗОШ №5
м. Кузнецовськ, Рівненської обл.

Пояснювальна записка.

У сучасному українському суспільстві відбуваються кризові процеси, які негативно впливають на психологію людей, особливо підлітків, породжуючи девіантну поведінку. Під девіантною поведінкою в основному прийнято розуміти ті дії особистості, які не відповідають суспільним нормам, - моральним, правовим, дисциплінарним, побутовим та ін. У категорію девіантних потрапляють найрізноманітніші школярі: двієчники, недисципліновані, діти з різними нервовими й психічними розладами, діти з таких званих неблагополучних родин, і що дивно, діти навіть із нормальних і цілком успішних сімей.

Ця програма курсу корекційних занять сприяє зниженню агресивних тенденцій у дітей, навчання способів регуляції емоційних станів, конструктивних форм поведінки.

Мета: розвиток навичок спілкування, формування толерантного ставлення до людей та уміння конструктивно виходити з суперечливої ситуації, навчити визначити власні життєві цінності та їхній вплив на життя.

Завдання:

- розвиток емоційної сфери: формування уміння розрізняти емоції, називати й виражати їх;
- формування навичок встановлення контактів;
- закріплення впевненості у собі;
- розвиток уміння слухати та розуміти інших;
- навчити стримувати свої агресивні вияви;
- навчити визначити власні духовні цінності;
- одержання знань щодо конструктивного відстоювання своєї позиції;
- формування позитивного ставлення до ровесників.

Етапи програми:

1. Розвиток емоційної сфери підлітків та вмінь керувати емоціями (2 заняття).
2. Зниження рівня агресивності (3 заняття).
3. Формування навичок знаходити конструктивний вихід з конфліктної ситуації (2 заняття).
4. Навчити визначити власні життєві цінності та їхній вплив на життя (1 заняття).

Організація занять:

1. Програма розрахована на 8 академічних годин для учнів підліткового віку .
2. Кількість занять на тиждень – 1, тривалість занять – 1 год.

3. Кількість дітей у групі – 6-10 осіб.

Структура занять:

I. Розминка: емоційне входження у заняття учасників.

II. Основна частина: бесіди, психологічні вправи, етюди.

III. Розслаблення: вихід із психологічної атмосфери, яка виникла під час основної частини заняття.

I етап

Мета: формування позитивної мотивації до занять, вироблення навичок адекватно виражати свій емоційний стан.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: Формування позитивних емоцій, позитивного образу «Я»

Хід заняття:

Вправа «Знайомство - візитівка»

Вправа присвячується знайомству школярів між собою. І навіть якщо підлітки знайомі – це можливість по-новому глянути один на одного. Школярі сідають у коло. Психолог пояснює учням, що вони разом будуть зустрічатися на спеціальних заняттях, які не схожі на шкільні уроки. На заняттях будуть грати, малювати, ділитися своїми проблемами й радіощами, вчитися розуміти один одного, знаходити конструктивний вихід з конфліктної ситуації.

Кожному учаснику групи пропонують назвати:

Своє ім'я.

Улюблене заняття.

Моя заповітна мрія.

Вправа «Прийняття правил групи»

Шляхом спільних обговорень створюються правила і одразу записуються на великому аркуші паперу.

Вправа «Слухаємо себе»

Ця вправа на ауторелаксацію. Учням пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Далі треба розділити сторінку навпіл: в одній колонці намалювати ті емоції, які їм подобаються, а в другій – ті, що не подобаються.

Вправа «Двадцять – ЯII»

Психолог. Як ви гадаєте, чи знаєте ви себе? Люди по-різному відповідають на це запитання, вони навіть по-різному розуміють слова «знати себе». Для одних – це означає уявляти, на що здатен, для інших – знати власні позитивні та негативні риси, для третіх – добре розбиратися у своїй душі, відчуттях і переживаннях...

За 10 хвилин дайте, будь ласка, відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи для цього 20 слів або словосполучень. Не намагайтеся

відібрати правильні чи неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть те, що спадає кожному з вас на думку. (Самостійна робота учнів.)

Найперше – подивіться, скільки слів і речень кожен із вас встиг записати. Якщо кількість відповідей не перевищує 15 – ви знаєте себе не дуже добре. Якщо ж відповідей більше – можна стверджувати, що ви знаєте себе дуже добре.

Учні за бажанням зачитують усі або найбільш суттєві, на їхню думку, визначення. Під час обговорення звернути увагу на схожість і відмінність відповідей.

Вправа «Подаруй усмішку»

Психологи варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці - 7. Фізіологічний сміх - це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Вправа «Ваш настрій і побажання»

Психолог цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: Вироблення навичок виражати свій емоційний стан. Розвиток особистісно-значущих чкостей.

Хід заняття

Вправа «Це чудово!»

Процедура проведення: учасники групи стоять у колі.

Інструкція: «Зараз хто-небудь із нас вийде в коло і скаже про якусь свою якість, вміння чи талант (наприклад: «я люблю танцювати», «я вмію співати»). У відповідь на кожне таке висловлювання всі ті, хто стоїть у колі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» - У коло учасники виходять по черзі»

Вправа «Сипучий пісок»

Психолог пропонує учням пригадати ситуацію, яка їх засмутила, і спробувати усвідомити, чому все так сталося. Далі – змінити свою звичайну реакцію і сказати: «сипучий пісок». Ці слова виражають за циклювання на емоції. Якщо ми зациклюємося на почутті злості, то не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми скажемо чарівну фразу, то одразу ж нагадаємо собі це і усвідомимо, що треба щось змінити.

Вправа «Чарівна крамниця»

Психолог запитує учасників, які риси характеру їм притаманні. Потім пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає. «Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться, чи є те, чого потребує «покупець», і скільки він міг би дати взамін.

Вправа «Глибоке дихання»

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно через рот, при цьому рахуйте до шістнадцяти або більше, так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

Вправа «Чарівний стілець»

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Ведучий запитує у підлітків «З якою емоцією ви завершуєте заняття?. Усі учасники по колу називають свою емоцію

II етап

Мета: відреагування негативних емоцій. Ігрова корекція агресивності, навчання елементів ауторелаксації.

ЗАНЯТТЯ 1

Хід заняття

Вправа «Привітання»

Учні стають у колі, тримаючись за руки, й говорять один одному: «Я радий тебе бачити».

Вправа «Повітряні кульки»

Психолог демонструє дітям повітряні кульки. Одна з них надута дуже слабо, друга – середньо, а третя – дуже сильно. Учасникам пропонують поміркувати над тим, що може з кулькою статися (вона може луснути або «прожити» довше), і потім застосувати цей приклад, використавши правило: «Переповнення будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечно, як занадто багато повітря в кульці».

Вправа «Я ображаюсь, коли ...»

Кожен по колу закінчує це речення. Психолог запитує: «У кого ще подібні ситуації викликають образу?» Після чого обговорюють найтиповіші ситуації, які викликають образу, причини їх виникнення та способи звільнення від них.

Релаксація «Зменшення об'єкта»

Інструкція. Починаємо з глибокого дихання і розслаблення. Замружте очі й уявіть, що ви говорите з людиною. Воно робить те, що викликає у вас злість. А тепер уявіть, що під час розмови людина зменшується, її голос слабшає, стає невпевненим. Зменшуйте її доти, доки вона не видасться вам не такою значною. А тепер поспостерігайте за вашою розмовою ніби збоку. Яким ви бачите себе? Якою вам здається ситуація? Якщо ви закінчили вправу, кивніть головою. Поділіться своїм досвідом.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Ведучий запитує у підлітків «З якою емоцією ви завершуєте заняття?. Усі учасники по колу називають свою емоцію

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: Ігрова корекція агресивності, навчання елементів ауторелаксації.

Хід заняття

Вправа «Найкраща риса»

Учні по колу повинні назвати найкращу рису того, хто стоїть ліворуч. Починає психолог.

Вправа «Розфарбуй малюнки»

Роздати дітям по два малюнки із зображенням людини в сумному і гарному настрої, зі злим або веселим виразом обличчя. Запропонувати заштрихувати малюнки кольоровими олівцями. Розглянути всі малюнки.

Яким кольором зафарбована картинка сумної, злої, веселої, доброї людини? Чому?

Коли нам погано, то все навколо здається похмурим, темним, неприємним, а коли добре — світ бачиться яскравим і святковим

Гра «Дражнилка»

Психолог. Трапляється, що діти навмисно чи випадково називають одне одного образливими словами, дратуються. Один починає, а інший у відповідь говорить грубощі просто від образи, обурення і незнання, як реагувати на це.

Я хочу навчити вас ще одного чудового способу, який дозволяє і дітям, і дорослим завжди залишатися на вершині мудрості. Наприклад, часто буває так: один хлопчик говорить іншому: «Ти дурень!». А інший відповідає: «Сам дурень!». Ви знаєте такі випадки?

А зараз послухайте, як вчинила мудра людина у відповідь на образливі слова «Ти дурень!». Вона спочатку подумки порахувала до десяти, а потім весело відповіла: «У всіх казках Іван-Дурник виявляється наймудрішим, стає найбагатшим і щасливим. Тому спасибі за комплімент і добрі побажання». Отже, спочатку порахуємо до 10, потім відповідаємо спокійно або весело.

Давайте потренуємося. Я вам зараз говоритиму образливі фрази, а ви будете мені відповідати. Пам'ятайте про те, що перш ніж відповісти, треба зробити паузу, тобто порахувати до 10.

Психолог називає: «Ти - чайник!», «Ти - сіра миша!», «Ти - тюхтій» тощо. Діти намагаються відповідати, дотримуючись правила (за необхідності ведучий допомагає знаходити у дражнилці щось позитивне. Наприклад: чайник - це символ затишку, взимку про гарячий чай усі мріють; миша - маленька і вертка, завжди мріяла бути такою). Потім дітям пропонується пригадати образливі дражнилки і колективно придумати позитивну відповідь. Звернути увагу дітей на найвдаліші відповіді.

Етюд-релаксація

Психолог: «Пригадаймо, як можна покращити настрій... Можна слухати спокійну музику, думати про приємне. А зараз я хочу вас запросити в подорож на хмарі під красиву музику. Ви всі вмiєте добре фантазувати? Значить, зможете добре відпочити.

Сядьте зручніше... Зробіть глибокий вдих... видих... Відчуйте, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає ваше тіло... Уявіть...» До тебе підпливає біла пухнаста хмара. Ось вона все ближче і ближче. Ось вона підійшла так близько, що ви занурюєтесь в неї, немов у м'яку гору з пухких подушок. Відчуйте, як ваші руки... ноги... спина затишно розташувалися на цій великій хмарі-подушці.

Починається подорож. Ваша хмара поволі підіймається в синє небо. Все вище і вище... Тим, хто залишився на землі, вона здається все меншою і меншою... Легкий вітер овіває ваше обличчя, руки, ноги. Вам спокійно і добре. Ваша хмара пливе в дивне і незвичайне місце. Погляньте на нього зверху уважно. А зараз ви можете поволі приземлитися і подивитися на нього зблизька. У цьому місці з вами можуть відбутися якісь дива, щось дуже важливе і потрібне для вас... Я не знаю, що це буде. Це може бути все, що завгодно... У цьому місці господарі тільки ви... (30 с).

Тепер ви знову на своїй хмарі пливете небесним океаном. Вона везе вас назад, у те місце, звідки ви починали свою подорож. Зійдіть з хмари і подякуйте їй за те, що подарувала вам приємні хвилини. Постежте за нею ще трохи. Подивіться, як вона повільно розтане в повітрі... І поверніся сюди, у ваш клас...

А зараз потягніться, прогніться. Зробіть глибокий вдих і гучний короткий видих, голосно скажіть: «Підбадьорився я!». Доброго вам настрою та успіхів!

— Розкажіть про місце, яке ви побачили. Що там з вами відбулося? Уявна подорож під музику — це ще один прийом поліпшення свого настрою. Такий прийом називається релаксацією, що означає — розслаблення».

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: Зниження рівня агресивності.

Міні – анкета «Як ти розумієш агресивність?»

Дітям пропонується дати відповіді на такі запитання:

1. Яких людей ти вважаєш агресивними?
2. Що ти зробив би, якби зустрівся з агресивною дорослою людиною?
3. Що ти зробив би, якби зустрівся з агресивним хлопчиком чи дівчинкою?
4. Чи вважаєш ти себе агресивним?

Психотехніка «Я не люблю...»

Спрямована на формування вміння усвідомлювати власні пріоритети поведінки і виражати свої почуття. Дитина говорить про те, що вона не любить. Наприклад: «Я не люблю, коли мене обманюють, кричать на мене, карають фізично, коли ображають менших, знуцаються над тваринами...».

Кожен може висловити власну думку.

Вправа «Не зациклюйся на проблемі ...»

Психолог. Я зараз зроблю вам усім подарунки (дає зім'яті стаканчики).

Що не подобається? А чи буває так, що життя нам підносить неприємні подарунки? Кожен із нас може зазнати невдачі. Як ми реагуємо на це?

Візьміть стаканчики. Вам потрібно не випускаючи їх з рук якось полагодити, зробити щось корисне. (Більшість дітей це зробити не вдається.)

- Чи вдалося полагодити стаканчик? Чи зручно було працювати?

Інколи ми хапаємося за свої проблеми, зациклюємося на них і нехочемо відпустити, боїмося втратити контроль над ситуацією. Але цей спосіб не діє.

Обговорення результату: коли ми розраховуємо на дуже швидке вирішення наших проблем і тільки на самих себе, то можемо опинитися в такій ситуації, коли забракне часу та ресурсів.

Вправа «Імпульс»

Учасникам пропонується, стоячи в кругу, взятися за руки і по черзі передати «імпульс», швидко один раз стискаючи долоню сусіда, справа наліво. Психолог першим посилає сигнал і останнім його ж приймає, сповіщаючи про отримання піднятою рукою.

III етап

Мета: набуття нового досвіду спілкування, умінь та знань щодо прийомів ефективної поведінки з оточенням.

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа «Компліменти».

Психолог. Скажіть вам часто доводиться чути в свою адресу компліменти? Адже це дуже приємно, оскільки разом з компліментом ваш співбесідник дарує вам гарний настрій і частинку свого серця. Давайте виконаємо вправу «Компліменти».

Психолог пропонує учням стати в круг. Дає одному з учнів сердечко і говорить комплімент. Учень, що одержав сердечко, повинен передати його далі, також промовивши комплімент іншому учаснику і так далі. Наприклад:

«Діма, ти дуже справедлива людина» або «Катя, у тебе чудова зачіска».
Важливо прослідкувати, щоб комплімент був сказаний кожному учаснику.

Вправа «Оратор»

Психолог. Об'єднайтеся у дві команди: ті, хто витягли рожеві стікери, підійдіть до правого столу, а ті, хто витягли жовті, - до столу ліворуч. Ви маєте 5хв. Для того, щоб командами подумати й відповісти на такі запитання:

1. Чи може кожна людина жити так, як вона хоче, і що для цього потрібно. Обґрунтуйте свою відповідь.

2. Що складніше і важливіше – будувати життя чи пристосуватися до нього. Обґрунтуйте свою відповідь.

Далі один представник від кожної команди презентує вироблену точку зору.

Вироблення пам'ятки: «Щоб змінити життя на краще»

1. Усміхайтесь, це надасть вам упевненості.

2. Відмовтеся від бажання жалітися або звинувачувати обставини чи інших людей.

3. Позбавтеся негативних думок.

4. Не заздріть чужому успіхові.

5. Ніколи не здавайтесь. Вірте у себе.

6. Частіше спілкуйтеся з людьми активними, оптимістами, успішними.

7. Не звертайте уваги на дрібні непорозуміння, не перетворюйте їх на конфлікт.

8. Не бійтеся помилок – просто своєчасно їх виправляйте.

9. Не виходить задумане – неодмінно розберіться чому. Починайте робити вск спочатку і так – аж поки вийде.

Вправа «Мої добрі справи»

Учасники повинні розповісти про свої добрі справи та відчуття, про подяку від учасників групи у відповідь. Починати з психолога, далі по колу, можна за бажанням.

Вправа «Девіз»

Придумати свій девіз, який відобразив би життєве кредо, ставлення до світу.

Спочатку кожен відображає своє уявлення на аркушах формату А4, потім пояснює, прикріплюючи девіз на заздалегідь підготовлений плакат поряд із зображенням «голуба миру».

Обговорення результату: чому ж у житті ми інколи поведимося зовсім не так? Давайте пронесемо свій девіз через усе життя і поводитися відповідно до створених образів.

ЗАНЯТТЯ 2

Вправа «Жестові етюди»

Насамперед, психолог пояснює підліткам, що жест – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи

одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови свій улюблений колір, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

Вправа «Малювання удвох»

Учасники групи стають у пари, тримаючись удвох за один олівець, повинні без слів намалювати малюнок.

Вправа «Донеси воду»

Учасники сідають у коло спиною до центру і заплющують очі. Психолог запускає тарілку, наповнену водою.

Завдання гравця: обережно, не розливши води, і при цьому без слів, не встаючи з місця, передати один одному тарілку.

Вправа «Серце нашої групи»

Психолог готує ватман із зображенням серця. Діти за жеребом одержують прізвище учасника групи і пишуть йому побажання на маленьких сердечках. Після того як усім зачитають побажання приклеюють маленькі сердечка на одне велике серце.

IV етап

Мета: формувати усвідомлення власних життєвих цінностей.

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа «Сонечко»

Напишіть своє ім'я або намалюйте свій портрет у центрі сонячного кола. Потім уздовж променів напишіть усе хороше, добре, цікаве, приємне, що ви про себе знаєте. Якщо потрібно – додайте променів! Презентуйте власну роботу.

Вправа «Три сейфи для цінностей»

Психолог. Цінності – це те, що важливо для нас, за допомогою чого ми звіряємо будь-що у своєму житті. Цінності, подібні до магніту, впливають на нашу поведінку і життєвий шлях. Навіть якщо не докладати зусиль, цінності складуться під впливом обставин і оточення. Так уже повелося в житті, що у кожної людини існує свій підхід до визначення життєвих цінностей. Що є вершиною для одних, не має жодного значення для інших.

Уявіть, що ви опинилися в банку, де зберігають не золото і гроші, а те, що є особливо цінним для кожної людини. Подумайте, що кожен із вас міг би покласти до такого банку. Цими скарбами є те, що має цінність особливо для вас: ваші почуття, переживання, інтереси, потреби, враження, переконання. Розмістіть те, що вам особливо дороге, у три сейфи.

(Обговорення результатів.)

Психологічний практикум «Здійснення бажань»

Психолог. Уяви себе на березі моря. Навколо тебе теплий пісок, шум прибою... Ось на горизонті з'явилась темна точка. Вона стає все ближчою до тебе. Ти придивляєшся і бачиш, що це – стародавній глечик! Море виносить

його на берег. Ти береш цей глечик у руки, уважно розглядаєш невідомі знаки та літери і нарешті зважуєшся відкрити... Разом із шипінням та їдким димом із глечика з'являється справжнісінький джин.

- Я віддачу тобі за своє звільнення,- каже він. – Я зроблю твоє життя таким, як ти хочеш! Я здійсно твої бажання, але тільки найголовніші: ось список життєвих цінностей. – І він подає аркуш паперу. – Тобі потрібно пронумерувати їх за порядком спадання. Усі ті, що опиняться на перших місцях, будуть вважатися головними в твоєму житті. Що ж до останніх номерів – то у мене склероз, і я навряд чи згадаю про них.

Цінності: вигідний шлюб, визнання та популярність, вірність, влада і впливовість, впевненість у собі, добробут країни, доброзичливість, допомога тим хто її потребує, любов, міцне здоров'я, особиста безпека, пізнання, різноманітні задоволення, сімейний добробут, соціальна справедливість.

За результатами ранжування запропонованих цінностей учні складають свій ціннісно-орієнтаційний портрет.

Мій ціннісно-орієнтаційний портрет

Головне у моєму житті _____ (1) та _____ (2),
Звичайно, добре, якщо будуть _____ (3) та
_____ (4). _____ (5) та _____ (6)
прикрашають моє життя і, звісно, важливі _____ (7), хоча
це не найголовніше.

Що ж до _____ (8), _____ (9) і _____ (10),
то це було б дуже бажано, однак таке вдається не всім.
_____ (11), _____ (12), _____ (13),
_____ (14), _____ (15) може навіть і не бути в моєму
житті.

Обговорення результатів.

Висновок: перелік життєвих цінностей і ступінь їхньої значущості залежить від віку, сім'ї, оточення, позитивних і негативних впливів тощо.

Притча «Цінність часу»

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. Це найдорожче. Що є у кожної людини, але, як це не дивно люди дуже легковажно ставляться до цього дару не вміють зберігати його насолоджуватися ним. Мені хотілося б розповісти тобі історію.

Один бізнесмен зібрав собі великий капітал, який складав 3 000 000 доларів. Він вирішив. Що візьме рік відпустки, щоб відпочити в задоволення. Але не встиг він прийняти це рішення. Як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався та вирішив будь - яким способом умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу

- Продай мені 3 тижні життя. І я віддам тобі 1/3 свого капіталу, 1 000 000 доларів, - запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

Гаразд залиш мені 2 тижні... я віддам тобі 2/3 своїх грошей, 2 000 000 доларів.

Янгол знову відмовив.

Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких не бачив дуже давно... я віддам тобі все, що маю – 3 000 000 доларів.

Янгол відмовив. Тоді чоловік спитав чи може Янгол Смерті дати декілька хвилин. Щоб він зміг написати прощальний лист? Янгол погодився. Чоловік написав: « Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за 3 000 000 доларів. Перевірте чи все, що вас зараз оточує, справді має цінність?»

Вправа «Колекція подарунків»

Усім учасникам пропонують на згадку зробити один одному подарунки, створивши так звану колекцію подарунків. Діти малюють чи вирізають з кольорового паперу річ, яку вони хочуть подарувати. Після завершення роботи діти дарять подарунки один одному і вимовляють фразу: «Я вдячний тобі за те...».

Література

1. Баб'як Т. Вправи з психокорекції. I Корекційна робота психолога. Психолог. Бібліотека. - К., 2003.

2. Бернацька О. У пошуках власного Я. Тренінг для підлітків II Бібліотека «Шкільного світу». – К., 2012.

3. Запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки молодших школярів. Програма корекційних занять II Психолог. – Серпень, 30 – 32, 2008.

4. Пізнай себе і ти побачиш – світ прекрасний. Корекція агресивної поведінки у підлітків II Психолог. – Серпень, 30 -32, 2008.

5. Штепа О.С. Превентивна корекція спілкування молодших школярів з невротичними проявами II Соціальна робота та практична психологія. – 2002. - №2.

6. Яланська С. Підлітки: заняття з психології II Бібліотека «Шкільного світу». – К., 2012.

2.10. КОРЕКЦІЙНО – РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «РОЗВ’ЯЗАННЯ СКЛАДНИХ ПРОБЛЕМ»

Боцвінко М. М., с
оціальний педагог Криворівнянської
ЗОШ I – III ст. ім. М. Грушевського
Верховинського району Івано-
Франківської обл.

Пояснювальна записка.

Зміст даної програми передбачає уміння вирішувати проблеми, охоплюючи різноманітний спектр умінь. Молоді люди щоденно стикаються зі складними конфліктами, розчаруваннями і широкою гамою інших проблематичних ситуацій. Корисно мати оперативні засоби, щоб використати їх для вирішення проблем. Вміння розв’язувати проблеми у житті людини має досить важливе значення.

Уміння вирішувати проблеми - це здебільшого додержання послідовності етапів:

- визначення проблеми;
- ідентифікація альтернативних рішень;
- вибір найдоцільнішого рішення;
- розв’язання проблеми;
- оцінювання ефективності рішення.

Дана програма «Розв’язання складних проблем», розрахована на навчання основних умінь вирішення проблем підлітками. Вона містить 18 занять тривалістю 1 - 1,5 год., один раз на тиждень із групою 10-12 чоловік. Ці заняття можуть проводитися в груповій або індивідуальній формі.

На початку учасникам дається така інструкція:

Мета цієї програми - допомогти підліткам навчитись розв’язувати ті проблеми, що викликають у них неприємності. Багато підлітків не знають, як почати мислити про шляхи вирішення проблем. Для цього є ряд корисних кроків їх розв’язування. Ця програма націлена на навчання цих кроків і практикування в оволодінні кожним із них.

Це такі кроки:

1. Розпізнавання проблем.

Проблеми - це невід’ємний аспект реального життя. Вони є у кожного. Деякі молоді люди вміють краще їх вирішувати, ніж інші. Перший крок успішного вирішення проблем полягає в тому, щоб навчитись, як розпізнавати проблеми. На цьому першому етапі дається кілька вправ, щоб попрактикувати в якнайкращому розпізнаванні проблем.

Перший крок цієї програми розроблений для того, щоб допомогти тренуваному побачити проблеми, що існують, усвідомити їх у контексті міжособистісних стосунків.

2. Дефініція проблем. Після того, як тренований навчиться краще розпізнавати проблеми, попрактикується, як чітко і зрозуміло визначити

проблему, як дізнаватися про проблеми та їх вирішення.

Заняття з другого кроку програми, який називають дефініцією проблеми, спрямовані на навчання приймати позиції, точки зору іншого та меншою мірою - причинно - наслідкового мислення.

3. Альтернативні способи розв'язання проблем.

Третій і, можливо, найважливіший крок у вирішенні проблем - розгляд альтернативних способів їх розв'язання. Завжди може бути більше ніж один варіант вирішення. Щоб оволодіти цим кроком, слід попрактикуватися в обміркуванні альтернативних способів розв'язання проблем.

Тренування альтернативного мислення метою навчання третього кроку.

4. Прийняття рішення щодо найкращого способу розв'язання проблеми.

Останній крок, який навчатиме, як оцінювати різні розв'язання проблеми і намагатися прийняти рішення. На цьому етапі практикується зважування всіх «за» і «проти» щодо різних варіантів розв'язання проблем і в спробі вирішити те, який з них найкращий...»

Остання стадія - рішення, яке з альтернатив найкраща - спрямована на наслідкове мислення, тобто на оцінювання відносних недоліків і переваг у запропонованих альтернативах розв'язання проблеми.

Програма включає **III етапи:**

I - етап - орієнтований (3 заняття). **Мета** етапу: створення теплої емоційної атмосфери в групі, атмосфери відкритості і безпеки.

II - етап - реконструктивний (5 занять). **Мета** етапу: прийоми; інтерпретація; відображення; демонстрація більш адекватних способів поведінки; навіювання; створення ситуацій вибору, що вимагає певного способу дій, розв'язання даної проблеми.

III - етап - закріплюючий (2 заняття). **Мета** етапу: апробування нового досвіду. Треновані вже навчилися вирішувати проблеми, які виникають у їх житті. Закріплення впевненості у своїх силах долати труднощі.

Для реалізації мети були поставлені такі задачі:

1. Формування соціальної довіри;
2. Розвиток соціальної активності підлітків;
3. Формування адекватної самооцінки підлітків;
4. Розвиток здатності до самопізнання, вміння аналізувати і розуміти мотиви поведінки інших людей і своїх власних, здатності ефективно будувати свої взаєностосунки з оточуючими, конструктивно вирішувати складні проблеми.

Основна **ідея** занять полягає в тому, щоб навчити підлітків як думати, а не про що думати, тобто процесові вирішення проблем, а не самого вирішення проблем.

Серед **засобів корекції** виділяють: обговорення, спеціальні прийоми неігрового типу, спрямовані на підвищення згуртованості групи, розвиток навиків поведінки, вправи, рольові ігри, дискусії.

Зміст заняття

1. Вступ.

- 1.1. Обґрунтування.
- 1.2. Вправа «Вітання».
- 1.3. Вправа. Гра з м'ячем «Знайомство».
- 1.4. Правила та процедури роботи в групі.
- 1.5. Вправа «З якою метою?»
- 1.6. Підведення підсумків заняття.
- 2. Огляд кроків розв'язання проблеми.**
- 2.1. Вправа «Мій друг»
- 2.2. Вправа. Бесіда на тему «Вмій правильно поводитися у певній ситуації»
- 2.3. Вправа «Уявлення рішення»
- 2.4. Реєстр проблеми
- 2.5. Огляд заняття
- 3. Обмірковування.**
- 3.1. Вправа «Привіт».
- 3.2. Вправа «Компліменти».
- 3.3. Повторення правил та процедур роботи в групі.
- 3.4. Вправа «Спинись і поміркую».
- 3.5. Вправа «Будь детективом».
- 3.6. Рольова гра «Ситуація».
- 3.7. Підведення підсумків заняття.
- 4. Визначення проблеми.**
- 4.1. Вправа «Намалюй свій настрій».
- 4.2. Вправа «Привіт».
- 4.3. Вправа «В чому полягає проблема?»
- 4.4. Вправа «Способи визначення проблеми».
- 4.5. Вправа «Посилення болю: групова дискусія».
- 4.6. Підсумок заняття.
- 5. Збирання інформації (власна точка зору).**
- 5.1. Вправа «Зв'язок».
- 5.2. Вправа «Власна точка зору».
- 5.3. Вправа «Чи це слухний час діяти?»
- 5.4. Вправа «Слушний і неслухний час діяти».
- 5.5. Вправа «Слушний час і місце».
- 5.6. Підведення підсумку заняття.
- 6. Збирання інформації (позиції інших людей).**
- 6.1. Обґрунтування.
- 6.2. Вправа «Точки зору інших людей».
- 6.3. Вправа «Емоції інших людей».
- 6.4. Вправа «Розуміння відчуттів інших людей».
- 6.5. Вправа «Ситуаційні картки».
- 6.6. Вправа «Навколо світу».
- 6.7. Підсумок заняття.
- 7. Ціль - як досягнення мети.**
- 7.1. Вправа «Цілі».

7.2. Вправа «Мислення на кшталт «засоби - цілі».

7.3. Вправа «Який мій план».

7.4. Вправа «Далекосяжне бачення».

7.5. Обговорення.

8. Альтернативи.

8.1. Вправа «Що я можу зробити чи сказати?»

8.2. Мозкова атака. Які мої вибори.

8.3. Вправа «Мозкова атака».

8.4. Підсумок заняття.

9. Оцінювання наслідків і результатів.

9.1. Вправа «Підлітки можуть розв'язувати проблеми».

9.2. Вправа «Розв'язання проблем: стратегія «перемога - перемога».

9.3. Вправа «Коли дружба дала тріщину: спільні проблеми і рішення».

9.4. Вправа «Проблеми, проблеми».

9.5. Підсумок заняття».

10. Досягнення результату вирішення проблеми.

10.1. Опитувальник по завершенні роботи.

10.2. Рольова гра «Кроки розв'язання проблеми».

10.3. Позитивне підкріплення.

10.4. Прощання. Бесіда тренера з учасниками.

I етап роботи - орієнтовний

1 ЗАНЯТТЯ

Вступ

Мета: введення в атмосферу тренінгу, формування атмосфери захищеності і довіри.

1.1. Обґрунтування.

Цікаво подайте програму підліткам, залучіть їх до співробітництва у ході заняття. Обговоріть такі моменти:

1. Ми кожного дня приймаємо рішення (наприклад: прокидатися вранці або вибирати страви). Багато з цих рішень є автоматичними.

2. Рішення важче приймати, коли вони стосуються складних . проблемних ситуацій.

3. Проблеми часто можна вирішувати. Особистість не повинна робити відразу те, що спадає їй на думку, або відмовлятися й нічого не робити зовсім.

Приклади: битися заради вирішення проблеми або дозволяти комусь вирішувати проблему до Вас.

4. У проблемі є дві спільні характеристики: цілі та перешкоди. Проблеми - це складні ситуації, оскільки ми маємо мету, однак існує перешкода чи що - небудь на шляху її досягнення (уявіть, що ми хочемо їхати по дорозі, а поперек неї повалено дерево). **Приклади:** скинути зайву вагу, помиритися з друзями.

5. Найзагальнішими типами проблем є такі: проблеми контролю за

поведінкою (змушувати інших робити те, що хочемо ми); неспівпадання цілей людей; пошук чогось або когось; проблеми, спричинені непевністю або невиразними очікуваннями ближніх.

6. Коли ми приймаємо рішення повільніше і ретельніше, то більше володіємо ситуацією і контролюємо її. Приклад: обмірковуючи, як друзі почувають себе та що думають, ми можемо говорити їм те, що спонукає їх поважати нас.

1.2. Вправа «Вітання»

(Утворення кола довільне' - учасники сидять на стільчиках чи подушках на килимі або стоять в колі). Керівник групи демонструє спосіб' вітання і знайомства та пропонує привітання та познайомитися учасникам по черзі в колі (вітання за руку):

Керівник. Привіт, (ім'я учасника)! Мене звати (ім'я керівника). Я рада бачити тебе на нашому занятті!

Учасник. Привіт, (ім'я керівника)! Мене звати (ім'я учасника). Я рада бачити Вас!

1.3. Вправа. Гра з м'ячем «Знайомство»

Керівник пропонує учасникам краще познайомитися і більше дізнатися один про одного. М'яч знаходиться в руках керівника. Він називає ім'я будь - якого учасника з кола і кидає йому м'яча. Коли учасник зловить, керівник задає йому одне запитання, на зразок: «З кого складається твоя сім'я?», «Яке твоє улюблене заняття?», «Яких ти любиш домашніх тварин?» і таке інше. Учасник відповідає, а потім називає ім'я іншого учасника групи (якщо запам'ятав його ім'я), кидає йому м'яча і задає запитання на зразок тих, які задав керівник. Гра продовжується до тих пір, поки м'яч не потрапить до рук кожного учасника.

1.4. Правила та процедури роботи в групі

Серед загальноприйнятих правил у групі, яких повинні дотримуватися всі учасники виділяють:

1. Явка всіх учасників тренінгу на всі заняття обов'язкова, не можна запізнюватися.

2. Проявляти активність, співпрацювати і поважати інших (не перебивати того хто говорить; кожен хоче бути почутим).

3. Турбуватися про конфіденційність життя групи (не розповідати про почуте на занятті іншим).

4. Не відмовлятися від права сказати «ні», а також від права самому вирішувати, як поводитися в тій чи іншій груповій ситуації.

5. Виявляти чесність, щирість і правдивість (повідомляти достовірні свідчення).

6. Використовувати звернення на «ти» під час роботи групи.

7. Висловлюватися тільки від свого імені і про те, що сприймається, відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.

8. Бути доброзичливим до інших.

9. Проблеми, які виникнуть поза групою, фіксувати в «Реєстрі

проблеми» (в тому випадку, коли мету чи завдання ситуації неможливо виконати).

10. Упродовж наступних кількох занять способи мислення щодо проблеми та прийняття рішення описуватимуться та демонструватимуться тренером, і кожен учасник буде брати участь в рольових іграх, де зможе обдумувати проблему і вибрати те, як діяти наступного разу.

1.5. Вправа «З якою метою?»

Кожен з учасників висловлюється, яких результатів він очікує для себе і для своєї групи в результаті участі в тренінгу.

1.6. Підведення підсумків заняття

Учасникам пропонується висловити свої думки про роботу в групі:

Що дало вам це заняття?

Чи вдалось групі врахувати всі аспекти ефективної діяльності всіх учасників при формулюванні правил та процедур роботи групи?

Які емоції виникали у вас в процесі роботи?

2 ЗАНЯТТЯ

Огляд кроків розв'язання проблеми

Мета: навчити учасників тренінгу, за допомогою певних кроків, як правильно слід розв'язувати проблеми та знаходити вихід із складних ситуацій.

2.1. Вправа «Мій друг»

Керівник пропонує учасникам утворити коло, промовляючи «Мій друг...», - і називає ім'я учасника. Потім керівник підходить до цього учасника і бере його за руку. Учасник, якого вибрав керівник, так само вибирає собі друга з числа інших учасників, називає ім'я цього учасника, підходить до нього і бере за руку. Таким чином продовжує формуватися ланцюжок друзів, які тримаються за руки. Коли всі учасники вибрані, утворюється коло, і керівник пропонує привітатися і щиро сказати щось приємне про того, з ким вітаєшся.

2.2. Вправа. Бесіда на тему «Вміє правильно поводитися у певній ситуації»

Життя дуже складне. У ньому багато труднощів, невдач, непорозумінь. Треба вміти боротися, діяти. Необхідно вчитися це робити. Уяви ситуацію. В одного хлопця є знайомий, який постійно псує взаємини цього хлопця з його друзями. Але хлопець кмітливий, сильний, спроможний захистити себе. Рано чи пізно він поверне свій авторитет у компанії. Уяви, що в такій ситуації міг опинитися слабкий хлопець, який не вміє відстоювати свою точку зору,

неавторитетний. Цей хлопець приречений. Йому потрібно було тільки втікати з компанії.

Важливо й інше. Погано, коли світ бачиш тільки через «рожеві окуляри», але ще гірше - якщо через темні.

Необхідно все бачити в реальному світі. Не перебільшувати труднощів, але й не применшувати їх. Найгірше - це обманювати себе. (Зворотний зв'язок).

2.3. Вправа «Уявлення рішення»

На кожному занятті вивішуйте на класній дошці плакат з описом тих кроків вирішення проблеми, що розглядаються на цьому занятті. Крім того, залишайте на класній дошці плакати з попередніх занять тренінгової групи, а отже, поступово відтворюйте всю послідовність реакцій, що разом складають повний «ланцюг» вирішення проблеми. Слід звернути увагу на такі моменти:

1. Ви навчитеся спинятися й міркувати.
2. Ви матимете змогу ставити собі такі запитання:
 - В чому полягає моя проблема?
 - Якими фактами я оперую? Що мені треба знати?
 - Що я зможу зробити чи сказати? Який існує вибір?
 - Що трапиться, коли я зроблю те чи інше?
 - Як я можу робити вибір та перевіряти, що сталося?
3. Після пояснення цих пунктів наведіть приклад проблеми та продемонструйте кожен із кроків, детально моделюючи запитання (як внутрішні думки).
4. Роздайте членам групи папки для зберігання матеріалів.

Хід заняття.

1. Ознайомте учасників із заняттям, пропонуючи їм пригадати час, коли вони вперше навчилися робити що - небудь, наприклад: їздити на велосипеді, кататися на ковзанах тощо. Обговоріть, як, на їхню думку, вони набували тих чи інших умінь.

2. Потім запропонуйте учасникам уявити, що вони вчитимуться ходити як канатохідці. Обговоріть кроки, які можуть бути необхідними, щоб навчитися це робити, зокрема такі як спроможність підтримувати рівновагу на канаті, потім робити кроки по канату, знати, як зійти з каната тощо. Запропонуйте їм заплющити очі та уявити, що вони повільно підіймаються по драбині, елегантно крокують по канатові, підтримуючи рівновагу за допомогою рук.

3. Після обговорення цієї послідовності запропонуйте учасникам подумати про нещодавні проблеми, пов'язані з ризиком, необхідністю сказати чи зробити щось, чого вони боялися. Заохочуйте їх застосовувати уяву, щоб візуалізувати один крок проблеми за один раз. Поділіться досвідом.

Дискусія.

Зміст запитань.

1. Чи ви були здатними уявити рішення або кроки щодо розв'язання проблемної ситуації?
2. Як ви вважаєте: така процедура є корисною? Якщо так, то чому?

2.4. Реєстр проблеми

1. Поясніть важливість «Реєстру проблеми».
 - щотижня існує можливість мати точний звіт про проблеми;

- допомагає встановити, якими є ваші проблемні ситуації, і почати обмірковувати, в який спосіб ви зможете владнати проблеми;
- забезпечує матеріалом для рольового програвання прийомів вирішення проблем.

2. Покажіть зразок «Реєстру проблеми», який уже заповнений. Нехай хтось із групи або тренер прочитає вголос пункти реєстру.

3. Роздайте чисті бланки «Реєстрів проблем», і хай учасники зберігають їх у своїх папках. Попросіть учасників заповнювати їх якомога швидше - відразу після виникнення проблемної ситуації.

2.5. Огляд заняття

1. Повторіть причини ретельного вирішення проблем (ефективніше контролювати й управляти своїм життям і краще задовольняти власні потреби).

2. Повторіть важливість «Реєстру проблеми».

Реєстр проблеми

Ім'я _____ Дата _____

У чому полягає твоя проблема? Напиши, що трапалося (хто причетний до неї, де це відбулося і що саме сталося?).

Чого б ти хотів?

Що ти зробив чи сказав, щоб розв'язати свою проблему?

Чи твій вибір вирішив проблему?

Як прийняте тобою рішення спрацювало?(покружіть щось одне).

1	2	3	4	5
Дуже погано	Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре

Домашнє завдання:

3 ЗАНЯТТЯ

Обмірковування

Мета: пояснити учасникам групи, що наступні заняття, які планується провести, присвячені проблемі і ефективному реагуванню на неї. Адже ніхто не може уникнути проблем, і вони займають важливе місце в нашому житті. Проте можна навчитися керувати ними, не завдаючи при цьому болю іншим людям.

3.1. Вправа «Привіт»

Почніть, будь ласка, ходити по кімнаті. Я пропоную вам привітатися з кожним із групи за руку і при цьому сказати: «Привіт! Як твої справи?» Говоріть тільки ці прості слова і більше нічого. Але в цій вправі є своє, дуже важливе правило: вітаючись з одним із учасників, ви можете звільнити свою руку тільки після того, як іншою рукою почнете вітатися ще з кимось. Іншими словами, ви повинні постійно тримати контакт з одним із учасників групи. Уявили собі, як це відбувається?

3.2. Вправа «Компліменти»

Кожен з учасників висловлює щонайменше п'ять компліментів самому собі, починаючи щоразу зі слів –Я хороший (-а)...», характеризуючи різні сторони своєї особистості - такі, що він любить, цінує в собі, говорячи про те, що забезпечує почуття внутрішньої впевненості, і уникаючи самокритики. При цьому потрібно не просто хвалити окремі риси характеру. Важливо визначити, що для людини є або може стати точкою опори у важкі хвилини життя. Говорити потрібно прямо, не применшуючи від скромності своїх достоїнств. В кінці вправи відбувається висловлення почуттів, переживань, думок з приводу сказаного і почутого.

3.3. Повторення правил та процедур роботи в групі

(Див. 1 зан. 1.4. впр.)

3.4. Вправа «Спинись і поміркую»

Важливо наголосити на тому, що коли у нас виникла проблема, то мусимо спинитись і поміркувати, аби не приймати рішення надто швидко. Щоб мати можливість обмірковувати альтернативні шляхи вирішення проблеми, керівник повинен:

1. Пояснити, що в людей може виникати безліч різних реакцій на проблеми і треба навчитися розпізнавати наявність проблеми за своїми думками чи самопочуттям.

- Опишіть різні думки: «Більшу частину часу ви просто не знаєте, що робити. У вас виникають питання, сумніви що до того, як зробити найкраще. Ви знаєте, чого хочете, але не уявляєте, як цього досягти».

- Опишіть різні почуття: «Не раз ви матимете неприємні відчуття, що інформуватимуть вас про наявність певної проблеми. З огляду на вибір, що його слід зробити, ви можете почувати себе фрустрованим, напруженим або утомленим».

2. Запропонувати підліткам схарактеризувати свої власні реакції на проблеми та записати їх на аркушах або на дошці.

3. Запропонувати учасникам порівняти свої переліки з переліком найтипівіших реакцій людей на проблеми, що наведений нижче.

Спинись і поміркую:

Найхарактерніші реакції людей на проблеми

Байдужість	Зніяковілість
Таке відчуття, ніби успішне вирішення тобою проблеми неможливе	Стан приниження
Спантиченість	Неспокій
Невпевненість	Бажання піти геть
Напруженість	Підшукування собі іншого заняття, щоб уникнути проблеми
Сумнів	Фрустрація
Хвилювання	Заняття без мети
Ненормальний душевний стан	Сонливість
Гнів	Стрес
Роздратованість	

4. Пояснити, як здійснення кількох повільних вдихів і самонаставляння «спинись і поміркуй» дасть час вирішити, що саме хочеться зробити.

5. Продемонструвати для учасників взірець послідовності кроків, використовуючи проблемну ситуацію, запропоновану ким - небудь із групи.

6. Провести з групою рольові ігри, спрямовані на проблеми на етапі «обміркування», гарантуючи, що кожному членові групи буде надана можливість узяти в ній участь. Нехай члени групи розкажуть про свої думки і почуття після набуття досвіду в рольовій грі.

Приклад: член групи має обговорити з завучем школи ситуацію, коли завуч виявив до учнів неповагу і той образився.

3.5. Вправа «Будь детективом»

Поясніть, що той, хто успішно вирішує проблеми мусить бути хорошим детективом і бачити всі підтексти в ситуації.

1. Наголосіть: щоб знати, 'в чому полягає проблема, спершу треба пильно попостерігати за тим, що відбувається довкола:

- запропонуйте частині групи відтворити незнайому проблемну ситуацію. **Приклад:** член групи вдався до конфронтації зі шкільним психологом через свою погану поведінку, що впливає на роботу класу;

- запропонуйте решті членів групи поспостерігати і точно визначити, що трапилось в рольовій грі. Дізнайтеся від них якомога більше подробиць стосовно спілкування в грі. Зауважте для себе, як різні члени групи реагують на різні ситуації.

2. Використовуючи стимульний матеріал (журнальні замітки, знімки, в яких демонструється взаємодія між кількома особами), запропонуйте учасникам тренінгу розповісти, що вони бачать:

- зазначте, що не всі бачать одне й те саме;
- визначайте проблему на знімку по - різному, використовуючи названі двома членами групи різні деталі для того, щоб показати, як ті чи інші спостереження впливають на визначення проблеми.

3. Нехай члени групи складуть докладну характеристику свого однокласника, незважаючи на його присутність (виконуйте тільки тоді, коли вправа не буде приводом для глузування над цією особою).

3.6. Рольова гра «Ситуація»

Хай члени групи за наведеним далі прикладом або за одним із своїх «Реєстрів проблем» проведуть рольову гру. Заохочуйте їх вводити до гри думки вголос головної дійової особи (протагоніста). Кожен із членів групи мусить побувати в ролі протагоніста. Допмагайте виконувати гру, здійснюйте зворотний зв'язок і пропонуйте заохочення за майстерність у грі. Приклад: інший учень із вашого класу загубив ключі від квартири. Він каже, що вчинили з ним бійку, внаслідок чого загубили ключі, і він дуже розсердився на вас.

3.7. Підведення підсумків заняття

- Що корисного ви дізналися сьогодні на занятті?
- Чи допомогла робота в групі зрозуміти щось нове?

- Чи сподобалось вам?
- Яка інформація, на вашу думку, була найбільш важливою і доцільною.

II етап роботи - реконструктивний

Четверте заняття Визначення проблеми

Мета: визначити соціальні проблеми, які є спільними для всіх молодих людей; пов'язувати типові ситуації з емоційними реакціями на них; описувати способи розв'язання типових соціальних проблем.

4 ЗАНЯТТЯ

4.1. Вправа «Намалюй свій настрій»

Учасникам пропонують намалювати свій настрій. Для цього їм дають кольорові олівці та аркуш паперу. Керівник пропонує учасникам творчо поставитися до завдання, вибрати ті кольори, якими вони найточніше могли би передати свої відчуття зараз. (Після закінчення - аналіз малюнка).

4.2. Вправа «Привіт» (див. 3 зан., 1.1. впр.)

4.3. Вправа «В чому полягає проблема?»

Найважливішою складовою цього кроку є навчитися визначати, в чому полягає проблема, настільки чітко і конкретно ви зможете:

1. Поясніть, що ви не можете вирішувати занадто складну, заплутану або малоінформативну проблему.
2. Покажіть кілька журнальних знімків, що є ілюстраціями до проблемної ситуації (вони можуть зображувати людей, з якими молодь себе порівнює, чи смішні, несподівані ситуації, що викликають зацікавлення).

4.4. Вправа «Способи визначення проблеми»

1. Поясніть, що коли у вас погані почуття, вони можуть бути сигналом існування проблеми. Щоб точно зрозуміти, в чому полягає ваша проблема, слід ставити собі такі запитання:

- Чого я справді хочу? Яка моя мета?
- Що мені не подобається?
- Що мені перешкоджає? Що треба долати?
- Що необхідно змінити? _

2. Покажіть застосування цих питань у конкретній ситуації. Приклад: ви повинні зателефонувати своїй мамі і повідомити, що внаслідок своєї причетності до бійки приїдете додому з інтернату на два тижні пізніше.

Мета: успішно виконати навчальну програму і виїхати з інтернату.

- Вам не подобається необхідність телефонувати мамі і неможливість приїхати додому у відпустку.
- Перешкода - бійка.
- Все, що має зазнати змін, пов'язане з оволодінням способами контролю гніву.

3. Наголосіть на важливості «Я - повідомлень» при визначенні проблеми.

4. Програйте у рольовій грі такий приклад: нехай двоє членів групи

обговорюють відкладену додому поїздку. Хай один із них ставить запитання, а інший відповідає. Напишіть виділені в тексті слова на дошці: мета, не подобається, перешкода, зміна.

4.5. Вправа «Посилення болю: групова дискусія»

Читайте по одній ситуації. Їх може бути декілька. Ставте наведені нижче запитання і обговорюйте кожну ситуацію, перш ніж переходити до наступної. Ці ситуації ви можете змінити прикладами, що більше узгоджуються з проблемами, які виникають зараз у вашій школі. Однак члени групи повинні знати, що їм не дозволяється називати імена учнів, які причетні до цих ситуацій.

1. Сім'я Жанни не має багато грошей, і тому Жанна носить старий одяг, який вийшов із моди. Вона не може мати друзів серед дівчат у класі. Вони нехтують нею і не хочуть з нею спілкуватися.

В чому полягає проблема Жанни?

Як, по - вашому, Жанна почуває себе?

Як би ви себе почували в подібній або такій ситуації?

Чи може Жанна зробити що - небудь стосовно свого одягу?

Коли б ви були в цьому класі, як би ви ставилися до Жанни?

2. Максима викликають у кабінет директора школи за бійку. У минулому Максим був тихим і спокійним учнем, але цього року діти називають його різними прізвиськами, як - от «Жирний», «Відгодована морда», «Кабан».

У чому полягає проблема Максима?

Як, по - вашому, Максим почуває себе?

Як би ви себе почували, коли б опинилися в схожій ситуації?

Як би ви були однокласником і другом Максима, що б ви робили?

Що, на вашу думку, повинен робити Максим?

Коли ви закінчите обговорення всіх прикладів проблем, почніть обговорювати справжні, реальні проблеми, які часто виникають в учнів.

Запитання для дискусії

1. Чи у Вас інколи виникали проблеми, схожі до тих, про які ми щойно говорили, чи хотіли б ви поговорити про це?

2. Чому деякі учні дражнять і тривожать інших учнів?

4.6. Підсумок заняття

1. Скажіть, що на цьому занятті, ми навчилися відчувати ознаки проблеми, чітко і конкретно визначати, в чому полягає проблема.

2. Нагадайте учасникам групи про «Реєстри проблем», про внесення проблеми до реєстру в чіткій і зрозумілій формі і точному занотовуванні того, що діялося в ситуації.

5 ЗАНЯТТЯ

Збирання інформації

(власна точка зору)

Мета: навчити учасників групи, що сказати або зробити в той час, коли

є проблема, якою інформацією слід володіти, щоб бачити ситуацію.

5.1. Вправа «Зв'язок»

Один учасник кидає іншому м'яч із реплікою –Нас об'єднує...» і далі називає стан чи характеристику, яка може об'єднувати із партнером. Той, отримуючи м'яча, відповідає –Так, згідний». Якщо незгідний або інформація несподівана, він відповідає: «Я подумаю». Після цього кидає м'яч із реплікою іншому учасникові і так далі по колу.

5.2. Вправа «Власна точка зору»

Запропонуйте групі таке пояснення: «Ми вже навчилися бути непоганими детективами і брати до уваги всі ознаки. Ми також повинні вивчити відмінність між фактом і точкою зору. Поспішні вчинки, що базуються на неправдивій інформації, можуть ускладнити ситуацію.

Приклад: ви вважаєте, що ваша дівчина хоче розірвати з вами стосунки, і ви це робите першим. Пізніше ви приходите висновку, що помилялися стосовно її почуттів до вас»

1. Поясніть: щоб добре вирішувати проблеми, слід чітко усвідомлювати відмінність між тим, що є істинним, і тим, що ви вважаєте істинним.

2. Нехай група тренується у пошуку фактів, доказів, використовуючи знімки чи картинки з неоднозначним сюжетом або розірвані посередині так, що не вся інформація доступна. Допоможіть їм зрозуміти відмінність між Цим процесом та виведенням висновків.

3. Скажіть: якщо ми не можемо збагнути, що відбувається навколо нас або не володіємо достатньою інформацією, нам треба ставити запитання.

Приклад: ви пориваєте дружбу з дівчиною, бо не чули і не бачили її більше тижня. Пізніше ви довідуєтеся, що в цей час вона хворіла.

5.3. Вправа «Чи це слухний час діяти?»

Поговорити більше про слухний і неслухний час робити що - небудь. Показати учасникам ілюстрацію і її обговорити.

Що зображено на цьому малюнку?

Це слухний чи неслухний час звертатися до мами?

Чому ви так думаєте?

Чи може мама говорити водночас і з дівчинкою, і з малюком?

Як буде мама почуватися, якщо дівчинка намагатиметься поговорити з нею саме зараз?

Чи має хтось іншу думку що до цього?

Якщо ви думаєте про несприятливий час?

Дозвольте дітям навести якомога більше прикладів.

5.4. Вправа «Слухний і неслухний час діяти»

Насамперед слід ознайомити учасників групи з питанням вдалого вибору часу для правильного вирішення проблеми.

Слід сказати, що коли виникають проблеми під час спілкування з іншими людьми, необхідно навчитися правильно обирати слухний час і місце для їх вирішення. Дістаньте олівці і папір. Поставте літеру «С» навпроти

номера ситуації, де. вибрано слухний час, і літеру «Н» - якщо вибрано неслухний час.

Ситуації:

1. Іван просить свого друга Василя пограти в баскетбол якраз саме після того, як Василь зламав ногу.
2. Марія виграє сто доларів і телефонує подрузі о третій годині ночі, щоб поділитися своєю радістю.
3. Толік запитує про щось у свого вчителя тоді, коли він розмовляє з директором школи.
4. Юра питає дозволу в учителя напитися води, якраз коли починається контрольна.
5. Роберт просить Вільяма зробити хід у грі тоді, коли він уже це зробив.

5.5. Вправа «Слушний час і місце»

Коли необхідно сказати кому — небудь про те, що трапилось, вам слід вибрати слухний час і місце. Прочитайте пропоновані сценарії, дайте відповіді на запитання.

Дійові особи: Тарас, Віктор (хлопчики з класу), Марія Миколаївна (вчителька).

Сценка

Щойно Тарас спостерігав, як Віктор крав гроші з гаманця Марії Миколаївни, коли вона вийшла з класу. Марія Миколаївна (повертається до класу): «Дякую за те, що ви мене почекали і тепер, будь - ласка, вийміть свої зошити з української мови».

Тарас (з криком): «Маріє Миколаївно, Віктор щойно украв п'ять доларів з вашого гаманця! Я бачив, як він їх брав».

Віктор (кричить): «Я не брав їх! Ти брехун, Тарас!»

Тарас (кричить): «Ти брав!»

Марія Миколаївна: «Дякую, Тарасе, що ти сказав мені про це. Вікторе, негайно зайди до кабінету директора!»

Віктор (показуючи кулака Тарасу): «Ну стривай! Сьогодні після школи я поб'ю тебе!»

Запитання:

1. Чи вважаєте ви, що Тарас вчинив правильно?
2. Чи слухний час і місце вибрав Тарас, щоб сказати вчительці про крадіжку?
3. Чи міг Тарас в інший спосіб повідомити Марію Миколаївну про крадіжку?

5.6. Підведення підсумку заняття

Підсумуйте використання «ланцюга» вирішення проблеми та покажіть, як обмірковування ситуації перед дією може посилити відчуття контролю і змінити наші справи на краще.

6 ЗАНЯТТЯ

Збирання Інформації

(позиції інших людей)

Мета: допомогти підліткам сформуванати настанову прийняття і визнання людей, які відрізняються від них.

6.1. Обґрунтування

Висловіть групі такі думки: «Тепер, коли ми навчилися якомога ретельніше розглядати ситуацію, ми повинні навчитися дивитись на неї очима іншої людини. Якщо ми так робимо, це дає нам більше інформації, на підставі якої ми можемо здійснювати вибір.

Приклад: вам може видаватися, що ваша дівчина хоче порвати з вами стосунки, хоча насправді вона може бути занепокоєна чимось іншим. Міркування про її точку зору може зупинити вас порвати з нею, перед тим, як ви її запитаете, що насправді вона відчуває.

6.2. Вправа «Точки зору інших людей»

Вкажіть: нам треба визнавати, що інші можуть бачити проблему не так, як ми, і передбачення того, як іншими сприймається наша поведінка, дає нам глибше розуміння проблеми і посиленний контроль над тим, що відбувається.

Приклад: власник магазину звинувачує вас у крадіжці пари штанів. Як усвідомлення того, що він відчуває з приводу крадіжки, змінило б вашу поведінку за такої ситуації?

Обговорення ситуації.

6.3. Вправа «Емоції інших людей»

Скажіть групі: коли ми знаємо, як почувають себе інші люди в проблемній ситуації, ми можемо краще передбачити, як особа готова поводитися.

Приклад: ви питаєте дозволу про щось у розгніваної людини.

1. Покажіть учасникам знімки обличчя для того, щоб група вчилася розпізнавати емоції та описувати різні вирази обличчя.

2. Навчіть учнів одному з міжособистісних умінь: розуміти почуття інших; реагувати на чужий гнів.

6.4. Вправа «Розуміння відчуттів інших людей»

Учасники повинні зобразити на малюнках людей, що опинилися в ситуаціях, які можуть впливати на їхній настрій. їм потрібно намалювати картинку, на яких зображена та чи інша емоція.

Приклади:

1. Хворе цуценя.

2. Побачив грабіжника.

3. Великий подарунок під різдвяною ялинкою.

4. Плавання.

Потім покажіть усім малюнки і поділіться своїми думками.

Намалюйте картинку ситуації, яка могла би спричинити у когось переживання одного з таких почуттів:

1. Сум. 2. Переляк. 3. Збудження. 4. Щастя.

6.5. Вправа «Ситуаційні картки»

Описи подій, які подаються далі, можуть бути використані з метою допомогти учасникам підвищити чутливість до вербальних і невербальних сигналів, які мусять братися до уваги при реагуванні на інших людей.

- Роман одержав на екзамені задовільну оцінку. Він дуже занепокоєний і роздратований. Продемонструйте якою є «мова тіла» Романа і що він може сказати своїй мамі.

- Таня щойно посварилася зі своїм другом. Вона думає, що йому подобається інша дівчина. Покажіть, якою є «мова тіла» Тані і що вона могла би сказати з цього приводу.

- Діма дізнався, що його батьки розлучаються. Діма дуже роздратований і сумний. Що в такому випадку, він може сказати своєму другові?

- Коля дуже товстий, і часто його дразнять інші учні. Коля якраз спіткнувся у залі і відчуває себе збентежено. Що він може сказати учням, що стоять поруч із ним.

6.6. Вправа «Навколо світу»

Учасникам пропонують:

Сядьте зручно. Очі закрийте. Вдихніть глибоко три рази.(Пауза). Ви відчуваєте, як ви розслабляєтесь все більше і більше з кожним вдихом. Дозвольте мелодійній музиці заспокоїти себе. Відчуйте ваші м'язи розслабленими, ваше серцебиття і дихання повільним. Скажіть собі: «Я спокійний і розслаблений».

Зачитуєте декілька етюдів.

Після цього вдихніть глибоко і поверніться до вашої кімнати. Відкрийте очі і потягніться. (Пауза). Використайте кілька секунд, щоб оцінити позитивні відчуття, які приходять із розслабленням.

6.7. Підсумок заняття

Підсумуйте набуті кроки цього процесу вирішення проблеми. Нагадайте, що люди сприймають проблеми по - різному і з цього приводу можуть мати неоднакові думки. Зробіть акцент на тому, що розуміння почуттів інших людей допомагає нам вирішувати проблеми й отримувати те, що ми хочемо.

7 ЗАНЯТТЯ

Ціль - як досягнення мети

Мета: ознайомити з поняттями, які стосуються складання планів досягнення крок за кроком поставленої мети.

7.1. Вправа «Цілі»

Обговоріть визначення слова «ціль» (результат, на який спрямовують зусилля). Попросіть учасників поділитися прикладами цілей, які стоять перед ними.

Поясніть, що кінцева мета цього заняття полягає в тому, щоб бачити різницю між реалістичними цілями, яких можна досягти, та цілями, які є настільки широкими чи нереалістичними, що вони, ймовірно, є недосяжними. Реалістичною ціллю було б закінчити середню школу, якщо ви отримали

спочатку року потрібну кількість оцінок і здали всі екзамени. Не реалістичною - було б сподіватися закінчити випускний клас, якщо ви пропустили занадто багато уроків за одну чверть, щоб мати потрібну мінімальну кількість оцінок.

Роздайте робочий листок «Цілі», і нехай вони вирішують, які ситуації є реалістичними, а які ні.

Обговоріть різні відповіді.

7.2. Вправа «Мислення на кшталт «засоби - цілі»»

Нехай група придумає і напише оповідання про:

- офіцера поліції, пожежника, мера міста чи людину іншої професії;
- історичну подію;
- соціальну проблему.

Почитайте будь - яке оповідання, що містить проблему міжособистісного характеру чи якусь іншу. Виберіть із запитань, ті які найбільше відповідають оповіданню, що обговорюється.

Обговорення:

Що трапалося? У чому полягає проблема?

Яка інформація є доречною, а яка - недоцільною?

Чому міг (персонаж I) це вчинити?

Чи є який - небудь інший аргумент?

Що ви можете сказати?

Що трапалося потім, коли він зробив це?

Що ще міг зробити чи сказати для вирішення проблеми?

Чи це добра ідея? Чому?

7.3. Вправа «Який мій план?»

Ми говорили багато про вирішення проблем, які часто виникають між людьми. Всі ми інколи маємо такі проблеми, і це дійсно допомагає, якщо заздалегідь думати про те, як потрібно діяти.

Сьогодні Ми будемо вести мову про інший спосіб міркування, як попередній, щодо вирішення проблем. Щоб здійснити це, потрібно скласти оповідку, яка може містити таке: що особа думає про проблему і що кожен в цій оповідці говорить і робить.

Найперше, про що ми думаємо в нашій оповідці, - це кроки або засоби досягнення мети. А також у чому полягає мета. І що може стати на шляху досягнення мети, що може заблокувати її або з чим можна зіткнутися.

Слід опрацювати багато прикладів, щоб допомогти учасникам реалізувати ці ідеї.

7.4. Вправа «Далекосяжне бачення»

Обговоріть, що означає слово «ціль». Зазначте, що деякі цілі є короткостроковими і далекосяжними, і вони можуть досягати швидко. Інші цілі є довгостроковими і далекосяжними, і можна витратити роки на їх досягнення. Для того, щоб далекосяжні цілі здійснювалися, необхідно поставити низку короткострокових цілей, що ведуть до результату.

Потім розділіть учасників на підгрупи по четверо у кожній і дайте кожній підгрупі одну із заздалегідь підготовлених карток. Завдання підгрупи

полягає в тому, щоб визначити короткострокові цілі, що зазначені на картці і які особа могла б використати для досягнення довгострокової цілі.

Після кількох хвилин нехай кожна підгрупа поділиться прикладами. Наголосіть на тому факті, що довготривалі цілі не досягаються за одну ніч, але успішні люди спроможні ідентифікувати цілі, щоб досягти певного результату.

Запропонуйте учасникам поділитися прикладами деяких власних цілей.

7.5. Обговорення

Запитання для обговорення

Чи важко було іти до досягнення мети?

Чи відчували ви підтримку інших?

Чи намагалися підтримати інших учасників тренінгу?

8 ЗАНЯТТЯ

Альтернативи

Мета: підвести учасників до розуміння і знання того, як вони повинні домовлятися, обстоювати свої права й уникати лиха навіть тоді, коли домінують розходження з кимось у поглядах.

8.1. Вправа «Що я можу зробити чи сказати?»

Дайте таке пояснення: «Кожна проблема має низку рішень. Чим більше рішень ви можете придумати, тим вищі ваші шанси на отримання того, чого ви бажаєте.

Приклад: які вибори є у вас, щоб реагувати на гнів інших людей? Як можуть переговори, нехтування ситуацією, самоконтроль чи впевненість у собі змусити вас почувати більшу відповідальність за своє життя? **Приклад:** ваш друг злий на вас, бо вважає, що саме через вас у нього ускладнилися стосунки з класним керівником».

1. Навчіть одному з таких умінь як: дійти згоди, обстоювати свої права, уникати неприємностей у спілкуванні з іншими.

Проведіть рольову гру та здійсніть зворотній зв'язок з приводу вміння.

2. Програйте у ролях ситуацію з «Реєстру проблеми» щодо реагування на гнів іншого, і нехай кожен член проявить уміння, альтернативне агресії, яке він опанував.

8.2. Мозкова атака. Які мої вибори?

Наголосіть на тому, що до кожної проблемної ситуації слід підходити з якнайбільшою кількістю виборів. Одним із шляхів такого здійснення є мозкова атака.

1. Ознайомте учасників з ідеєю мозкової атаки. Розкажіть групі правила.

2. Запропонуйте групі генерувати скільки ідей альтернативних вчинків, скільки вони можуть придумати, щоб реагувати на звичайні проблеми, з якими вони стикаються в житті.

3. Щоб здійснювати мозкову атаку альтернатив, використовуйте проблемну ситуацію з чийогось «Реєстру проблем». При цьому нагадайте групі про правила мозкової атаки.

8.3. Вправа «Мозкова атака»

Ознайомте з поняттям «мозкова атака». Нагадайте правила для групи. Відведіть одну хвилину для групи на те, щоб поррахувати всі способи, у які можна застосовувати звичайну річ, наприклад, склянку. Нехай кожен простежить за кількістю відповідей, а не окремими ідеями. Коли пройде одна хвилина, запропонуйте групі відзвітувати. Потім наведіть зразок найбільш творчого застосування запропонованих речей.

Повторіть цей процес, подаючи проблему для групи. Проведіть мозкову атаку щодо її можливих рішень. Призначте кого – небудь записувати всі пропозиції.

Виберіть дві - три найбільш правдоподібні ідеї, пропозиції для подальшого обговорення.

8.4. Підсумок заняття

Підсумуйте вивчений учасниками групи процес («ланцюг») розв'язання проблем.

III етап роботи - закріплюючий

9 ЗАНЯТТЯ

Оцінювання наслідків і результатів

Мета: навчити учасників оцінювати наслідки власних виборів, робити вибір і вчитися розуміти, що відбувається внаслідок цього вибору.

9.1. Вправа «Підлітки можуть розв'язувати проблеми»

На цьому занятті учасники вибирають статті, що стосуються важливих подій. Зосереджуючись на одній проблемі, учасники досягають консенсусу у вирішенні проблеми, запозиченої із статті.

За день чи два напередодні заняття попросіть учасників вирізати з газети чи журналу статтю і принести. Вимагайте, щоб статті стосувалися суспільно важливих спірних питань чи подій.

Поговоріть про те, як важливо бути добре поінформованими. Поясніть, що громада, світ складаються з окремих індивідів. Громади формуються за інтересами й участю окремих людей, що працюють разом. Люди будують, виробляють, виховують. У будь-якому процесі виникають проблеми, які вони мусять розв'язувати. Запитайте учасників, які види спірних питань, подій вони з'ясували, коли читали газетну статтю. Запропонуйте двом чи трьом добровольцям коротко викласти зміст своїх статей.

Потім попросіть кожного поділитися з партнером своєю проблемою. Відведіть на це приблизно п'ять хвилин. Нарешті, прочитайте голосно статтю класові. Обговоріть проблему:

1. В чому полягає проблема?
2. Чи це проблема?
3. Які моральні цінності вбирає в себе ця проблема?
4. Що було найважчим у розв'язанні цієї проблеми? Що було найлегшим?

9.2. Вправа «Розв'язання проблем: стратегія «перемога - перемога»

Проаналізуйте стратегію розв'язання конфлікту. Поясніть, що стратегія розв'язання проблеми –перемога - перемога» є особливо бажаною, оскільки сприяє позитивній взаємодії між тими, хто сперечається, і тому обоє людей «виграють».

Скажіть, що з усіх стратегій розв'язання конфліктів стратегія «перемога - перемога» є найпродуктивнішою, адже така тактика найімовірніше сприяє тому, що обоє людей задоволені.

Нехай учасники виберуть собі пару, щоб тренуватися у процесі «виграв - виграв». Скажіть їм, щоб вони програли в ролях реальний конфлікт, який один із партнерів недавно пережив. Стежте за прогресом пар. Коли більшість пар завершать процес розв'язання проблем, проведіть дискусію.

9.3. Вправа «Коли дружба дала тріщину: спільні проблеми і рішення»

Поговоріть з учасниками на тему дружби: як заводити друзів, ознаки доброї дружби тощо. Запропонуйте їм узяти аркуші паперу і записати одну чи дві проблеми, які виникали, недавно в їхній дружбі. Коли вже написали, запропонуйте їм поділитися з групою однією проблемою. Попередьте їх не називати імені товариша, який причетний до неї. Проведіть урок - дискусію для кожної проблеми, якою поділилися учні.

Потім підсумуйте заняття і проаналізуйте деякі спірні питання, що можуть виникати у дружбі, і важливість їх вирішення. Наприкінці нагадайте їм правило конфіденційності лише в тому випадку, якщо в ході заняття виконавці ролей друзів впізнали їхніх прототипів.

9.4. Вправа «Проблеми, проблеми»

Зробіть вступ до заняття, вказуючи на те, що всі люди час від часу переживають проблеми в своїх сім'ях. Інколи проблеми є малими, а інколи - складними і серйозними.

Роздайте листки, і поясніть, що в ньому вони повинні виражати свої думки і почуття щодо поточних проблем у сім'ї. Відведіть кілька хвилин для заповнення листків, написання проблеми. Потім нехай напишуть, яку допомогу вони хочуть отримати. Хай учасники підписуються у своїх листках під псевдонімами.

Зберіть листки у коробку. Витягуйте їх по одному і читайте ВГОЛОС ДЛЯ групи, зважаючи на анонімність автора. Якщо група велика, можна провести кілька занять, так що ці вправи не стануть занадто нудними і не повторюватимуться.

Запропонуйте написати відповіді на листи і адресувати їх на своє вигадане ім'я. Помістіть їх у коробку. Згодом перевірте коробку і впевніться, що учні отримують відповіді.

9.5. Підсумок заняття

Підсумуйте вивчений учасниками групи процес розв'язання проблем. Наголосіть на важливості багатьох різних виборів чи альтернатив, щоб розв'язати конкретну проблему, що посилює контроль над наслідком власних рішень.

10 ЗАНЯТТЯ

Досягнення результату вирішення проблеми

Мета: досягнення кінцевого результату, вивчення процесу розв'язання проблем.

10.1. Опитувальник по завершенні роботи

Зробіть одну позначку (у) для відповіді на кожне запитання. Якщо ви виділили інше, виділіть хвилинку, щоб вписати свою відповідь у відведений для цього рядок.

1. Спроби керівника допомогти мені (нам) зосередитися на певній проблемі, для того, щоб попрацювати над ними, були:

- дуже корисними;
- дещо корисними;
- некорисними;
- інше _____.

2. Подумайте про одну проблему, з приводу якої ви особливо хотіли б отримати допомогу керівника. Який стан цієї проблеми зараз порівняно з тим, якою вона вам здавалася тоді, коли ви її тільки побачили?

- це більше не проблема; - гірше;
- набагато краще; - інше _____.
- дещо краще;

3. Виберіть одне з тверджень, наведених нижче, з яким ви найбільше погоджуєтесь:

- заняття допомогли вирішити більшість проблем;
- деякі з наших проблем, але не всі;
- узагалі не допоміг мені (нам);
- інше

10.2. Рольова гра «Кроки розв'язання проблеми»

1. Повторіть кожен крок процесу.

2. Програйте в рольових іграх увесь «ланцюг» розв'язання проблем, оперуючи кількома проблемами з реєстрів. Нехай у рольових іграх бере участь якомога більше кількість учасників.

10.3. Позитивне підкріплення

Забезпечте групу заохоченням і підкріпленням і надалі застосовувати ці методи для розв'язання проблем.

10.4. Прощання. Бесіда тренера з учасниками

- Що було важливого, цінного під час роботи?
- Що залишилося недоказаним, непізнаним?
- Що корисного ти отримав під час роботи і як це може допомогти у твоєму подальшому житті?

Література

1. Особистісно орієнтована модель навчання і виховання /Науково -

методичний вісник. Джерела - №1,2, 2005рік.

2. Романовська Д. «Тренінгове опанування учнями проблемно - вирішальної поведінки».

3. Марасанов Г.И. Социально - психологический тренинг. 4-е узд. испр. и доп. - М.: Кошто - центр, 2001. - 251 с.

4. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 3- е изд., стер. - М.: Генезис, 2001.

5. Бех І. Особистісно зорієнтоване виховання. К., 1998.

6. Гоян І. Психолого - педагогічні особливості розвитку моральної поведінки підлітків: Дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 1997.

2.11. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ З ДЕВІАНТНОЮ І ДЕЛІНКВЕНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Заварова Н. В.,
асистент кафедри педагогіки і психології
Луганського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
Луценко І. В.,
практичний психолог, науковий
співробітник Українського науково-
методичного центру практичної
психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук
України

ПРОГРАМА МОДУЛЯ

Корекційна програма являє собою серію тренінгових занять інтегративного типу з елементами психотерапевтичних технік.

Метою тренінгу є пошук альтернативних (соціально-прийнятних) способів задоволення власних потреб і взаємодії з навколишніми.

Завданнями тренінгу є:

- усвідомлення власних потреб;
- відреагування негативних емоцій і навчання прийомам регулювання свого емоційного стану;
- формування адекватної самооцінки;
- навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю й стримування негативних імпульсів;
- формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив і планування майбутнього.

Очікувані **результати** модуля:

Техніки, використані в тренінгу, спрямовані на навчання підлітків використанню прямого відмовлення від небажаної поведінки, замість звичних для них способів агресивного реагування; навчання оцінці соціальних ситуацій; підкріплення гальмування й вгасання агресивних стереотипів поведінки; не підкріплення поведінки, що відхиляється, і формування більш адаптивних поведінкових паттернів; посилення й розширення продуктивних поведінкових реакцій; мінімізацію тривожності.

У програмі тренінгу застосована модель покрокової зміни агресивного поведінки. Суть цих вправ складається в стимуляції змін в емоційній, вольовій, моральній і поведінковій сферах.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

Заняття 1

1.1 Вправа «Привітання»

1.2 Вправа «Коло знайомств»

- 1.3 Вправа «Правила»
- 1.4 Вправа «Наші очікування – наші побоювання»
- 1.5 Вправа «Камінчик в черевику»
- 1.6. Вправа «Актуалізація «Я-станів»
- 1.7. Вправа «+» і «Δ » заняття

Заняття 2.

- 2.1 Вправа «Алфавітний порядок»
- 2.2 Інформаційне повідомлення «Я маю почуття»
- 2.3 Вправа «Наші почуття»
- 2.4 Вправа «Прогноз погоди»
- 2.5 Вправа «Актуалізація «Я-мотивацій»
- 2.6 Вправа «Комплімент по колу»

Заняття 3.

- 3.1 Вправа «Камінчик у черевику»
- 3.2. Вправа «"Кидання" іменами»
- 3.3 Вправа «Фруктовий салат»
- 3.4 Вправа «Graffiti»
- 3.5 Вправа «Розмова через скло»
- 3.6 Вправа «Сплутані ланцюжки»

Заняття 4.

- 4.1. Вправа «Гра у лото (бінго)»
- 4.2 Вправа «Пам'ятник почуттю»
- 4.3 Вправа «Хто я?»
- 4.4 Вправа «Цукерки»

Заняття 5

- 5.1 Вправа «Що в імені?»
- 5.2 Вправа «Агресія - яка вона?»
- 5.3 Вправа «Відреагування почуттів»
- 5.4. Вправа «Склянка води»
- 5.5 Вправа «Паперові м'ячики»

Заняття 6

- 6.1 Вправа «Мої позитивні і негативні якості»
- 6.2. Вправа «Мої позитивні і негативні якості»
- 6.3 Вправа «Чарівний базар»
- 6.4 Вправа «Мудреці та слон»
- 6.5 Вправа Байка –Гуска та золоте яйце»
- 6.6 Вправа «3*2*1»

Заняття 7

- 7.1. Вправа –Візитка»
- 7.2. Вправа «Відреагування почуттів»
- 7.3. Вправа "Намалюй ризик"
- 7.4 Вправа "Комплімент на руці"

Заняття 8

- 8.1. Вправа «Лінійка»

8.2. Вправа «Відреагування почуттів»

8.3. Вправа «Рідна душа»

8.4. Вправа «Умій домовитися»

Заняття 9

9.1. Вправа «Як мені сьогодні»

9.2. Вправа «Відреагування почуттів»

9.3. Вправа «Гарячий стілець»

9.4 Вправа «Закінчи речення»

Заняття 10

10.1 Вправа «Пазли»

10.2 Вправа «Риси контактної людини»

10.3 Вправа «Побудова майбутнього»

10.4 Вправа «Я хочу сказати «Дякую»

10.5 Вправа «Подарунок на прощання»

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: сприяння налагодженню стосунків у групі, активізації сумісної діяльності.

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери, скоч, ноутбук, проектор, екран.

Час проведення: 60 хвилин

1.1. Вправа «Привітання»

Мета: знайомство, створення доброзичливої атмосфери, введення «ритуалу привітання»

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання.

Тренер презентує себе групі, ознайомлює учасників з метою, місцем, часом та тривалістю занять. Активізувати сумісну діяльність можливо завдяки введенню «ритуалу привітання», який бажано використовувати спочатку кожного заняття.

1.2. Вправа «Коло знайомств»

Мета: знайомство з учасниками групи

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання.

Вправа проводиться за допомогою мови жестів і рухів. Всі стають в коло, один з учасників називає своє ім'я і рису характеру, або якість, яка починається з цієї ж літери, з якої починається ім'я. Всі учасники продовжують по колу.

Інформація для тренера:

Це перше завдання тренінгу і тому дуже важливо відразу позитивно налаштувати слухачів, познайомити їх один з одним. Оскільки серед учасників можуть бути люди, які ніколи не приймали участь у тренінгах, важливо, щоб перше завдання було не складним і при його виконанні не виникало почуття дискомфорту.

1.3 Вправа «Правила»

Мета: показати необхідність вироблення та дотримання правил, за якими буде відбуватися взаємодія в групі, створити правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Метод навчання: мозковий штурм.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: великий аркуш паперу, маркери.

Інформація для тренера:

Тренер також може запропонувати власні правила, особливо в тому випадку, коли аудиторія не активна, але стимулювати учасників до висловлення власних думок. Також важливо наголосити на тому, що якщо виникне необхідність додати ще якесь правило, можна це зробити на будь-якому етапі роботи.

1.4 Вправа «Наші очікування – наші побоювання»

Мета: вербалізація очікувань й побоювань учасників групи відносно занять

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: флипчарт, маркери, стікери

Хід виконання.

На флипчарті намальовано річку з двома берегами та підводними рифами у воді. Учасники отримують стікери, на яких мають змогу написати власні очікування та побоювання, пов'язані з тренінгом. На один з берегів учасники наклеюють свої очікування від тренінгу, а на місця рифів – побоювання, якщо такі є.

1.5 Вправа «Камінчик в черевіку»

Мета: встановлення зворотного зв'язку, профілактика проблемних ситуацій

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання.

Вправа проводиться в колі. Тренер пропонує розповісти учасникам про відчуття у випадку, коли в черевик потрапляє камінчик? «Можливо, спочатку цей камінчик не сильно заважає, і ви залишаєте все як є. Можливо, навіть трапляється і так, що ви забуваєте про неприємний камінчик й лягаєте спати, а вранці взуваєте черевик, забувши витягнути з нього камінчик. Але через деякий час ви помічаєте, що нозі стає боляче. Врешті-решт, цей маленький камінчик сприймається вже як уламок цілої скелі. Тоді ви роззуваєте й витрушуєте його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою.

Коли ми сердимосся, буваємо чимось заклопотані або схвильовані, то спочатку це сприймається як маленький камінчик в черевіку. Якщо ми вчасно витягуємо його звідти, то нога залишається цілою й неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми й чималі. Тому завжди корисно як дорослим, так і дітям говорити про свої проблеми відразу, як тільки вони відчувають, що їх щось непокоїть. Якщо ви скажете нам: «У мене камінчик в

черевіку», то всі ми знатимемо, що вам щось заважає й зможемо поговорити про це. Я хочу, аби ви зараз гарненько подумали, чи немає зараз чогось такого, що заважало б вам. Скажіть тоді: У мене немає «камінчика в черевіку», або: «У мене є камінчик в черевіку. Я відчуваю..., тому що...». Розкажіть, що вас пригнічує.»

Тренер повинен дати учасникам проєкспериментувати з цими двома фразами залежно від стану. Потім обговорити окремі «камінчики», які будуть названі.

1.6. Вправа «Актуалізація «Я-станів»

Мета: актуалізація «Я-станів» у минулому, сьогоднішні і майбутньому, активізація самосвідомості

Час виконання: 20 хв.

Хід виконання.

Учасники об'єднуються у трійки чи четвірки і розсаджуються в кола. Дається інструкція: «У групі виберіть того, хто буде починати вправу. У колі вам необхідно послідовно обмінюватися висловлюваннями. Починати фразу потрібно з визначених слів, що зараз будуть названі. Вправа буде складатися з трьох серій, починати чи закінчувати які необхідно тільки по команді.»

Серія 1. Раніше я ...

Серія 2. Насправді я ...

Серія 3. Незабаром я ...

Інструкція для тренера: Роль керівника складається в спостереженні за тим, щоб висловлювання починалося саме з «фіксованої» фрази, стимуляції роботи в мікрогрупах, активізації роботи в групах.

Після проходження трьох серій група утворює загальне коло й обговорює: що не сподобалося, що сподобалося в цій вправі; що важко було зробити, що легко; у якій серії почували найбільші труднощі; що почували, про що думали під час виконання вправи.

1.7. Вправа «+» і «Δ» заняття

Мета: підведення підсумків заняття, з'ясувати сильні та слабкі сторони тренінгу, врахувати побажання учасників у наступній роботі.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання. Заняття закінчується колом. Тренер пропонує висловити по черзі (за бажанням) «+» і «Δ » заняття, пояснюючи, що «+» - це те, що сподобалось, що найбільш запам'яталося, і «Δ »(дельта) – це змінна, те, що хотілося б змінити. Тренер узагальнює отриману інформацію і підводить підсумок заняття.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: формування бажання співробітництва, змін в своєму житті, здібностей до погодженої взаємодії, підвищення впевненості в собі, подолання скутості й напруженості учасників групи, відпрацювання навичок самопізнання, розвиток емпатії.

Обладнання: флипчарт, маркери, скоч, таблиці, екран, ноутбук,

проектор.

Час проведення: 70 хвилин.

2.1 Вправа «Алфавітний порядок»

Мета: синхронізація групи, встановлення контакту між учасниками групи

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: листи А4, маркери, скоч.

Хід виконання.

Запропонуйте учасникам розташуватися в алфавітному порядку, використовуючи перші літери своїх імен. Це допоможе учасникам дізнатися про імена інших членів групи. Або застосуйте "невербальний іменний порядок" як засіб повторення імен після того, як учасники традиційно представилися один одному. Попросіть учасників згрупуватися за алфавітним порядком своїх імен, *не розмовляючи один з одним.*

2.2 Вправа «Інформаційне повідомлення «Я маю почуття»

Мета: ознайомити учасників групи з різноманіттю людських почуттів

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: ноутбук, екран, проектор.

Тренер знайомить учасників групи з різноманітністю емоцій та почуттів.

2.3 Вправа «Наші почуття»

Мета: продемонструвати залежність вчинків від емоційного стану.

Час виконання: 15 хв.

Обладнання: таблиці почуттів.

Тренер просить заповнити учасників таблицю, описавши конкретну емоцію: вчинки та думки, які виникають та можуть супроводжувати її.

В ході обговорення потрібно приділити увагу питанню залежності вчинків від почуттів.

Почуття	Дії (вчинки)	Думки
Радість		
Злість		
Засмучення		
Відчай		
Спокій		
Щастя		
Образа		

2.4 Вправа «Прогноз погоди»

Мета: створити відповідний емоційний фон для роботи.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: листи А4, маркери, скоч.

Інформація для тренера:

Бувають дні, коли підлітки відчувають себе «не у формі». Можливо, їх охоплює смуток, образа або злість, можливо, хочеться, аби їм дали спокою. Отримавши право побути деякий час наодинці, вони легше приходять в

нормальний стан, справляються зі своїми відчуттями й швидше включаються в життя групи. За допомогою цієї вправи тренер дає учасникам зрозуміти, що він визнає за ним право побути деякий час нетовариським. В цей час інші учасники вчаться поважати такий стан душі у кожної людини.

Хід виконання.

Тренер: «Інколи, кожному з нас буває необхідно побути наодинці з самим собою. Можливо, щось зіпсувало вам настрій? Тоді нормально, якщо інші залишать вас на деякий час у спокої, аби ви змогли відновити свою внутрішню рівновагу.

Якщо з вами станеться таке, ви можете дати нам зрозуміти, що вам хочеться побути наодинці, аби вас ніхто не чіпав. Зробити це можна так: показати однокласникам свій «прогноз погоди». Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вас потрібно дати спокій.

Візьміть аркуш паперу й намалюйте малюнок, який відповідатиме вашому настрою в таких випадках. Або просто напишіть великими розфарбованими буквами слова «Штормове попередження». В такий спосіб ви можете показати іншим, що у вас зараз «погана погода», і вас краще не чіпати. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться спокою, ви можете покласти такий аркуш перед собою, аби всі знали про це. Коли ви відчуєте себе краще – «дайте відбій». Для цього намалюйте невелику картинку, на якій із-за дощу і хмар починає проглядати сонце або покажіть своїм малюнком, що для вас сонце вже світить щосили.»

Заохочуйте використання «прогнозів погоди» дітьми, буде дуже добре, якщо це стане для них звичним. Це зробить атмосферу в групі доброзичливою і навчить дітей поважати настрій один одного. Краще всього, якщо Ви самі час від часу представлятимете дітям свій особистий «прогноз погоди», що дозволить їм брати до уваги настрій і душевний стан дорослого.

2.5 Вправа «Актуалізація «Я-мотивацій»

Мета: Актуалізація «Я-мотивацій», посилення діагностичних процесів мотивації, активізація процесів мотивації, активізація процесів вольової регуляції.

Час виконання: 20 хв.

Хід виконання.

Учасники об'єднуються у трійки чи четвірки і розсаджуються в кола. Дається інструкція: «У групі виберіть того, хто буде починати вправу. У колі вам необхідно послідовно обмінюватися висловлюваннями. Починати фразу потрібно з визначених слів, що зараз будуть названі. Вправа буде складатися з трьох серій, починати чи закінчувати які необхідно тільки по команді».

Серія 1. Я ніколи ...

Серія 2. Я хочу, але, швидше, не можу ...

Серія 3. Якщо я дійсно захочу, то ...

Після проходження трьох серій група утворює загальне коло й обговорює: що не сподобалося, що сподобалося в цій вправі; що важко було зробити, що легко; у якій серії почували найбільші труднощі; що почували,

про що думали під час виконання вправи.

2.6 Вправа «Комплімент по колу»

Мета: підвести підсумок заняття, закріпити позитивну атмосферу.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання.

Учасникам пропонується встати у коло. Одному з учасників дається маленький м'яч, який зручний для тримання.

Дається інструкція: «Ми гарно попрацювали сьогодні і дізналися багато корисної інформації не лише про себе, а й про інших вихованців. Кидаючи м'яч комусь з учасників кола, скажіть гарні слова, зробіть короткий комплімент, з урахуванням особливостей цієї людини»

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: оволодіння засобами взаємодії зі світом й самим собою.

Час проведення: 60 хв.

Обладнання: фломастери, 6 аркушів ватману з написами (Що я люблю? Що я хочу знати? Чудові миттєвості. Що мене лякає? Що для мене є найбільш захоплюючим? Чому я хочу навчитися?)

3.1. Вправа «Камінчик у черевіку»

Мета: встановлення зворотного зв'язку, профілактика проблемних ситуацій

Час виконання: 5 хв.

3.2. Вправа «Кидання іменами»

Мета: встановлення позитивного мікроклімату, налаштування учасників на подальшу роботу.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: м'ячик, або інший легкий предмет.

Хід виконання:

Учасники стають у коло і хтось один бере якийсь предмет, що легко кидати й ловити, наприклад м'яч або заповнений чимось мішечок. Учасник, який тримає м'ячик, говорить своє ім'я і кидає його іншому члену групи. Той ловить, називає своє ім'я і кидає м'ячик третьому. Продовжуйте кидання, доки всі учасники не назвуть себе. Коли останній з учасників назве своє ім'я, попросіть його/її назвати ім'я іншого члена групи і кинути йому м'ячик. Той, хто його зловить, повторює ім'я учасника, який йому/їй кинув м'ячик, і називає ім'я ще когось, кому й кидає знову м'ячик.

3.3. Вправа «Фруктовий салат»

Мета: об'єднати учасників у малі групи

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання:

Всі учасники по колу називають по черзі назву фруктів: –яблуко, груша, апельсин, лимон». На слова ведучого (наприклад, –груша») всі груші повинні встати і зайняти швидко будь-яке порожнє місце, тільки не своє, т.д. Таким

чином, учасники не лише розважаються, а і об'єднуються в підгрупи.

3.4. Вправа «Graffiti»

Мета: розвиток здібностей прийняття до уваги думки інших, вміння аналізувати дії членів групи

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: фломастери, 6 аркушів ватману з написами (Що я люблю? Що я хочу знати? Чудові миттєвості. Що мене лякає? Що для мене є найбільш захоплюючим? Чому я хочу навчитися?)

Тренер розповідає про традицію Graffiti – написів на стінах: «Той, хто малює або пише на стінах, намагається виразити свої думки. Я пропоную вам стати на деякий час творцями Graffiti й написати чи намалювати щось, відповідно тієї теми, яка вказана на кожному із плакатів. У групах ви працюєте з плакатом, поки не почуєте команду: «Стоп!» (3 хвилини). Тоді передаєте свій плакат іншій групі за годинниковою стрілкою і працюєте з наступним. Таким чином, ви попрацюєте з кожним із плакатів.

Процедура продовжується доти, доки кожна група не висловиться на всі теми. Записуйте свої думки коротко і влучно, як зазвичай пишуть на стінах.»

По закінченні роботи всі плакати розвішуються на стіні. Тренер пояснює метод «Галерея». Учасники, не коментуючи нічого, підходять до кожного із плакатів і розглядають його.

Питання для обговорення:

- яка з тем виявилася найцікавішою?
- яка з тем викликала найбільше розмаїття думок?
- який напис найбільше сподобався?
- що більше до вподоби: писати чи читати написане іншими?

3.5 Вправа «Розмова через скло»

Мета: розвиток невербального мислення, здатності до розуміння інших людей, їх поведінкових проявів.

Час виконання: 15 хвилин

Хід виконання:

Тренер запрошує двох учасників та надає інструкцію: «Уявіть, що один із вас (перший) знаходишся на п'ятому поверсі будинку. Вікна щільно закриті, звук крізь них не проникає. Раптом ти бачиш внизу на вулиці свого однокласника (другого). Він щось намагається тобі передати й відчайдушно жестикулює. Твоя справа зрозуміти, яку інформацію до тебе намагаються донести».

Якщо перший учасник не може здогадатися, що другий показує, то запропонуйте групі допомогти.

3.6 Вправа «Сплутані ланцюжки»

Мета: рефлексія, зняття напруги

Час виконання: 10 хвилин

Учасники встають в коло, закривають очі й протягують перед собою праву руку. Зіткнувшись, руки зчіплюються. Потім учасники витягують ліву

руку і знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, аби кожен тримав за руки двох людей, а не одного. Учасники розплющують очі. Вони повинні розплутатися, не розтискаючи рук. Аби не відбувалося вивихів рук, вирішується «провертання шарнірів» – зміна положення кистей без розчеплення рук. В результаті можливі такі варіанти: або утворюється круг, або декілька зчеплених колечок з людей, або декілька незалежних кругів або пар.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: ознайомлення з емоціями, вербальним й невербальним спілкуванням, з почуттями; відреагування негативного досвіду формування адекватної самооцінки

Час проведення: 60 хв.

Обладнання: роздатковий матеріал «Бінго», цукерки.

4.1. Вправа «Гра у лото (бінго)»

Мета: встановлення позитивного мікроклімату, налаштування учасників на подальшу роботу.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання:

Роздайте учасникам роздатковий матеріал «Бінго».

Поясніть, що в кожній клітинці таблиці записані інтереси, схильності та здібності людини. Учасники повинні, рухаючись по аудиторії та спілкуючись один з одним, знайти людину, яка володіє тією чи іншою здібністю та записати її ім'я у відповідну клітинку таблиці. Кожну людину можна записати лише один раз. Перемагає в грі той, хто першим заповнить всі клітинки і вигукне «Бінго!».

4.2 Вправа «Пам'ятник почуттю»

Мета: ознайомлення з емоціями, вербальним і невербальним спілкуванням, з почуттями; відреагування негативного досвіду.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: заздалегідь заготовлені картки з назвою почуттів. Це можуть бути - радість, засмучення, образа, натхнення, страх, задоволення, гнів, сміттям, замилювання, подяка, подив, злість, відраза, полегшення, нетерпіння, переляк, зніяковілість, торб.

Хід виконання:

Тренер роздає картки з назвою почуттів і пропонує ознайомитися з ними, але не показувати навколишнім. «Цей стілець буде постаментом, необхідно піднятися на нього і зобразити «пам'ятник» тому почуттю, що написано у вас на картці». Задача групи - відгадати, «пам'ятник» якому почуттю смороду бачать. Повинний висловитися кожен член групи. Після завершення цієї частини група розсаджується в коло.

Поясніть, як ви розумієте слова, зазначені у вас на картці? Спробуйте описати, що значать ці якості, у яких життєвих ситуаціях смороду можуть виникати. Згадайте які-небудь ситуації з вашого життя, коли у вас виникали ці

почуття. Розповісти про це.

Чим більше актуалізація почуттів і життєвих ситуацій, зв'язаних з ними, тим краще.

4.3 Вправа «Хто я?»

Мета: розвиток здатності концентруватися на позитивних якостях оточуючих, сприяти формуванню адекватної самооцінки.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: іменні листи А4

Тренер: «У кожної людини є своя особлива теорія унікальності, відмінності від інших. Ви можете вважати себе гідним чи не гідним любові та поваги. Ви можете думати й переживати з приводу того, розділяють оточуючі вашу думку чи ні. Легше за над усе отримати інформацію про це, а потім аналізувати її. Давайте перевіримо.»

Тренер роздає листи А4 кожному з іменами учасників, які розділені на дві рівні за розміром вертикальні колонки. В першій колонці треба відповісти на запитання «Хто я?» 5-15 слів-епітетів (по кількості учасників), по команді тренера листи передаються по колу. В другій колонці «Хто він?» кожному учаснику потрібно написати одне слово, яке характеризує, на його погляд, того учасника, чий лист до нього потрапив. Так триває до тих пір, доки учасникам не повернуться їх листи.

Тренер допомагає зробити висновок.

Бажано, щоб тренер брав участь у цієї вправі.

4.4 Вправа «Цукерки»

Мета: зняття напруги, підведення підсумку заняття.

Час виконання: 10 хвилин

Обладнання: цукерки

Тренер пускає по колу пакет з цукерками. Учасники можуть взяти стільки цукерок, скільки захочуть. Коли у всіх будуть цукерки, скажіть, що за кожен взяту ними цукерку вони повинні щось розповісти про себе.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета заняття: розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції

Час проведення: 120 хв.

Обладнання: мотузок, склянка, вода.

5.1. Вправа «Що в імені?»

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання:

Учасники повинні назвати себе, а потім поговорити на одну з наведених нижче тем:

- що мені подобаються або не подобатися в моєму імені;
- на честь кого мене назвали;
- походження мого імені і що воно означає.

5.2. Вправа «Агресія - яка вона?»

Мета: Розуміння і вираження власного відношення до проблеми агресивного поведіння, навчання розпізнаванню спрямованості власних агресивних імпульсів.

Час виконання: 45 хв.

Хід виконання:

Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак різні люди використовують її по-різному. Одні - щоб творити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною, інші - щоб знищувати чи руйнувати, і тоді їхня агресія - деструктивна.

Конструктивна агресія - це активність, прагнення до досягнень, захист себе й інших, завоювання волі і незалежності, захист власного достоїнства.

Деструктивна агресія - це насильство, жорстокість, ненависть, недоброчливість, злість, причепливість, сварливість, гнів, роздратування, упертість, самозвинувачення. Тобто, щоб розуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними і направляти в бажані русло, не заподіюючи шкоди навколишнім.

Проаналізуйте власне поведіння і постарайтеся відповісти на питання:

1. У якій формі (деструктивній чи конструктивній) найчастіше виявляється ваша агресивна енергія?
2. Подумайте, яким способом, як ви справляєтеся зі своєю агресивною енергією: даєте їй хід, чи, навпаки, намагаєтеся стримувати?
3. Як ви відноситеся до власної агресивної енергії: боїтеся її, насолоджуєтеся нею, одержуєте від неї задоволення?
4. Які ваші звичні способи розрядки цієї енергії?

У процесі виконання вправи необхідно надати можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його в часі і не звужуючи тематику його розповіді.

5.3 Вправа «Відреагування відчуттів»

Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Час виконання: 45 хв.

Хід виконання:

Прослухайте притчу: Жила-була неймовірно люта, отрутна і злісна Змія. Одного разу вона зустріла Мудреця і, вразившись його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушню, не кривдячи нікого. Але, коли люди довідалися, що Змія безпечна, стали кидати в неї каміння, тягати за хвіст і знущатися. Це були лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказавши: «Дорога, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям біль і страждання, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала на людей і не відлякувала їх, захищаючи себе».

Мораль: немає нічого страшного в тім, щоб сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за собі і знаєте, як протистояти

злу. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь. У процесі нашої роботи ви познайомитеся з різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності.

Сідайте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, котрі викликають у вас злість, котрі вас скривдили чи обійшлися з вами несправедливо. Виберіть одну з їх і зупинитесь біля неї. Спробуйте думкою побачити самого себе в цій ситуації.

Уявіть, що висловлюєте свої почуття людині, на яку розгнівані. Не стримуйте свої почуття, не соромтеся у вираженнях, кажіть їй все, що хочете. Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак - кивніть головою, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом.

- Що легко, що важко було зробити в цій вправі?
- Що сподобалося, що не сподобалося?
- Хто з навколишніх ввійшов у вашу галерею?
- На кому ви зупинилися?
- Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї.
- Як змінювався ваш стан у процесі вправи? Чим відрізняються почуття на початку і наприкінці вправи?

5.4. Вправа «Склянка води»

Мета: продемонструвати як саме до нас потрапляють емоції та що відбувається, коли ми накопичуємо їх.

Час виконання: 5 хв.

Обладнання: склянка та вода

Усі сідають у коло, тренер розташовує порожню склянку посередині кола. Тренер наливає воду у склянку, супроводжуючи дії розповіддю про те, як ми реагуємо на позитивні чи негативні зміни в нашому житті. По мірі наповнення склянки треба проводити паралель з відчуттями та емоціями, які наповнюють і переповнюють людину. Коли рідина почне виливатись, потрібно акцентувати увагу на цьому: чи не так з людиною? Чому так виходить? Як цьому можна запобігти? Що потрібно робити?

5.5 Вправа «Паперові м'ячки»

Мета: досягнення стану емоційної розрядки

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: папір, газети

Хід виконання:

Учасники об'єднуються в дві групи. З газет роблять м'ячі. За командою тренера перекидають на протилежну сторону м'ячі. Задача: перекидати якомога більше м'ячів на територію супротивника.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: програвання внутрішньо особистісних конфліктів, вивчення

самооцінки, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей. формувати в учасників розуміння наявності різних «правильних» точок зору в конфлікті та суб'єктивного бачення самої ситуації.

Час проведення: 1 год..40 хв.

Обладнання: набори карток з якостями

6.1. Вправа «Телеграма»

Мета: рефлексія попередніх занять, створення продуктивної атмосфери, налаштування учасників на роботу

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам написати коротку телеграму, яка складатиметься з 11 слів. Зміст телеграми повинен відображати зміст попередніх тренінгових занять за програмою.

6.2 Вправа «Мої позитивні і негативні якості»

Мета: формування адекватної самооцінки

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання:

Вправа проводиться в колі. Тренер пропонує учасникам назвати свої позитивні і негативні якості. Кожний називає по одній позитивній і негативній якості і передає хід іншому по колу. Після закінчення вправи проводиться обговорення:

- чи легко (важко) було знайти якості?
- які позитивні чи негативні якості легше було знайти?

6.3. Вправа «Чарівний базар»

Мета: формування позитивних міжособистісних стосунків, моральних та особистісних якостей.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: картки з якостями

Хід виконання:

Вправа виконується в колі. Тренер пропонує зіграти в гру «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте - не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри.

- Чи легко важко було знайти якості, що б хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися?
 - Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?
- Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи.
- Що сподобалося, що не сподобалося у вправі?
 - Що легко було робити, що важко?

6.4. Вправа «Мудреці та слон»

Мета: формувати в учасників розуміння наявності різних «правильних» точок зору в конфлікті та суб'єктивного бачення самої ситуації

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання:

Тренер розповідає учасникам групи притчу.

Мудреці та слон

Давним-давно в маленькому містечку жили-були шість сліпих мудреців. Одного разу в місто привели слона. Мудреці захотіли побачити його. Але як?

«Я знаю, — відповів один мудрець, — ми спробуємо доторкнутися до нього і на дотик зрозуміємо, як він виглядає». — «Хороша ідея, — відповіли інші, — тоді ми будемо знати, який він — слон».

Отже, шість мудреців відправились подивитись на слона. Перший доторкнувся і віднайшов велике пласке вухо. Воно повільно рухалося вперед-назад. "Слон схожий на віяло!"- закричав перший мудрець. Другий доторкнувся до ніг слона і захоплено крикнув: "Він схожий на дерево!". Ви обидва не праві, - сказав третій, відшукавши на дотик хвіст - він схожий на мотузку. "Слон схожий на спис", - закричав четвертий. "Ні, ні, - закричав п'ятий, - слон, як висока стіна!" Говорив він, торкаючись за бік тварини. Шостий мудрець смикав слона за хобот і кричав: "Він, як змія!" "Ви всі не праві, - казав він, - слон схожий на змію!" - "Ні, на мотузку!" – "Змія!" – "Стіна!" – "Ви помиляєтесь!" – "Я правий!"

Шестеро сліпих цілу годину кричали один на одного. Вони ніколи так і не дізналися, як виглядає слон.

Учасникам групи необхідно відповісти на запитання:

- Які висновки можна зробити, прослухавши цю історію?
- Чи були мудреці дійсно мудримі?
- Яким чином мудреці могли б дійсно дізнатися, як виглядає слон?
- В чому була їх помилка?
- Що потрібно було зробити, щоб отримати повну та об'єктивну інформацію про слона?
- Чи доводилось вам в житті зустрічатись з ситуаціями, коли лише за однією ознакою давали оцінку людині?
- Чи є це вірним, на ваш погляд?

6.5 Байка «Гуска та золоте яйце»

Мета: виховувати в учнів такі особистісні риси, як терплячість, врівноваженість, поміркованість, далекоглядність, почуття міри.

Час виконання: 30 хв.

Хід виконання:

Тренер розповідає учасникам заняття байку Езопа «Гуска та золоте яйце». В ній йдеться про бідного фермера, який якийсь знайшов у гусячому гнізді блискуче золоте яйце. Спершу він подумав, що то хтось пожартував, але все ж узяв те яйце додому, де з радістю дізнався, що яйце справді із чистого золота. Відтоді фермер щоранку брав з гнізда по одному яйцю і незабаром

став казково багатим. Багатіючи, він весь час ставав ще жадібнішим і нетерпляче очікував наступного ранку. Зрештою, зарізавши гуску, щоб забрати одразу все золото, фермер нічого не знайшов всередині.

Тренер підсумовує: хоч байка і давня, та її мораль не застаріла. Як і той фермер, ми часто прагнемо швидких, сьогоденних результатів (тобто золотих яєць) замість терпляче дбати про майбутнє процвітання (тобто доглядати гуску). Намагаючись бути успішним, фермер, навпаки, став неуспішним, бо знищив свою спроможність досягати мети. Відносини з людьми мають давати плоди. Кожні нові відносини дають те, що можна було б назвати «емоціо-нальним рахунком»; так само, як і у банку, ми можемо робити внески на цей рахунок і розпоряджатися ним. Якщо те, що ми беремо, перевищує депозит, він вичерпується. На відміну від банківських рахунків, відносини між людьми потребують таких вкладів, як ввічливість, повага, доброзичливість, терпіння та чесність. Спустошують рахунок небажання вибачати помилки, возвеличування себе, зневажання інших, переоцінювання своїх можливостей. Наша мотивація щодо внесків на рахунок має бути щирою, інакше інші відчуватимуть, що ними маніпулюють. Великий емоціональний рахунок є гарантією нашої довіри до своєї сім'ї, друзів і колег.

6.6 Вправа «3*2*1»

Мета: підведення підсумків заняття.

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання:

На флипчарті записані цифри 3-2-1. Тренер пропонує кожному написати, наприклад: 3 – ідеї, які виникли під час занять, 2 – уроки, які ви для себе винесли, 1 – дія, яка буде реалізована негайно тощо.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: формування прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Час проведення: 1 год. 30 хв.

Обладнання: папір, олівці, ножиці, фломастери, бейджі, аркуші білого паперу формату А4, маркери.

7.1. Вправа «Візитка»

Мета: продовжувати знайомити учасників між собою, створити сприятливий клімат у групі.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: папір, олівці, ножиці, фломастери, бейджі.

Хід виконання:

Учасники створюють власні візитки, використовуючи символи, що представляють їхні можливості, здібності та смаки. За символи може слугувати спортивний інвентар, комп'ютер, домашня тварина тощо. Учасники зображують символи у лівому кутку аркуша. З правої сторони вони записують власне ім'я. Потім відбувається самопрезентація виготовлених візиток і прикріплення їх у вигляді бейджа.

7.2. Вправа «Відреагування почуттів»

Мета: Вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Час виконання: 20 хв.

Хід виконання:

«Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Знову уявіть собі на невеликій виставці.» Далі зачитується стандартна інструкція вправи про невелику виставку (вправа 5.3).

Постарайтеся подивитися цей сюжет від початку і до кінця. Поверніться до початку сюжету, але тепер переверніть картинку, щоб все було догори ногами, і додивіться сюжет до кінця.

Поверніться знову до його початку і зробіть ті ж саме, але уявіть, що всі учасники ситуації, і ви в тому числі, говорять голосом героїв мультфільмів.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Обговорення:

- Що легко, що важко було зробити в цій вправі?
- Що сподобалося, що не сподобалося?
- На кому з галереї ви зупинилися в цей раз?
- Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї.
- Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

7.3. Вправа "Намалюй ризик"

Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Час виконання: 50 хв.

Обладнання: аркуші білого паперу формату А4, олівці, фломастери, маркери.

Хід виконання:

Ведучий просить учасників подумати про ризиковані стилі власної поведінки (випадки коли ви проявляли ризиковану поведінку). Спробуйте зобразити ризик (можна в алегоричній, комічній, формі шаржу). Після виконання малюнків кожен по черзі представляє його, а інші члени групи намагаються вгадати, що саме це за ризик. Для досягнення терапевтичної дії тренер може запропонувати обговорити питання: "До яких наслідків може призвести такий ризик?", "Як змінити поведінку, щоб зменшити або подолати вказаний ризик?".

Особливості проведення: як правило, першою реакцією учасників вправи буде відмова від виконання завдання з причини низьких художніх здібностей. Завдання тренера розрядити обстановку, зняти напруження, переконати що це не тест на визначення творчості особистості. Як зразок можна підготувати заздалегідь малюнок власного ризику та запропонувати учасникам відгадати його.

7.4. Вправа «Комплімент на руці»

Мета: підведення підсумку, закріплення позитивної атмосфери,

позитивних емоцій.

Час виконання: 10 хв.

Обладнання: аркуші білого паперу формату А4, фломастери.

Хід виконання:

Тренер роздає учасникам аркуші паперу та фломастери. Учасники повинні обвести свою праву долоню і по середині її зображення написати власне ім'я (або прізвище у випадку спів падіння імен кількох учасників). Аркуші із зображеннями передаються по колу. Отримавши його інший учасник пише короткий комплімент "автору" малюнка. Озвучувати малюнки потреб не має, оскільки кожен отримав цінну інформацію власне для себе. Тренер радить зберегти малюнки, щоб час від часу їх переглядати та читати позитивну інформацію про себе.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: забезпечити сприятливий позитивний клімат та атмосфери взаємодовіри; продемонструвати відмінності у сприйманні іншої людини; розглянути образ компанійської, близької людини. Формування вибору найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій

Час проведення: 1 год. 30 хв.

Обладнання: лист ватману, фломастери, папір, лінійки, олівці, транспортири, червоні і сині фломастери, чистий папір.

8.1. Вправа «Лінійка»

Мета: створення сприятливого клімату та атмосфери взаємодовіри; продемонструвати відмінності у сприйманні іншої людини; розглянути образ компанійської, близької людини.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання:

Учасники повідомляють за допомогою жестів, без слів, один одному дату свого народження і тим самим визначають послідовність, за якою вони народились. Від наймолодшого до найстаршого шикуються в лінійку.

Обговорення:

- Що було важко під час гри?
- Яким чином ви знайшли вихід з даної ситуації?
- Які загальновідомі невербальні жести використовувались?

Підсумкова рефлексія

Учасники діляться враженнями про роботу в групі, актуалізуючи при власний емоційний стан.

8.2. Вправа «Відреагування почуттів»

Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій.

Час виконання: 20 хв.

Хід виконання:

«Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте

очі. Знову уявіть собі на невеликій виставці.» Далі зачитується стандартна інструкція вправи про невелику виставку.

Перегляньте цей сюжет від початку і до кінця як чорно-біле кіно.

Постарайтеся переглянути цей сюжет як негативне кіно: поміняйте білий колір на чорний і навпаки. І коли підійдете до самого напруженого моменту і самої неприємної ситуації - зупиніть кадр.

Уявіть цей кадр як фотографію, зроблену на скляній пластинці. Візьміть цю фотографію і вийдіть на вулицю. Підійдіть до висотного будинку, сядьте в ліфт і підніміться на останній поверх. Вийдіть з ліфта і підніміться на дах. Підійдіть до самого краю, подивіться на фотографію і киньте її вниз. Постарайтеся простежити за її польотом до самої землі, до того моменту, коли вона вдариться об землю і розлетиться на дрібні шматочки. Потім проробіть зворотний шлях: зійдіть з даху, спустіться ліфтом і поверніться в цю кімнату.

А тепер знову постарайтеся переглянути цей же сюжет. Зверніть увагу: що змінилося в ситуації, як помінялася ваша й інших поведінка.

Коли закінчите вправу, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

- Поділіться з групою своїм досвідом.
- Що легко, що важко було зробити в цій вправі?
- Що сподобалося, що не сподобалося?
- На кому з галереї ви зупинилися в цей раз?
- Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї.
- Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

8.3. Вправа «Рідна душа»

Мета: сприяти ефективному розвитку групової взаємодії та налагодженню позитивної психологічної атмосфери у тренінговій групі.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: лист ватману, фломастери, папір.

Хід виконання:

Кожен учасник має записати 5-7 характеристик людини, яку можна назвати «рідна душа» та людини, яку можна було б вважати «душею компанії». Коли всі учасники підготують обидва переліки, тренер разом з усіма складає список понять «рідна душа» і «душа компанії».

8.4. Вправа «Умій домовитися»

Мета: розвивати навички співпраці, соціальні навички, навички ведення переговорів.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: лінійки, олівці, транспортири, червоні і сині фломастери, чистий папір.

Хід виконання:

Тренер об'єднує учасників у малі групи, не більше ніж по 4 або 5 осіб. Кожна група має призначити керівника, щоб він керував групою при виконанні завдання, а також представника для переговорів з іншими групами. Тренер призначає спостерігача за кожною групою.

Для роботи у групах потрібні лінійка, олівець, транспортир, червоний

фломастер, синій, чистий папір. Кожній групі бракуватиме якогось із цих предметів (в одній групі не буде транспортира, в іншій – лінійки і т. д.). Основним завданням учнів є закінчити своє групове завдання і за допомогою переговорів дістати предмет, якого їм браку вони повинні діяти швидко, без подальших інструкцій.

Спостерігачів опитують, при цьому психолог має допомогти їм спостерігати точно й об'єктивно. Кожна група дає спостерігачеві закінчені схеми. Після цього спостерігачеві почергово доповідають, а весь клас бере участь в обговоренні. Обговорюють переваги праці в команді з погляду хороших взаємин і точності результатів. Можна показати, що співпраця часто краща, ніж конкуренція.

Підсумкова рефлексія

Учасники діляться враженнями про роботу в групі, актуалізуючи при цьому власний емоційний стан. Тренер може задавати запитання: «Що найбільш сподобалося на занятті? Яка вправа запам'яталася найбільше?»

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: вивчення мотивів власного агресивного поведіння, вираження емоцій через вербалізацію почуттів, реконструкція позитивного досвіду в минулому через дитячі спогади й інтеграція його із сьогоденням.

Час проведення: 1 год. 40 хв.

9.1. Вправа «Як мені сьогодні»

Мета: визначити емоційний стан кожного учасника групи, звернути увагу учасників тренінгу на вплив невербаліки у вираженні емоцій людини.

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання

Учасники тренінгу за допомогою жестів та міміки зображують свій настрій по колу. Інші учасники намагаються вгадати стан та настрої "гравця".

9.2. Вправа «Відреагування почуттів»

Мета: Вивчення мотивів власного агресивного поведіння, вираження емоцій через вербалізацію почуттів.

Час виконання: 30 хв.

Хід виконання:

Кожний з вас часто бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви, тобто не може пояснити заподій, що її викликали. Наші щирі мотиви чи наміри часто ховаються від нас. Коли ви знайдете причину вашої агресії, визначите мету, якій вона служить, ви, нарешті, навчитеся розуміти її природу. Зараз ми спробуємо розібратися в цій проблемі.

Об'єднайтеся у пари і сядьте один напроти одного.

Спробуйте думкою повернутися до галереї «негативних» образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажеві. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це уголос вашому партнеру навпроти, начебто він і є та сама людина. Починайте фразу зі слів «У цій людині мені не подобається...», і закінчуйте словами «...і тому я злюся на неї», «...і тому мені хочеться

вилаяти її», «...і тому мені хочеться вдарити її» і т.д.

Після завершення вправи обговорюються труднощі в її виконанні: яким персонажам важче було виразити свої почуття, чи легко було знайти ті, що викликає гнів і агресію. Потім група ділиться своїми почуттями, що виникли в процесі вправи.

9.3. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: Реконструкція позитивного досвіду в минулому через дитячі спогади й інтеграція його із сьогоденням.

Час виконання: 45 хв.

Хід виконання:

Один з учасників групи всідається на «гарячий стілець». Інші члени групи розсаджуються півколом.

Подивіться на людину на стільці. Постарайтеся, спираючись на свої асоціації, описати і висловити свої уявлення про те, якою дитиною вона була у дитинстві: її улюблений одяг, іграшки, заняття й усе, що вважаєте за можливе сказати.

Тренер задає питання учаснику, який сидить на «гарячому стільці»: «Що з того, про що говорила група, збігається, а що не збігається з вашими дитячими спогадами? Що ви тепер любите робити, з ким із друзів товаришуєте?»

Після того, як кожний із членів групи посидів на «гарячому стільці», проводиться групове обговорення. Чи легко важко було сидіти на «гарячому стільці»? Хотілося посидіти подовше чи скоріше піти? Що почували, про що думали, коли група висловлювалася? Де почували собі спокійніше, комфортніше - на чи стільці в групі?

9.4. Вправа «Закінчи речення»

Мета: підведення підсумків заняття, закріплення позитивної атмосфери.

Час виконання: 10 хв.

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: „Під час заняття мені було..., тому що....».

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: Продемонструвати наочно, що таке контактність, і як контактність кожного учасника впливає на діяльність групи в цілому «Побудова» майбутнього через планування і фантазування, співставлення його із сьогоденням.

Час проведення: 1 год. 30 хв.

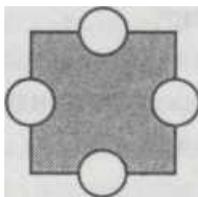
Обладнання: лист ватману, фломастери, папір, лінійки, олівці, транспортири, червоні і сині фломастери, чистий папір.

10.1. Вправа «Пазли»

Мета: продемонструвати наочно, що таке контактність, і як контактність кожного учасника впливає на діяльність групи в цілому.

Час виконання: 15 хв.

Обладнання: фломастери, ножиці, спеціальна картка невеличкого розміру



Хід виконання:

У кожного є картка, за допомогою якої ви зможете зобразити, наскільки ви є контактними. Якщо ви вважаєте, що вам властиво впливати на оточуючих, то залиште сторону або всі сторони випуклими. Якщо ви частіше є вразливими і глибоко сприймаєте вплив оточуючих на вас, берете усе близько до серця, то зріжте сторону фігури всередину. Якщо ви зберігаєте нейтралітет, то зріжте по прямій, щоб утворилась сторона квадрату. У вашому розпорядженні усі чотири сторони фігури, саму фігуру розрізати непотрібно. У вас може вийти будь-яка фігура, розмалуйте її. Готові фігурки учасники складають разом як пазли. Пазли перекладають доти, доки утворювана ними картинка не буде прийнятна учасниками як найбільш гармонійна.

Рефлексія:

Учасники діляться своїми враженнями від виконання вправи.

10.2. Вправа «Риси контактної людини»

Мета: визначити риси, в яких відображається контактність людини, та з'ясувати, чому люди не завжди хочуть бути контактними.

Час виконання: 15 хв.

Хід виконання:

Звертаючись до нотаток з вправи на попередньому занятті «Рідна душа», учасники методом мозкового штурму складають перелік з 7-10 рис контактної людини. Далі відбувається дискусія, головним питанням якої є «Чи варто бути контактним?»

Рефлексія заняття:

- Наскільки є важливою риса «контактність» для людини?
- Чи є ситуація, коли ця риса може бути негативною?
- Що є причиною неувважності та небажання спілкуватися?

10.3. Вправа «Побудова майбутнього»

Мета: «Побудова» майбутнього через планування і фантазування, співставлення його із сьогоденням.

Час виконання: 40 хв.

Хід виконання:

Один з учасників групи сідає на «гарячий стілець». Інші члени групи розсаджуються півколом.

Подивіться на людину на стільці. Постарайтеся, спираючись на свої асоціації, описати і висловити свої припущення щодо її майбутнього. Отже, якою ця людина бачиться вам через 5 років, як вона зміниться, що з нею

відбудеться? Розкажіть, де вона буде працювати, жити і т.д.

Тренер задає питання учаснику, який сидить на «гарячому стільці»: «А яким вам бачиться ваше майбутнє? Розкажіть про нього. Чого ви чекаєте від свого майбутнього? Чого ви побоюєтеся в майбутньому?»

Після того, як кожний із членів групи посидів на «гарячому стільці», проводиться групове обговорення.

Що почували, про що думали, що хотілося зробити, сидячи на стільці?

Які почуття і думки викликали висловлення членів групи про передбачуване ваше майбутнє?

Інформація для тренера:

Отут слід зазначити, що можливо використання двох напрямків вправи: позитивної і конфліктної. Перший варіант відрізняється тим, що із самого початку інструкція доповнюється фразою: «Давайте будемо доброзичливими, і будемо говорити тільки про позитивні зміни». У цьому випадку буде конструюватися тільки позитивне майбутнє.

Однак, як показує досвід, набагато продуктивніше використання іншого варіанта, викладеного вище. Його переваги полягає в тому, що підлітку приходиться вислухувати зовсім полярні думки щодо його життєвих перспектив. Але, вислухавши думку групи, підліток сам планує своє майбутнє, тим самим, приймаючи за нього відповідальність.

10.4. Вправа «Я хочу сказати «Дякую»

Мета: вчити дякувати, рефлексія

Час виконання: 15 хв.

Обладнання: ноутбук, проектор, екран

Хід виконання:

Тренер: «Ми часто, а може й не дуже часто, говоримо «дякую». Так прийнято. Прийнято дякувати за подарунки, за смачний обід, за надану послугу та за багато що інше. Слово «дякую» приємне не лише тому, хто його чує, але й тому, хто виголошує. Не вірите? Давайте перевіримо. Часто ми забуваємо або просто не встигаємо подякувати людині за щось важливе, що вона для нас зробила або робить. Зараз протягом двох хвилин ми посидимо мовчки. В цей час намагайтесь пригадати людину, якій ви хотіли б сказати «дякую», і за що саме ви вдячні їй. Коли ви будете готові, я попрошу вас сказати, кому ви хотіли б подякувати і за що. Почніть із слів: «Я хочу сказати «дякую...»

Дуже важливо, щоб кожен учасник групи висловив подяку. Якщо аргументом є відсутність такої людини, то можна запропонувати висловити подяку предмету, наприклад ковдрі, тому, що вона зігріває холодними зимовими ночами.

Наприкінці можна продемонструвати відео-притчу «Все в твоїх руках».

10.5. Вправа «Подарунок на прощання»

Мета: підвести учасників до логічного завершення тренінгового заняття, сприяти стабільності позитивної психологічної атмосфери.

Час виконання: 5 хв.

Хід виконання:

Кожен із учасників по колу починаючи з правого боку дарує пошепки колезі словесний подарунок.

Література

1. Вирішувати нам – відповідати нам: Посібник / Н.О.Лещук, З.А.Сивогракова, Ж.В.Савич. – К.: Наш час, 2008. – 271 с.
2. Гурлева Тетяна. Відповідальність підлітка. – К.: Главник, 2008. – с.128 – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
3. Запобігання торгівлі людьми в системі професійно-технічної освіти: навч.-метод. посіб./ І.Д.Зверева, Р.М.Зеленський, Н.С.Калашник та ін. – К.: Україна, 2008. – 284 с.
4. Літо для дитини в 2-х частинах. Частина 2/ Упоряд.: О.Главник – К.: Главник, 2007. – 192 с. – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
5. Мельник Ю., Клім С. Енергія тренінгу. - К.: Главник, 2008. – с.144 – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
6. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. - 2-е изд. – М., Издательский центр «Академия», 1997. – 128 с.
7. Спілкуємося й діємо: Навч.-метод. посіб. / Ж.В.Савич, О.В.Безпалько. – К.: Наш час, 2006. – 120 с.
8. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз/ За заг. ред. С.Максименко - К.: Главник, 2005. – с.112 – (Психол. інструментарій).

2.12. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНОСТІ У БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Звоновська О. І.,
практичний психолог
спеціалізованої школи І-ІІІ
ступенів № 7 Лебединської
міської ради Сумської обл.

Проблема надання психологічної допомоги і підвищення психологічної компетентності батьків залишається досить актуальною.

Заняття Батьківського клубу поєднало в собі елементи психопрофілактичної, просвітницької, консультативної й корекційної роботи, яку практичний психолог проводить із сім'єю. Корисними ці заняття виявились для батьків дітей групи ризику.

Батьківський клуб

Мета: підвищити психологічну компетентність батьків; попередити причини, які ведуть до зниження якості сімейного виховання та порушень у розвитку і поведінці дітей; допомогти батькам усвідомити той вплив, який вони здійснюють на дітей з метою розширення їх можливостей самостійно розв'язувати проблеми і конфлікти, що виникають у стосунках з дітьми.

Завдання:

- діагностика порушень взаємовідносин між батьками й дітьми;
- розвиток кращого розуміння себе і дитини;
- набуття батьками навичок конструктивного спілкування;
- підвищення рівня самоконтролю, щодо свого емоційного стану під час спілкування з дитиною;
- допомога батькам побачити свою сімейну ситуацію іншими очима.

Форми роботи:

- вправи;
- ділові ігри;
- моделювання й аналіз заданих ситуацій;
- міні-лекції;
- дискусії;
- мозковий штурм;
- розповіді.

План занять:

1. Як ви виховуєте своїх дітей.
2. Покарання в практиці сімейного виховання.
3. Взаємини з підлітками.
4. Про безумовну батьківську любов.

1 ЗАНЯТТЯ

Як ви виховуєте своїх дітей

Мета: створити емоційний настрій на спільну роботу, атмосферу взаємної довіри; допомогти батькам у виборі стратегії взаємин з власною дитиною.

Хід заняття

Гра «Візитна картка»

Мета: створити позитивний емоційний настрій на ефективне спілкування.

Кожен з учасників заповнює невелику анкету-візитку та приколює її до свого одягу.

Графи в анкеті можуть бути такими:

1. Ім'я
2. Прізвище
3. Знак гороскопу
4. Імена моїх дітей
5. Улюблений колір
6. Улюблена страва
7. Хоббі

Після цього учасники рухаються по аудиторії та розглядають анкети один одного. Коли будь-який пункт у них збігається, вони потищують один одному руки.

Після гри всі відповідають на запитання:

- Що ви відчували, коли бачили щось схоже в іншого? Коли несхоже?
- А коли бачили, що у вас різні смаки?

Кожен з учасників дає відповідь на запитання. Психолог у своєму резюме узагальнює, розповідаючи, що звичайно люди відчувають у подібних випадках.

Міні-лекція «Як ви виховуєте своїх дітей»

Мета: надати присутнім інформацію про особливості виховання дітей у сім'ї.

«Три нещастя є у людини: смерть, старість і погані діти,» - каже українська народна мудрість. Старість незборима, смерть невблаганна. Перед цим нещастями ніхто не може зачинити двері свого дому. а від поганих дітей дім можна вберегти, як і від біди.

Процес виховання складний і підлягає ризику. Я хочу дати деяку інформацію, яка допоможе визначити, як правильно формувати взаємини батьків і дітей, знайти вирішення складних сімейних проблем.

Всі батьки хочуть, щоб їхні діти жили в сім'ї щасливо й мирно. Ніхто не хоче тримати дитину в страху, виховувати її замкнутою, безвідповідальною, впертою. Але часто з роками діти набувають небажаних рис характеру, не маючи віри у свої сили, поваги до себе й оточення.

Ми хочемо, щоб наші діти були ввічливими, а вони грубі. Ми хочемо, щоб вони вірили в себе, а вони нервові і неспокійні.

Приблизно всі хочуть бути гордими за свою дитину. Успіхом у цьому може стати внутрішня гармонія кожного з батьків і мир між ними. Якщо ви

хочете навчити чомусь вашу дитину, навчіться спочатку самі. Якщо ви, наприклад, не вмієте керувати власними емоціями, то вам буде важко навчити цього вашу дитину. Пригадайте, якою ви були дитиною і як вас виховували ваші батьки. Якщо ви задоволені тим, як вас виховували ваші батьки, як ви ставились один до одного, ви можете за приклад взяти ці стосунки, плануючи життя у власній сім'ї. Ви будете робити так, як ваші батьки, але при цьому у вас залишається можливість багато проблем вирішувати за власним розумінням. Якщо вам не подобалось, як вас виховували батьки, то зробіть все, щоб такого у вашій сім'ї не повторилось. Ви вже будете знати, що не треба робити. Але треба обдумати, що саме ви будете робити по-іншому. Тут у вас немає прикладів і ви повинні самі вирішувати. Але головне - це знати, що найважливіше в житті - інтереси дитини, любов і турбота.

Ділова гра «Акваріум»

Мета: стимулювати ефективне розв'язання проблеми.

Проблема: як потрібно виховувати дітей?

Для обговорення цієї проблеми створюємо дві групи. Одна група ставить стільці в коло, сідає на них та обговорює проблему протягом 10 хвилин. Кожний з учасників висловлює свою думку. Друга група спостерігає, у її учасників уже виникають свої думки, тобто критичність мислення стає джерелом нових пропозицій. Потім групи міняються місцями. Друге обговорення проходить за тими ж правилами. Далі - ще один цикл: 5 хв. кожній групі для прийняття своєї власної концепції. Представник від кожної групи озвучує ці концепції.

Практична частина

Завдання 1. Зрозумійте, наскільки вам вдається приймати свою дитину. Для цього спробуйте підрахувати скільки разів ви звернулись до неї з емоційно позитивними висловами (радісним привітанням, підтримкою, похвалою) і скільки - негативними (критикою, зауваженнями, докорами). Якщо кількість позитивних і негативних звернень рівна, чи негативне переважає, то зі спілкуванням у вас не все гаразд.

Завдання 2. «Я – висловлювання».

«Я – висловлювання» - це повідомлення про свої почуття щодо ситуації від першої особи. Спробуйте змінити: «Ти зводиш мене з розуму». «Ти огидно поводишся» на «Я злюся, коли не бачу ніякої реакції на свої слова».

Спробуємо навчитись використовувати «я – повідомлення». Виберіть із відповідей батьків ті, які більше відповідають «я – висловлюванню».

Ситуація. Ви кличете доньку до столу. Вона відповідає: «Зараз», - і продовжує займатись своєю справою. Ви починаєте сердитись. Ваші слова:

1. Скільки разів тобі треба казати!
2. Я починаю сердитись, коли доводиться повторювати одне й те саме.
3. Мене дратує, коли ти не чуєш.

Правильна відповідь № 2.

Використовуючи «я – повідомлення», важливо називати почуття, яке ви зараз відчуваєте. У цьому завданні ви маєте послухати себе. Спробуйте

відповісти собі, що ви пережили в кожному випадку.

Ситуації:

1. Ваша доросла дочка закохалася.
2. Ви входите до кімнати (4-ий поверх) і бачите вашого сина, першокласника, який сидить на підвіконні.
3. Ви чекаєте гостей. Дочка відрізала і з'їла шматок торта, який ви приготували до свята.
4. Ви вимили підлогу, син пройшов і залишив свої сліди.
5. З роботи має прийти чоловік. Ви просите дочку збігати по хліб, вона відмовляється.

Навпроти кожної ситуації напишіть назви тих почуттів, які ви пережили. А зараз, використовуючи назви почуттів, які ви записали, складіть ваші «я – висловлювання».

Учасники зачитують складені «Я – повідомлення».

Під кінець зустрічі учасники діляться враженнями.

Продовжити речення: «Сьогодні було корисно дізнатись ...».

2 ЗАНЯТТЯ

Покарання в практиці сімейного виховання.

Мета: уникнути негативних наслідків застосування покарання у практиці сімейного виховання; конструювати такі взаємини, які не потребують репресивних заходів.

Хід заняття

Міні — лекція «Що таке покарання»

Мета: надати присутнім інформацію про покарання, як метод контролю та корекції поведінки людини.

Покарання у широкому розумінні — це метод контролювання та корекції поведінки людини. У системі навчання й виховання це засіб впливу на дитину, реагування на дії та вчинки, які порушують загальноприйняті норми й правила.

Одна з небезпек покарання полягає в тому, що воно пригнічує особистість дитини, її індивідуальність. Принижуючи почуття гідності, батьки виховують у дитини схильність до пристосування та до поганих, низьких вчинків. Нерозумні, бездушні покарання породжують страх. А страх, у свою чергу, - хитрість та брехливість. Виникає замкнене коло, яке знову спонукає до небажаних вчинків.

Емоційна реакція покараної дитини може виявлятися або в усвідомленні справедливості покарання, своєї провини, інколи каятті, розумінні неприпустимості повторення подібних вчинків у майбутньому (бажаний, очікуваний ефект застосування покарання), або у сприйнятті покарання як несправедливого, у невизнанні власної провини, не повторенні подібних вчинків лише через загрозу покарання, у прагненні взяти реванш за надмірні страждання - бажання відновити «справедливість» у своєму розумінні (небажаний побічний ефект застосування покарання).

Ділова гра «Наукова конференція»

Мета: організувати зацікавлене й змістовне обговорення батьками проблеми покарання.

Учасники об'єднуються в 4 групи, обговорюють проблему, обмінюються власними думками.

1 група. Покарання. Подумай навіщо.

2 група. Як не потрібно карати й сварити. 3

група. Які негативні наслідки покарання?

4 група. Як запобігти негативним наслідкам покарання?

Протягом 10 хв. кожна група обговорює свою проблему. Потім представники груп виступають зі своїми висновками і пропозиціями.

Цікава думка психотерапевта, батька двох дітей Володимира Леві. Він пропонує свої правила покарання, які допомагають не зіпсувати стосунки з дітьми.

Запам'ятайте сім правил:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю ні фізичному, ні психічному (воно має бути корисним);

- якщо є сумніви (карати чи не карати) - не карайте. Навіть якщо вже зрозуміли, що надто м'які, довірливі й нерішучі. Ніякої «профілактики», ніяких покарань «на всяк випадок»;

- за один раз - одне покарання. Навіть якщо провин велика кількість, покарання може бути суворим, але тільки одне за все одразу, а не по одному за кожну провину. Салат із покарань – страва не для дитячої душі! Покарання не за рахунок любові, щоб не трапалося, не обмежуйте дитину в схваленні й нагороді, на які вона заслуговує;

- строк давності. Краще не карати, ніж карати з запізненням. Покарання із запізненням навіюють дитині минуле, не дають стати іншою;

- покараний – пробачений. Інцидент вичерпаний. Сторінка перегорнута. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку;

- без приниження. Щоб не сталося, якою б не була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною, як перемога нашої сили над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ми несправедливі, покарання подіє в зворотній бік;

- дитина не повинна боятися покарання. Не покарання вона має боятися, не гніву нашого, а нашого засмучення. Необхідно прийняти, як реальність, що дитина, не будучи досконалою, не може засмучувати тих, хто її любить.

Для створення здорових, гармонійних взаємин між батьками й учнями важливо враховувати різні фактори. Це вікові особливості дитини, стиль батьківської поведінки, пріоритетний щодо формування взаємин у сім'ї в школі, родинне спілкування, причому щоденне, яке створює специфічні стосунки між дитиною й батьками.

Практична частина

Вправа «Шанка запитань»

Мета: організувати конструктивний діалог між батьками, активізувати

їх діяльність, власну самооцінку.

Суть «шапки запитань» у тому, що батьки складають один для одного запитання - записки. Кладуть їх у шапку, потім витягують - кому яке дістанеться. Як відповідати, радяться в парах.

Завдання даються маленькими кроками :

- Розберіть аркуші. Готово? Тоді приготуйте ручки. Тепер складіть перше запитання. Хто готовий, віднесіть свою записку в шапку.

- Перший тип запитань - запитання формальні. Вони на взаємну перевірку батьками свого знання шкільного життя і порядків : Коли востаннє був урок з ...? Скільки ...? Де... ? Куди... ? і т. д.

- Коли майже всі батьки покладуть свої записки в шапку, можна переходити до пояснення типології другого запитання. Його потрібно будувати за конструкцією: «Я думаю ... , а ви ?»

- Третій тип запитань: «Я не знаю ...»

- «Шапка запитань» зручна тим, що батьки бачать: до рупора істини може бути допущений кожен із них.

В кінці зустрічі учасники діляться враженнями, відповідають на запитання психолога:

- Що для вас було корисним на сьогоднішньому занятті?

3 ЗАНЯТТЯ

Взаємини з підлітками

Мета: познайомити батьків з особливостями підліткового віку, знайти шлях порозуміння з власною дитиною.

Хід заняття

Інформаційне повідомлення:

Бути підлітком дуже важко. Повний енергії, одержимий потребою незалежності, повний очікування майбутніх успіхів у великому житті підліток проходить через тяжкі випробування в пошуках власного шляху в суспільстві, і тому зрозуміло, яку тривогу у батьків викликають діти, що вступають у підлітковий вік.

Багатьох батьків, як грім серед ясного неба, вражає поведінка дітей у підлітковому віці. Був нібито й нормальною дитиною, і раптом курить, грубіянить, стукає, грюкає дверима.

В. Сухомлинський писав, що такі батьки схожі на садівника, який не знаючи, яке насіння кинув у землю, через кілька років прийшов подивитися і дуже здивувався, що замість троянди виріс будяк. «І ще смішніше,- додає В.Сухомлинський, - було б бачити маніпуляції садівника, якби він почав підфарбовувати, розмальовувати квітку будяка, намагаючись зробити з неї троянду...».

Батькам необхідно поважати гідність дітей у цьому віці, який починається з 11-12 років, давати їм потрібні поради, розвивати почуття правильної самооцінки. Щоб дитина правильно розуміла, що її хвалять за правильне, а якщо в неї недоліки у вихованні, необхідно роз'яснювати, які саме недоліки й що треба робити, щоб подолати їх. Необхідно допомагати

дитині вміти бачити себе з різних сторін і в різних ситуаціях. Батьки повинні пам'ятати, розуміти раптові зміни настрою дитини і дивні, на перший погляд, захоплення, ексцентричну поведінку, новий лексикон і, інколи, починання, які закінчуються невдачею.

Щоб успішно пережити всі пригоди підліткового віку, і батькам, і підліткам необхідно добре уявляти, як виходити з критичних ситуацій. Необхідно бути терплячим і продовжувати розмовляти один з одним, любити один одного (як тоді, коли дитина була немовлям). У цей період кожен у сім'ї по-новому бачить оточуючих, і всі повинні нібито заново познайомитись один з одним. Якщо те, в чому ви обмежуєте вашу дитину, не є забороненим, аморальним або надто дорогим задоволенням - відмовтесь від заборон і дозвольте дитині робити те, що вона хоче.

Практична частина

Тест «Як порозумітися»

Мета: допомогти батькам зрозуміти власних дітей й знайти шляхи порозуміння з ними.

Ви маєте відповісти на запитання. Потім закрийте відповіді та запропонуйте відповіді вашій дитині з іншого боку від клітинок. Порівняйте ваші відповіді. Коли ви погоджуєтесь, коли ви незгодні та чому? Намагайтесь побачити пріоритети. Чому деякі пункти важливі? Це чудова нагода для початку серйозної розмови, хороший спосіб порівняти ваші думки.

Чи треба підліткам дозволяти...

(Завжди, іноді, інколи)

Ходити на заборонені фільми?

Дратувати молодших дітей?

Обманювати в карти?

Голити голову?

Намагатися курити?

Спілкуватися з однолітками, які незнайомі батькам?

Видавати себе за дорослих в Інтернеті?

Цілувати друга чи подругу?

Малювати спреєм свої ініціали на стінах будинків?

Бути сексуально активним?

Лаятися на людях?

Пити пиво на вечірці?

Грати у швидкісні відеоігри?

Ставати вегетаріанцем, навіть якщо ніхто з родини не є таким?

Перебивати вчителя?

Робити татування?

Казати подрузі (другові), що вона (він) виглядає гарно, якщо це не так?

Частково списувати шкільні роботи з Інтернет-джерел?

Вставляти кільце в пупок?

Сідати до машини водія, який напідпитку?

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: розглянути різні стилі взаємодії батьків з дітьми; знайти найоптимальніші шляхи взаємодії з ними; підняти самооцінку невпевнених батьків.

Учасники об'єднуються в пари; партнери розповідають один одному про свої проблеми у взаєминах з дітьми. Співбесідник, вислухавши партнера, повинен проаналізувати ситуацію і знайти сильні сторони в його поведінці. Потім співбесідники обмінюються ролями, а далі відбувається обговорення в колі.

Аналіз ситуації.

Мета: знайти найбільш оптимальний вихід зі складних ситуацій.

Роздаються картки, на яких написані різноманітні ситуації. Спочатку можливе обговорення їх в парах, далі відбувається обговорення в колі.

Приклади ситуацій:

1. Мама п'ятнадцятирічної дівчини помітила, що дочка останнім часом стала гірше себе поводити, віддалилася від неї. Таке відчуження дуже турбує маму. Але вона не знає, як себе вести...

2. Підліток часто вмикає магнітофон «на повну катушку». Вам це дуже не подобається. Як бути?

3. Ви, йдучи додому, зустрічаєте сина: обличчя брудне, гудзик відірваний, але він радий зустрічі з вами. Вам неприємний його вигляд, соромно перед сусідами. Як бути?

На завершення бажано отримати зворотний зв'язок від учасників, дати можливість висловити почуття, що виникли в ході зустрічі.

Пропонуємо продовжити речення: «Сьогодні було корисно дізнатися...»

4 ЗАНЯТТЯ

Про безумовну батьківську любов

Мета: сприяти усвідомленню батьками правильного виявлення своєї любові, створити умови для близьких і щирих взаємин з дітьми.

Хід заняття:

Інформаційне повідомлення:

Усі ми вважаємо, що любимо наших дітей. Це здається природним. Тільки кожен з нас найчастіше вкладає в це поняття в свій зміст і своє розуміння. Одні розуміють любов до дитини як суворе ставлення, інші - як слухняність, треті - як вседозволеність і потурання. Але всі ми схожі в одному - ми любимо своїх дітей.

Книга «Як по-справжньому любити свою дитину» Роса Кемпбела, відомого психіатра й глибоко віруючої людини, може допомогти багатьом батькам, які мріють про теплі, довірчі взаємини зі своїми дітьми. Автор пише: «Вважається, що батьки природно висловлюють, передають свою любов дитині. Це найбільша омана! Більшість батьків не виявляють своєї любові, прихованої в їхніх серцях, оскільки вони не знають, як це зробити. Отже, багато сучасних дітей не відчувають, що їх щиро, безумовно, беззастережно люблять і приймають такими, якими вони є.

Якщо в батьків немає з дитиною довірчих взаємин, заснованих на любові, усе інше (дисципліна, взаємини з однолітками, успіхи в школі) формується на неправильній основі і тоді неминуче виникають проблеми».

Отже, шлях до серця дитини не повною мірою відкритий для нас. Визнаймо цей факт, і поки є час, спробуймо виправити наші прорахунки й завоювати серця своїх дітей. Для цього треба цілком віддати себе дітям, зробитися не тільки їх наставниками та вихователями, а й найближчими друзями, поріднитися з їх інтересами і запитами.

Передумовою теплих взаємин з вашою дитиною є безумовна любов. Тільки такий тип любові може гарантувати розвиток усіх потенційних можливостей, закладених у дитині. Тільки на основі безумовної любові можна запобігти такій проблемі, як відчуження, появи в дитині почуття, що її не люблять, почуття страху, провини, невпевненості в собі.

Що таке безумовна любов? Безумовна любов - це любов до дитини незалежно від обставин, від її вад і переваг, від того, що ми від неї очікуємо, і - найголовніше - незалежно від її поведінки. Це не означає, що нам завжди мають подобатися її дії. Безумовна любов означає, що ми все одне любимо дитину, навіть якщо засуджуємо її поведінку.

Почуття любові до дитини в нашому серці може бути досить сильним. Але цього недостатньо. Чи бачить дитина з нашої поведінки, що ми її любимо? Любов до дитини ми розкриваємо через свої дії, те, що ми говоримо і що робимо. Але те, що ми робимо, означає більше. На дитину набагато більше враження справляють наші дії, ніж слова.

Нині багато дітей не відчувають до себе щирої любові з боку родини. Та, мабуть, не буває батьків, які б не любили свою дитину.

Практична частина

Завдання. Обіймайте вашу дитину не менше чотирьох разів на день (звичайні ранкові привітання і поцілунки на ніч не рахуються). Непогано те саме робити і щодо дорослих членів сім'ї.

Батьки для дитини - камертон: як вони прозвучать, так вона і відгукнеться. Якщо ми погано ставилися, наприклад, до своїх батьків, того ж потрібно чекати і від своїх дітей. Давня притча каже: «Син схопив старенького батька і потяг його згодувати крокодилам. Його син побіг за ним. «Навіщо?» - запитав батько. «Щоб знати дорогу, по котрій доведеться тягти тебе...»

Вправа «Обмін поглядами»

Мета: Навчити встановлювати контакт із співбесідником.

Робота в парах. Ви зустрічаєте свого найкращого друга (чи подругу). Як ви покажете, що він вам дорогий і близький? А тепер уявіть, що це ваша особиста дитина: ось вона приходить до дому зі школи, і ви покажете, що раді її бачити.

Тепер вам легше буде зробити це насправді.

Вправа «Активне слухання»

Мета: Навчити батьків прийомам активного слухання.

Що означає «активно вислухати дитину»?

Ситуація 1. Син повертається зі школи, кидає на підлогу портфель, на запитання татка відповідає: «Більше я туди не піду!»

Ситуація 2. Дочка збирається гуляти; мати нагадує, що треба одягнутися тепліше, але дочка капризує: вона відмовляється надягати «цю погану шапку».

Які ваші дії? Як ви відповісте дитині?

Батьки дають відповіді по типу:

- Як це ти не підеш до школи?!

- Припини капризувати, дуже гарна шапка!

У цих відповідях є один недолік: дитину залишають саму зі своїми переживаннями. Вони не важливі батькам.

В цих випадках, коли дитина роздратована, їй страшно, до неї ставляться грубо чи несправедливо і коли вона просто втомилась, перше, що треба зробити, - це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про переживання дитини. Тобто активно вислухати дитину.

Активно вислухати дитину - означає «повернути» їй в бесіді те, що вона розповіла, при цьому вказавши на її почуття.

Повернімося до наших прикладів і доберемо вислови, в яких батьки називають почуття дитини:

Син: Більше туди не піду!

Тато: Ти більше не хочеш ходити до школи.

Дочка: Не носитиму цієї поганої шапки!

Мати: Тобі вона не подобається.

Обговорення підсумків зустрічі. «Мені було цікаво...»

Література

1. Алексеєнко Т. Учитель - батьки - діти : пошук шляхів порозуміння. Методичні поради з формування культури взаємин // Шкільний світ. - 2005.- № 1.
2. Батьківський клуб // Психологічний вектор. - 2002.- № 18.
3. Васильєв О. Покарання як психолого-педагогічна проблема // Директор школи. - 2003.- № 9 .- 25 с.
4. Гордин Л.Ю. Поощрение и наказание в воспитании детей. - М., 1997. - 74с.
5. Кемпбелл Росс. Как по-настоящему любить своего ребенка. - С.Ш.: Мирт, 1997.
6. Конвенція ООН про права дитини. - К.: Столиця, 1997. - 32 с.
7. Коновальчук І., Іванченко Л. Покарання у практиці сучасного сімейного виховання // Психолог. - 2006. - № 2 - 3 . - с. 24 - 28.
8. Кузнецова І. «Ти мене любиш?» Про любов щирю, безумовну, здатну зробити диво з вашою дитиною // Психолог. - 2005. - №35. - с. 15-20.
9. Осадько О. Технології психологічного консультування. - К.: Ред. загальнопед. газ., 2005, с. 6-35, 117 - 128.
10. Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О.Главник. - К.: Редакції загальнопед. газет, 2003. - 112 с.

11. Психологічна допомога сім'ї / Упоряд. Т.Гончаренко. - К.: Вид. дім «Шкіл. світ.» : Вид. Л.Галіцина, 2005. - 128 с.
12. Робота психолога з педколективом / Упоряд. Т.Гончаренко. - К.: Вид. дім «Шкіл, світ» : Вид. Л.Галіцина, 2005. - 120 с.
13. Романовська Д., Собкова С. Батьківський всеобуч // Психолог. - 2005.- № 43. - с. 27-31.
14. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... . Психологический практикум. - Дубна: Издательский центр «Феникс», 1996. - 160 с.
15. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... Психологический практикум. - Дубна, издательский центр «Феникс» 1996. -160 с.
16. Северіна Л. Виховуємо дітей, які не курять / Психолог. - 2005. - №1.- с.25-28.
17. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя : сутність і шляхи формування) / С.Д.Максименко, М.М.Заброцький. - К.: Главник, 2005. -112с.
18. Технологія тренінгу /Упоряд. О.Главник, Г.Бевз // За заг.ред С.Максименко.- К.: Главник,2005.- 112с.
19. Турищева Л.В. Професійний розвиток педагога: психологічний аспект. - Х.: Вид. група «Основа», 2006. – 144 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Консультація для педагогів Способи допомоги проблемній дитині

Мета: познайомити з деякими техніками допомоги дитині.

Налагодити спілкування з «важкою» дитиною буває доволі непросто. З одного боку, це психологічно складно для самого педагога: додаткове емоційне навантаження, постійні «дитячі сюрпризи», з іншого - складно самій дитині.

Пропоную кілька психологічних технік допомоги дитині (і вихователю!), що з певних причин утратила контроль.

Техніка подолання проблемної поведінки

Крок перший. «Наздогнати»

Головне завдання — налагодити емоційний контакт із дитиною, тому : не бійтеся виражати співучасть дитині, допомогти дитині «тут і зараз»; «співчуйте безцінно». «Безцінно» виражати співчуття можна з «констатації» відчуття дитини: «Звісно неприємно, боляче..., коли...» або «Мені шкода, що...».

Крок другий. «Приєднатися»

Головне завдання - продемонструвати дитині: «я тебе розумію, я з

тобою». Це дуже важливо у випадках:

1) сльози: чим старша дитина, тим серйозніша причина для сліз, і говорити на болючу тему складно. Можна використати «метод перелічування»: «Ти плачеш, тобі неприємно з ...(перелічуємо школу, однолітків, сім'ю). Постійте поруч - ваша присутність допомагає й без слів.

Інколи підлітки 10-13 років (хлопчики) бурхливо реагують на спроби співчуття, виливаючи свою образу на того, хто співчуває. Це не свідчить про те, що дитина хоче вас образити. Навпаки, дуже потребує і при цьому не вірить у можливість розв'язання проблеми чи справедливості. «Приєднатися» у цей момент можна, якщо використати «парадоксальне» приєднання. Почніть фразою «Оце так довели люди!», після цього, як правило, дитина заспокоюється. Далі продовжуємо спокійно й доброзичливо: «Вибач, що «чіпляюся» до тебе, але я не можу, коли когось так ображають. Може спробуємо якось впоратися з неприємністю?...»

Дитина має право на самостійне вирішення проблеми, а дорослому в такому разі важливо продемонструвати дитині, що вона не залишається сам на сам з проблемою і що є підстрахування. Якщо спроби продовжити розмову виявилися невдалими, використовуємо «відхід з приєднанням»: «Поважаю людей, які вирішують свої проблеми самостійно. Гадаю, з твоєю рішучістю в тебе все буде добре. Але якщо захочеш поговорити на цю тему (маємо на увазі проблему дитини), дай мені знати».

2) бійка, розкидання речей чи інші прояви агресії.

Дитину до 10 років (фізично слабких і до 12 — 13) упевнено, але м'яко обхоплюємо зі спини, доки вона не заспокоїться.

Якщо дитина розкидає речі, б'є меблі, досить притримати її за руку: «Тихо! Тихо! Книжка (стілець, портфель) тут ні до чого!».

Як правило, після афективного спалаху дитина відчуває спустошеність і не готова до співбесід. Дайте їй змогу відпочити (добре, якщо під наглядом педагога) і обов'язково поговоріть наодинці трохи пізніше.

Крок третій. «Вирішуємо проблему»

Цей етап досить складний через неможливість передбачити всі тонкощі ситуацій, які спричинили проблеми дитини.

Проблеми у спілкуванні з однолітками

Причиною особистісних проблем часто є мікроклімат у сім'ї. Дитина рано звекає до агресивно несправедливого ставлення до себе з боку членів сім'ї.

Основна стратегія роботи вихователя в цьому напрямку може бути сформульована так: «Наш клас для тебе — острівець безпеки, тут тебе зрозуміють і допоможуть. Тут тобі ніщо не загрожує».

1 .Робота з дитиною

Дитині у письмовій або усній формі пропонуємо запитання у формі незакінчених речень.

Якщо дитина охоче йде на контакт, можна спробувати поговорити з нею «про життя», намагаючись з'ясувати, як дитина сприймає оточення та світ загалом, ставлення до себе за такими запитаннями :

Ти змалював наш клас так ...
Як ти вважаєш, чи діти в інших класах такі самі?
А люди?
Якби ти був чарівником, яких рис характеру додав людям?
А дітям? Собі?
Як ти вважаєш, коли твої кривдники тебе ображають, вони радіють чи сердяться ?
А ти?
Ти швидко пробачаєш образи ?
Якщо не вдалося одразу відповісти на образ, чи тобі хочеться помститися ?
При цьому ти буваєш задоволеним ?
А що б ти пробачив іншому, якби тебе попросили ?
Останнє запитання — спроба корекції :
«Давай з тобою домовимося. Спробуй поспостерігати за собою й у моменти, коли відчуваєшся ображеним не дуже сильно, скажи собі: «Він такий самий, як і я. Це - дрібниця, і я його пробачаю». А в кінці дня скажи мені, скільки дрібних образ тобі вдалося «погасити».
Побажання вихователю. Діти, які агресивно захищаються, потребують постійної уваги. Це важливо для безпеки дитини та її оточення, а також для демонстрації дитині підтримки у складних моментах спілкування, допомога в регуляції поведінки.

2. Робота з класним колективом

Основні завдання: зняти напруженість у стосунках, зняти стереотипи сприйняття дитини («ярлики»), знайти друзів для дитини, знайти спільну справу.

Виховання «важких» дітей - тривалий процес, що потребує узгоджених зусиль усіх, хто спілкується з дитиною у школі. Добре, якщо вихователь налагодить співпрацю з колегами для контролю провокаційних ситуацій, постійного педагогічного спостереження та патронату дитини, підкріплення її позитивних зусиль.

Додаток 2

Консультація для вчителів Педагогічний супровід неблагополучної сім'ї

Мета: проаналізувати характер сімейного неблагополуччя, показати його вплив на розвиток особистості дитини, надати рекомендації щодо взаємодії педагога з такими сім'ями.

Неблагополучний стан сім'ї практично завжди призводить до дисгармонії в розвитку особистості дитини. Не викликає сумнівів і твердження про те, що благополучна сім'я є найсприятливішим соціальним

середовищем для повноцінного розвитку дитини. Неблагополучна сім'я - це, насамперед, сім'я з дефектами виховання, серед яких типовими є : конфліктні стосунки між батьками, погане ставлення батьків до дитини, відсутність часу для занять з дитиною, помилки у вихованні, низький загальнокультурний рівень батьків тощо.

Чим меншою є дитина, тим важчою є для неї ситуація соціального розвитку в неблагополучній сім'ї. Дітям притаманно копіювати вчинки, думки та почуття дорослих, а насамперед своїх батьків. Стиль життя батьків так впливає на дітей, що впродовж усього свого життя вони знову й знову його повторюють.

Зважаючи на несприятливі умови життя в неблагополучній сім'ї, цілком закономірним є той факт, що діти з таких сімей найчастіше потрапляють до групи ризику. Такі діти опиняються в ситуації, коли повною мірою не реалізуються їхні права - право на рівень життя, необхідний для повноцінного розвитку, та право на освіту.

З таким учнем складно взаємодіяти на уроці, тому що він постійно веде боротьбу з педагогом, бунтує, наполягає на своєму, самоутверджується, при цьому не усвідомлює своєї відповідальності ані за слова, ані за вчинки. На таких дітей треба витратити значно більше часу та енергії, ніж на інших дітей. Самі діти не можуть зарадити цим проблемам. Саме тому діти групи ризику потребують соціально - педагогічної та психологічної допомоги.

Усі неблагополучні сім'ї можна поділити на дві групи - дисгармонійні сім'ї та деструктивні сім'ї.

У дисгармонійних сім'ях позиція одного з батьків надто домінує, а позиція іншого надто залежна («сімейний префікс»). Інтереси одних членів задовольняють за рахунок інших. Один із членів сім'ї ігнорує свої обов'язки і перекладає на іншого.

Це сім'ї, які живуть в умовах загостреної конфліктної ситуації, коли вихід із сім'ї одного з батьків або назріває, або вже відбувся, але юридично шлюб ще не розірвано. До цієї категорії належать неповні сім'ї. До дисгармонійних сімей належать і зовні цілком благополучні сім'ї, насамперед, матеріально, у яких батьки (або один із них) працює в умовах нерегламентованого робочого часу. До цієї категорії також належать сім'ї, у яких один з батьків тривалий час не має роботи.

У деструктивних сім'ях панує напружена, гнітюча, тривожна атмосфера, постійні суперечки між членами сім'ї, фізична агресія, жорстоке ставлення до дітей. У такій сім'ї кожен живе своїм життям і не переймається проблемами інших. Деструктивні сім'ї можна поділити на конфліктні (хронічні конфлікти, з'ясування стосунків, грубість), аморальні (вживання наркотиків, алкоголю, насилля над дітьми) та асоціальні (кримінальні вчинки, перебування одного зі членів сім'ї в місцях позбавлення волі). Тривале перебування дитини в таких умовах призводить до значних відхилень як у поведінці, так і в особистісному розвитку. Саме таким сім'ям приділяють значну увагу освітні, правоохоронні та соціально-педагогічні заклади.

Види допомоги неповній сім'ї:

1. Залучення повної сім'ї, якщо це можливо, для роботи з дитиною та її сім'єю.
2. Залучення найближчих родичів до виховання дитини.
3. Залучення неповної сім'ї до занять у дитячо-батьківських групах.
4. Залучення класного керівника або вчителя до активної діяльності, спрямованої на надання дитині додаткової освіти (гуртки, центри творчості тощо).
5. Проведення батьківського лекторію (на радіо, телебаченні тощо).
6. Навчання одного з батьків навичок виховання дітей за відсутності іншого.
7. Постановка на облік у заклади й органи соціального захисту.

Види допомоги дисфункціональній сім'ї:

(через зайнятість батьків):

- Спостереження й консультація психолога освітнього навчального закладу.
- Консультативна допомога психолога, психотерапевта чи ігротерапевта.
- Залучення дитини до занять у центрі денного перебування.
- Залучення батьків до занять з психології підлітка
- Допомога дитині у плануванні свого вільного часу (соціальний педагог, класний керівник)

Додаток 3

Особливості поведінки педагога в конфліктних ситуаціях Психолого-педагогічний семінар - практикум

Мета: ознайомлення учасників з поняттям конфлікту, його видами, ігровими методами вирішення; сприяння мотивації вчителя до самовдосконалення, створення позитивного психологічного клімату в педагогічному колективі шляхом актуалізації установки вчителя на цінність самореалізації в професійній діяльності.

Кількість осіб: 25 - 30.

Час проведення: до 2,5 годин

Методи: дискусійний, ігровий, невербальний

План

1. Відкриття семінару.
2. Прийняття правил роботи.
3. Об'єднання учасників у 5 груп.
4. Робота в групах. Вправа «Очікування від семінару».
5. Міні-лекція «Педагогічний конфлікт».
6. Мозковий штурм «Стилі поведінки людей у конфліктах».
7. Вправа «Ситуація».
8. Вправа «Постав себе на місце іншого».

9. Вправа «Я – висловлювання».
10. Вправа «Переключися на співрозмовника».
11. Вправа «Реклама професії вчителя».
12. Підсумки семінару.
13. Завершальна вправа «Тепло наших рук».

Хід роботи

1. *Відкриття семінару (до 5 хв.)*

Мета : ознайомлення з темою та планом роботи.

2. *Прийняття правил роботи. (5 хв.)*

Мета: засвоїти правила роботи під час семінару-практикуму.

3. *Об'єднання учасників у 5 груп. (5-7 хв.)*

Методика «Ваша діяльність у відображенні вашого кольору».

Мета: об'єднати учасників групи шляхом з'ясування їх індивідуальних та професійних особливостей.

Всі ми віддаємо перевагу якомусь одному кольорові або колірній гамі. Згодом колірні пристрасті можуть мінятися. Адаже змінюється й сама людина. Але в будь якому випадку колір, якому ви віддаєте перевагу, може розповісти не тільки про ваш характер, звички, але й професійний особливості.

(Ведучий пропонує кожному учаснику витягти квадратик певного кольору: синій, зелений, червоний, жовтий чи чорний; і сісти за стіл, де лежатиме такий самий квадратик).

Синій колір люблять мрійники. У своєму оточенні вони виділяються скромністю і доброзичливістю. Ці люди швидко втомлюються і мають потребу в повноцінному відпочинку. Добре і впевнено вони почуваються у товаристві собі подібних.

Зелений вибирають ті люди, що бояться чужого впливу і намагаються в усьому діяти самостійно. Труднощів не бояться, і весь час шукають спосіб самоствердитися. Тому що для них є важливою громадська думка.

Червоний колір люблять сміливі, владні, вольові, запальні і досить товариські люди. Вони легко вирішують конфліктні ситуації, хоча нерідко самі ж їх і створюють.

Жовтий колір вибирають інтелігентні, товариські, допитливі люди, що легко пристосовуються як до людей, так і до обставин.

Чорний колір вибирають невпевнені люди. Вони схильні до депресії. Намагаються уникати спілкування з людьми і, найчастіше, самотні.

4. *Робота в групах. Вправа «Очікування від семінару».* (до 7 хв.)

Мета: налаштування на групову взаємодію та актуалізація особистісної мотивації до участі у семінарі.

Ведучий просить учасників записати очікування від семінару й визначитися, хто з групи їх презентує. Представники груп по черзі ознайомлюють учасників з очікуваннями від семінару. Підсумки фіксують на дошці.

5. *Міні-лекція «Педагогічний конфлікт».* (до 15 хв.)

Мета: надати учасникам інформацію про педагогічний конфлікт, його типи, причини.

Як відомо, конфлікт - це зіткнення сторін, думок, сил. Причинами таких зіткнень можуть бути життєві установки, матеріальні проблеми, особистісні розходження, тощо.

Педагогічні конфлікти можна розділити на 3 великі групи. У першу групу виділяють мотиваційні конфлікти. Вони виникають між педагогами й учнями через те, що школярі або не хочуть учитися, або вчаться без інтересу, з примусу. Конфлікти цієї групи, як правило, розростаються. І в результаті між вчителями і дітьми виникають взаємна ворожість, певне протистояння. Основна причина таких конфліктів у тому, що в учнів і вчителів різні цілі і різна спрямованість.

У другій групі - конфлікти, пов'язані з організацією навчання в школі. Маються на увазі 4 конфліктних періоди, через які проходять учні в процесі навчання. Починаючи навчання, першокласник переживає досить складний і хворобливий етап у своєму житті (перший конфліктний період). У середньому психологічна адаптація до школи може тривати від 3 місяців до 1 року. Перехід у середню школу - другий конфліктний період: поява декількох викладачів, а також початок вивчення нових більш складних предметів. На початку дев'ятого класу виникає нова болісна проблема: потрібно вирішувати, що робити після дев'ятого класу. Це третій конфліктний період. І, нарешті, четверта конфліктний період: закінчення школи, вибір майбутньої професії, іспити до ВНЗ, початок особистого життя. Школа, забезпечуючи базову середню освіту, не готує дітей до вступу у нове життя, до ролі студента. Тому період часто буває конфліктним.

Третя група педагогічних конфліктів - конфлікти взаємодії учнів між собою, вчителів і школярів, вчителів одне з одним, вчителів та адміністрації. Ця група конфліктів викликає найбільший інтерес у психологів. У даному аспекті виділяють:

- «горизонтальний» конфлікт, що відбувається між людьми, що мають однаковий статус у суспільстві. Наприклад, конфлікт між учителями;
- «вертикальний» конфлікт, у якому беруть участь з одного боку керівник, а з іншого - підлеглий. Наприклад, конфлікт між директором і учнем або між вчителем і учнем.

Причини «вертикальних» і «горизонтальних» конфліктів, також частота їхнього виникнення наведено в таблиці.

Характеристика основних типів конфліктів

Причина конфлікту	Відносини підпорядкованості	
	директор - учитель	учитель - учень
Боротьба за якість діяльності	31,0%	38,0%
Боротьба за справедливу оцінку діяльності	8,9%	9,1%
Боротьба проти приниження честі і достоїнства	16,5%	15,7%
Боротьба за право незалежних рішень і дій	4,2%	3,9%
Конфлікти особистісного характеру	45,8%	46,4%
Інші види конфліктів	14,7%	19,0%

Характеризуючи конфліктну ситуацію, у першу чергу треба відзначити, що вона пов'язана, насамперед, із внутрішньою і зовнішньою позиціями учасників. У внутрішній позиції учасників можна виділити цілі, інтереси і мотиви учасників; вона безпосередньо впливає на перебіг конфліктної ситуації, але знаходиться ніби «за кадром» і часто проговорюється в ході конфліктної взаємодії. Зовнішня позиція виявляється в мовному поведженні конфліктуючих, вона відбивається в їхніх думках, точках зору, побажаннях.

У другу чергу виділяють об'єкт конфлікту, що визначити буває непросто. Візьмемо за приклад порушення учнем дисципліни на уроках. У цьому випадку педагог і школяр мають різні об'єкти конфліктної ситуації. Для вчителя об'єкт - дисципліна в класі, для учня - прагнення привернути до себе увагу інших школярів. Улагоджування конфлікту може бути почате з об'єднання об'єктів: учневі пропонується цікаве заняття і підтримується гарна дисципліна в класі.

У третю чергу звертають увагу на сферу конфлікту, що може бути діловою або особистісною. Педагогові варто прагнути того, щоб конфлікт відбувався в діловій сфері і не переходив в особистісну. Для цього необхідно пам'ятати небажані й обов'язкові слова, що вимовляються вчителем учневі.

Що не можна говорити: «Ти грубий і невихований», «Ти – ледар», «Не розмовляй на уроці, коли треба сидіти і слухати» тощо.

Як потрібно говорити: «Давай разом поміркуємо, чому в тебе проблеми з навчанням», «Тобі не цікаво, чи ти щось не зрозумів?», «Тобі потрібна допомога?»

б. Мозковий штурм «Стили поведження людей у конфліктах»(до 20 хв.).

Мета: викликати щонайбільше думок із заданої теми.

Учасники об'єднані в 5 малих груп. Кожна група отримує картку із назвою одного із стилів поведження у конфліктах і генерує ідеї :

- в чому особливості кожного стилю;
- коли його доцільно використовувати.

Закінчується мозковий штурм - ідеї узагальнюються, об'єднуються, обговорюються та визначаються найкращі. Змагання доречне в тих випадках, коли:

- необхідно швидко прийняти рішення або ви перебуваєте в критичній ситуації, що вимагає негайного реагування;
- важливий результат конфлікту;
- є достатній авторитет і впевненість, що пропонуване рішення найкраще;
- почуваете, що вибору немає і вам є що втратити;
- необхідно навести порядок заради загального благополуччя.

Компроміс рекомендується застосовувати в тих випадках, коли:

- необхідно прийняти термінове рішення за наявності обмеженого часу й інформації;
- інші шляхи вирішення проблеми виявилися неефективними;
- обидві сторони може влаштувати тимчасове рішення;

- обидві сторони наводять переконливі докази. Співробітництво можливе в тих випадках , коли :

- сторони, що перебувають у конфлікті володіють рівними владними повноваженнями;
- є час попрацювати над проблемою, що виникла;
- основною метою обговорення є набуття спільного досвіду роботи, одержання необхідної інформації;
- пропозиції обох сторін надзвичайно важливі;
- сторони здатні вислухати одна одну і разом потрудитися над вирішенням конфлікту.

Уникання рекомендується застосовувати в тих випадках, коли:

- предмет суперечки не стосується справи;
- немає можливості (або бажання) вирішити конфлікт на свою користь;
- потрібно виграти час для того, щоб одержати додаткову інформацію;
- результат конфлікту не дуже важливий;
- велика напруженість, необхідно послабити її інтенсивність.

Пристосування варто вибирати в тому випадку, коли:

- вас не цікавить і не хвилює конфлікт, що стався ;
- ви зацікавлені в гарних відносинах з конфліктуючою стороною;
- ви розумієте, що в даному випадку результат конфлікту скоріше важливіший для іншої людини, ніж для вас;
- ви сподіваєтеся, що конфлікт згодом сам може розв'язатися за рахунок того, що сторони продовжують підтримувати дружні відносини.

7. Вправа «Ситуація». (20 - 30 хв.)

Мета: проаналізувати ситуацію з позиції учня та вчителя, запропонувати шляхи вирішення конфлікту.

Учасники семінару об'єднуються у 3 групи :

- перша група аналізує ситуацію очима учня;
- друга група аналізує ситуацію очима вчителя;
- третя група експертів пропонує шляхи реалізації.

Ситуація. На уроці літератури в 7-му класі під час перевірки домашнього завдання вчитель тричі піднімала відповідати одного й того ж учня. Але він мовчав. У кінці уроку вона оголосила, що ставить йому низький бал. На наступному уроці вона знову почала опитування з цього учня. І, коли він відмовився відповідати, випроварила його з класу. На наступні заняття по предмету учень ходити перестав, всіляко уникаючи зустрічі з вчителем. З інших предметів продовжував навчатись успішно. В кінці семестру вчитель поставив негативну оцінку. Дізнавшись про це, учень зовсім перестав відвідувати школу.

8. Вправа «Постав себе на місце іншого». (до 7 хв.)

Мета: розвивати внутрішні засоби рольової децентрації, змінити внутрішню позицію учасників до повноцінного діалогу.

Пригадайте свій недавній конфлікт. Закрийте очі й уявіть себе на місці іншого конфліктуючого. Уявили? Внутрішньо, про себе, запитайте у нього, які враження він отримав від спілкування з вами? Потім програйте у своїй уяві

вашу бесіду таким чином, щоб залишити у вашого партнера приємне враження про себе.

Що змінилось?

Ви зрозуміли, що змінилась ваша внутрішня позиція?

9. Вправа «Я – висловлювання». (до 10 хв.)

Мета: на основі рольового програвання ситуації застосувати прийом у вербальній взаємодії і у формуванні позитивних установок у мисленні.

Учасники повертаються до попередніх 5-ти груп.

Групам роздають картки із зображенням шкільних ситуацій, вчителі моделюють і доповнюють ці ситуації так, щоб персонажі, зображені на картках, застосовували «я – висловлювання». Після цього група робить прогноз подальшого розвитку подій. Після презентації думки групи з приводу завдання, картки з нотатками вивішують на дошку.

Ведучий спонукає учасників - зробити висновок, що такий тип вираження своїх думок сприяє профілактиці конфліктів, що, у свою чергу, покращує взаємодію в педагогічному колективі.

10. Вправа «Переключися на співрозмовника». (до 7 хв.)

Мета: допомогти вчителеві краще зрозуміти співрозмовника.

Опис поетапної технології переключення на співрозмовника, заснованої на методі логічного аналізу.

1 крок. Зміцніть у собі позитивне ставлення до людини, яку ви хочете зрозуміти. Це робиться для того, щоб роздратування і ворожість, які ви можете відчувати до неї, не спотворили вашого розуміння.

2 крок. Опишіть у своїй уяві ситуацію, у якій опинилася людина, що вас цікавить.

3 крок. Дайте відповідь на запитання: що він робить? Чому він це робить? Навіщо (з якою метою) він це робить?

4 крок. Які побажання і потреби людина прагне задовольнити за допомогою своїх дій?

5 крок. У який спосіб треба будувати спілкування або взаємодію з людиною, щоб врахувати свої та її цілі і не викликати конфлікту? Від чого вона могла б відмовитися ? Від чого могли б відмовитися ви ?

Таке раціональне «опрацювання» проблемної або конфліктної ситуації допоможе вам краще зрозуміти співрозмовника, учня, колегу.

11. Вправа «Реклама професії вчителя». (10 хв.)

Мета: установка на позитивний зміст реалізації людини як педагога, сприяння створенню доброзичливої, творчої атмосфери в педагогічному колективі.

Учасники кожної групи рекламують професію вчителя. Після презентації думки групи щодо завдання картки з нотатками вивішують на дошку.

12. Підсумки семінару. (до 15 хв.)

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників семінару.

Учасники висловлюються в групах щодо реалізації їхніх очікувань від семінару. Представники від кожної групи озвучують на скільки збулися їхні

очікування від сьогоднішньої зустрічі.

13 .Вправа «Тепло наших рук». (5 хв.)

Мета: надати можливість учасникам виразити свої особисті побажання, відчутти, що інші їх уважно слухають.

Учасникам пропонують перед виходом потиснути колегам руки і коротко висловити особисті побажання, які починатимуться з вислову: «Я вірю...».

РОЗДІЛ III. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ДЕВІАНТНИМИ ДІТЬМИ

3.1. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ВАЖКОВИХОВУВАНИХ УЧНІВ ТА ПЕДАГОГІЧНО ЗАНЕДБАНИХ ПІДЛІТКІВ

(з використанням елементів арт-терапії)

Автор-упорядник:
Абухажар Олена Петрівна,
практичний психолог
Тернопільської загальноосвітньої
школи I-III ступенів №26
Тернопільської міської ради
Тернопільської області

Початкові ознаки педагогічної занедбаності, звичайно, проявляються в різноманітних змінах емоційної сфери – нестійкості емоцій, понижену настрої, роздратованості, негативному відношенні до предмета, в якому підліток не має успіху, до вчителя-предметника і т.д. Хронічна емоційна напруга в подібних випадках звичайно знаходить вихід в посиленому спілкуванні із ровесниками поза школою. Поступово змінюється характер підлітка, набувається негативний досвід і особистість може в цілому змінитися в негативному напрямку.

Саме тому до уваги спеціалістів соціально-психологічного сектору пропонується програма, метою якої є допомогти важковиховуваному учневі краще усвідомити себе, свої потреби та можливості; сприяти формуванню у дитини нових ефективних способів поведінки.

Мета: реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками; гармонізація образу «Я»; усунення перекручувань емоційного реагування та стереотипів поведінки; формування компетентності в особистісному самосприйнятті.

Завдання:

1. Формування соціальної довіри.
2. Розвиток соціальних емоцій.
3. Розвиток самосприйняття та формування самоповаги.
4. Розвиток соціальної активності дітей.
5. Навчання вміння самостійно вирішувати проблемні ситуації та гідно виходити із кризових станів.
6. Формування адекватної самооцінки, усвідомлення власних потреб та цінностей.

Загальна кількість занять: 9

Тривалість заняття: 45-50 хвилин.

Частота занять: один раз на тиждень.

Форма роботи: групова.
Категорія учасників: 7-8 класи.

Правила роботи в групі:

Тлумачення цінування часу

За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

Ввічливість

Сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, також сприяє збереженню часу. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

Позитивність

Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви - це непродуктивно, заважає досягненню мети тренінгу.

Говорити від свого імені

Вислови на зразок «Всі так думають» не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю», «Я так думаю», «На мій погляд» тощо). Якщо потрібно висловити не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

Правило додавання

Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо).

Правило добровільної активності

Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.

Конфіденційність

Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

Правило «СТОП»

Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

Правило підведеної руки

Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підводячи руку вгору.

Зворотний зв'язок

Зворотний зв'язок - це висловлювання учасників щодо своїх міркувань з приводу сенсу та способів вирішення завдань, власного стилю навчальної діяльності, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима. Тренер має стежити, щоб висловлювання були описовими, а не оцінювальними; конструктивними, мали позитивну спрямованість, не містили негативних вказівок тощо. За необхідності тренер повинен «вирівнювати ситуації», коригуючи висловлювання учасників, змінюючи акценти, наголошуючи на позитиві й конструктивні. Зворотний зв'язок здійснюється безпосередньо по ходу обговорення теми, виконання вправи чи завдання.

ЗАНЯТТЯ 1

Знайомство

Мета заняття: первинне знайомство учасників тренінгу один з одним, їх зближення; отримання первинної інформації про кожного з учасників.

1. Вправа на знайомство «Самопрезентація».

Мета: зближення учасників групи, знайомство.

Учасники сідають у коло. Школярам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію про себе:

- своє ім'я;
- основне захоплення, хоббі;
- 2 найкращі риси свого характеру.

Рекомендації: норму постановки питань вводить ведучий особистим прикладом. Ставлячи запитання, ведучий демонструє учасникам зацікавленість в отриманні інформації, а також допомагає йому більш повно відкритись.

2. Вправа «Самопрезентація через символи» (використовуються елементи арт-терапії).

Мета: зближення учасників групи, знайомство.

Учасникам пропонується зобразити на аркуші паперу формату А3 власну самопрезентацію у вигляді символів або знаків. Слід намалювати 5 своїх рис характеру або особливостей особистості, використовуючи символи та інші зображення.

Після завершення слід об'єднатись у групи та обговорити малюнки із учасниками.

3. Вправа «Таблички з іменами»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про кожного з учасників.

Кожний підліток пише на табличці своє ім'я та малює свій символ, або емблему, яка відображала б життєве кредо учасника. Після завершення роботи діти називають свої імена та розшифровують свої емблеми.

4. Вправа «Молекули»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи; емоційне й м'язове розслаблення.

Психолог промовляє: «Уявімо, що всі ми – атоми. Атоми виглядають так – слід зігнути руки в ліктях і пригорнути кисті до плечей. Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються в молекули. Число атомів у молекулах може бути різним, воно буде таким, яке я назву. Зараз усі швидко починають рухатись по кімнаті, а коли я назву якесь число (наприклад, три), атоми повинні об'єднатись в молекули – по 3 атоми в кожній. Молекули виглядають так: стаємо обличчям одне до одного, торкаючись передпліччями».

5. Вправа «Три товариші»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про кожного з учасників; формування комунікативних навичок.

Група розподіляється на підгрупи по троє учасників у кожній. На кожну підгрупу видається анкета.

Анкета «Три товариші»

Ось три речі, які любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

Ось три речі, яких не любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

У цьому ми відрізняємось одне від одного:

Ім'я _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

6. Вправа «Незавершені речення»

Мета: усвідомлення власних думок, потреб та самоаналіз.

Учасникам пропонується продовжити на власний розсуд запропоновані речення.

- Мені здається, що я...
- Найбільше в житті я ціную...
- Думаю, що скоро я...

- Якби я зміг, то я б...

7. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 2

Посилення згуртованості

Мета заняття: підвищення позитивного настрою та подальшої згуртованості групи; формування навиків спільної діяльності; усвідомлення себе в колективі.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Пересядьте всі ті, хто...»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи; емоційне й м'язове розслаблення.

Із кола вибирається один стілець. Ведучий говорить: «Пересядьте всі, хто в джинсах (у кого є сестра, чий улюблений колір червоний і т. д.). Той учасник, який забарився, і якому не вистачило стільця, - стає ведучим.

3. Вправа «Об'ємний малюнок» (використовуються елементи арт-терапії).

Мета: розвивати вміння виконувати спільну діяльність, формувати позитивний емоційний контакт учасників групи; естетичні відчуття.

Усі учасники одночасно по команді починають малювати спільну картину. Для цього готується спеціальний розчин із клею, солі, муки, оливкової олії та вибраного кольору фарби (у відповідній пропорції). Завдання учасників: не залишити зовсім вільного місця на ватмані. Можна дозволяти домальовувати свій малюнок та заходити на «чужу» територію.

4. Вправа «Знайди себе»

Мета: сприяння саморозкриттю; робота з образом «Я».

Учасникам пропонується набір різних предметів: черепашка, іграшка, машинка, кубик, м'ячик і т. д. Пропонується подивитись на них і вибрати один предмет, якийсь чимось схожий на вас, чимось подобається; придумати і розповісти історію про цей предмет або персонаж. Особливу увагу приділити власним відчуттям, які виникли в ході виконання вправи.

5. Вправа «Групова скульптура»

Мета: згуртування учасників групи; формування навичок спільної діяльності; усвідомлення себе в колективі.

Учасникам групи пропонується на власний розсуд створити будь-яку скульптуру, де кожен з учасників буде задіяний і зображатиме якусь частину скульптури. Після завершення слід обговорити свої відчуття, коли зображали ту чи іншу частину спільної скульптури. Чи зручно було? Що хотілось би змінити?

6. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 3

Мій світ

Мета заняття: розвиток згуртованості групи, зняття напруженості; створення атмосфери єдності.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Комплімент»

Мета: створення атмосфери єдності; підвищення позитивного настрою; розвиток вміння зробити приємно іншому.

Учасники групи по колу роблять комплімент сусіду справа у формі словесного повідомлення. Слід наголосити, що за отриманий комплімент та приємні слова необхідно подякувати та посміхнутись у відповідь.

3. Вправа «Дзеркало»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки; зниження напруженості; подолання непевності; формування довільного контролю.

Учасники стають у дві шеренги обличчям одне до одного, розбиваючись на пари, один - ведучий, другий - «дзеркало». Ведучий дивиться в «дзеркало», а воно «віддзеркалює» усі його рухи. Після завершення учасники міняються ролями, а потім і напарниками.

4. Вправа «Клейовий дощик»

Мета: розвиток згуртованості групи; зняття напруженості.

Діти стають одне за одним і, тримаючись за плечі того, хто стоїть попереду, долають перешкоди: піднятися та зійти зі стільця, проповзти під столами, обігнути «широке озеро» та інше.

5. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: зняття внутрішніх затисків; пошук внутрішніх ресурсів.

Учасники по черзі закінчують речення «Не хочу хвалитися, але я...»

6. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 4

Уміння слухати

Мета заняття: розвиток вміння бути уважним до себе, до інших учасників, формування навичок підпорядковуватись наказам.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: розвиток вміння бути уважним, передавати точно отриману інформацію.

Грають п'ятеро учасників, решта – глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері і по одному заходити до кімнати.

Завдання: максимально точно передати отриману інформацію. Зачитується текст, кожний учасник передає його наступному, результат порівнюють із оригіналом.

Усі учасники обговорюють такі питання: що заважало точно передати інформацію, що спотворює інформацію, якнайточніше передати інформацію.

3. Вправа «Хто швидше»

Мета: розвиток згуртованості групи; формування навичок підпорядковуватись наказам.

Учасники діляться на 2 команди. В кожній команді вибирається капітан, який буде керувати діями усіх учасників. Капітан повинен побудувати гравців команди в квадрат, трикутник, коло, букву, пташиний косяк... або побудувати в шеренгу за зростом, кольором волосся, алфавітом імен, розміром ніг...

4. Вправа «Малюємо музику» (використовуються елементи арт-терапії).

Мета: формування вміння прислухатися до власних відчуттів; розвиток креативності.

Звучить мелодія. Учасники тренінгу уважно слухають музику та одночасно намагаються намалювати фарбами свої відчуття на аркуші. Намальоване повинне відобразити ті емоції, що виникли під час прослуховування мелодії. Після завершення слід провести обговорення.

5. Вправа «Мальованки»

Мета: формування вміння виконувати отриману інструкцію; усвідомлення власної поведінки у незапланованих ситуаціях, вміння підкорятись іншим.

Учасники поділяються на 2 групи. Одна група виходить за двері. Першій групі тренер дає завдання на аркуші намалювати будинок, а другій групі дає завдання взяти в свою руку учня, який малює, і намалювати дерево.

Питання для обговорення: чи було вам зручно? Як ви себе почували?

6. Вправа «Ніхто не знає»

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння; розвиток емпатії.

Перекидаючи м'яч по колу, учасники продовжують фразу: «Ніхто з вас не знає, що я...» (умію шити, співати, грати на баяні та інше).

7. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 5

РОБОТА З «Я-ОБРАЗОМ»

Мета заняття: саморозкриття учасників, усвідомлення власних потреб та якостей особистості; формування позитивної самооцінки.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Вузький міст»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи.

На підлозі крейдою накреслено тонку лінію, необхідно вдвох пройти по цьому «мосту».

3. Вправа «10 «Я»»

Мета: саморозкриття, робота з образом «Я».

Учасникам необхідно 10 раз відповісти на запитання «Хто Я? Який Я?». Аркуші із завданням не підписуються, практичний психолог перемішує їх і зачитує, учасники намагаються здогадатися, хто автор.

4. Вправа «Галевина»

Мета: усвідомлення свого «Я» та місця в колективі; розвиток позитивних емоцій та м'язеве розслаблення.

Тренер пропонує учасника прислухатись до власних відчуттів, глибоко подихати, зручно сісти та уявити собі, що вони опинились на галєвині, яка вкрита безліччю квітів, рослин та зелені. Практичний психолог просить уявити себе якоюсь однією із цих рослин. Якою саме? Після того, як кожен з учасників закінчив, слід розташуватись в кімнаті, уявляючи, що це галєвина, зайняти своє місце на ній. Обговорити, чи зручно знаходитись саме на цьому місці? Можливо, щось заважає? Зробити дію, після якої учаснику стане комфортніше.

5. Вправа «Мій силует» (колажування).

Мета: саморозкриття, формування позитивної самооцінки та самосприйняття власного образу «Я».

Учасникам групи пропонується створити власний колаж на аркуші формату А3. Необхідно вирізати із запропонованих журналів по частинці власний силует. Наклеїти на папір. Після цього знайти 10 висловів, надрукованих у газетах чи журналах, які теж відображають якісь сторони власної персони, і наклеїти біля уже створеного силуету.

Обговорити хід та результат виконання вправи. Що зрозуміли для себе після виконання завдання?

5. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 6

Відчуй себе любимим

Мета заняття: створення позитивного настрою, формування

самооцінки, усвідомлення власних позитивних рис та цінностей.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Тріски пливають річкою»

Мета: розвиток тактильних відчуттів.

Учасники стають у 2 шеренги на відстані витягнутої руки одне від одного – вони «береги». Один учасник – тріска. Він повільно «пропливає» між «берегами», вони м'якими дотиками допомагають «трісці». Вправу можна проводити із розплющеними та заплющеними очима.

3. Вправа «Таємний друг»

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття довіри один до одного.

На початку заняття учасникам пропонується витягнути із скриньки один аркуш, на якому написано ім'я одного із учасників групи. Це буде таємний друг. Не можна зовнішніми діями ніяк показувати, хто саме дістався в якості друга. Листочок сховати. Дітям наголосити, що протягом цілого заняття ця людина повинна отримувати від вас лише приємні емоції та вчинки, турботу та любов. Адже ми так часто забуваємо, що людям слід посміхатися і довіряти – і лише тоді вимагати такого ж ставлення до себе!

4. Вправа «Мої досягнення»

Мета: пошук внутрішнього ресурсу; підвищення самооцінки.

Кожен учасник пише на аркуші паперу про те, чого він досяг останнім часом, після чого аркуші вивішуються перед усіма учнями, зміст зачитується та обговорюється в групі. Після кожного обговорення досягнення група аплодує автору.

5. Вправа «ГУСАК»

Мета: пошук внутрішнього ресурсу; усвідомлення власних позитивних рис та цінностей.

Учасникам групи слід продовжити запропоновані речення, прислухаючись до самого себе.

Гарно роблю _____

Умію _____

Сподіваюсь _____

Активно вивчаю _____

Креативно сприймаю _____

6. Вправа «Ми тебе любимо»

Мета: емоційна підтримка; установлення довірливих стосунків.

Усі учасники стають в коло. Кожен по черзі виходить в центр, діти хором називають його ім'я тричі. Потім хором вимовляють фразу: «Ми тебе любимо!»

7. Вправа «Таємний друг»

Мета: створення позитивного настрою, розвиток почуття довіри один до одного.

Пригадати чиє ім'я було написано на аркуші, що дістався на початку заняття. Підійти до свого таємного друга та зробити йому щось приємне: сказати комплімент, вручити символічний подарунок, обійняти і т. д.

8. Вправа «Спасибі за чудовий день!»

Мета: розвиток вміння яскраво й виразно дякувати.

Учасники по черзі беруться за руки і говорять одне одному: «Спасибі за чудовий день!» Потім, коли утвориться коло, усі разом промовляють: «Спасибі, до побачення, до зустрічі!»

ЗАНЯТТЯ 7

Шлях довіри

Мета заняття: формування почуття довіри до оточуючих; розвиток почуття безпеки.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Малюнок на піску»

Мета: створення позитивного налаштування на роботу; розвиток креативності та уяви.

Учням пропонується вправа, для якої необхідно мати аркуш формату А3, клей та пісок. Тренер пропонує учасникам розслабитись, глибоко подихати, за бажанням закрити очі та уявити собі, що вони опинились на березі моря (гарна погода, лагідне сонечко, теплий пісок, вода...). Рука мимоволі вимальовує щось на піску... Необхідно зафіксувати свій погляд на малюнку, запам'ятати його. Після релаксації «повернутись» назад і клеєм намалювати свій малюнок на аркуші. Потім посипати зображення піском. Прислухатись до своїх відчуттів. Поділитись враженням від вправи.

3. Вправа «Сліпий і поводитир»

Мета: формування почуття близькості; розвиток почуття безпеки; уміння співпереживати.

Вправа проводиться в парах. Один – «сліпий», другий – його «поводир», який повинен провести «сліпого» через різні перешкоди (у «сліпого» зав'язані очі). Після подолання маршруту учасники міняються ролями.

4. Вправа «Воскова паличка»

Мета: формування почуття довіри до оточуючих; розвиток почуття безпеки.

Група стоїть у щільному колі. У центрі в розслабленому стані стоїть один учасник. Він починає падати (не згинаючи ніг) у якийсь бік. Група ловить його і повертає назад. Перший варіант: людина сама вибирає, куди падати. Другий варіант: група качає людину в якому-небудь напрямку.

Техніка безпеки. Вихідне положення стоячих у колі - права нога вперед, ліва позаду в упорі, руки витягнуті вперед. Людину ловлять на долоні. Від групи потрібні велика увага й акуратність, інакше людині можна нашкодити. Якщо в групі є зовсім слабка людина, то можна або поставити її між двома

сильними, або поставити позаду неї сильнішу людину, яка просуне руки їй під плечі та дублюватиме її (при цьому важливо не скривдити саме цього учасника).

5. Вправа «День народження»

Мета: згуртувати групу, дати можливість дітям висловити образи.

Обирається іменинник. Всі діти дарують йому подарунки жестом, мімікою. Іменинник повинен відгадати, що йому дарують.

6. Вправа «Розкажи про мене»

Мета: визначення співпадання самооцінки особистісних якостей з оцінкою оточуючих.

Обладнання: аркуш паперу А-4, список особистісних якостей.

Хід вправи: група ділиться на 4 підгрупи. Відповідно по одному представнику з групи виходять за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти повертаються в клас і представник групи зачитує їхні характеристики.

Обговорення:

– Що нового ви дізнались про себе?

– Чи згодні ви з цим?

7. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 8

Агресія та гнів

Мета заняття: Формування вміння розрізняти емоційний стан інших учасників та вміння адекватно виражати свої почуття, потреби та наміри.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Жахливий - прекрасний малюнок»

Мета: формування вміння розрізняти емоційний заряд; налаштування на роботу.

Група об'єднується у дві підгрупи. Кожній групі дається аркуш паперу і фломастер. Пропонується намалювати «прекрасний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові праворуч, і той робить з отриманого малюнка протягом 30-ти секунд «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так проходить усе коло. Малюнок повертається хазяїнові.

Обговорення.

3. Вправа «Зла тварина»

Мета: дати можливість здійснити аналіз емоційних станів – злості, страху, гніву відсторонено: як не свого стану, а стану злої тварини.

Уявіть себе розгніваною, агресивною твариною – тигром, вовком, леопардом, ким хочете. Побудьте в її ролі. Демонструйте мімікою, рухами

тіла, голосом її поведінку та емоції, аж поки я не скажу «Стоп».

Аналіз:

- Що ви відчували, перебуваючи в ролі ?
- Чи не хотілось вам штовхатись і насакувати ні інших?
- Чи легко було спинитись і вийти з ролі?

4. Етюд «Зустріч з другом».

Мета: розвинути здібності розуміти емоційний стан іншої людини та уміння адекватно виражати свої.

Тренер розповідає учням оповідання: «У хлопчика був друг. Але літом вони не мали змоги проводити час разом. Хлопчик залишався в місті, а його друг їздив з батьками на схід. Нудно в місті без друга. Пройшло три тижні. Одного разу хлопчик іде по вулиці і раптом бачить, як на зупинці з автобуса виходить його друг. Вони дуже зраділи один одному».

За бажанням діти розігрують сценку. Виразні рухи: обійми, посмішка, сум, емоції радості.

5. Вправа «Добре чи погано бути агресивним»

Мета: розвиток спостережливості; здібності дивитися на явища з різної сторони.

Учасники по черзі говорять, чому агресивним бути погано і чому агресивним бути добре. Свою думку обґрунтовують.

6. Рефлексія

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

ЗАНЯТТЯ 9

Будь щасливий!

Мета заняття: емоційне розвантаження учасників, створення позитивного настрою.

1. Вправа «Вітання»

Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. Вправа «Я через 10 років».

Мета: розвивати мислення.

Уявіть собі, що минуло 10 років. Ти змінився . Змінилось твоє життя. Розкажи зараз про себе, як ти б розповідав про свою особистість, якщо б минуло 10 років. На підготовку дається 10 хв. Потім по черзі діти розповідають про себе.

3. Вправа «Мій портрет у променях сонця» (І. Дубровіна).

Мета: усвідомлення власних позитивних рис та сильних сторін особистості.

Тренер просить відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?» Наступним чином намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє ім'я чи намалюй свій портрет. Потім уздовж променів напиши усі свої чесноти, усе гарне, що ти про себе знаєш. Постарайся, що було якнайбільше

променів. Потім обговорення. Бажаючі зачитують перелік своїх чеснот, показують намальоване ними сонце.

4. Вправа з гіпсовою фігуркою.

Мета: емоційне розвантаження; розвиток творчості учасника та естетичної чутливості.

Учасникам пропонується приготувати із гіпсу та води суміш та виліпити фігурку, використовуючи формочки. Коли фігурка застигне її слід розфарбувати гуашевими фарбами. Процес розфарбовування супроводжується повільною музикою (релаксуючою). Бажаючі висловлюють свою думку щодо переживань та відчуттів, які виникли в ході виконання вправи.

5. Вправа «Незавершені речення»

Мета: створення позитивного настрою; згуртування групи.

Кожен учасник тренінгу по черзі продовжує речення:

- Я щасливий, тому що...
- Я бажаю вам всім...

Література

1. <http://osvita.ua/school/technol/603>.
2. <http://pda.coolreferat.com>.
3. Психолог, №31-32, серпень 2009.
4. Психолог, №23-24, червень 2004.
5. Психолог, №22-23, червень 2009.
6. Кедюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии.-СПб.: Питер, 2002.
7. Людмила Підлипна. Терапія мистецтвом.-2-ге видання, Івано-Франківськ.
8. Школа рівних можливостей – навчально-методичний посібник /під ред. Ковалко І.В., Колос Л.Є., Гулевської Г.В.-К., 2001.
9. Класні години з психологом/уклад. О.В.Скворчевська, О.С.Нуреева.- Х: «Основа», 2008.
10. Л.В.Туріщева. Психокорекційні ігри в роботі педагога.-Х: Вид.група «Основа», 2007.
11. Л.В.Туріщева. Психологічні тренінги для школярів.-Х:Вид.група «Основа», 2009.

3.2. КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕАТР «МАСКА»

З досвіду роботи:

Вареник С.В.,

практичного психолога

Первомайської ЗОШ № 12

Первомайської міської ради

Миколаївської обл.

Соціально-психологічний театр – це одна із інноваційних форм роботи практичного психолога. Завдання соціально-психологічного театру - активне формування соціально-психологічного ідеалу, вираження його у вигляді певних психологічних образів, за допомогою яких соціально-психологічні ідеї, моральні норми, життєві цінності перетворюються в особистісний досвід людини.

Театральне мистецтво, на думку багатьох науковців, має особливо вагомий виховний потенціал, адже саме у театрі життя відображається жвавою, конкретною людською подією. Сила емоційно-чуттєвого та ідейно-психологічного впливу театральної роботи робить її одним з найефективніших



засобів формування ціннісних орієнтацій підлітків, утвердження здорового способу життя. Адже соціальні норми засвоюються тоді, коли вони емоційно переживаються.

Кілька років тому у Первомайській ЗОШ I-III ст. № 12 створено соціально-психологічний театр "Маска", за основу якого взятий досвід роботи соціально-психологічного театру м. Сміла Черкаської області.

Мета роботи театру:

- корекція поведінки учнів «групи ризику»;
- допомога підліткам щодо адаптації в соціумі;
- формування навичок здорового способу життя;
- профілактика правопорушень серед учнівської молоді;
- профілактика негативних проявів в молодіжному середовищі;
- формування в учнів активної життєвої позиції.

Шкільний психологічний театр, окрім свого прямого призначення, задовольняє потребу в набутті нового емоційного, соціально-перцептивного досвіду, досвіду стосунків, творчому самовираженні особистості.

Кожного разу, підбираючи репертуар для сценічних постановок, ми намагаємося порушити й проаналізувати соціальні, психологічні і молодіжні проблеми. Під час вистав і актори, і глядачі мають змогу висловити свої

думки, проаналізувати ситуацію, визначити власну позицію, спроектувати різноманітні моделі поведінки, життєві ситуації.

Відмінність соціально-психологічного театру в тому, що це, перш за все, засіб привернення уваги до проблеми та активізація ресурсів для її вирішення. Театральні постановки підсилюють суперечності внутрішнього світу людини та конфліктів, що виникають у її оточенні. Це – своєрідне збільшувальне скло, через яке легше побачити та розпізнати проблему.

Відтворення сценічних образів відбуваються у різноманітних формах: переказ відібраного матеріалу, інсценування художніх текстів, імпровізація життєвих ситуацій. Для такого театру важливе не походження сценарію, а близькість і співзвучність сюжету особистим переживанням підлітків, доступність теми для сценічного втілення і особливо ресурсний потенціал фінальної частини вистави, який і спричиняє магічну дію на особистість актора і глядача.

Кожна постановка сприяє особистісному розвитку учасників. Через театральну гру учні отримують можливість вийти за рамки тієї реальності, у якій живуть, наділяючи предмети оточуючого світу іншими смислами. У сценічній практиці відбувається актуалізація чи набуття відсутнього досвіду, його усвідомлення і присвоєння через особисті переживання. Завдяки рефлексії, що супроводжує театральну гру, ми отримуємо ефективні інструменти корекції набутих стереотипів. Це сприяє відновленню цілісності особистості, підвищує відповідальність за власні вчинки, сприяє встановленню контролю над поведінкою.

Соціально-психологічний театр «Маска» відтворює складні життєві ситуації, у які може потрапити молода людина. І допомагає програти найдивовижніші шляхи їх вирішення, навіть фантастичні, відчувати весь спектр емоцій, зрозуміти хід думок партнерів, дає можливість будь-якому глядачеві у пориві фантазії реалізувати власний задум і оцінити його втілення, не боячись осуду, нерозуміння чи неприйняття. Тому учасником театральної студії може стати кожен бажаючий.

У нашому театрі протягом 2012 року займалося 10 осіб, серед яких були і учні «групи ризику», і учні, що стоять на «негласному внутрішньому класному обліку», і обдаровані. І хай не всі учні здатні виконувати ролі через надмірну скутість чи з якихось інших причин, проте кожен є повноправним учасником дійства у ролі талановитого режисера, сценариста, редактора, костюмера, музичного редактора чи декоратора. Робота у такому цікавому творчому проекті знаходиться кожному.

Перед тим, як розпочати роботу над сценарієм, багато часу приділяється спеціальним заняттям на формування акторських вмінь. Перш за все, це спеціальні завдання на формування чіткої вимови, адже актори повинні добре чути і розуміти, про що вони говорять. Це розучування скоромовок, інтонування фраз. Велике значення мають і вправи на розвиток міміки і пантоміми. Відтворення певних образів має й велике корекційне значення. Наприклад, учні із підвищеним рівнем агресивності зображують маленьких і беззахисних тваринок, добрих і щедрих персонажів. А невпевнені у собі -

успішних бізнесменів, королівських осіб.

Протягом навчального року було представлено дві постановки. Перша «Твій вибір» - для учнів 7-9 класів. В ній піднімалася проблема вибору підлітками моделі соціальної поведінки в ситуації маніпулювання свідомістю.

Інша постановка «Час збирати каміння» - для підлітків та їх батьків. Актори намагалися висвітлити проблему поведінки підлітка в кризовій ситуації, донести значення батьківської любові як значимого ресурсу для виходу з кризи.

Робота над будь-якою з постановок проходить у чотири етапи:

1 етап – вибір і обговорення проблеми.

Тренер разом з учасниками визначають актуальну проблему, яка може зацікавити і емоційно «зацепити» аудиторію. Для нашої шкільної громади актуальними виявилися проблеми тютюнопаління серед підлітків та стосунки з батьками.

З учасниками театру було проведено заняття на тему «Чому підлітки починають палити». На ньому обговорювалися основні мотиви підліткового тютюнопаління. Після такого заняття й було обрано сценарій «Твій вибір», де саме розкриваються основні форми маніпуляції тютюнової індустрії із свідомістю споживача, особливо молодшої людини.

А перед роботою над сценарієм «Час збирати каміння» був проведений «круглий стіл», присвячений проблеми взаємостосунків підлітків та їх батьків. Визначилася основна проблема – батьки не прагнуть зрозуміти життя своєї дитини, її проблеми, часто на це їм просто не вистачає часу.

2 етап – робота над сценарієм.

На цьому етапі розписується сценарій, створюються портрети героїв постановки, підбирається музичне оформлення, створюються декорації.

На першу, дебютну постановку був обраний готовий сценарій «Твій вибір». Але в ньому змінені деякі фрази і кінцівка, бо на думку багатьох учасників вони були дуже «пафосні» і «високолітературні», так підліток ніколи не говорить. Друга постановка - «Час збирати каміння» - результат спільної роботи керівника і учасників театру.

Дуже важливий момент – створення портретів героїв і розподіл ролей. Важливо визначити характерні риси, емоції кожного, мотиви вчинків. Саме тут активно здійснюється психологічна допомога тим, хто не здатен досягнути почуттів та переживань інших. Тому зміст корекційної роботи на цьому етапі: формування розуміння іншої людини, розвиток емпатії і толерантності, аналіз поведінки через розпізнавання особистісних рис.

Розподіл ролей також несе корекційне навантаження. Тут керівникові важливо продумати, як організувати роботу, щоб проблемні учні спробували нові моделі поведінки, побували «у шкурі» візаві. Варто також продумати ролі таким чином, щоб учні були здатні реалізувати поставлені цілі.

Наприклад, під час роботи над постановкою «Твій вибір», ролі тютюнового магната і фахівців з продажу сигарет отримали учні «групи ризику», які вже епізодично палять. Вони повинні були зобразити цинічність продавців цигарок, показати, як такі люди маніпулюють молоддю,

використовуючи прагнення підлітків бути незалежними, дорослими і яскравими. На роль Героя, який вміє зробити самостійний вибір, був обраний учень, сприятливий до впливу маніпуляторів. Коли розподілялися ролі в постановці «Час збирати каміння», для ролі батьків відбиралися учні, стосунки яких із батьками були проблемними. Цікавим моментом було й те, що образи Темного і Світлого янголів (голосів розуму і спокуси) представляли брати-близнюки. Один із учнів з девіантною поведінкою мав труднощі у відтворенні тексту, постійно збивався, хвилювався. Тому йому була запропонована роль Непорозуміння, в якій підліток без слів, одними рухами мав показати, як скоує таке почуття людей.

Велике значення для вистав соціально-психологічного театру має музика. Учні самостійно підбирали сучасні мелодії, які відображали емоційну атмосферу мізансцен.

3 етап – репетиції і, власне, вистава.

Це найтриваліший етап роботи (1-3 місяці). Проводяться репетиції, відпрацьовується кожна фраза, кожен рух акторів. Як правило, все це відбувається після уроків. Тут важлива атмосфера, коли підліток вільно себе відчуває, проявляє ініціативу, ділиться думками і проблемами. Такі хвилини варті всіх на світі настановних бесід. Саме тут відбувається повільне перетворення особистості, з'являється взаєморозуміння, руйнуються стереотипи та зав'язується справжня дружба.

І, нарешті, сама вистава. Вона триває 15-25 хвилин, складається з 3-5 мізансцен і закінчується стоп-кадром. Саме тут учні максимально розкриваються, перевтілюються в свої образи, саме тут відчувають впевненість у собі, захват від ігри і постановки, визнання публіки (адже деякі з них є аутсайдерами в класі, яких просто не помічають). Фінальна сцена не завершена, глядачам пропонується продовжити розвиток подій.

4 етап, останній – обговорення.

Етап обговорення вистави триває до однієї години. Він є дуже важливим у всій роботі театру. З глядачами обговорюється гра акторів, яскраві моменти вистави і, звісно, проблема, здійснюються спроби передбачити наслідки поведінки героїв, відбувається обмін почуттями, рефлексія. Дуже часто глядачі намагаються запропонувати свій, на їхню думку найдоречніший, варіант фіналу постановки.

У такому театрі немає однозначних відповідей на питання, як і не може бути ідеального варіанту розв'язку подій. Дуже часто відбуваються палкі дискусії на запропоновані теми. І це є найважливішим елементом цієї інтерактивної техніки.

Звісно, значна роль належить психологу – керівнику театру, який веде обговорення. Важливо відчути і вчасно відреагувати на дії, висловлювання глядачів. Також відбувається і засвоєння інформації профілактичного змісту. Найбільший ефект досягається, коли джерелом інформації є самі підлітки.

Соціально-психологічний театр – це роздуми, досвід плюс дії. Великий вплив він має і на глядачів, і на самих акторів-учасників. У процесі занять з акторського мистецтва і безпосередньо під час роботи над роллю відбувається

розвиток поведінкових і комунікативних навичок, що впливає на формування позитивної «Я-концепції».

Під час обговорення сценарію вистави учасники вчаться глибше бачити і розуміти процеси, які відбуваються у внутрішньому світі людини, намагаються співвідносити причини і наслідки вчинків героїв.

Виконання ролей, підбір музики, створення образів – все це соціально значущі форми самовираження. В процесі «життя на сцені» відбувається самопрезентація і саморозкриття особистості.

Соціально-психологічний театр «Маска» став способом вирватися із звичного оточення, приміряти на себе безліч ролей та ситуацій, програти найнеймовірніші та карколомні сюжети. Він дав шанс за допомогою творчого діалогу з однолітками-акторами осмислити власне ставлення до оточення, соціальних подій, фактів і всього того, що є вагомим, значущим і цінним для підлітків.

Завершити хочу словами А. Боалю: «Театр - це поєднання знань і творчості: він повинен і може бути засобом трансформування суспільства. Театр може допомогти нам збудувати наше майбутнє замість того, аби просто чекати на це майбутнє».



Вистава «Час збирати каміння»

Проблематика: поведінка підлітка у кризовій ситуації; вплив сімейних конфліктів на особистість дитини; підтримка батьків як ресурс для виходу з кризової ситуації.

Дійові особи: Марина, Ніна, Дмитро, Аліна, мати, батько, Олег, Світла Постать, Темна Постать, Голос.

Події відбуваються в школі та вдома у дівчинки.

Дія перша

Ранок. Учні приходять до школи. Починають спілкуватися, у цей час заходить Марина.

Ніна: О! Прийшла!

Дмитро: Звідки вона тільки взялася у нашому класі? Непорозуміння

якесь.

Аліна: Ви тільки подивіться, у чому вона! Не одяг, а лахміття. В неї навіть хлопця немає!

Звучить тривожна музика. Приниження продовжуються, дівчинка не витримує і тікає...

Дмитро: Подумаєш, ми образилися...

Дія друга

Вдома. Стоять два стільця. На одному сидить батько. Мати навпроти нього. Вони сваряться. Заходить дівчина і чує їхню розмову.

Мама: Хіба ти батько? Тобі немає діла ні до мене, ні до дочки.

Батько: У мене немає вільного часу, щоб дивитися за нею. Я працюю з ранку до ночі.

Мама: Їй потрібен батько, а не тільки мати. Скільки це буде продовжуватися? Все! Набридло! Я втомилася!

Батько: Ти думаєш, що я не втомився! Якби не гроші, то вам і батько не потрібен! Все! Облиште мене!

Сідають спинами один проти одного. Входить Непорозуміння, тягнувши чорний шлейф і зав'язуючи ним батьків.

Марина підходить до краю сцени.

Дія третя

Дівчина стоїть на краю сцени

Марина: Чому я не така, як усі? Чому однокласники з мене знущаються? Що я їм поганого зробила? Я ж така, як вони, я хочу з ними спілкуватися, ходити на дискотеку. А батьки... Вони весь час сваряться. А мене не помічають. А як ми раніше жили... Ми були однією сією, ми були разом. Ми були... Тепер нас немає! Я нікому не потрібна! Чому все так? Що мені робити?

До неї підходить хлопець з їхнього двору Олег

Олег: Привіт Маринко!

Марина: Привіт.

Олег: Чому сумуєш? Проблеми якісь?

Марина: Олег, мені так гірко на душі... В класі мене постійно дражнять, а якщо ні, то демонструють повну байдужість. Батьки весь час з'ясовують стосунки між собою. Я не знаю, як мені все це подолати, як жити далі.

Олег: Послухай мене, забудь. Я допоможу тобі. У мене є те, що розвіє всі твої проблеми. (*протягує їй таблетки*). Спробуй, і життя знову стане прекрасним. Перший раз – для проби, безкоштовно. А там видно буде. (*дає їй таблетки*).

Марина: (*трохи розгублено*): Дякую...

Олег: Ну, я пішов? Бувай!

Марина: Бувай!

Дія четверта

Марина залишається сама, роздумує.

Голос: Камінь на серці і на душі від розпачу, від болю. І все болить... І розум, і душа, і тіло. Вона втратила останню надію! Вона на краю прірви! Сама...

Марина: Що ж мені робити? Може, й справді спробувати і не турбуватися ні про що.

Звучить музика. З'являється Світла Постать.

Світла Постать: Що ти робиш? Одумайся, адже ти губиш себе. Подумай, що станеться з твоїми батьками? Це не вихід. Потрібно не уникати проблем, а вирішувати їх.

З'являється Темна Постать.

Темна Постать: Ну й що ти роздумуєш? Приймай. І ніяких проблем. Життя знову буде прекрасним, хоча й не довгим. Хіба твоє справжнє життя назвеш класним? Ти нікому не потрібна. Так що давай. *(підштовхує руку з таблетками).*

Марина (кричить): У мене немає більше сил! Я не можу так далі! Мамо! Тато!

Батьки розривають шлейф і підбігають до доньки, обнімають її.

Голос: Час збирати каміння....

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ КОМБІНОВАНОГО
ВИКОРИСТАННЯ НА CD-ROM

АБУХАЖАР О.П., АКІМОВА Н.М., БІЛЕЦЬКА В.В., БОЦВІНКО М.М., БРИНЬ А.Б.,
ВАРЕНИК С.В., ВОРОНКЕВИЧ Н.В., ГІДУ А.Ю., ГУЛЄВИЧ Т.М., ДМИТРЮК О.С.,
ЗАВАРОВА Н.В., ЗВОНОВСЬКА О.І., КОЖУШКО В.В., КОМАР Н.А., ЛАБУЗЬКО В.Г.,
ЛУЦЕНКО І.В., ЛУЦЕНКО Ю.А., ПОЛОЗЮК Ю.М., ЧАГЛІЙ І.Д., ШОСТАК Т.М.

Упорядники: В.Г. Панок , Ю.А. Луценко

Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін. ; упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см.

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).
Об'єм даних 22,7 Мб. Тираж 100 пр. Зам. 24-07
Обліково-видавничих аркушів – 26,0

Видавець і виготовлювач:
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи,
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,
тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013