

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ»

**З досвіду проведення корекційної роботи  
практичного психолога і соціального педагога з  
дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою**

Київ  
2015

УДК 159.922.76  
ББК 88.492  
З – 11

*Рекомендовано до друку радою  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи НАПН України  
(протокол № 11 від 12.2015)*

**Упорядник:** Ю. А. Луценко

З – 11      З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою : посіб [Електронний ресурс]. / авт. кол. ; упор. Ю. А. Луценко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 129 с. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см  
ISBN 978-617-7118-16-8

УДК 159.922.76  
ББК 88.492

ISBN 978-617-7118-16-8

© Український науково-методичний  
центр практичної психології і  
соціальної роботи, 2015

## ЗМІСТ

Вступ	2
Науково-обґрунтовані підходи в роботі з девіантними дітьми в умовах навчального закладу	7
Модель ефективної взаємодії практичного психолога та соціального педагога у роботі з дітьми «групи ризику»	19
Тренінг спілкування для подолання агресивності серед молодших підлітків	28
Корекційно-розвивальна програма профілактика девіантної поведінки підлітків	39
Програма корекції девіантної поведінки у підлітків.	63
Година спілкування для учнів сьомих-восьмих класів «Я – підліток»	74
Тренінгове заняття «Конфлікти та шляхи їх розв'язання»	80
Ігрове тренінгове заняття для підлітків «Життя чудове без наркотиків»	88
Корекційне заняття з учнями старших класів «Маски в нашому житті»	97
Тренінгове заняття для підлітків «Стрес! Як його уникнути»	109
Просвітницька програма для батьків і педагогів «Психологічні особливості подолання шкільної дезадаптації»	117

## ВСТУП

Діяльність практичного психолога і соціального педагога носить багатокомпонентний характер – від діагностики до корекції, профілактики. Оновлення системи освіти її орієнтирів накладає відбиток і на роботу спеціалістів психологічної служби. Однак, попри вказане, залишаються наскрізні питання, які залишаються пріоритетними щороку. До таких питань відноситься робота пов'язана з дітьми, підлітками, поведінка яких відхиляється від встановлених норм, правил. В сучасній літературі зустрічається різне тлумачення такої поведінки: девіантна, делінквентна, протиправна тощо. Ми схильні розглядати поведінку, яка відхиляється від прийнятих в суспільстві правил як девіантну.

Статистичні дані свідчать, що в 2014 році 5714 неповнолітніми було скоєно 8819 кримінальних правопорушень, з них 4058 – тяжкі та особливо тяжкі. Серед них 1214 неповнолітніх скоїли злочин повторно. 60% від усіх злочинів – крадіжки. На обліку в КМСД перебувало 5229 неповнолітніх. Слід врахувати, що попри зменшення кількості в'язниць для неповнолітніх правопорушників, злочинність набуває інших відділків, а саме стає жорстокішою, вичурною, насильницькою.

Плануючи діяльність психологічної служби в цілому працівники Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи постійно підкреслюють важливість профілактичної, превентивної або за необхідності корекційної роботи щодо прояву девіацій.

Питання профілактики вживання алкогольних напоїв, як передумови скоєння правопорушення, перебуває під особливою увагою. Завдяки низці організаційних заходів протягом 2015 року було забезпечено методичну підтримку впровадження інформаційно-освітньої протиалкогольної програми для дітей та учнівської молоді «Сімейна розмова». Дана програма впроваджувалась базі 11 областей (Запорізькій, Донецькій, Харківській, Львівській, Чернігівській, Миколаївській, Івано-Франківській, Чернівецькій, Дніпропетровській, Кіровоградській та м. Києві). Кількість учнів, які включені у програму протягом даного навчального року становила 32 тис. учнів 7-8 класів. Головна мета програми - формування здорового способу життя, свідомого ставлення до вживання алкогольних речовин, налагодження взаємодіє між батьками та дітьми в ході виконання спільних завдань. В рамках реалізації програми було підготовлено і забезпечено всіх учасників програми методичними матеріалами: посібник для вчителя, щоденник для учня, анкета вхідного/вихідного анкетування, інформаційний листок для батьків тощо. Географія впровадження програми постійно поширюється. Зокрема в квітні 2015 року було проведено навчання серед психологів, соціальних педагогів Черкаської області особливостям впровадження програми в навчальних закладах.

В умовах загального емоційного напруження в суспільстві, учнівські конфлікти стають звичним і нажаль поширеним явищем. Інколи вони роблять учасниками не лише дітей, а й педагогів, батьків, що ускладнює пошук

оптимальних і конструктивних рішень. Як вказується у змісті посібника, лише 25% учнів підтвердили наявність медіатора (спеціально навченого учня, педагога) в навчальному закладі. З метою поширення кращих практик миробудування, профілактики конфліктів, правопорушень Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи спільно з Міжнародним жіночим правозахисним центром "Ла Страда-Україна" проведено національний круглий стіл щодо розроблення механізму впровадження медіації в навчальних закладах, як одного із способів розв'язання конфліктних ситуацій. Захід відбувся в рамках проекту «Розбудова миру, профілактика і розв'язання конфлікту з використанням медіації в групах та громадах, які постраждали від конфлікту, особливо серед жінок та дівчат ВПО» за підтримки Посольства Великої Британії в Україні. У вересні – жовтні 2015 року вказані партнери провели навчання для 77 педагогічних працівників Дніпропетровської, Донецької, Запорізької, Київської, Луганської, Одеської, Полтавської, Харківської, Херсонської, Черкаської областей основам медіації. Педагоги – учасники тренінгів опанували програму «Базові навички медіатора в навчальних закладах і громаді». Під час навчання вчителі опанували теорію конфліктів, ознайомились з методикою попередження гендерно обумовленого насильства та жорстокого поводження з дітьми, миробудуванням та медіацією. Отримані знання закріплювали на практиці: відпрацьовували вміння та навички медіатора у ситуативних рольових іграх, заснованих на життєвих історіях, з якими медіатори стикаються у професійній діяльності, а також розробляли заняття для учасників навчально-виховного процесу, спрямовані на популяризацію медіації як моделі вирішення конфліктів в освітньому середовищі та громаді. Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи буде забезпечено моніторинг і життєздатність вказаного проекту.

За даними міжнародних організацій в Україні налічується 1,5 млн переміщених осіб, які були вимушені переїхати з постійного місця проживання через конфлікт на сході країни. Включення дитини, підлітка в умови нового колективу, школи потребує особливої уваги зі сторони психолога, соціального педагога. Нерідко «новий» учень відчуває себе самотнім, ізольованим, а часто знехтуваним, маргіналізованим. До цього слід додати питання стигматизації за територіальною ознакою, наприклад - «Донецькі». За таких умов дитина обирає один із способів самоствердження, прояву, який часто призводить до конфліктної, девіантної, протиправної поведінки. Таким чином, дитина стає «помітною», «важливою» для вчителя і класу. 19-21 листопада 2015 року Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи спільно з партнерами організовано тренінг «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей». Учасники тренінгу: керівники, методисти обласних центрів, ознайомилися з програмою розвитку психосоціальної стійкості до стресу у дітей, практично відпрацювали блоки програми. Вказана програма буде реалізовуватися на базі навчальних закладів в яких навчаються переміщені діти. Питання психосоціальної підтримки населення, котре постраждало внаслідок конфлікту на сході України, стало предметом обговорення Круглого столу «Сьогодні та майбутнє

психосоціальної підтримки в Україні до та після конфлікту», який відбувся 26 листопада. Під час роботи учасникам було представлено мапу впровадження програм психосоціальної підтримки дітей на базі закладів освіти, обговорено питання системності, комплексності у роботі з постраждалим населенням. Важливим здобутком круглого столу стало обговорення проекту Меморандуму про спільні дії ключових організацій, якими було розроблено і впроваджено програми психосоціальної підтримки в Україні. Хочеться подякувати працівникам психологічних служб Донецької, Запорізької, Дніпропетровської областей, міст Маріуполя, Бердянська, за участь в роботі круглого столу і представлення інформації щодо програм, які практично впроваджуються на вказаних територіях. Співорганізаторами заходу виступили Данська Рада з питань біженців в Україні і Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Питання супроводу дитини з девіантною поведінкою носить мультидисциплінарний характер і знаходиться на стику діяльності кількох органів і служб. В 2013-2015 роках відбулося кілька змін, які на наш погляд, погіршують напрацьовану роками систему роботи з профілактики і превенції вказаного явища. Зокрема, було ліквідовано 9 шкіл соціальної реабілітації для неповнолітніх правопорушників, котрі вчинили злочини, правопорушення або схильні до їх скоєння. Такі школи були надійним форпостом у профілактиці дитячої злочинності. Про високу ефективність у діяльності таких закладів свідчать статистичні дані – всього 4-6 % колишніх вихованців вказаних шкіл скоювали злочини в майбутньому. Рішення про закриття шкіл соціальної реабілітації було прийнято Міністерством освіти і науки України без створення альтернативної мережі закладів.

Ще одним з негативних факторів на нашу думку є ліквідація кримінальної міліції у справах дітей. Постіне реформування системи МВС так і не призвело до виникнення «міліціонера дружнього до дитини». Однак співпраця закладів освіти, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді, кримінальної міліції у справах дітей приносила вагомий результат в частині профілактики і превенції правопорушень серед дітей. Як приклад можемо навести досвід такої співпраці на базі Білоцерківського регіонального центру підтримки дітей. В 2013-2015 роках працівниками КМСД, КВІ, ЦСССДМ ведуться спільні справи (кейси), розробляється план роботи по кожній дитині, яка перебуває на обліку, призначається кейс-виконавець. Завдяки цьому, протягом вказаного періоду, жодна дитина не скоїла повторного правопорушення, що підтверджує високу ефективність даної моделі. Уповноважений Президента України з прав дитини Микола Кулеба високо оцінив отриманий досвід та запропонував його поширити на інші територіальні громади.

У 2016 році планується делегувати низку повноважень від державних органів і установ до громадських організацій. Це відкриває нові можливості щодо впровадження практичних заходів по роботі з дітьми з девіантною поведінкою. Як приклад, можемо привести досвід діяльності корекційних програм на базі громадських організацій, які отримали замовлення від держави в Канаді. Перелік таких організацій і програм є в кожному суді, школі, службі

захисту дітей; дитина відвідує програму без відриву від навчання, проживання у встановлений час. При цьому громада перераховує відповідні кошти на реалізацію програми до НГО. Переконані, що в наступному році буде розроблено механізм залучення громадських організацій та делегування певних повноважень по роботі з дітьми правопорушниками.

Про таку необхідність свідчить і прийняття Закону України «Про пробацію» від 05.02.2015р. Питання розробки і провадження пробаційних програм набуло небаченого резонансу. Попри чітке визначення в законі: *«пробаційна програма - програма, що призначається за рішенням суду особі, звільненій від відбування покарання з випробуванням, та передбачає комплекс заходів, спрямованих на корекцію соціальної поведінки або її окремих проявів, формування соціально сприятливих змін особистості, які можливо об'єктивно перевірити»* (Ст2. п.7.), єдиного бачення таких програм не має. Інше питання – хто і на якій базі буде впроваджувати такі програми. Укомплектування штату кримінально-виконавчих інспекцій (служб пробації) психологами, фахівцями із соціальної роботи, які не мають відповідної підготовки, не створює передумов для реалізації вказаних програм. Ці та інші питання обговорювалися під час проведення Національної конференції з питань пробації для неповнолітніх «Моделі та пробаційні програми в контексті нового законодавства» (25-26 червня), засідання Робочої групи з опрацювання програм, моделей та методик соціальної роботи з неповнолітніми в конфлікті з законом, в яких брали активну участь наукові співробітники Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи. За ініціативою Мінсоцполітики України, в рамках виконання Проекту реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні, підготовлено критерії відбору програм по роботі з неповнолітніми правопорушниками. Крім цього буде підготовлено і надано для загального доступу спеціалістів банк програм які пройдуть відповідну експертизу, що також розширить можливості і вплине на ефективність роботи у даному напрямку. Разом з тим, визначеного органу який буде проводити експертизу програм, надавати відповідні експертні висновки не має, а процедура визначена в законі – заплутана і обтяжлива.

За статистикою близько 67% неповнолітніх правопорушників, котрі відбувають покарання у вигляді позбавлення волі, мають досвід кримінальної діяльності когось із членів сім'ї. Така поведінка для дитини є звичною, стереотипною, а тому вона не передбачає її наслідків. Під час затримання неповнолітньої, яка надавала сесуальні послуги, працівники кримінальної міліції у справах дітей почули у відповідь: «Так а що тут такого, всі так живуть, і мама, і тьотя Таня» (досл.). Таким чином соціальні педагоги дотичні до роботи з дітьми з девіантною поведінкою в частині вивчення соціальних умов проживання дитини, соціальних чинників, які призвели до формування такої поведінки і пошуку способів їх подолання. Місія соціального педагога - вжити практичних заходів щодо максимального врахування інтересів дитини, зміни її асоціального середовища, формування про соціальних навичок. В 2015 році розпочато роботу щодо розробки механізму соціально-педагогічного втручання в найкращих інтересах дитини. Дане питання обговорено в рамках семінару-

тренінгу: «Технології ведення випадку й оцінки потреб дитини та її сім'ї як механізм соціально-педагогічного втручання в найкращих інтересах дитини», проведеного Українським НМЦ практичної психології і БО «Партнерство «Кожній дитині».

Враховуючи вищевказане, питання профілактики і превенції девіантної поведінки визначається як важливий і стратегічний напрям у роботі практичного психолога, соціального педагога. Питання носить комплексний характер, а тому може вирішуватися виключно в умовах мультидисциплінарної команди відповідних спеціалістів. Запропоновані в посібнику матеріали сприятимуть формуванню професійної компетентості практичних психологів, соціальних педагогів щодо роботи з окресленою категорією дітей, підлітків, збагатить банк практичного інструментарію.



*Луценко Ю. А.*  
*науковий співробітник*  
*Українського НМЦ практичної психології*  
*і соціальної роботи НАПН України,*  
*м. Київ,*  
*ucap@ukr.net*

## **НАУКОВО-ОБҐРУНТОВАНІ ПІДХОДИ В РОБОТІ З ДЕВІАНТНИМИ ДІТЬМИ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Система превенції злочинів і покарання неповнолітніх правопорушників має свою історію і різниться через національні, культуральні, етнічні особливості суспільства. В одних країнах відповідальність за вчинене неповнолітнім правопорушником діяння бере на себе громада, розуміючи, що без реінтеграції людини процес виправлення є утопічним; в інших – спеціальні виховні установи, які відмежують і віддаляють дитину від соціуму.

Досвід діяльності виправних центрів, закладів корекції, установ пенітенціарної системи вказує на основоположні принципи, які необхідно враховувати у роботі з дитиною з девіантною, делінквентною поведінкою. До них відносимо:

- цінність людини як переконання;
- віра в потенціал особистості щодо виправлення;
- кінцевою метою перевиховання є виправлення людини;
- відповідальність за зміни розподілені між працівниками, фахівцями і неповнолітнім правопорушником однаковою мірою;
- покарання не призводить до виправлення;
- виховний вплив спрямований на зниження ризиків конкретної дитини;
- важливим є врахування «сильних сторін», на базі чого вибудовується план роботи відповідного спеціаліста.

Канадськими дослідниками кримінальної поведінки виокремлені такі основні принципи, які є відправними точками для роботи з неповнолітнім правопорушником:

1. Принцип ризику – полягає в тому, що основна корекційна і психологічна робота проводиться з тими неповнолітніми, які знаходяться в зонах середнього/високого ризику, щодо повторного скоєння правопорушення.

2. Принцип потреб – відповідність послуг криміногенним потребам.

3. Принцип «сприйняття» – стиль, методи і форми, які будуть застосовані щодо конкретної дитини. Важливо добирати такі методи і форми, які приведуть до якісних змін, а не будуть самоціллю роботи відповідного фахівця.

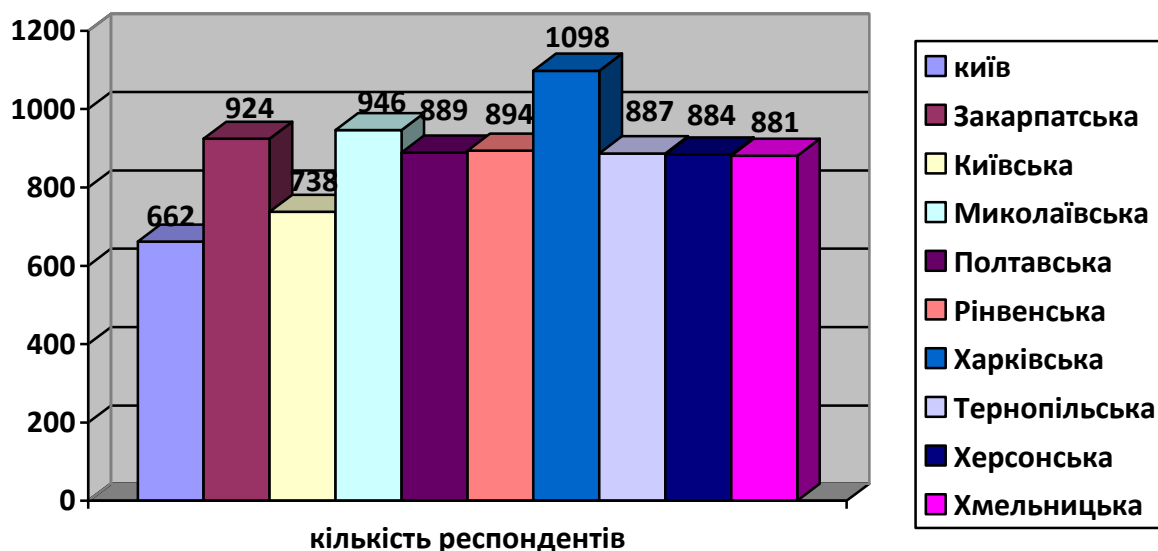
Ефективність виховних і психологічних інтервенцій оцінюється співвідношенням затрачених ресурсів і отриманим результатом. Якщо спеціаліст буде розпочинати роботу зі сферою дитини, яка характеризується високим ризиком і низькою мотивацією до змін, це призведе до взаємного розчарування. Водночас не рекомендується застосовувати велику кількість виховних, психологічних впливів на дитину з низькими ризиками і високою

мотивацією до змін. Зрозуміло, що врахування вказаних принципів не можливе без всебічного вивчення індивідуальної життєвої ситуації дитини, особливостей її психіки, поведінки, рівня мотивації до змін. На нашу думку, врахування вказаних принципів сприятиме вибудовуванню ефективної системи превенції і подолання асоціальних проявів у поведінці дітей та підлітків.

Не дивлячись на те, що кількість інституцій в Україні (шкіл соціальної реабілітації, виховних установ для неповнолітніх) різко знижується, якісний аналіз злочинів вказує на зростання їх жорстокості, тяжкі наслідки. Отже система профілактики на рівні навчальних закладів, громади виявилася не ефективною. Ми схильні вважати, що основна причина - це відносна «архаїчність» такої роботи, відстороненість більшості населення від вирішення вказаної проблеми – «мене не стосується», застосування неефективних засобів у роботі з дітьми-правопорушниками.

В 2015 році Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи було здійснене всеукраїнське опитування школярів, студентів ВНЗ I-II р.а на тему «Молодь і протиправна поведінка». Вибірка респондентів становила 10743 особи, з них учнів міст – 8140, села/селища – 2603. В дослідженні враховано гендерний розподіл: 5352 (хлопців) і 5391 (дівчат). Серед опитаних представлено 2 категорії: учні 9 – 11 класів – 5 444, учнів/студентів ПТНЗ/ВНЗ I-II р.а. – 5 290.

Розподіл кількості респондентів в розрізі областей представлено на графіку:



В результаті аналізу отриманих даних було встановлено, що: 35 % (3768 осіб) з опитаних виправдовують застосування фізичної сили проти іншої особи; майже 13% (1375) – зберігання і придбання зброї. На нашу думку, така ситуація свідчить про готовність вирішувати конфлікти силовими способами та виправдовування їх можливих наслідків. Опосередкованим показником таких результатів може бути загальна соціальна напруженість у зв'язку з подіями на сході країни. Наше припущення підтверджується відповідями на запитання «Чи зросла кількість правопорушень і злочинів у зв'язку із збройним конфліктом на

сході України» – 70% (7 583 респондентів) відповіли стверджувально. Таким чином можемо спрогнозувати зростання кількості конфліктів в рамках системи освіти як відображення загальної ситуації в суспільстві. Результати моніторингу свідчать про необхідність професійної підготовки психологів, соціальних педагогів, класних керівників в частині розуміння причин асоціальної поведінки, способів і форм її прояву, а головне – способів корекції. Розуміння причин девіацій у поведінці дитини дозволить вибудувати ефективний комплекс заходів щодо корекції такої поведінки, превенцію скоєння правопорушень чи злочинів. Участь в проектній та експертній діяльності дозволила нам акумулювати передовий досвід роботи з вказаною категорією дітей, який представлено для працівників психологічної служби системи освіти у даній статті.

В результаті тривалих наукових розробок щодо організації роботи з дітьми-правопорушниками було виділено вісім обґрунтованих принципів ефективного втручання. *Принципи ефективного втручання*<sup>1</sup> мають певну послідовність і між ними існує великий ступінь взаємозалежності. Отже, до таких належать:

#### 1. Розробка і використання інструменту оцінки ризиків і потреб

Передбачає структурований інструментарій, який заповнюється як через формальні зустрічі так і на основі спостережень, експертних оцінок зацікавлених суб'єктів (батьків, опікунів, вчителів тощо)

#### 2. Підвищення внутрішньої мотивації.

Як вказував Г.С.Костюк: «Мотив – це спонука до дії». Однією з головних передумов ефективного процесу виправлення є прийняття відповідальності за досягнення короткотривалих і відтермінованих цілей, завдань індивідуального плану. Застосування елементів КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) буде доцільним на даному етапі втручання: «зміна думок, суджень – зміна поведінки». Важливо враховувати можливість і високу ймовірність «зривів» у поведінці дитини. У таких випадках слід застосовувати не каральні стратегії, а підтримку, знаходячи позитив у тих мінімальних змінах, яких вдалося досягти. Результати досліджень вказують на те, що застосування мотивуючих технік проведення консультування з дитиною є більш дієвими щодо підвищення мотивації та підтримки поведінкових змін, у порівнянні з тактикою переконання.

#### 3. Проведення втручання відповідно до виявлених факторів ризику

**Принцип ризику** передбачає, що зосередження ресурсів і послуг буде спрямовано на того правопорушника, котрий має вищий рівень ризику скоєння повторного правопорушення/злочину. Це зумовлено кількома причинами: правопорушники з високим рівнем ризику потребують більшого втручання щодо формування просоціальних навичок і способу мислення; ризик скоєння повторного злочину є значно більшим ніж у решти правопорушників, тому ступінь суспільної небезпеки є значно вищим.

<sup>1</sup> \*За матеріалами канадських експертів з соціальної роботи в рамках виконання Проекту реформування кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні.

Діти-правопорушники цієї групи стикаються з низкою ризиків: складні життєві обставини в яких проживає сім'я, спілкування з кримінально зараженими особами, вживання алкоголю, наркотиків, низький рівень самоконтролю тощо.

**Принцип криміногенних чинників** передбачає спрямування ресурсів втручання на ті сфери, які безпосередньо пов'язані з кримінальною поведінкою. Слід відмітити, що такі чинники є динамічними факторами ризику а їх подолання різко зменшує ймовірність скоєння повторного злочину.

Під **принципом сприйняття** розуміється врахування індивідуальних особливостей дитини під час вибору відповідних форм виховного впливу. Культурні, гендерні, релігійні, освітні, мотиваційні фактори відіграють визначальний вплив на рівень сприйняття (реагування) правопорушником заходів втручання. Спеціалісту, який працює з правопорушником слід добирати найбільш відповідні втручання, адаптувати стиль і методи комунікації до рівня готовності дитини працювати над змінами.

**Принцип дозування** дозволяє врахувати зайнятість неповнолітнього. Так, неповнолітній який належить до групи високого ризику, повинен бути зайнятим від 40 до 70% вільного часу протягом періоду від 3 до 9 місяців. Досягнення позитивного ефекту від втручань вимагає добору адекватного об'єму послуг і нагляду, врахування психологічних особливостей дитини.

4. Когнітивно-поведінковий підхід у роботі з неповнолітніми правопорушниками

Працюючи з неповнолітнім, фахівець повинен знати особливості асоціального мислення, соціального навчання та відповідних комунікаційних технологій. В рамках когнітивно-поведінкового підходу неповнолітній навчається практичних навичок просоціальної поведінки, отримує можливість їх тренування, у тому числі через моделювання, гру. Просоціальні настрої і моделі поведінки закріплюються також і під впливом тренерів, тому важливими аспектом залишається справжність поведінки тренера (наприклад, якщо тренер палить, і разом з тим розповідає про шкідливість паління, його неприпустимість, виникає недовіра. У такому випадку ведучому слід вказати на власний вибір і усвідомлення того, що паління може призвести до невиліковних або смертельних хвороб. Важливо вказати також на прийняття відповідальності за власні дії у дорослому віці). Програми КПТ довели свою дієвість і ефективність у багатьох аспектах роботи з неповнолітніми правопорушниками, а тому рекомендовані для застосування у практичній діяльності психологів (за умови спеціального навчання).

5. Позитивне підкріплення.

Акцент в роботі з «важкими підлітками» повинен робитися не на тому, що зроблено погано, а не тих моделях поведінки, які є просоціальними. Результати досліджень вказують на те, що співвідношення методів заохочення і покарання є 4 до 1. Важливим аспектом роботи є встановлення і обговорення чітких правил відносно поведінки і засобів заохочення і покарання.

Однією із складностей у роботі з неповнолітнім з девіантною поведінкою є «зісковзування» в ті моделі поведінки, які визнані як асоціальні. У таких

випадках важливо підтримати дитину і пояснити, що прогрес є і він незаперечний, що «відкат» є нормальним явищем і не є приводом для розпачу. Однак це важливо для аналізу ситуації, динаміки, засобів впливу і контролю.

В глибині північних Канадських земель діє унікальний закритий заклад для неповнолітніх правопорушників і дітей з девіантною поведінкою. Хоча «закритим» даний заклад назвати важко – він не огорожений парканом, не має сторожових веж, охоронців. Натомість є щирі, справедливі керівники загонів (будинків – кожен загін проживає в окремому будинку), які повністю поділяють всі особливості буття клієнтів установи: сплять в одному з ними спальному приміщенні, миють по черзі посуд, прибирають на території. На перший погляд важко зрозуміти філософію життєдіяльності установи, однак перебуваючи там розумієш головний меседж – ми однакові, і відрізняємося тільки нашими вчинками та їх наслідками і кожен може виправитися. У корекційній програмі DARE, яка впроваджується в установі неповнолітні перевиховуються через спілкування з природою (тривалі походи), виконання психокорекційних вправ і вправ на взаємодію. Основними показниками ефективності програм є розуміння наслідків поведінки, прийняття відповідальності за власні дії, уміння комунікувати і домовлятися, знання способів приборкання агресії, конфліктності і, звичайно, формування просоціальних моделей поведінки.

#### 6. Залучення просоціальних ресурсів

У роботі з неповнолітніми з девіантною поведінкою важливо залучати ресурси громади, мікрорайону, конкретної служби чи офісу. Долучення членів сім'ї, значимих людей (вчителя, куратора тощо) підвищують ефективність корекційної роботи, забезпечують позитивне підкріплення нових бажаних форм поведінки. Одним з прикладів залучення зовнішніх ресурсів є впровадження відновних практик, а саме медиації між потерпілим і правопорушником. До медиації, як правило, долучаються всі небайдужі особи. В ході зустрічей всі намагаються зрозуміти мотиви дій правопорушника і стан потерпілої сторони, її потреби. Часто потерпіла сторона відмовляється від компенсації нанесених матеріальних збитків і надає допомогу правопорушнику щодо працевлаштування, влаштування до навчального закладу тощо.

Іншим прикладом є організація роботи служби ХАЛТ в Нідерландах. Дана служба працює з тими неповнолітніми, які скоїли нетяжкі злочини, найчастіше це псування майна, крадіжки, вандалізм, підпали і т.ін. Неповнолітньому пропонується вибір – в'язниця або відшкодування збитків через практичну роботу. Наприклад, хлопці, які підпалювали урни в парку повинні разом з відповідними працівниками встановлювати урни у місті. Запам'яталося інтерв'ю з дівчатами, які скоїли крадіжку косметики в супермаркеті. За рішенням суду вони займалися прибиранням у тому самому супермаркеті, де скоїли крадіжку. «Найгірше – це зустрічати в магазині друзів і знайомих. Це дуже соромно» – говорить одна з дівчат. До роботи з неповнолітнім правопорушником долучений співробітник сервісу (ХАЛТ) і відповідний співробітник магазину, офісу, установи, який забезпечує завданням, слідкує за ефективністю роботи, старанністю, ставленням до виконання. Таким чином відбувається доручення широкого кола співмешканців села, міста до роботи з

дитиною, яка скоїла правопорушення чи злочин.

Інколи включення підлітка у значущі відносини має власне корекційний вплив. Історія Алі є тому яскравим підтвердженням. В одному з районів міста діяла банда молодиків, які здійснювали розбійні напади, пограбування і підпали. Ватажок цієї банди – Алі був затриманий поліцією і направлений до програми ХАЛТ. Місцем його роботи було визначено хоспіс, де він мав доглядати за людьми похилого віку. Спочатку він зверхньо ставився до «клієнтів», але потім зрозумів, що кожен приділяв йому безліч уваги, намагався дати пораду, допомогу. Ставлення Алі почало змінюватися і він захопився роботою по- справжньому. Після відбування покарання він запропонував членам своєї банди кілька разів на тиждень приходити в хоспіс і допомагати людям похилого віку. «Для мене головним було розуміння, прийняття мене таким, яким я є, увага з боку людей: те – чого у мене ніколи не було», – говорить Алі в інтерв'ю.

#### 7. Оцінювання ефективності роботи

Для того, щоб підтримувати надання послуг на належному рівні необхідно забезпечити постійну, а головне, системну оцінку змін у когнітивному і поведінковому розвитку правопорушника, періодичність і глибину про соціальних моделей поведінки. Яскравим прикладом організації такої роботи є діяльність «Будинку безпеки» в місті Утрехт (Королівство Нідерландів). Під час вивчення справи неповнолітнього правопорушника збираються спеціалісти всіх міських (районних) служб, які дотичні до роботи з дитиною, сім'єю. Після вивчення життєвої ситуації складається індивідуальний план розвитку (корекції), визначається відповідальний за ведення справи (кейс-менеджер) і термін виконання конкретних, вимірюваних завдань (наприклад: у вівторок 25 жовтня – відвідати сім'ю, у якій проживає неповнолітній та обговорити питання відновлення навчання). Разом з неповнолітнім заповнюється розділ індикаторів ефективності корекційного процесу. В кінці ставляться підписи відповідного працівника, батьків і дитини за виконання розробленого плану дій. В залежності від складності випадку, кількості поставлених завдань, розроблений план переглядається під час засідання мультидисциплінарної команди, відбувається його коректування або приймається рішення про закриття справи. Таким чином досягається системність, послідовність і результативність в роботі з дитиною, що скоїла правопорушення або схильною до його скоєння.

В роботі з дитиною з девіантною поведінкою одним з головних питань є врахування факторів ризику, які можуть призвести до правопорушення чи повторного правопорушення. За результатами проведених наукових досліджень Elliot et al (2001), McGuire (2002) та ін. [5-8] були виділені статичні (пов'язані з віком, статтю, історією попередніх правопорушень) і динамічні (такі що піддаються змінам в результаті виховного і психолого-педагогічного впливу) фактори ризику:

1. Сім'я
2. Школа
3. Однолітки і друзі

4. Дозвілля/грумада
5. Особистісні характеристики
6. Досвід вживання психоактивних речовин
7. Проблеми з психічним здоров'ям.

Слід вказати, що жоден з перелічених факторів самостійно не визначає скоєння підлітком злочину чи правопорушення, але чим більше факторів ризику, тим вищий ризик розвитку в нього протиправної поведінки.

Важливою умовою ефективної роботи відповідного спеціаліста з дитиною з проблемами у поведінці є формування фахової їх компетентності. Поради педагогічним працівникам щодо організації взаємодії з девіантною дитиною зводяться до: *бути дружнім, нейтральним (не упередженим), адресним, вірити в можливість змін дитини*. Крім вказаного важливо:

- Слухати, чути і розуміти дитину;
- Бути чесним і надійним у стосунках;
- Робити те, про що пообіцяли;
- Використовувати короткі і зрозумілі повідомлення;
- Не сперечатися, але пояснювати «чому»
- Повідомте дитині, якої поведінки ви очікуєте;
- Будьте спокійними;
- Будьте впевненими у тому, що робите;
- Не дозволяйте дитині чи будь-кому засуджувати і звинувачувати себе.

Це можна робити виключно з проявами конкретної поведінки.

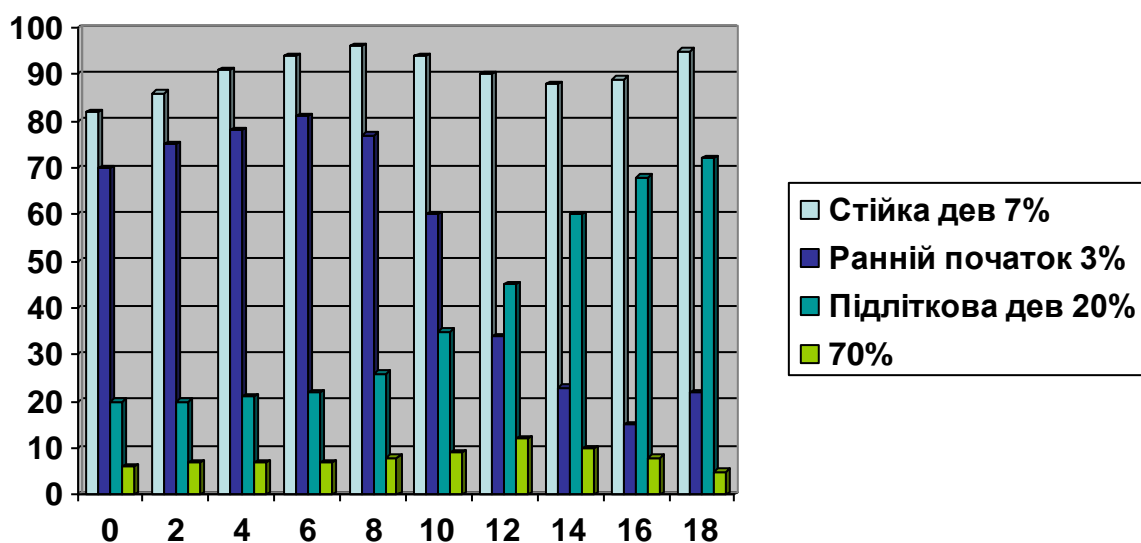
Новим для українських спеціалістів, котрі працюють з неповнолітніми правопорушниками є врахування періоду початку прояву поведінки, що відхиляється від прийнятих соціальних норм. За результатами психологічних досліджень (Террі Моффітт), підлітки з «раннім початком» прояву девіантної поведінки менше піддаються корекційному впливові. Серед дітей цієї групи існує велика ймовірність скоєння повторних злочинів. Група з «пізнім початком» характеризується піддатливістю і залежністю від впливу більш авторитетної особи. Такі діти скоюють правопорушення, як правило, у складі групи або під впливом іншої особи. Прогноз щодо їх виправлення більш оптимістичний ніж у представників першої групи. Розглянемо два вектори формування і прояву поведінки, що відхиляється від просоціальної, більш детально, оскільки це передумова побудови ефективної корекційної роботи, вибору адекватних форм впливу.

#### **Рання встановлена делінквентність.**

Багато експертів вивчали ранній встановлений паттерн (РВП) тому, що такі молоді люди, за дослідженнями, вступають на "еволюційну доріжку" підліткової асоціальної та делінквентної поведінки, демонструючи агресію та інші види проблемної поведінки, ще у дошкільний період та продовжуючи паттерн асоціальної поведінки у дорослому віці. Ознаками цієї групи дітей є: напади гніву, бійки у дошкільному віці; бійки у початковій школі та ігнорування вимог дорослих; прогулювання шкільних занять, вживання наркотиків, паління та крадіжки у магазинах; скоєння злочинів у підлітковому віці. Ця група становить 5-7% від загальної кількості делінквентних підлітків.

Існують також і дві інші важливі характерні ознаки РВП молоді: їх делінквентні вчинки мають тенденцію до того, щоб бути вчиненими з проявами жорстокості. Такі підлітки, ймовірно, будуть антисоціальними у всіх сферах свого життя.

На наведеній нижче діаграмі відображено результати дослідження Террі Моффітт. Вісь X – вік, Y – кількість дітей з різними проявами у поведінці, зокрема 70% дітей практично не виявляють девіантної/делінквентної поведінки, близько 3% проявляють вказану поведінку в дошкільному і молодшому шкільному віці і під впливом психокорекційних вправ "вирівнюються". 20% навпаки, починають проявляти асоціальну або протиправну поведінку лише з початком пубертату, і лише 7%, як було вказано раніше, проявляють стійкий паттерн.



Сьогоднішні знання про витоки делінквентності не є вичерпними, однак значний об'єм інформації був накопичений і систематизований, починаючи з минулого століття. У доповнення до визначення чітких паттернів делінквентної поведінки дослідники зробили важливі відкриття стосовно факторів, що можуть привести дитину на шлях делінквентної поведінки.

Дослідження часто виявляють, що РВП- делінквентна молодь походить із середовища бідності, позначеного високими рівнями нестабільності та соціального розшарування. Суттєвим є те, що такі фактори не є єдиними, які впливають на розвиток делінквентності. Скоріше, такі впливи, як бідність та розмиті сімейні цінності мають тенденцію накладати відбиток на процес піклування про дітей, роблячи їх потужними факторами ризику. Батьки у такому життєвому середовищі володіють меншою кількістю ресурсів та соціальної підтримки, ніж ті, які потрібні для оптимального виховання і розвитку дітей. Отже, вони з більшою ймовірністю будуть емоційно недоступними та використовуватимуть суперечливі, суворі та іноді образливі дисциплінарні стратегії. Через свої обмежені ресурси, батьки у таких ситуаціях схильні забезпечувати неадекватний контроль над своїми дітьми, таким чином надаючи їм великі можливості для активного життя із проявами делінквентної поведінки. Саме такі відомості часто виявляються у біографічних даних РВП делінквентної молоді.



Експерти звернулися до процесів регулювання емоцій для того, щоб пояснити, чому ранні батьківські помилки у виховання пов'язуються із РВП делінквентною поведінкою. Вони звернули увагу на те, що, починаючи із перших років життя, діти залежать виключно від тих, хто про них піклується, щоб допомогти їм регулювати свої емоції та залишатися організованими перед новими ситуаціями. В оптимальних моделях піклування діти вільні у дослідженні свого середовища та переживанні широкого діапазону емоцій, тому що вони впевнені, що люди, які про них піклуються, будуть поруч у часи дистресу. Коли у батьків існують серйозні проблеми щодо психічного здоров'я, такі як депресія, або відсутній належний рівень соціальної підтримки, вони мають меншу кількість ресурсів, які можна виділити для їх батьківського піклування. *Без адекватної батьківської підтримки у такому середовищі з більшою ймовірністю у дітей розвинуться навички, які не дозволять адекватно впоратися з емоціями, що дезорганізують. Такі діти будуть поводитися агресивно та імпульсивно.*

Результати проведених досліджень вказують, що, як тільки будь-який паттерн агресивної, зухвалої чи імпульсивної поведінки був встановлений, він стійко опирається всім спробам його змінити. Це великою мірою правдиве твердження, оскільки особливості середовища, які дають початок такому паттерну, є дуже стабільними і стійкими. Через численні повтори моделі неправильної адаптації щодо регулювання і прояву емоцій проникають в дитину настільки глибоко, що стають основними компонентами структури особистості дитини. Більше того, паттерни негативної поведінки починають брати над дитиною контроль. Наприклад, дітей, які показують високі рівні агресії та іншої антисоціальної поведінки, із більшою ймовірністю будуть цуратися однолітки. Одночасно вони будуть отримувати негативну оцінку від вчителів, що, у свою чергу, призводить до прояву ще більшої агресії. Протягом навчання у школі вони спочатку відсторонюються від занять на деякий час та/або зовсім виключаються із навчального процесу, їхня успішність у навчанні знижується, кінець кінцем вони розвивають конфронтаційні стосунки із шкільною системою в цілому. На час переходу до середньої школи такі діти мають достатній "стаж" прояву делінквентності й у підлітковому віці швидко знаходять однолітків, які зміцнюють їхні способи поведінки. По суті, одним із найбільших відкриттів є те, що делінквентні діти досить залежні і скоюють більшість із своїх правопорушень у компанії делінквентних однолітків.

Закономірним є припущення, що інші негативні фактори формування делінквентності також пов'язані із перебуванням дитини в сім'ї. Зокрема стратегії дисципліни, які затверджують владу як єдину модель встановлення міжособистісних стосунків, будуть також провокувати прояв агресивної поведінки. Визначна праця Джеральда Паттерсона у 1982 році показала, що батьки РВП- молоді схильні до використання стратегій виховання, для яких характерна ескалація конфлікту, що також зміцнює агресивні типи поведінки.

У 1993 році Террі І. Моффітт показав, що молодь під час просування до підліткової делінквентності та антисоціальної поведінки, йде не однією, а мінімум двома чіткими доріжками розвитку. Те, що контрастує із РВП

групою, Моффітт назвав терміном «обмежена підлітковим віком (ОПВ) делінквентність». Як показує сама назва, такі молоді люди не виявляють жодних помітних ознак проблемної поведінки до підліткового віку, коли вони починають втягуватися у високі рівні делінквентної та іншої антисоціальної поведінки, схожої на РВП-групу. ОПВ-молодь, однак, припиняє свою делінквентну поведінку наприкінці підліткового періоду, і багато хто із цих молодих людей повністю перестає проявляти таку поведінку в середині третього десятку років свого життя. Незважаючи на те, що паттерн поведінки ОПВ-молоді часто не можна відрізнити від паттерну РВП-групи, ОПВ делінквентні вчинки із більшою ймовірністю будуть статусними правопорушеннями, ніж насильницькими злочинами. Разом з тим, делінквентна поведінка ОПВ-молоді має тенденцію до того, щоб бути обмеженою певними контекстами, такими як соціальна сфера однолітків.

Делінквентна поведінка, обмежена підлітковим віком, - це цікавий феномен, тому що вона йде зовсім іншою доріжкою розвитку. Такі молоді люди мають тенденцію до того, що вони (1) виходили із відносно стабільного середовища; (2) показували нормальні рівні академічних досягнень та соціальної компетенції; та (3) не переживали жорстокого поводження в дитинстві. Експерти виявили, що це – урівноважені молоді люди, мотивовані на те, щоб затвердити свою незалежність, проявляючи поведінку, яку вони вважають за "дорослу", наприклад, таку, як вживання алкоголю чи паління. Так як ОПВ делінквентна поведінка у більшості випадків нівелюється до настання повноліття, деякі експерти замислились над проблемою: чи можна вважати її нормальною частиною підліткового "експериментування"? Разом з тим, через свою ризиковану природу, цей феномен поведінки не повинен бути відкинутим як нешкідливий, беручи до уваги наслідки, які він може спричинити, зокрема - вагітність, кримінальне переслідування або залежність від алкогольних, наркотичних речовин.

Вивчення контингенту вихованців "закритих" закладів дає право стверджувати, що більшість з них мають вади у психофізичному розвитку, виховувалися у маргінальному середовищі і мають сформовані асоціальні моделі поведінки. Крім цього, за результатами проведеного дослідження серед неповнолітніх правопорушників, було встановлено кореляцію між початком формування, прояву асоціальної поведінки і стратегією спрямованого психолого-педагогічного впливу. Так, дослідники відзначають, що у разі "раннього" прояву асоціальної поведінки необхідно впливати безпосередньо на особистість дитини (характер, установки, переконання, мотиви та ін.). У випадку ж "пізнього" початку (коли асоціальна поведінка проявляється після 14 років) акцент має бути зроблено на оточенні дитини, а тому працювати необхідно менше з дитиною, а більше з дорослими і однолітками, котрі її оточують.

Нами були проаналізовані і узагальнені причини формування делінквентної поведінки, які представлені в додатку нижче. Встановлення типу прояву девіантної поведінки («рання встановлена делінквентність» чи «делінквентність, обмежена підлітковим віком»), врахування окреслених

принципів і підходів у роботі з дітьми-правопорушниками сприятимуть підвищенню якості виховних, корекційних, психотерапевтичних впливів, швидкій реінтеграції правопорушника в учнівський колектив, громаду, відновлення його статусу.

Окремим аспектом роботи з правопорушеннями є організація відповідних профілактичних заходів. Щороку увага спеціалістів психологічної служби акцентується на важливості застосування комплексних програм, технологій, спрямованих на згуртування учнівських і студентських колективів, формування життєвої компетентності у дітей. Опитування практичних психологів підтверджує зростання кількості конфліктів серед дітей в тому числі з проявами фізичної агресії. Ми вбачаємо кілька причин такої ситуації: по-перше загальне напруження в суспільстві через події на сході країни, по-друге велику кількість внутрішньо переміщених осіб, які погано адаптувалися до нових умов навчання, проживання, по-третє – стигматизацію певної частини дітей з сімей ВПО. За результатами проведеного Всеукраїнською Фундацією «Захист прав дітей» моніторингу, більшість дітей із сімей ВПО відчують розгубленість, страх, розпач у нових умовах. Часто через відмінності у точках зору, упередженості серед дітей виникають конфлікти, які призводять до серйозних правопорушень чи злочинів. Як наслідок, це призводить до формування захисної агресивної реакції у дітей, переміщених із зони АТО. Таким чином виникає ефект «замкненого кола», коли агресія і ненависть породжують відповідну агресію. За таких умов зростає важливість пошуку і застосування дієвих програм профілактики і подолання конфліктів. Одним з таких інструментів є програми примирення: медіація серед однолітків і кола, які сприяють формуванню атмосфери толерантного ставлення, безпечного середовища в умовах навчального закладу і громади в цілому.

Діяльність Шкільних служб (центрів) порозуміння (примирення) (далі ШСП), підготовка медіаторів серед педагогів і учнів здійснюється в рамках виконання наказів МОНМолодьспорту України від 03.08.12р. №888 "Про затвердження Плану заходів Міністерства щодо профілактики правопорушень серед дітей та учнівської молоді на період до 2015 року", МОН України від 30.12.2010 № 1312р. «Про затвердження Плану заходів щодо реалізації Національної кампанії «Стоп насильству» на період до 2015 року». Відповідними пунктами вказаних наказів рекомендовано створення і підтримка діяльності ШСП як дієвого інструменту профілактичної і превентивної роботи. Хоча програми примирення впроваджуються в навчальних закладах системи освіти понад 10 років, системності вказане явище так і не набуло. За результатами всеукраїнського опитування школярів тільки 25% опитуваних підтвердило функціонування ШСП у навчальному закладі. Необхідними ресурсами для створення такого центру ми вважаємо: мотивацію керівника навчального закладу, наявність вільного приміщення, ознайомлення педагогічного і батьківського колективів з програмами миробудування, власну зацікавленість психолога, соціального педагога, віру в ефективність вказаних програм.

Робота з дитиною з девіантною поведінкою – складний, але водночас

цікавий напрям у діяльності практичного психолога, соціального педагога. Ефективна робота можлива лише за умови комплексного розуміння причин, особливостей прояву девіацій, адекватного вибору виховних, психолого-педагогічних інтервенцій щодо такої дитини, організацію роботи на основі мультидисциплінарного підходу. Сподіваємося, що викладені у статті матеріали сприятимуть підвищенню фахової компетентності спеціалістів психологічної служби системи освіти щодо роботи з окресленою категорією дітей і водночас вплинуть на зменшення кількості правопорушень серед учнів і студентів.

### Список літератури

1. Бартол К. Психология криминального поведения / Бартол К. – СПб. : Пройм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 352с.
2. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки : навч. посіб. / В. П. Лютий. – К. : Академія праці і соціальних відносин, 2000. – 50с.
3. Максимова Н. Ю. Психологічні аспекти роботи з неповнолітніми, які знаходяться в місцях позбавлення волі / Н. Ю. Максимова // Соціальна робота з неповнолітніми, які перебувають в місцях позбавлення волі / за ред. Синьова В. М. – К., 2003 – С. 33 – 40.
4. Шайк Й. В. Делінквентна поведінка дітей із перспективи психології розвитку (матеріали тренінгу «Створення передумов ювенальної юстиції в Україні») / Йохан Ван Шайк.
5. Crime and Justice Institute. Inplenting Evidance-Based practice in Community Correctoin: The principles of Effective Intervention, 2004
6. McGuire, J. (2001). What works in correctional intervention? Evidence and practical implications. Pp. 25-43 in Offender rehabilitation in practice: Implementing and evaluating effective programs., edited by D. F. Gary Bernfeld, Alan Leschied. New York, NY: John Wiley & Sons, LTD. McGuire, J. (2002).
7. Evidence-based programming today. Paper presented International Community Corrections Association conference, Boston, MA, November, 2002.
8. Mihalic, S. & Irwin, K. (2003). Blueprints for violence prevention: From research to real world settings - factors influencing the successful replication of model programs. Boulder, CO, Center for the Study & Prevention of Violence.

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

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

*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, незалежних 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
<b>Відмінності</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здійснення соціально-педагогічної патронажу.</li> <li>• Забезпечення реалізації виховної функції, функції соціальної допомоги та захисту.</li> <li>• 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.</li> <li>• Посередництво між освітніми установами, сім'єю, забезпечує дотримання норм захисту прав дітей і підлітків, представляє їх інтереси в відповідних інстанціях.</li> <li>• 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.</li> <li>• Сприяння налагодженню нормальних міжособистісних взаємин у сім'ї, дитячих та дорослих колективах. Допомога педагогам у вирішенні конфліктів з дітьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Робота з внутрішнім світом учня, з його душею.</li> <li>• Участь в організації психологічного супроводу навчально-виховного процесу.</li> <li>• Формування психологічної культури учнів, педагогів, батьків або осіб, які їх замінюють, консультиє з питань психології, її практичного використання в організації навчально-виховного процесу.</li> <li>• Зміцнення психічного та психологічного здоров'я учнів.</li> <li>• Виявлення причин, які ускладнюють розвиток особистості дитини;</li> <li>• Планування, розробка, впровадження в практику розвиваючих, корекційних програм.</li> <li>• Виявлення та обстеження учнів, які потребують психічної корекції та психорегуляції, надання їм психологічної підтримки.</li> <li>• Психологічна експертиза, психолого-педагогічна корекція девіантної поведінки.</li> </ul>
<b>Спільне в діяльності практичного психолога і соціального педагога</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участь у здійсненні навчальної, виховної роботи, спрямованої на забезпечення всебічного індивідуального розвитку учнів, збереження їх повноцінного психічного здоров'я.</li> <li>• Розкриття здібностей, талантів дітей групи ризику.</li> <li>• Допомога у професійному самовизначенні молоді.</li> <li>• Здійснення первинної профілактики правопорушень, девіантної поведінки дітей, у тому числі алкоголізму, наркоманії, куріння, ранніх статевих стосунків. Пропаганда здорового способу життя. Залучення дітей, батьків та громадськості до організації та проведення педагогічних заходів, акцій. Організація соціально значимої діяльності дітей в соціумі.</li> </ul>	

- 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 самотійно 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
<b>I. Профілактичний напрям</b>	
<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"> <li>• Заступник директора з виховної роботи,</li> <li>• Педагог-організатор,</li> <li>• Соціальний педагог,</li> <li>• Психолог,</li> <li>• Члени ради школи</li> </ul>
<b>II. Діагностичний напрям</b>	
<p>1. Соціально-педагогічна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виявлення дітей групи ризику за медичними, соціальними, поведінковими критеріями (складається соціальний паспорт класу);</li> <li>– вивчення найближчого соціального оточення дитини, умов сімейного виховання: склад, культурний рівень батьків, матеріально-побутові умови життя дитини, характер взаємовідношення між членами родини;</li> <li>– визначення соціального статусу дитини в колективі, його ставлення до однолітків, характер взаємного впливу, особливостей соціальної поведінки.</li> <li>– констатація певного неблагополуччя в діяльності і поведінці дитини.</li> </ul> <p>2. Психологічна діагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотиваційної сфери;</li> <li>– інтересів, ідеалів, нахилів, здібностей, професійної спрямованості</li> <li>– особливостей пізнавальних процесів;</li> <li>– характерологічних та психофізіологічних особливостей;</li> <li>– емоційно-вольової сфери.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соціальний педагог,</li> <li>• - Психолог</li> </ul>
<b>III. Аналітична робота</b>	
<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"> <li>• Соціальний педагог,</li> <li>• Психолог</li> <li>• Класний керівник</li> </ul>
<b>IV. Консультативна робота на підставі соціально-психологічної діагностики.</b>	
<p>1. <i>Організація сімейного консультування з метою соціально-психологічної підтримки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– відновлення виховного потенціалу сім'ї, підвищення психолого-педагогічної компетентності батьків;</li> <li>– допомога в організації діяльності дитини поза школою, індивідуальна допомога в вихованні;</li> <li>– попередження а соціальних проявів, жорстокого ставлення до дітей.</li> <li>– надання консультаційної допомоги батькам щодо, вибору оптимальних напрямків допрофільного та профільного навчання, професійного самовизначення дитини.</li> </ul> <p>2. <i>Консультації педколективу з метою допомогти вчителю усвідомити значущі проблеми учнів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допомогти учню вирішити їх соціально-допустимим шляхом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соціальний педагог</li> <li>• Психолог</li> </ul>

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

### Список літератури

1. Гармаш О. В. Моніторинговий психологічний супровід навчально-виховного процесу як умова забезпечення розвитку особистості / О. В. Гармаш // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2. – С. 28-36.
2. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. – М., 1996. – 320 с.
3. Подмазін С. І. Як допомогти підлітку з “важким” характером / С. І. Подмазін, О. І. Сібіль. – 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. – (Бібліотека “Шкільного 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.

*Мельникова Н. А.*  
*практичний психолог Криворізької*  
*Тернівської гімназії*  
*м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область*  
*ktg.kolo@gmail.com*

## **ТРЕНІНГ СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ СЕРЕД МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ**

Тренінг розроблений з метою корекції агресивних проявів серед підлітків. Може бути використаний в роботі практичного психолога, соціального педагога та класного керівника.

### **ВСТУП**

Що таке агресія? Є різні погляди на тлумачення даного поняття, але більшість з них схиляється до такого визначення: «Агресія – це будь-яка форма поведінки, спрямована на ображення або нанесення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає такого ставлення до себе».

Науковці досить давно займаються вивченням агресії і її проявів. Властива вона і тваринам, але у них агресивність забезпечує захист, збереження і процвітання виду, тоді як у людей вона найчастіше призводить до руйнування стосунків у сім'ї, з навколишніми і має, як правило, руйнівний характер. Доказом цього є історія розвитку людства.

І усвідомлюючи негативний вплив агресії на еволюцію і прогрес людства, наші предки намагалися боротися з проявами агресії за допомогою релігій, культури, мистецтва, виховання.

В наш час ми знову стикаємося з проблемою підвищення рівня агресивності, жорстокості, бездуховності, особливо серед молодого покоління.

Агресія негативно впливає на розвиток дитини, бо вона не тільки утруднює спілкування з однолітками, батьками, вчителями, навколишніми, а й призводить до зниження самооцінки, вживання наркотичних і алкогольних речовин, замкнутості, девіантної поведінки, відхилень в психічному розвитку і т.д.

Тому насамперед необхідно вивчати причини розвитку агресивності, серед яких вчені виділяють такі:

- різні сімейні проблеми, свідком яких є дитина;
- травматичні переживання в ранньому дитинстві, пов'язані з холодністю батьків, насиллям, образами, негативною оцінкою, приниженням, емоційна холодність і відчуження;
- різні страхи;
- копіювання чиєїсь поведінки;
- навчіння;
- вплив відео, телебачення, комп'ютерних ігор;
- генетична схильність.

А також потрібно знати, що агресія може проявлятися в різноманітних реакціях:

- фізичних;
- вербальних;
- аутоагресії (самозвинувачення, самоприниження, нанесення травм самому собі, суїцид);
- роздратування;
- негативізму;
- недовірливості;
- образі.

Особливо гостро стоїть проблема агресії в підлітковому віці. Сукупність причин, які сприяли розвитку даного явища в дитинстві, об'єднується з особливостями біологічними (гормональні фізіологічні зміни) і психічними (бажанням самоствердитись, стати дорослішим, набути статусу в суспільстві), що призводить до поглиблення агресивних проявів відносно навколишніх, що проявляється грубістю у стосунках зі старшими і жорстокістю до однолітків, які не відповідають їх вимогам, створення неформальних груп з девіантною садистською поведінкою. Тому необхідно проводити корекцію агресивної поведінки.

Нами була складена програма тренінгу корекції агресивної поведінки серед підлітків.

**Мета:** формування навичок неагресивної поведінки шляхом самопізнання, саморегуляції, саморозвитку і встановлення добрих стосунків з однолітками.

**Завдання:**

1. Формувати навички самоконтролю, саморегуляції поведінки.
2. Стимулювати потребу підлітків у саморозвитку і самовихованні.
3. Формувати вміння спілкуватися в руслі взаємоповаги, взаєморозуміння, взаємопідтримки.
4. Знизити рівень агресивності.
5. Розвивати вміння розуміти емоційний стан інших і ефективно виражати власні емоції.
6. Розвивати навички рефлексії.
7. Ознайомити з прийомами релаксації.

**Тип тренінгу:** навчально-корекційний.

**Кількість учасників:** 10.

**Вік:** молодші підлітки.

**Кількість занять:** 10.

**Тривалість:** 1-1,5 год.

### Заняття 1

**Мета:** ознайомлення з умовами роботи групи, сприяти створенню атмосфери згуртованості, доброзичливості, формувати вміння самооцінки і самоаналізу; сприяти усвідомленню своєї неповторності, індивідуальності, розвивати вміння говорити й слухати.

### **Хід заняття:**

1. Тренер розповідає про мету занять, їх особливості і можливі результати, які може дати тренінг; заводяться щоденники тренінгу і ведучий пояснює його призначення, наголошує, що не можна без дозволу читати чужий щоденник.

2. Визначення правил роботи групи, які занотовуються у щоденнику:

- 1) Добровільність.
- 2) Щирість.
- 3) Нерозголошення почутої інформації.
- 4) Повага до всіх учасників.
- 5) Право на власну думку.
- 6) Відкритість.
- 7) Взаємопідтримка.
- 8) Активна участь.

3. Запис у щоденник «Що ти очікуєш від тренінгу».

### **4. Вправи:**

1. «**Знайомство**». Кожен учасник представляється ім'ям, можна справжнім чи вигаданим.

2. «**Снігова куля**» – знайомство: учасник називає своє ім'я, наступний – ім'я попереднього і своє і т.д.

3. «**Поїзд**». Учасники діляться на групи. У кожній – по 3-4 учасники: перший – паровоз, інші, кладучи руки один одному на плечі, – вагони. Всі учасники закривають очі, крім паровоза. Він мовчки керує рухами поїзда.

Обговорення почуттів.

4. «**Який я**». В щоденнику одну сторінку ділимо на три частини. В першій записуємо свої десять позитивних якостей, в другій – десять негативних. Зачитуємо. В третю – риси, які хотіли б бачити у свого друга.

Обговорення. Які якості зустрічаються найчастіше в учасників позитивні чи негативні, які якості найчастіше хочемо бачити в другові. Чи співпадають наші риси з очікуваними рисами «друга»?

Які можна зробити висновки?

5. «**Билинка на вітрі**». Один учасник стає між двома іншими, які по черзі на витягнутих руках штовхають його один одному. Той, що посередині повинен розслабитися.

Обговорення відчуття.

6. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу»**. По-колу передати посмішку.

Рефлексія самопочуття.

Записуємо в щоденник враження.

Домашнє завдання: «**Мій Всесвіт**». На аркуші в центрі сонце в якому написано «Я», промені до інших зірок -планет – улюблений урок, колір, запах і т.д.

## **Заняття 2**

**Мета:** розширювати уявлення про себе, власну індивідуальність і неповторність, продовжувати формувати дружні взаємини в групі; сприяти саморозкриттю учасників; розвивати вміння висловлювати власну думку і



стримано сприймати критику.

**Хід заняття:**

1. Рефлексія стану на початку заняття.

2. Аналіз домашнього завдання. Чи легко було визначити всі планети? Над чим замислились? Яку планету дописали?

Виходячи з розглянутих ваших всесвітів можна зробити висновки, що кожна людина є унікальною і неповторною.

**3. Вправи.**

1. **«Усі – дехто – тільки Я».** Кожен учасник стає біля свого стільця. Зачитується якась ознака, якщо вона у вас є, то ви сідаєте.

Спочатку питання повинно стосуватися всіх: «Хто прийшов сьогодні в школу?». Потім деяких: «Хто прокинувся в доброму настрої?» чи «Хто прийшов у штанях?» і третє тільки когось одного (вибирається ознака яка є тільки в одного учасника).

2. **«Мені подобається, мені не подобається».** Тренер каже фразу: «Мені подобається», а всі по-черзі продовжують її. Потім: «Мені не подобається».

Обговорення.

3. **«Ярлики».** Тренер зачитує слово-ярлик: «відмінник», «хуліган», «коротун». Перша група каже, що цей персонаж відчуває чи думає, а друга – що не відчуває і не думає.

Групове обговорення припущень.

4. **«Я – хороший».** Кожен повторює фразу «Я – хороший» спочатку пошепки, потім голосніше і голосніше.

Обговорення відчуття.

5. **«Дві кізочки та два козлики».** Треба розминутись на тоненькому містку (тренер може використати папір, стрічки тощо), щоб ніхто не «впав у воду», або вператися і не пропускати один одного на «містку».

Обговорення відчуття.

6. **«Три бажання».** Загадайте три бажання золотій рибці. Які у вас бажання? У кого співпали? Що можна зробити аби ці бажання здійснилися?

Обговорення відчуттів.

7. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу».** По-колу передати посмішку.

Рефлексія самовідчуття.

Домашнє завдання: рефлексія почуттів і досвіду. На аркуші паперу незакінчені речення типу: «Найщасливіший я, коли...», «Найгірше мені, коли...», які треба дописати.

### **Заняття 3**

**Мета:** формування навичок рефлексії, спілкування, уваги до своїх почуттів, розширення уявлення про себе, розвивати вміння аналізувати свої емоційні стани, давати самооцінку, активізація самопізнання, продовжувати формувати доброзичливі стосунки в групі, розвивати вміння ідентифікації і користуватися зворотним зв'язком.

**Хід заняття:**

1. Обговорення домашнього завдання. Наголошення на неповторності та

індивідуальності особистості в цілому та її почуттів, емоцій.

Рефлексія самопочуття.

## 2. Вправи:

1. **«Як я себе уявляю».** Треба дописати незакінчені речення: «На якого птаха я схожий?», «На якого звіра я схожий?», «На яку рослину я схожий?», «На яку погоду я схожий?», «Я перетворююся на тигра, коли...», «Я легкий, як сніжинка коли...», «Я всіх люблю, коли...». Тренер зачитує відповіді, а всі намагаються відгадати хто це міг бути.

Обговорення: які питання були найважчими? Чи співпадає твоє самосприйняття із сприйняттям тебе іншими?

2. **«Штовхалки».** На одній нозі витягнутими руками намагаються зрушити один одного з місця. Кому вдалося встояти? Як ви себе почували, коли вас штовхали?

## 3. «Чим закінчуються сварки».

Хлопчик цей – великий злюка,  
Він мене шарпнув за руку,  
Обізвав: «Всезнайка, соня,  
І бабусина тихоня,  
Мямля, чапля із поліна.  
І зануда, як Мальвіна».  
Я сказала: «Ти на вроду –  
Мов опудало з городу.  
Він сказав...  
І я сказала...  
Він замовк.  
І я мовчала.  
Ми мовчали, а на гіллі  
Яблука гойдалися спілі...  
Хлопчик яблуко зірвав  
І мені подарував.

*(Л.Людкевич)*

Дискусія на тему «Як закінчуються сварки».

4. **«Комплімент».** По-черзі кажемо один одному компліменти.

Обговорення: який комплімент сподобався найбільше?

5. **«Бджоли й мухи».** Група об'єднується в дві команди. За командою тренера «Бджоли» повинні видавати звук «дз» і зібратися в одну купу, а «мухи» – «жж» і зібратися в іншу купу.

Обговорення відчуттів. Чи вдалося віднайти «своїх»?

6. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу».** По-колу передати посмішку.

Рефлексія самопочуття.

Домашнє завдання: скласти свій емоційний портрет за тиждень.

## Заняття 4

**Мета:** формування мотивації до самовиховання, саморозвитку; зниження внутрішньо особистісних суперечностей і емоційного напруження; навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, самоконтролю, саморегуляції.

1. Рефлексія самовідчуття.

2. Міні-лекція «Наші емоції і почуття». На дошці і в щоденнику в дві колонки записуємо позитивні й негативні емоції, почуття та способи їх виявлення.

3. Обговорення домашнього завдання. Які емоції проявлялися протягом тижня найчастіше?

### 4. Вправи:

1. «**Наші почуття**». Зі скриньки кожен дістає картку з назвою почуття (радість, задоволення, гнів, сором, подяка, подив, злість, полегшення, нетерпіння, сум, нудьга). Кожен показує своє почуття мімікою і жестами, а інші вгадують.

Обговорення: як ви розумієте почуття на картках, коли вони можуть виникати?

2. «**Плутанина**». Всі учасники беруться за руки і заплутуються, а хтось один їх розплутує.

Обговорення відчуттів.

3. «**СТІЙ – ПОДУМАЙ – ДІЙ**». Діти розподіляються на три команди і кожній дається життєва ситуація. Обговорюючи в своїй групі проблему вони повинні розв'язати її з схемою:

#### СТІЙ

Почуття які  
викликає ця  
ситуація?

#### ПОДУМАЙ

Які є способи  
розв'язання і  
які будуть  
наслідки?

#### ДІЙ

Що треба  
зробити, щоб  
цього не було?

а) Ігор списав контрольну роботу у Василя. Обом поставили двійки;

б) батьки дивляться свою улюблену телепередачу, а ти хочеш подивитися фільм;

в) ти відкрив таємницю другу, він розказав її всьому класу.

4. «**Я – справедливий**». Кожен повторює фразу «Я – справедливий» спочатку пошепки, потім голосніше і голосніше.

5. «**Малюнок німих**». Учасники поділяються на дві-три команди. На команду дається один аркуш паперу і кожному учаснику олівець. Не обговорюючи, вони повинні намалювати якийсь спільний малюнок.

Обговорення відчуттів. Чи важко було домовитися? Як виконували завдання?

6. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу**». По-колу передати посмішку. Рефлексія самопочуття.

Домашнє завдання: запиши, які агресивні реакції проявляли до тебе навколишні і хто протягом останніх двох днів, в другу колонку – до кого і як ти був агресивним. Поспостерігай за емоціями, які при цьому виникали.

### Заняття 5

**Мета:** сформулювати ознаки і образ агресивної людини; розвивати вміння спілкуватися в руслі поваги до інших; закладати підґрунтя для самоповаги і саморозвитку.

1. Рефлексія самопочуття.
2. Міні-лекція «Яке буває спілкування».

Обговорення домашнього завдання: чи були ви агресивні? Чи були агресивні до вас? Які почуття викликає агресія?

#### 3. Вправи:

1. **«Ознаки агресивної людини».** Записуємо ознаки агресивної людини. Як таку людину розпізнати? Як взаємодіяти з такою людиною?

2. **«Малюємо агресію».** Хто як її собі уявляє? Які кольори ви використали Як називається ваш малюнок?

Обговорення відчуттів.

3. **«Усі – дехто – тільки Я».** (Див. заняття 2)

4. **«Я – висловлювання, ти – висловлювання».** Неагресивній поведінці в спілкуванні треба вчитися і необхідно контролювати свої негативні емоції. «Я – висловлювання» - роблять спілкування невимушеним, допомагають виразити свої почуття, не принижуючи інших, «Ти – висловлювання» – звинувачення. Дається якась ситуація і перша команда повинна відповісти на неї з позиції «Я – висловлювання», а друга – «Ти – висловлювання»: а) ти вчасно не повернув підручник однокласнику; б) ти проходив по коридору і когось штовхнув; в) мама не встигла приготувати тобі сніданок; г) батько пообіцяв, але не пограв з тобою в шахи; д) вчитель несправедливо зробив тобі зауваження; е) сестра поламала твою річ; є) сусідка попросила тебе щось купити, а в тебе немає часу.

Обговорення. Які висловлювання тобі подобаються більше і які ти найчастіше вживаєш.

5. **«Леви».** Хто сильніше занарчить. Так леви проявляють агресію? А якими способами люди ще проявляють агресію?

Обговорення відчуттів.

6. **«Викидання негативних почуттів за спину».** Уявляємо всі свої негативні почуття і «викидаємо» їх за спину.

Обговорення відчуттів.

Рефлексія свого емоційного стану.

7. **Ритуал прощання «Енергія по колу».** Візьміться за руки і передайте позитивну енергію по колу легенько натискаючи на долоню сусіда.

Домашнє завдання. Подумайте, як можна боротися з негативними емоціями і почуттями.

### Заняття 6

**Мета:** відпрацювати конструктивні способи спілкування, підвищення згуртованості і довіри в групі; продовження формування навичок рефлексії;

формувати навички спілкування з навколишніми, показати роль емоцій і якостей людини в міжособистісних стосунках.

#### **Хід заняття:**

1. Рефлексія самопочуття.

2. Обговорюємо домашнє завдання і записуємо в щоденник, якими способами можна боротися з негативними емоціями та почуттями. Тренер доповнює пропозиції учнів і пропонує послухати притчу: «Колись одна жінка часто сварила свого чоловіка і бачила, що їхні стосунки заходять в глухий кут, погіршуються. Вона пішла до ворожки і попросила у неї якогось зілля. Та їй дала чарівну воду і сказала, що як тільки в ній буде закипати зілля, як тільки вона буде намагатися посваритися з чоловіком, то жінка повинна набрати в рота цієї чарівної води і чекати, доки зілля не пройде. Через тиждень це допомогло». Як ви гадаєте, чому рецепт ворожки допоміг? Чи можна всім користуватися цим рецептом?

#### **3. Вправи:**

1. «**Нагору по веселці**». Всі встають запліщують очі, вдихають і уявляють, що піднімаються на веселку, потім роблять видих промовляючи: «У-у-х!» і уявляють, що з'їжджають з неї вниз. Обмінюються враженнями.

2. «**Примірювання ролей**». Зачитуються ситуації. Учасники по черзі повинні дати відповідь по цій ситуації, виступаючи в ролі невпевненої, агресивної, вихованої людини.

Ситуації:

- 1) Коли в роздягальні хтось впустив твою куртку на підлогу.
- 2) Стоїш за покупками в магазині, але тебе ігнорують.
- 3) Батьки не відпускають на дискотеку.
- 4) Ти кудись поспішаєш, а твій друг причепився з розмовою.
- 5) Товариш поглузував з твого нового вбрання.
- 6) Вчитель несправедливо, на твій погляд, знизив тобі оцінку.
- 7) Ти йшов по вулиці і тебе забризкала машина.
- 8) Батько дивиться програму про рибалку і не дає подивитися твою улюблену програму.
- 9) Ти в перукарні зробив зачіску і вона тобі не подобається.
- 10) На контрольній роботі сусіди на передній парті розмовляють і не дають тобі зосередитись.
- 11) Бабуся робить зауваження, що за її молодості такий одяг не вдягли б.

Яка роль перша спадає на думку? За допомогою якої ролі найкраще вирішувати ситуацію, а якої – найгірше і чому? Поставте себе на місце цих людей. Як би ви хотіли, щоб вони відповіли, адже ці дії ненавмисні?

Висновки. Обговорення відчуттів.

3. **Ритуал прощання «Подорунок»**. По-колу передати уявний подарунок.

Рефлексія самовідчуття: Що ви тримали? Чи задоволені подарунком? Як скористаєтеся?

Домашнє завдання: **вправа «Щоденник думок»**. На одній сторінці записуйте всі негативні думки, на другій – позитивні. Через тиждень перечитайте. Першу сторінку порвіть і викиньте, а другу доповнюйте і

перечитуйте, коли у вас будуть якісь негаразди.

### Заняття 7

**Мета:** активізація внутрішньої готовності змін і самозмін; продовжувати розвивати навички рефлексії і навички психоемоційної саморегуляції, продовжувати стимулювати самовиховання і саморозвиток, знижувати внутрішні суперечності.

**Хід заняття:**

1. Рефлексія самопочуття.

2. Обговорення домашнього завдання: чи використовували ви розглянуті нами вправи, чи допомогли вони вам у стабілізації своїх емоцій?

**3. Вправи:**

1. «**Чарівний острів**». Сідаємо зручно і уявляємо собі чарівний острів. Який він? Де знаходиться? Як виглядає?

Обговорення відчуттів.

2. «**Ха – дихання**». Набираємо повні легені повітря і випускаємо його говорячи «ха».

Обговорення відчуттів.

3. «**Скарбничка образ**». На аркуші паперу намалюйте скарбничку. Пригадайте і впишіть у скарбничку образи яких ви зазнали за кілька днів.

Обговорення: чи потрібно пам'ятати образи?

4. «**Аукціон ідей**». Запропонуйте що можна зробити з цією скарбничкою. Пропозиції записуємо в щоденник.

5. «**Кактус**». Намалюйте кактус, замість колючок напишіть негативні прояви почуттів. Обговорення малюнків. Що можна зробити, щоб кактус почувався краще (домалюйте).

6. «**Гаряча картопля**». Уявляємо, що у нас в руках гаряча картоплина і ми її передаємо по-колу.

Обговорення відчуттів.

7. **Ритуал прощання «Да»**. Станьте в коло. Витягніть вперед обидві руки. Уявіть, що на ліву ми поклали всі знання, які у нас були зо занять, а на праву – знання, уміння отримані під час тренінгу. На три плеснимо в долоні, об'єднавши здобутки. Оплеск супроводжуємо: «Да!»

Рефлексія відчуттів.

Домашнє завдання: ввечері сядьте, послухайте свій стан і намалюйте його та запишіть, що ви відчували.

### Заняття 8

**Мета:** закріплювати впевненість у своїй індивідуальності і неповторності, продовжувати формувати навички ауторелаксації, перевірити взаєморозуміння в групі, розвивати вміння розуміти емоції та виражати прохання.

**Хід роботи:**

1. Рефлексія самовідчуття.

2. Обговорення домашнього завдання. Чи можна намалювати свої емоції і почуття? Кожен демонструє свій малюнок і пояснює які емоції, відчуття на

ньому зображені.

### **3. Вправи:**

1. **«Я краще за всіх...»** - по-черзі договорюють.

Обговорення відчуттів.

2. **Міні-лекція «Вчимося висловлювати прохання».**

3. **«Прохання».** Група ділиться на трійки. Один буде щось просити, інший на це відповідати позитивно, третій – негативно.

Рефлексія. Як ви почувалися під час виконання вправи?

4. **«Черепашка».** Кожен уявляє себе черепахою, яка втягує в панцир голову і лапи, а потім розслабляємося.

Обговорення відчуттів.

5. **«Так і ні».** Група ділиться на 2 підгрупи. Одні виконують роль батьків, інші – дітей. Спочатку діти щось просять, а «батьки» відповідають «ні». Потім групи міняються ролями і на прохання дітей, «батьки» відповідають «так» Одні кричать «так», а інші «ні». Як вам було в ролях? Що простіше? Що складно? Що відчуває людина, коли їй відмовляють? Що відчуває той, хто відмовляє?

6. **«Чарівний магазин».** Уявляємо, що приходимо в магазин, у якому можемо купити позитивні риси характеру, а розраховатися можемо негативними якостями.

Обговорення відчуттів.

7. **«Штовхалки».** (див. заняття 3).

Обговорення відчуттів.

8. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу».** По-колу передати посмішку.

Рефлексія самовідчуття.

Домашнє завдання: малюємо схематично дракона з «головами-недоліками».

## **Заняття 9**

**Мета:** формувати конструктивні способи подолання недоліків, уміння планувати саморозвиток, формувати уміння робити вибір.

### **Хід роботи:**

1. Рефлексія самопочуття.

### **2. Вправи:**

1. **Аукціон ідей «Як перемогти свого дракона».** Ви вдома якимось чином зобразили свого дракона – недоліки. Тепер ви можете його перемогти. Запропонуйте способи, як можна подолати кожен з недоліків.

Обговорення відчуттів.

2. **«Наздожени свій хвіст».** Група об'єднується в «зміку» і починає рухатися. Завдання «голови» зловити «хвіст».

Обговорення відчуттів.

3. **«Усі – дехто – тільки я».** (Дивись II заняття).

Обговорення відчуттів.

4. **«Ти схожий...».** Учасники сидять в колі і, кидаючи м'яч один одному, промовляють: «Ти схожий на ...», а той кому кинули повертає м'яч і висловлює або згоду, або свій варіант.

Обговорення відчуттів.

5. **Вправа «Вибір».** Подумайте над вибором в запропонованій ситуації (тренер готує фабули ситуацій, в яких вибір неоднозначний, наприклад: «Хлопчик йшов в аптеку за ліками аж раптом побачив голодного чоловіка, який попросив у нього гроші для харчів. Як вчинив хлопчик?» та ін., і роздає командам для вирішення завдання). Обговорення вправи. Що допомогло команді прийти до єдиного рішення? Чи були ті, хто не погодився з рішенням групи?

6. **«Бджоли».** Формуються три команди, кожній дається буква «а, о, у» і команди розходяться по кімнаті. За командою вимовляють свій звук так, щоб швидко зібратися до купи.

7. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу».** По-колу передати посмішку. Рефлексія свого стану.

Домашнє завдання: **«Телеграма другу».** Кожен отримує бланки з уже вписаним адресатом. Треба написати щось тільки хороше про цю людину.

## Заняття 10

**Мета:** аналіз усвідомлення змін, що сталися під час тренінгу.

**Хід роботи:**

1. Рефлексія самовідчуття.

**2. Вправи:**

1. **«Який Я»** (Див. заняття 1). Проаналізуйте якості, які були спочатку. Чи змінилося щось? Чому? Чи дав щось тренінг? Що нового довідалися? Які вправи сподобалися?

2. **Аналіз роботи в колективі.** Дається аркуш паперу і фломастери і всі разом малюють картину «Наша група». Кожен учасник має право намалювати тільки один елемент картини, інший – другий і т. д. тільки швидко.

Обговорення результатів малювання.

**3. Повторення вправ, які найбільше сподобалися під час тренінгу.**

Обговорення відчуттів.

**4. Підсумкове обговорення «Що дали заняття в групі?»**

5. **Урочисте вручення телеграм** (Див. завдання 9).

6. **Ритуал прощання «Посмішка по-колу».** По-колу передати посмішку.

## Список літератури

1. Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К. : Література ЛТД, 2006. – 416 с.

2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : [навч. посіб.] / С. Б. Кузікова. – Суми : Університетська книга, 2006. – 386 с.

3. Мізерна О. О. Корекційна тренінгова програма самовдосконалення // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4, №5. – С. 37-43, С. 54-60

4. Федорченко Т. Методи корекційної роботи з агресивними дітьми і підлітками / Т. Федорченко // Рідна школа. – 2007. - № 2. – С.12 – 15.

5. Шабанова С. Г. Психокорекція агресивної поведінки / С. Г. Шабанова // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 3. – С. 15-23.



## **КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

### **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 вирішуватися 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).

№	Зміст заняття
<b>1.</b>	<b><i>Правила групи</i></b>
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)
<b>2.</b>	<b><i>Я і мої соціальні ролі</i></b>
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
<b>3.</b>	<b><i>Я і мої соціальні ролі (продовження)</i></b>
1.	Вправа „Перетворення”
2.	Інформаційне повідомлення „Зміна ролей”
3.	Вправа „Мозковий штурм”
4.	Вправа „Гра на зміну ролей”
5.	Підведення підсумків
<b>4.</b>	<b><i>Самооцінка</i></b>
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
<b>5.</b>	<b><i>Неагресивне наполягання на своєму</i></b>
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***

## 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, пірижок, 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» друзі; 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 у 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:** сформувані 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 відчутти невелике розслаблення;
- примушують відчутти 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 посилює 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 таблицю.

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 (спорт і т.д.)	- для іміджу (здоровий спосіб життя,
- як наслідування	- для підтримки статусу
- заради самоствердження	
- ілюзія свободи	
- щоб краще концентруватись	- 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 „Бесіда” (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 роздратувало, 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 контакт; 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 попрощатися.

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.

### Список літератури

1. Анеліна Н. Психокорекційна програма „Я бажаю змінитися”. Корекція наркотичної залежності в учнів / Н. Анеліна // Психолог. – 2004. – №10. – С .26-31.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособ. / И. В. Вачков. – М. : Осъ – 89, 1999. – 176 с.
3. Занюк С. Психологія мотивації / С. Занюк. – К. : Єльга –Н, Ника-центр, 2001. – 352 с.
4. Ісаєнко Н. Робота з „проблемними підлітками” / Н. Ісаєнко // 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 / Упоряд. Т. Гончаренко. – 2-ге вид., стереотипне. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2005. – 120 с.
7. Сметаняк В. І. Тренінг ціннісного самовизначення старшокласників : Метод. рек. / За ред. З.С.Карпенко. – Івано-Франківськ, 2004. – 28 с.
8. Тарабукін О. Молодіжна злочинність та шляхи її подолання / О. Тарабукін // Психолог. – 2005. – №4. – С. 20-24.
9. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. 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. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или Вы сказали «Здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Екатеринбург : ЛИТУР, 2002. – 576 с.
12. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : Навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.



## **ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

### **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 програм курсу корекційних занять сприяє зниженню агресивних тенденцій у дітей, навчання способів регуляції емоційних станів, конструктивних форм поведінки.

**Мета:** розвиток навичок неагресивного спілкування, взаємодії, 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 навичок про соціальної поведінки;
- 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 процес прийняття рішень, життя в цілому (1 заняття).

### **Організація занять:**

1. Програма розрахована на 8 академічних годин для учнів підліткового віку (7-9 клас).

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 radoщами, 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 “Я”»***

*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»***

Психологові 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:** Формування навичок рефлексії і аналізу емоційного стану. Розвиток особистісно-значущих якостей.

### ***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, уміння 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 найтипівіші 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 – тухтій» 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 вмієте 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 овиває 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 поверніться 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, знущаються 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 якимось 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 можна 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 зв'язуємо 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 здійснию 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...».

### **Список літератури**

1. Баб'як Т. Вправи з психокорекції. Корекційна робота психолога / Т. Баб'як // Психолог. – К., 2003.
2. Бернацька О. У пошуках власного Я. Тренінг для підлітків / О. Бернацька. – К., 2012. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Штепа О. С. Превентивна корекція спілкування молодших школярів з невротичними проявами / О. С. Штепа // Соціальна робота та практична психологія. – 2002. – № 2.
4. Яланська С. Підлітки: заняття з психології / С. Яланська – К., 2012. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

*Шелест Т. В.*  
*практичний психолог Комишанської*  
*загальноосвітньої школи I-III ступенів,*  
*Охтирський район, Сумська область*  
*schelest.tatjana2013@yandex.ru*

## **ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ СЬОМИХ-ВОСЬМИХ КЛАСІВ: «Я - ПІДЛІТОК»**

### **ВСТУП**

Методична розробка присвячена проблемам підліткового віку. Розкриває питання міжособистісного спілкування, формування позитивного ставлення до себе та інших, усвідомлення та розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних рис, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння. Ця розробка надасть змогу тактовно допомогти підліткам в оволодінні способами самопізнання, створення умов, що сприяють об'єктивації особистісних переживань, в яких діти мали б змогу подивитися на себе очима інших.

Підлітковий період є важливим етапом психічного та особистісного розвитку. Центральним новоутворенням підліткового віку є новий рівень самосвідомості – Я-концепція як система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, характерологічних, соціальних та інших властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, що впливають на власну особистість.

У 12-13 років поряд із загальним сприйняттям себе зберігається і ситуативно негативне ставлення підлітка до себе, яке залежить від оцінок навколишніх, насамперед, однолітків.

Ж. Піаже виявив, що в період між 12 і 13 роками моральний розвиток особистості набуває нового сенсу, коли значущими стають цінності та ідеали, що виходять за рамки її конкретного життя (соціальна справедливість, свобода, дружба, любов, щирість – всі ці поняття для підлітків емоційно забарвлені, особистісно значущі).

У підлітковому віці Я-образ буває дуже нестійким, ще не має цілісності. Підліток особливо гостро відчуває суперечність, невпорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня домагань, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання. Відхід від прямого копіювання зразків поведінки інших людей вимагає розвитку способів самопізнання та самоаналізу, які у підлітків ще недостатньо сформовані. Це породжує суперечність між гострою потребою підлітків у самопізнанні і нездатністю адекватно реалізувати її, наслідком чого є зниження рівня адекватності, стійкості самооцінки, стабільності розвитку Я-образу.

Домінуючими потребами підліткового віку, на думку Д.Б.Ельконіна є: потреба в спілкуванні з однолітками, потреба в самоствердженні, потреба бути і вважатися дорослим.

Спілкування у підлітковому віці є провідною діяльністю, без нього

неможливий нормальний розвиток. Тільки в контакті з дорослими, однолітками підліток бачить себе збоку, порівнює свої можливості, випробовує різні соціальні ролі, формує та удосконалює себе. За несприятливих соціально-психологічних умов виникають труднощі у розвитку особистості, зокрема формування акцентуацій характеру. Знання підлітками вікових та індивідуальних особливостей дає їм змогу ефективно керувати психічним та особистісним розвитком, попереджувати й долати труднощі і проблеми.

**Мета:**

– формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе як цілісної особистості;

– сприяння розвитку підлітка як особистості, усвідомленню власних сильних і слабких сторін;

– створення умов для формування особистісної та соціальної компетентності.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

Категорія учасників – учні 7-8-х класів.

**План**

№ з/п	Вид роботи	Час (хвилини)	Ресурсне забезпечення
1.	Вступ	2	
2.	Привітання. Вправа «Снігова куля»	5	
3.	Вправа «Мій образ»	10	А4, олівці, фломастери
4.	Вправа «Правила роботи»	5	Плакат «Правила групи», маркери
5.	Вправа «Очікування»	5	Плакат «Наші очікування», стікери, ручки
6.	Інформаційне повідомлення «Особливості підліткового віку».	5	
7.	Вправа «Всі ми рівні, всі ми різні»	10	Плакат «Сильні сторони особистості» з намальованою квіткою, фломастери
9.	Вправа «Камінчик у черевіку»	7	Камінчик
10.	Вправа «Мої поради»	5	А4, ручки
11.	Вправа «Комплімент»	3	Ватман, стікери, ручки
12.	«Рефлексія»	3	-
13.	Прощання	1	-

**Хід заняття:**

Повідомлення мети зустрічі:

– Сьогодні ми з вами поговоримо про підлітка, особливості його фізичного, психологічного розвитку, взаємини з близькими та однолітками; поговоримо про можливі труднощі та завдання, які йому доводиться розв'язувати на шляху дорослішання.

**1. Привітання. Вправа «Снігова куля».**

**Мета:** зближення учасників групи, визначення особливостей кожного.

Діти сідають у коло, кожен по черзі вітається, представляє себе і каже, що

він любить і не любить, наступний учасник спочатку повторює все про попереднього, а після представляє себе і т. д.

## **2. Вправа «Мій образ».**

**Мета:** сприяти знайомству учасників, розвивати навички рефлексії та самопрезентації.

Ведучий 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 представити власний образ. Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

### **Обговорення:**

– Що відчували, виконуючи завдання?

– Що нового дізналися про друзів?

## **3. Вправа «Правила роботи».**

**Мета:** сприяти оптимізації групової взаємодії.

Учасники називають правила групової взаємодії, важливі для кожного особисто.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Уважно слухати. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.

## **4. 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 кругом символічної чаші, зображеної на плакаті.

## **5. Інформаційне повідомлення «Особливості підліткового віку».**

Ведучий пропонує слова, а учні називають антоніми – слова, що мають протилежне значення: м'який – твердий; грубий – ніжний; сором'язливий – розкутий; неухажний – уважний; активний – пасивний; повільний – швидкий.

Усі ці слова можна використати для того, щоб охарактеризувати певну категорію людей. Кому властиві всі ці якості одночасно? (підлітку).

Підлітковий вік – це період життя людини, який охоплює вік від 10 до 17 років. При цьому, як правило, 10-13 років – ранній підлітковий вік, 14-17 – старший підлітковий вік, або рання юність.

Особливою ознакою даного періоду життя людини є перехід від дитинства до дорослості. Він характеризується бурхливим фізичним ростом, активною гормональною перебудовою усіх органів і систем організму. Саме гормональні сплески зумовлюють високу збудливість підлітків, їх емоційну нестабільність, часту зміну настрою, підвищену конфліктність з навколишніми.

Провідною діяльністю стає спілкування з однолітками, характерною

особливістю віку – «погляд усередину», схильність до самоаналізу. Підліток схильний до занурення в себе, він самокритичний і чутливий до критики; починає цікавитися психологією; критично ставиться до батьків; стає перебірливим у друзях; виявляє інтерес до інших людей і різниці між ними; любить обговорювати й порівнювати.

У цьому віці зміни відбуваються також у перебігу пізнавальних процесів, самооцінці, емоційно-вольовій сфері. Вони розвиваються у двох напрямках: по-перше це прояв «нестійкості» уваги, невміння зосередитися, переключатися, позбутися якихось подразників (усе назване спричиняє погану успішність, як наслідок – психологічні й соціально-педагогічні проблеми). По-друге підлітки відзначаються бажанням робити усе швидше, ефективніше (тобто важливо не те, яке завдання, а те, яким чином його виконано); схильністю до абстрактних міркувань; відсутністю системних уявлень щодо життєдіяльності людини. Це зумовлено бажанням підлітка якнайскоріше опанувати усю систему дорослого життя, зокрема ту її складову, що стосується міжстатевого спілкування: між хлопцями та дівчатами.

У підлітковому віці розриваються деякі соціальні зв'язки, формуються нові способи самоствердження, відбуваються пошуки шляхів особистісної та професійної самореалізації. Як допомогти собі?

Для того щоб подолати труднощі підліткового віку, слід інтенсивно спілкуватися з навколишніми; відвідувати гуртки, секції; брати участь у шкільних вечорах, конкурсах; розширювати власний кругозір, займатися самоосвітою та самовихованням. А розпочати можна з усвідомлення своїх сильних та слабких сторін.

### **6. Вправа «Всі ми рівні, всі ми різні».**

**Мета:** усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності, позитивних якостей своєї особистості.

Психолог зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода в усіх однакова і всюди та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой) та просить учнів пояснити його зміст (відповіді дітей).

**Висновок:** Дійсно, всі ми різні. І різниця полягає в особливостях характеру, уміннях, навичках.

Після обговорень ведучий роздає кожному учаснику листочок у вигляді пелюстки і пропонує написати свої сильні сторони, вміння та навички, якими він володіє. Після індивідуальних презентацій дітей створюється квітка «Сильні сторони особистості».

Обговорення:

– Що відчували, виконуючи вправу?

– Які думки виникли, коли побачили квітку?

### **7. Вправа «Камінчик у черевіку».**

**Мета:** сприяти формуванню об'єктивної самооцінки, усвідомленню власних слабких сторін.

Психолог пропонує учасникам уявити, що в черевик до них потравив камінчик. Він муляє, заважає зосередитись, відволікає увагу, перешкоджає

власній активності. Якщо говорити про взаємини, то що може бути схожим на камінчик? Камінчик – це ті слабкі якості, які є в кожного і які перешкоджають ефективно рухатися вперед, розвиватися.

Ведучий по черзі кидає кожному учню камінчик. Дитина має назвати свою слабку якість, рису характеру та вказати, чим саме вона заважає.

Обговорення:

– Що відчували, аналізуючи власні слабкості?

– Які висновки можна зробити після виконаної роботи?

Ведучий підводить учнів до висновку, що слабкі якості є в кожного, адже шлях дорослішання непростий. Проте дуже важливо їх усвідомлювати, приймати як важливу частину себе та розуміти можливі шляхи удосконалення, самозмін.

### **8. Вправа «Мої поради»**

**Мета:** сприяти напрацюванню шляхів самовдосконалення.

Психолог 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 можливих шляхів усунення слабких сторін, особливостей характеру, поведінки.

Обговорення:

– Які рекомендації друзів для вас є корисними?

– Як ви особисто бачите для себе шлях саморозвитку?

### **9. Вправа «Комплімент».**

**Мета:** формувати навички визначення сильних сторін особистості, підвищення самооцінки учасників.

Психолог кидає дитині м'яча, при цьому каже комплімент, називаючи кращу, на свій погляд, рису співрозмовника та визначає, як вона впливає на спілкування, взаємини з навколишніми. Вправа продовжується по колу, поки останній учасник не отримає комплімент.

**Обговорення:**

– Що ви відчували, говорячи комплімент однокласнику?

– Що було важливіше: сказати чи отримати комплімент? Чому?

### **10. «Рефлексія».**

**Мета:** розвиток навичок рефлексії.

Учасники по колу продовжують фразу: «Сьогодні приємним для мене було...» та «Сьогодні важливим для мене було...».

Ведучий повертає учасників до плакату «Наші очікування» та пропонує наповнити чашу своїми сердечками тим, чий очікування реалізувалися.

### **11. Прощання.**

**Мета:** сприяння згуртованості групи, створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

Висновок:

Під час роботи з підлітками слід спиратися на потребу підлітка у самопізнанні, саморозвитку, ціннісне ставлення до себе, що означає розуміння дитиною своїх чеснот, позитивне переживання їх, здатність керуватися цими



знаннями й переживаннями в реальному житті, у поведінці, вчинках, діяльності.

### Список літератури

1. Баженов В. Г. Воспитание педагогически запущенных подростков / В.Г. Баженов. – К., 1986. – 90 с.
2. Байярд Р. Т. Ваш беспокойный подросток / Р. Т. Байярд, Д. Байярд. – М., 1991. – 127 с.
3. Вікова психологія : навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
4. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 243.
5. Забродський М. М. Вікова психологія : навч. посібник / М. М. Забродський. – Тернопіль, 2005. – 92 с.
6. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков / А. И. Захаров. – Л., 1988. – 248 с.

**Гарніцька Т. Г.**

*практичний психолог*

*Віньковецький навчально-виховний комплекс у складі середньої загальноосвітньої школи I-III ст. та гімназії смт. Вінківці, Віньковецький р-н., Хмельницька область*

[tan80@gmail.com](mailto:tan80@gmail.com)

## **Тренінгове заняття «КОНФЛІКТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ»**

*Тренінгове заняття розкриває сутність конфліктних ситуацій в учнівському середовищі, можливі шляхи виходу з конфліктної ситуації. Тренінгові вправи розраховані на роботу з старшокласниками. Рекомендується використовувати практичним психологам, соціальним педагогам та класним керівникам.*

Перебудова сучасної системи педагогічної діяльності у плані забезпечення різнобічного і гармонійного розвитку особистості вимагає від педагога та психолога особливої уваги до учня на переломних етапах його психічного та соціального розвитку, коли помітно загострюються суперечності цього процесу. Дуже важливо не допустити переростання цих суперечностей у конфлікти, які можуть сповільнювати, а то й деформувати процес становлення особистості.

Проблема конфлікту актуальна в наші дні, коли в школах часто-густо можна зустріти бійки і словесні перепалки дітей. Дане заняття розроблено з **метою:** виявлення причин виникнення шкільних конфліктів, профілактику конфліктних ситуацій, розвиток комунікативних навичок, формування системи знань про способи управління конфліктами.

### **Завдання тренінгу:**

1. Зрозуміти причини виникнення конфліктів. Усвідомити, що конфлікт – природний стан процесу спільної діяльності.
2. Навчитися об'єктивно оцінювати свої дії і вчинки та опонента.
3. Засвоїти конструктивні стратегії вирішення конфліктів.
4. Навчитися емоційної саморегуляції під час конфлікту.

**Обладнання:** плакат «Пісочний годинник», стікери, маркери, бланки тесту «Самооцінка конфліктності»

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційний момент.**

**Психолог.** Мета сьогоднішньої нашої зустрічі полягає у тому, щоб ми навчилися розуміти навколишніх людей, прислухатися до їхньої думки, адже спілкування, це розкіш, а непорозуміння у взаємодії з іншими людьми викликають конфлікти. Наше заняття проходить у вигляді тренінгу. Тренінг – це навчання досвідом, це не тільки набуття нової інформації, але й можливість застосувати її на практиці. Це дієвий засіб для налагодження спілкування, профілактики конфліктів.

## **2. Вправа «Правила роботи групи»**

**Мета:** акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі

**Час:** 3-7 хв.

Пропоную групі прийняти такі правила роботи і спілкування під час тренінгу:

1. «Тут і тепер»
2. Бути активними
3. Бути доброзичливим
4. Зберігати таємниці
5. Говорити від себе
6. Бути толерантним

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правила приймаються? Приймається. Дякую!»

Якщо хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає ненасильницькій, дружній атмосфері, не суперечить іншим правилам і група його приймає. До додавання нових правил потрібно ставитися обережно.

Якщо хтось із учасників не погоджується з одним або декількома правилами, варто роз'яснити, що це правило корисне для досягнення мети тренінгу. Можна запитати думку групи. Якщо докази усе ж виявляться непереколивими для людини, варто просто попросити довіритися Вам і прийняти правило, а пізніше можна буде обговорити його доцільність.

Упорядкування правил разом із групою створює атмосферу спільних зусиль, а не нав'язаних установок (що дуже цінується аудиторією!).

Деякі правила можна записати символами.

## **3. Вправа «Незнайомий знайомий»**

**Мета:** попередження поверхових взаємин між однолітками.

Зміст вправи: продовжіть два речення «Багато хто знає, що я ... Але мало хто знає, що я...»

## **4. Вправа «Пісочний годинник»**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників від заняття.

Психолог просить усіх учасників на круглих жовтих стікерах написати свої очікування від тренінгу. Потім кожен з учасників по черзі виголошує свої очікування та приклеює стікери у верхню частину символічного «пісочного годинника». Це маленькі піщинки.

## **5. Інформаційне повідомлення: «Поняття конфлікту»**

**Мета:** інформувати підлітків про значення поняття «конфлікт»

**Психолог.** Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії.

Конфлікти можуть бути між двома людьми, між групами, колективами. Націями, державами... В основі будь-якого конфлікту – різні погляди на одне й те саме питання.

## **6. Вправа «Чужоземець»**

**Зміст вправи:** Уявіть себе в ролі чужоземця, який не дуже добре знає

українську мову і тому не може зрозуміти деякий зміст висловлювань. Всі слова він розуміє буквально: наприклад, коли чує «Не вішай носа», уявляє собі повішану за ніс людину і думає, що це середньовічний спосіб покарання. Запропонуйте якомога більше варіантів, що він може подумати, якщо почує такі фрази:

- Комар носа не підточить
- Проїшов вогонь, воду і мідні труби
- На злодієві шапка горить
- Взимку торішнього снігу не випросиш
- У сімох няньок дитя без носу
- Яйці курку не вчать
- Не підмастиш – не поїдеш

Вправа виконується в підгрупах по 3-4 учасники, кожна підгрупа вибирає собі по три вирази і придумує якнайбільше можливих варіантів їхнього буквального трактування.

*Психологічний зміст вправи:*

Вправа навчає розглядати в нових, незвичних ракурсах те, що здається зрозумілим, звичним, банальним, переходячи на позицію наївного слухача, який не має сформованого уявлення про те, що він сприймає. Вміння приймати таку позицію – одне з важливих передумов розвитку здатності конструктивно розв'язувати конфлікти.

*Обговорення:* Ви бачите, як незвично можна сприймати зрозумілі і звичні висловлювання, лише ставлячи себе на позицію людини, яка не знає наперед їх змісту! Поділіться, будь ласка, прикладами ситуацій з вашого життя, коли відмова від раніше відомого розуміння якоїсь ситуації допомогла вам побачити її в новому ракурсі, розв'язати зумовлені нею конфлікти.

### **7. Тест «Самооцінка конфліктності»**

Робота самостійна. Кожному учаснику тренінгу роздається бланк тесту.

**Мета:** тест дозволяє досліджуваним визначити ступінь особистісної конфліктності.

*Інструкція.* Оцініть по 7-бальній шкалі, наскільки у вас наявна кожна якість, яка наведена в таблиці. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється якість, яка описана в лівій частині таблиці, 1 бал – що вона не проявляється ніколи, для вас характерна її протилежність, яка описана в правій частині таблиці.

1.	Прагнете сперечатись	7 6 5 4 3 2 1	Ухиляєтесь від суперечок
2.	Свої висновки супроводжуєте тоном, який не терпить протиріч	7 6 5 4 3 2 1	Свої висновки супроводжуєте тоном вибачення
3.	Вважаєте, що досягнете свого, якщо будете сильно сперечатися	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що якщо будете сперечатися, то не досягнете свого
4.	Не звертаєте уваги на те, що	7 6 5 4 3 2 1	Жалкуєте, якщо бачите, що

	інші не приймають доказів		інші не приймають доказів
5.	Спірні питання обговорюєте в присутності опонента	7 6 5 4 3 2 1	Обговорюєте спірні питання за відсутності опонента
6.	Не хвилюєтесь, якщо попадаєте в напружену обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напруженій ситуації почуваетесь незручно
7.	Вважаєте, що в конфліктній ситуації потрібно проявляти свій характер	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що в конфліктній ситуації не потрібно проявляти свої емоції
8.	Не поступаєтесь у конфліктних ситуаціях	7 6 5 4 3 2 1	Поступаєтесь у конфліктних ситуаціях
9.	Вважаєте, що люди легко виходять з конфліктної ситуації	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що люди із труднощами виходять із конфліктної ситуації
10.	Якщо вибухаєте, то вважаєте, що без цього не можна	7 6 5 4 3 2 1	Якщо вибухаєте, то відчуваєте провину

*Обробка та інтерпретація результатів:* підрахуйте загальну суму балів і оцініть свій ступінь конфліктності.

**60 і більше балів** – висока ступінь конфліктності. Найчастіше ви самі шукаєте приводи для суперечок. Не ображаєтесь, якщо вас будуть вважати любителем посперечатись. Краще подумайте чи не ховається за такою поведінкою глибинне відчуття особистої меншовартості.

**50 - 60 балів** – виражена конфліктність. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на ваші стосунки з навколишніми. За це вас не завжди люблять, проте поважають.

**30 – 50 балів** – конфліктність слабо виражена. Ви вмієте згладжувати конфлікти і уникати критичних ситуацій, але за необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

**15 – 30 балів** – конфліктність не виражена. Ви тактовні, не любите конфліктів. Якщо ж вам приходится вступати в суперечки, ви завжди враховуєте, як це може відбитися на ваших стосунках з навколишніми.

**Менше 15 балів** – вам притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Ви переважно відмовляєтесь від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у стосунках. Чи не думаєте ви, що тим самим втрачаєте повагу навколишніх?

### **8. Вправа «Зустріч на вузькому містку»**

*Зміст вправи:* Двоє учасників стають на лінії, яку проведено на підлозі, обличчям один до одного так, щоб між ними була відстань біля 3 м. Ведучий пояснює ситуацію: «Ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому містку, перекинутому над водою. В центрі містка ви зустрілися, і вам потрібно розійтись. Місток – це лінія. Хто поставить ногу за нею – впаде у воду. Намагайтесь розійтись на містку так, щоб не впасти». Пари учасників добираються випадково. Якщо велика кількість учасників, може одночасно функціонувати 2-3 „містки”.

Вправа проходить більш емоційно, якщо використовується не просто смуга ні рівній підлозі, а невелике підвищення (наприклад для цієї мети добре

підходить перевернута гімнастична лавочка). Якщо ж такої можливості немає, потрібно провести на підлозі пряму смугу (це може бути смуга на лінолеумі, довга рейка на паркеті і т.д.) довжиною не менше 3 м, яка знаходиться на відстані не менше 1 м від найближчої стіни і меблів. Краще, якщо вона буде мати ширину 5-10 см, але можна обійтись і простою лінією.

*Психологічний зміст вправи.* В контексті даного заняття вправа виступає моделлю конфліктної ситуації, і до нього можна повертатися при обговоренні стратегій поведінки в конфлікті.

*Обговорення.* Які почуття учасники відчували при виконанні даної вправи? Що допомагало, а що заважало успішно виконати його? Чим пари, які впали «в воду» відрізнялись від тих, хто успішно подолав важку ситуацію?

Мета вправи: підвести учасників до розуміння того, що в грі залишаються не ті, хто намагався пройти сам, а ті, хто насамперед прагнув допомогти партнеру.

## **9. Інформаційний блок «Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях»**

*Психолог.* Важливе значення у питанні вирішення конфлікту є вибір стратегії виходу з конфліктної ситуації. Можна виділити п'ять основних стратегій:

1. Суперництво – прагнення досягнути задоволення своїх інтересів за рахунок іншого.

2. Співпраця – вибір альтернативи, яка максимально відповідає інтересам обох сторін.

3. Компроміс – вибір, коли кожна сторона щось виграє, але й щось втрачає.

4. Уникнення – уникнення конфліктних ситуацій: відсутнє як прагнення до співпраці, так і спроби досягнення особистих цілей.

5. Поступливість – жертвність щодо особистих інтересів заради іншого.

Відносно різних стратегій розв'язання конфліктів наявні «плюси» та «мінуси», тому що та сама стратегія поведінки може бути і поганою, і хорошою: відповідно до певної ситуації. (залежно – для кого і для чого).

*Деякі рекомендації відносно того, коли і яку стратегію краще вибирати.*

Співпраця може відбутися тоді, коли у тих, хто конфліктує, є можливість знайти деякі спільні інтереси, які дозволяють задовольнити потреби і того й іншого. Наприклад, як в притчі про двох людей, які посварились через те, що не могли розділити лимон. А насправді: одному з них потрібна була серединка, щоб спекти пиріг, а іншому – шкірка, щоб зробити цедру. Якби вони визначились відразу, кому що потрібно, ніякого конфлікту не виникло б. Співпраця – найкращий спосіб розв'язання конфліктів, але він, на жаль, можливий не завжди. В житті дуже багато ситуацій, коли досягнення мети для одних означає поразка іншого (класичні приклади – двоє хлопців «ділять» дівчину або дві спортивні команди грають матч на вибування).

Суперництво – це стратегія, яку потрібно використовувати, якщо співпали дві умови:

– привід для конфлікту для вас важливіший, ніж дружні відносини з тим, з ким ви конфліктуєте;

– ви впевнені у перевазі своїх сил. Адже якщо ви почали суперечку, тоді

вам, імовірно, будуть відповідати так само.

Поступливість більш виправдана тоді, коли, для вас збереження гарних стосунків важливіше, ніж привід для конфлікту. Але коли ви зіткнулись з сильним тиском, що має перевагу над вами, наприклад, з трьома грабіжниками, в яких є ножі, чи вогнепальна зброя, самотньому перехожому краще не сперечатись, самі розумієте чому...

Компроміс доцільний в тому випадку, коли те, що стало приводом для конфлікту, можна розділити таким способом, щоб хоча б частково задовольнити потреби всіх, втягнутих в суперечку.

Уникнення найбільш доцільне, якщо особистий спокій тобі дорожчий, ніж привід для конфлікту, а ще тоді, коли конфлікт тобі нав'язують, задовольняючи таким чином свої потреби. Не потрібно конфліктувати з торговим агентом, який намагається збути тобі якийсь непотріб. Простіше закрити перед його носом двері квартири (а ще краще – зовсім не відкривати!) або мовчки відійти від нього на вулиці.

Розберемо такий приклад: у темній вуличці не вас напав грабіжник, який вимагає віддати йому всі гроші. Можливі такі сценарії дій:

1. Суперництво – фізично протистояти йому.
2. Співпраця – намагатись «навести» цього грабіжника на багатшого знайомого за умови, що отриманими таким чином грошми він має поділитись.
3. Компроміс – домовитися з грабіжником, що він бере тільки частину грошей в обмін на те, що жертва не буде звертатись з заявою в міліцію.
4. Уникнення – намагатися втекти.
5. Поступливість – без будь-яких слів віддати всі гроші, які маєте.

Коли буде доцільнішим перший спосіб? Коли є гарантія, що грабіжник беззбройний, слабший і боягузливіший за суперника. А якщо грабіжник має зброю, а суперник боїться? Розв'язання такого конфлікту може мати трагічні наслідки. Другий спосіб для даної ситуації доцільний тільки в тому випадку, коли і жертва виявиться грабіжником (є всі підстави надіятись, що вони обидва колись погано закінчать). Третій спосіб (дипломатичний) у спілкуванні з грабіжником, можливо, не завжди доцільний, хоча диваки бувають різні. Спроба втекти в даній ситуації – стратегія дуже хороша для тих, хто вміє швидко бігати і знає куди бігти. А ось просто віддати всі гроші дуже не хочеться, хоча інколи це абсолютно виправдано. В даному прикладі найвигідніша стратегія все ж таки четверта – уникнення, але в значенні не «тікати», а по максимуму уникати можливості в таку ситуацію потрапити, як і в інші подібні ситуації.

## **10. Енерджайзер «Сік.Чай. Шейк»**

**Мета:** сприяти виникненню позитивного емоційного стану, подоланню втоми.

Психолог пропонує учасникам утворити коло, взяти один одного за пояс та діяти відповідно до інструкції. Коли психолог говорить «сік» - робити крок вперед лівою ногою, коли говорить слово «чай» - робити крок уперед правою ногою, коли «шейк» - біг на місці.

## **11. Рольова гра «Цивілізація»**

**Мета:** сформувати навички для успішної взаємодії між людьми з розбіжностями в думках і поглядах. Відпрацювання навичок відстоювання особистої точки зору, впевненої поведінки.

**Хід гри:** ведучий об'єднує учасників у дві підгрупи, які розходяться у різні сторони кімнати.

**Завдання:** уявіть собі, що кожна з підгруп – це окрема прогресивна Цивілізація. Ви – її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль і вам потрібно:

1. Презентувати свою Цивілізацію: подати її назву, дані про географічне положення, природні ресурси, населення (бажано намалювати портрет), систему управління, оборони, закони, за якими живе Цивілізація, її культуру (обов'язково записати або намалювати все, що у вас є! Незаписаного не існує!).

2. Обрати в кожній підгрупі парламентарів Цивілізації (2-3 особи) для презентації.

На виконання завдання відводиться 20 хвилин. Після презентації психолог-тренер пропонує кожній команді протягом 3-5 хвилин визначити найсильніші й найслабші сторони протилежної Цивілізації і подати цю інформацію через парламентарів.

На наступному етапі гри ведучий оголошує кризову ситуацію: Увага! На нашу Галактику здійснено напад вірусами. Якщо не вжити термінових заходів, використовуючи сильні і слабкі сторони і захищаючи слабкі, то життя на планетах буде в небезпеці.

За 10-15 хвилин обом групам потрібно спільно створити систему захисту від вірусів і представити її через парламентарів (знову записати, намалювати).

По закінченні вправи ведучий пропонує поаплодувати і подякувати один одному за плідну співпрацю і вийти зі своїх ролей.

#### ***Запитання для обговорення:***

– Що відбувалося в команді (у групі в цілому) під час підготовки, презентації та аналізу слабких і сильних сторін Цивілізацій? Як аргументував свою точку зору кожен учасник гри?

– Чи змінювався настрій під час створення системи захисту Галактики? Що і як вплинуло на зміну настрою?

– Якого стилю спілкування дотримувалася кожен учасник? Чи виходили аргументи за межі ігрової ситуації?

– Які ваші враження від гри «Цивілізація»? Чого вона вчить?

#### **12. Рольова гра «Конфлікти»**

**Зміст гри:** Учасникам пропонується кілька конфліктних ситуацій, розвиток яких вони розігрують у парах. Ще кілька ситуацій можуть придумати самі підлітки. Готові сценки обговорюються в колі.

Приклади конфліктних ситуацій:

1. Ти домовилась (вся) з друзями йти на дискотеку з нагоди дня народження. А мама говорить: «Нікуди ти не підеш, пізно вже, ти ще мала (ий)!»

2. Друг взяв у тебе книжку і обіцяв повернути через тиждень. З тих пір пройшов місяць, а книгу він так і не повернув. А вона дуже потрібна тобі для



підготовки домашнього завдання. Вчора ти подзвонив йому додому і нагадав про книгу, він обіцяв, що принесе. А сьогодні говорить: «Вибач, я забув, куди я її поклав, і тепер не можу її знайти».

3. Ти купив в магазині півкілограма ковбаси, приніс її додому і тут побачив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся до магазину, віддаєш ковбасу і чек і просиш повернути тобі гроші за неякісний продукт. А він відповідає: «Нічого не знаю, у нас всі продукти свіжі. Ти купив це в другому місці».

*Психологічний зміст гри:* Актуалізація знань про різні стилі поведінки в ситуаціях міжособистісного конфлікту, їх демонстрація на життєвих прикладах.

*Обговорення:* Під час обговорення цієї рольової гри потрібно звернути увагу на те, що доцільність використання різних стилів поведінки в залежності від типу конфліктної ситуації може сильно змінюватися. Вибір стилів поведінки залежить від ступеня близькості учасників конфлікту (в нашому прикладі: мама, друг, стороння людина), обґрунтованості їхніх вимог (переживання мами за сина чи доньку зрозуміло, продавець просто не хоче визнати свою погану роботу), взаємної залежності конфлікуючих сторін (з батьками потрібно ще довго разом жити, з другом навряд чи потрібно рвати дружні стосунки через книгу, а з невихованим продавцем можна просто більше не зустрічатися).

### **13. Підбиття підсумків заняття.**

**Мета:** мотивувати учасників до висловлення вражень та коментарів із приводу проведення тренінгу та набутих знань.

Психолог. Перемістіть, будь ласка, свої стікери на «пісочному годиннику», відповідно до того, скільки корисних знань та вмінь Ви отримали на цьому занятті. Обговорити.

### **Список літератури**

1. Азаров Ю. П. Искусство воспитания / Ю. П. Азаров. – М. : Просвещение, 1985.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология : учеб. для ВУЗов // А. Я. Анцупов, А. И. Шипілов. – М. : ЮНИТИ, 1999.
3. Андреев В. И. Конфликтология (Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов) / В. И. Андреев. – М. : Народное образование, 1995.
4. Белкин А. С. Конфликтология: Наука о гармонии / А. С. Белкин, В. Д. Жаворонков, И. С. Зими́на. – Екатеринбург : Глаголь. – 1995.
5. Громова О. Н. Конфликтология : Курс лекцій / О. Н. Громова. – М. : Тандем ; ЕКМОС, 2000.
6. Скотт П. Дж. Конфлікти: шляхи подолання / П. Дж. Скотт ; переклад з англ. – К. : Зовнішторгвидав. – 1991.
7. Тонков Е. В. Теория управления процессом морального воспитания / Е. В. Тонков. – Курськ, 1974.
8. Филонов Г. Н. Воспитание личности школьника / Г. Н. Филонов. – М. : Педагогика, 1985.

*Дороніна Т. М.*  
*практичний психолог*  
*Мангуська ЗОШ I-III ступенів №1*  
*смт. Мангуш, Донецька обл.*  
*doronina.tanjyshka@mail.ru*

## **ІГРОВЕ ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «ЖИТТЯ ЧУДОВЕ БЕЗ НАРКОТИКІВ»**

Методична розробка присвячена проблемі пропаганди здорового способу життя серед підлітків, профілактиці шкідливих звичок, вмінню казати «ні», коли пропонують вжити щось, що може зашкодити здоров'ю дитини. Корисна для роботи з підлітками.

### **Актуальність розробки.**

Проблема здорового способу життя є дуже актуальною у сучасному середовищі. Видатний фізіолог І. П. Павлов у 1935 році виголосив чудові слова: «Людина – вищий продукт земної природи. Але для того, щоб насолоджуватися скарбами природи, людина повинна бути здоровою, сильною, розумною. І фізіолог зобов'язаний навчити людей, як правильно, тобто корисно і приємно, працювати, відпочивати, харчуватися, як правильно думати, відчувати і бажати» [1]. А задовго до нього, в середині IX століття знаменитий англійський філософ і психолог Герберт Спенсер вирішив «розглядати за ступенем важливості головні предмети дії, що становлять людське життя», і на перше місце поставив діяльність, що безпосередньо служить самозбереженню; а на друге – діяльність, яка допомагає в життєвих потребах і, отже, служить самозбереженню. Третє місце займає діяльність, яка веде до виховання і дисципліни дітей і, лише після цього, він поставив те, що власне стосується суспільних і політичних відносин, а також різноманітну діяльність, що наповнює вільну частину життя: „задоволення смаку і почуттів». Великий філософ писав: «Крім збереження свого тіла від зовнішнього пошкодження і руйнування, необхідно охороняти його від інших причин – від хвороби і смерті, які слідує за порушенням фізіологічного закону. І якщо хтось сумнівається у важливості знайомства з правилами фізіології як у засобі, провідному до повноти життя, то нехай подивиться навколо себе і побачить, чи багато знайдеться абсолютно здорових чоловіків і жінок середніх і літніх років?» [2]. На жаль, слід визнати, що і через півтора століття намальована Г. Спенсером картина цілком відповідає дійсності. Більш того, минуле десятиліття відзначене різким погіршенням стану здоров'я всіх вікових категорій населення країни. Адже загальновідомо, що стан здоров'я позначається на всіх сферах життя людей. Воно зумовлює високий потенціал фізичної, психічної та розумової дієздатності людини і є запорукою його повноцінного життя. Здоров'я населення має великий вплив на динаміку економічного розвитку суспільства; виступає і як мірило його соціально-етичної зрілості рівень турботи держави про здоров'я своїх громадян [3].

Останнім часом обгрунтовану тривогу викликає здоров'я школярів. За

даними НДІ Гігієни та профілактики захворювань дітей, підлітків та молоді, близько 90% дітей шкільного віку мають відхилення фізичного та психічного здоров'я [4]. Різко зросла кількість дітей, які потерпають від алкоголізму, наркоманії, токсикоманії. Збільшилося число вбивств і самогубств, скоєних школярами. Збільшення поширеності серед школярів паління, вживання алкоголю і наркотиків свідчить про низький рівень гігієнічних знань, а також про неефективність використовуваних форм і методів гігієнічного виховання дітей не тільки в організованих колективах, а й у сім'ї [6]. У зв'язку з цим, одним з пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти має стати формування в учнів цінностей здоров'я і здорового способу життя [5].

Актуальність цієї проблеми визначила тему методичної розробки ігрового тренінгового заняття для підлітків: «Життя чудове без наркотиків».

**Ігрове тренінгове заняття для підлітків: «Життя чудове без наркотиків»**

**Мета:** профілактика шкідливих звичок у підлітків. Формування потреби в здоровому способі життя.

**Час проведення:** 1 год. 30 хвилин

**Кількість учасників:** 10-12 осіб

**Вправа «Мої сподівання від заняття»**

**Приладдя:** плакат з намальованим морем сподівань та берегом здійснених надій, ватмани, маркери, фломастери, фішки з соціальними ролями, анкета «Вірю-не вірю»

**Хід заняття:**

**1. Вправа «Складові нашого здоров'я»**

Приладдя: 3 ватмани, маркери, фломастери

Дітей розділяють на три групи і у кожної своє завдання, яке групи виконують окремо на ватманах паперу і потім презентують:

1. «З чого складається наше здоров'я?» (напишіть на сонці)

2. «Як впливає вживання наркотиків на здоров'я людини?» (напишіть на блискавці)

3. «Які альтернативи наркотикам може мати молодий чоловік?» (напишіть на веселці) (Додаток 1).

Потім йде обговорення та робляться певні висновки.

**2. Вправа «Здоровий спосіб життя - здорове потомство»**

Приладдя: фішки з соціальними ролями: наркоман, алкоголік, палій, спортсмен, здорова людина, хворий на СНІД, студент, бізнесмен. (Додаток 2).

Дітям пропонується вибрати з ряду фішок з соціальними ролями на столі ті, що не мають відношення до майбутнього створення здорового потомства і по черзі забрати їх з переліку. Тренеру треба поступово підвести дітей до необхідних висновків.

**3. Вправа «Вірю-не вірю»**

Приладдя: анкета «Вірю-не вірю» на кількість учасників. (Додаток 3).

Дітям пропонується самостійно відповісти на питання анкети. А потім зачитуються правильні відповіді і діти мають можливість самостійно самі себе перевірити.

#### **4. Вправа «Як сказати „ні»**

Дітям пропонується розділитися на пари і по черзі розіграти сценку коли на пропозицію вжити наркотик, чи викурити цигарку або перехилити чарку треба впевнено відмовитись чи сказати «ні». Потім пари міняються ролями. Далі йде обговорення, чи важко було казати «Ні».

**Тренер:** Думаю, Ви бували в ситуації, коли хотілося сказати «ні» замість «так». Тимчасом, Ви говорили «так» обставинам, зв'язуючи себе даною обіцянкою. Ви помічали, що деяким людям дуже важко вимовити слово «ні»? Вони бояться, що це слово може зруйнувати їхні добрі стосунки зі співрозмовником, і тому часто беруть на себе зобов'язання, які не можуть виконати. Слово «ні» будить у них почуття провини: чи правильно я вчинив, чи не образив когось? Однак уміння говорити «ні» - це важлива соціальна навичка, яка допомагає ошадливо витратити вашу життєву енергію та позбавляє багатьох проблем.

Які ж основні причини того, що люди не можуть сказати тверде «ні»?

**Занижена самооцінка та невпевненість у собі.** Люди кажуть «так», коли слід було б сказати «ні», через те, що бояться виявитися непотрібними або образити співрозмовника відмовою. У цьому випадку людина думає, що вона має цінність, тільки поки її про щось просять. Для людей, невпевнених у собі, власне «ні» – велика небезпека, тому що вона означає, що контакт може перерватися. Такі люди дуже рідко просять щось для себе, і тому виникає деяка певна несправедливість: збоку здається, що їх експлуатують навколишні. Щоб навчитися відмовляти, коли це необхідно, і не брати на себе зайвих зобов'язань, їм потрібно відчувати свою внутрішню цінність і цілісність. І, насамперед, цінність для самих себе;

**Стереотип поведінки.** Люди, яким важко сказати «ні» часто виховувалися батьками, які самі не вмiли відмовляти. У цьому випадку з їх самооцінкою все в порядку. Просто саме ця поведінка для них звична, відпрацьована. Саме так робили батьки, а діти переймають насамперед те, що є у них перед очима. Щоб навчитися відмовляти, їм потрібно зрозуміти, що можна діяти по-іншому, і закріпити навичку численними повтореннями;

**Страх бути відкинутим.** Дуже сильно перегукується із заниженою самооцінкою. «Якщо я не погоджуся, він буде гірше до мене ставитися», «Якщо я не погоджуся, мені потім теж відмовлять»; «Якщо я не візьмуся за цю роботу, будуть вважати, що я поганий працівник» і т.д. У цьому випадку людина погоджується на щось, що йде врозріз з її інтересами тільки для того, щоб зберегти стосунки з кимось. Навіть у тих випадках, коли відмова не вплинула б на подальші стосунки, цей страх «спрацьовує». У цьому випадку, щоб навчитися говорити «ні», треба зрозуміти, що людину, яка погоджується на будь-яке прохання, можуть просто перестати поважати.

**Надмірне прагнення дотримуватися пристойності.** «Культурні люди ніколи не відмовляють іншим»; «Ввічлива людина повинна погодитися, щоб зберегти своє обличчя» і т.д. Ці нераціональні переконання дуже заважають говорити «ні» людям, які вважають себе культурними. Така людина може не відчувати труднощів у відмові своїм рідним і близьким людям, але пасує, коли

мова йде про стосунки з далеким колом. Ці люди дуже орієнтовані на соціальні норми, і намагаються «тримати обличчя». Для того щоб виправити ситуацію, треба зрозуміти, що ці «правила пристойності» - зовсім не є загальним для всіх законом.

Коли мова йде про людину, не здатну сказати «ні», причиною цього може бути як одна з причин, так і їх поєднання.

Багато людей бояться сказати «ні». Вони вважають, що це щось негативне, не приносить ні задоволення, ні радості. Але це зовсім не так.

Одного разу я почула мудрі слова про те, що є два найважливіших слова, які життєво необхідно навчитися говорити кожній людині. Ці слова – «ні» і «спасибі».

Згадайте, чи часто у Вас виникали проблеми, коли Ви говорили ситуації «ні»? Зазвичай більше неприємностей відбувається саме тоді, коли ми говоримо «так».

### **Ось деякі тези про слово «Ні».**

Успішні люди більше вживають слово «ні», ніж «так».

Слабке «ні» дуже часто і легко перетворюється в «так».

Чим важче сказати «ні», тим швидше Ви відчуєте себе переможцем, промовивши його.

«Ні», сказане тихо, але твердо, має силу.

«Ні» зупиняє конфлікти і сумніви в розумі.

«Ні» - універсальне слово, яке легко зрозуміти будь-якою мовою.

«Ні» може виглядати не модним, не стереотипним словом.

«Ні» здатне захистити Вас від проблем.

Дуже важливо пам'ятати, що мовчання зазвичай означає для людей «так». Вам важливо навчитися висловлювати свою позицію. Деякі люди зажадають від Вас пояснень, чому Ви сказали "ні", щоб знайти можливість Вас більше заплутати. Вони будуть шукати будь-які лазівки, щоб Вашу відмову перетворити на згоду.

Такі люди сунуть свій ніс і залазять у справи, які їх не стосуються. А потім Ви дивуєтесь, як вони дізналися про все. Сказавши тверде «ні», Ви закриєте назавжди шлях у ті справи, які не стосуються сторонніх людей.

Якщо Ви будете тверді у Вашій відповіді і непохитні, ніхто не зможе проникнути в Ваш розум і змінити Ваше рішення. Вони можуть стукати й турбувати Вас, але не зможуть увійти, тому що «ні» було сказано твердо і рішуче.

Вам не варто йти на компроміс там, де не потрібно. Кожен з нас хоче бути хорошим і подобатися всім. Не вийде! Комуś Ви не сподобаєтесь, хтось не сподобається Вам.

Компроміс схожий на гру в політику. Політики рідко використовують у своїй мові слова «ні» або «так». Вони кажуть: «Давайте обговоримо це».

Люди, залучені в подібні компроміси, роблять і говорять тільки те, що подобається іншим, зазвичай для того, щоб отримати щось. Коли Ви будете говорити «ні», багато людей будуть думати, що Ви ображаєте їх. Але не бійтеся

їх реакції.

Пам'ятайте, що важливіше для Вас: висловити власну думку, позицію, ставлення.

Люди також недостатньо кажуть «ні» у своїх сім'ях, зокрема у стосунках зі своїми дітьми. Ситуація: Ваша дитина може захотіти з'їсти третє морозиво, але Ви скажіть їй «ні» і постарайтеся стримати своє слово. Діти можуть почати плакати, але чарівне «ні» збереже їх у безпеці.

Сьогодні дитині може не сподобатися Ваше тверде «ні», але з роками, дорослий син чи дочка скаже «дякую». Більше того, навчить своїх дітей частіше говорити «Ні».

Існує думка, що люди, які говорять «ні», поводяться погано. Звичайно ж, якщо Ви будете відмовляти людині в гніві, і з ненавистю, це ні до чого доброго це не приведе. Але коли у Вас мир і спокій в душі, Ваше «Ні» буде вимовлятися з любов'ю і повагою до людини.

Вам потрібно бути готовими до того, що слово «ні» іноді створює ворогів. Сьогодні в нашому суспільстві всездозволеності багато людей не звикли до відмов, їм не подобається чути слово «ні». Ось чому більшість людей частіше не використовують це слово – нам всім дуже хочеться сподобатися кожному.

Ви чули такий вираз: «Навіть мертва риба може плисти за течією, але плисти вгору по річці проти течії може та, у якої є хребет»? Людські істоти не безхребетні медузи. Ви повинні проявляти твердість характеру, щоб сказати «ні» там, де потрібно відмовити.

Чому ж люди використовують чарівне слово «ні» не так часто?

Ось деякі причини непопулярності цього слова[7].

1. Якщо часто говорити «ні», Ви можете залишитися самотнім. У світі сьогодні слово «ні» говорять так, ніби вибачаються.
2. Люди бояться зобов'язань, накладених цим словом.
3. Практично завжди відмова викликає неприємну реакцію.
4. Люди не хочуть відчувати себе винними, кажучи «ні», ніби це брудне слово.
5. Люди не хочуть, щоб інші подумали, що вони розлютились. Декому це слово здається ворожим.

«Ні» – це таке слово, яке люди хотіли сказати у минулому, і шкодують, що не зробили цього.

Але абсолютно кожна людина може навчитися говорити «ні» в будь-якому віці і в будь-який час. І при цьому не відчувати ні крапельки провини. Та ще робити це з посмішкою!

**Просто почніть говорити «Ні»!**

**5. Вчимося говорити «Ні!»**

Для початку, згадайте одну з останніх ситуацій, в якій ви не змогли комусь відмовити, хоча згода була явно не у ваших інтересах і призвела до неприємних наслідків. Коли ви запишіть ситуацію, дайте собі відповідь на питання (письмово):

До чого призвело моє невміння говорити «ні»? Які збитки довелося нести?  
Чи принесла ця ситуація якісь дивіденди особисто мені?

Що саме завадило відмовити мені в цьому проханні? Це - найголовніше питання. Саме в ньому корениться проблема, над якою потрібно буде працювати. У когось це невпевненість у собі. У когось страх бути відкинутим через відмову. У когось поспішність із проголошенням слова «так». Варіантів може бути чимало.

Якби у мене була та якість, якої мені не вистачило, як би розвивалася ситуація? Чи зміг би я відмовити? Якщо відповідь позитивна, то уявіть детально ситуацію, коли ви змогли сказати «ні», і насолодіться цим уявним тріумфом. Це допоможе вам у майбутньому в реальних ситуаціях. А краще запишіть, як саме ви відмовили б.

Що я буду робити наступного разу, коли зіткнуся з необхідністю відмовляти?

Щоб відповісти на це питання, використовуйте «техніку ефективної відмови». Пам'ятайте, чим ближча людина, якій ви повинні відмовити, тим м'якшою повинна бути ваша відмова. Не треба різкості, якщо мова йде про членів сім'ї або найближчих друзів. Якщо перед вами доросла людина, то вона має право знати, чому її прохання викликає у вас неприйняття, адже це допоможе їй і вам будувати в майбутньому стосунки ефективніше. Якщо ж ви погоджуєтесь, відчуваючи опір, то у неї не буде шансів дізнатися, що при цьому ви страждаєте. Адже інші люди не вміють читати наші думки.

Отже, «техніка ефективної відмови». Ми покажемо її на прикладі, коли Сергій повинен відмовити своїй мамі, щоб піти разом з дружиною та донькою у зоопарк. Ця техніка працює в будь-яких інших ситуаціях спілкування: з чоловіками, родичами, знайомими, колегами по роботі.

**Крок перший:** уважно вислухайте прохання. Дайте своєму співрозмовникові висловитися, вислухавши всі його аргументи. Слухайте, не перебиваючи, але можна і потрібно щось уточнювати. Якщо ви розмовляєте особисто, дивіться на співрозмовника, а не на екран телевізора або комп'ютера. Партнеру повинно бути очевидно, що його прохання почуто. Іноді на цьому етапі можна взяти «тайм-аут» для того, щоб обміркувати прохання спокійно і «зважити» всі «за» і «проти». Якщо ви проти, переходьте до наступного кроку.

**Крок другий:** коротке резюме. Стисло, але менш емоційно повторіть те, що сказав партнер. Дочекайтеся, щоб партнер підтвердив: так, ви все правильно зрозуміли.

**Крок третій:** обгрунтована, чітка, впевнена відмова.

## **6. Вправа «Листи нащадкам»**

Приладдя: 3 аркуші паперу и 3 ручки.

**Тренер:** «На одному острові жили три племені «Алкоголіки», «Наркомани» та «Палії». Щодня люди в племенах помирали. І ось одного дня в племенах залишилось лише по одній людині. Але вони знайшли джерело життя та стали мудрецами, стали вести здоровий спосіб життя та пропагувати його іншим. Вони вирішили написати листа своїм нащадкам, щоб ті не припустилися в майбутньому тих самих помилок». Діти діляться на три групи і пишуть листи нащадкам.

Потім йде обговорення та робляться певні загальні висновки.

## **7. Рефлексія «Чи здійснилися мої сподівання під час заняття?»»**

Діти, якщо їх сподівання здійснились, переносять свої клаптики паперу із сподіваннями від заняття до берега здійснених надій на ватмані. При цьому вони зачитують уголос які саме сподівання вони мали.

### **Висновок:**

Безумовно, одного такого заняття для формування ЗСЖ замало, але воно допомагає підліткам замислитись над цим питанням, відчутти потребу в збереженні здоров'я та позбутися шкідливих звичок.

### **Список літератури**

1. Зайцев Г. К. Валеологический подход в школьном образовании / Г. К. Зайцев // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995. – С. 11-17
2. Зайцев Г. К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Г. К. Зайцев. – СПб, 1995. – 54 с.
3. Зайцев Г. К. Твое здоровье. Укрепление организма / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – 1998. – 112 с.
4. Зайцев Г. К. Твое здоровье. Регулирование психики / Г. К. Зайцев. – 2000. – 96 с.
5. Солдатова Т. А. Здравотворение (Система здоровьесотворяющего образования) / И. А. Солдатова // Проблемы педагогической валеологии : Сб. научных трудов. – СПб.: СПбГУПМ, 1996. – С. 50-53.
6. Соловов А. В. О раннем распознавании употребления детьми и подростками наркотических веществ / А. В. Соловов // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3, № 2. – С. 20-34.
7. Татарникова А. Г. Гуманная школа – путь формирования здорового образа жизни ребенка / А. Г. Татарникова. – Тула, 1993.

### **Додаток 1 Питання для тренінгу**

1. «З чого складається наше здоров'я?» (напишіть на «сонці»)  
\_\_\_\_\_
2. «Як впливає вживання наркотиків на здоров'я людини?» (напишіть на «блискавці»)  
\_\_\_\_\_
3. «Які альтернативи наркотикам може мати молодий чоловік?» (напишіть на «веселці»)  
\_\_\_\_\_



-----  
***НАРКОМАН***  
-----

-----  
***АЛКОГОЛІК***  
-----

-----  
***ПАЛІЙ***  
-----

-----  
***СПОРТСМЕН***  
-----

-----  
***ЗДОРОВА ЛЮДИНА***  
-----

-----  
***ХВОРИЙ НА СНІД***  
-----

-----  
***СТУДЕНТ***  
-----

-----  
***БІЗНЕСМЕН***  
-----

Анкета «Вірю-не вірю»

1. Від одноразового вживання наркотичної речовини залежність не виникає.
2. Алкоголь навіть у невеликих дозах шкодить дитячому організму.
3. Пасивне паління також шкодить здоров'ю людини.
4. На СНІД, як правило, хворіють наркотично залежні люди.
5. У дітей, що з раннього віку палять, зупиняється нормальний розвиток і зріст.
6. Навіть однієї цигарки достатньо, щоб зменшити рівень кисню, який потрапляє до головного мозку.
7. Палії частіше за інших хворіють на рак легенів.
8. Люди, що вживають наркотики і алкоголь, мають проблеми з порушенням закону.
9. Жінки, що вживають алкоголь чи палять під час вагітності, шкодять здоров'ю і розвитку власної, ще не народженої дитини.
10. Здорова людина - щаслива родина.

## **КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ «МАСКИ В НАШОМУ ЖИТТІ»**

*Анотація.* У цій роботі розглядається маскотерапія як один з перспективних напрямків арт-терапії. Її дедалі частіше використовують у роботі зі школярами для вираження почуттів, емоцій, внутрішнього стану, розкриття творчих амбіцій. Цей метод гармонійно впливає як на соціальний, так і на особистісний розвиток дитини старшого шкільного віку [2].

*Вступ.* Сьогодні дедалі більшої популярності серед методів практичної психології набуває арт-терапія, хоча цілюща сила мистецтва відома давно. З прадавніх часів люди звертались до мистецтва, щоб знайти в ньому заспокоєння, зцілення, гармонію, відповіді на одвічні запитання. І воно стає тим живлющим джерелом, з якого людство черпає сили та натхнення.

У статті ми спробуємо з'ясувати роль маскотерапії в корекційній роботі шкільного психолога. Адже, маскотерапія може допомогти знайти цілісність внутрішнього і зовнішнього, встановити гармонію між ними; створити образ внутрішнього світу за допомогою маски; побачити себе збоку; прийняти себе таким, яким ти є; позбавитися від брехні у взаєминах зі своїм «я»; допомогти учню знайти своє справжнє обличчя і позбутися маски.

Як відомо, маскотерапія - порівняно молодий метод арт-терапії. Він виник у 40-х рр. ХХ століття, але детально вивчений і розширений був Гагиком Мікаєловичем Назлояном більше 20 років тому. Раніше метод маскотерапії застосовувався для лікування психічних захворювань. У наш час існують тренінги, за допомогою яких людина складає цілісний пазл своєї особистості. Надалі це допомагає їй у непередбачених ситуаціях долати проблеми, спираючись на реальне «я», дійсне, а не на маску-прикриття, що є метою цього виду арт-терапії. Сучасний метод маски в арт-терапії ґрунтується на розробках Ольги Борисівні Мочалової (художник-арттерапевт Московського інституту маскотерапії), Кюн Светлани Анатоліївни (лікар, психолог, скульптор, бодіарт-терапевт), Сергія Антоновича Кравченка (психолог, психотерапевт и художник.) [6,7].

Що значить маска в сучасній інтерпретації? Це те, що ми показуємо іншим. Це засіб захисту і досягнення цілей. Ми всі - актори в цьому театрі життя. І у кожного є свої маски. Безліч різних облич. Ми можемо міняти їх як рукавички, сильно не замислюючись, і це давно стало звичкою. Іноді, ми так звикаємо до цих образів, що не можемо бути тими, хто ми є насправді. Але в особливому місці у кожного з нас лежить «спеціальна» маска, за допомогою якої ми ховаємося самі від себе. Ми настільки звикаємо до своєї «презентаційної» масці, що часом дивуємося, чому інші сприймають нас не так,

як нам цього хочеться. Нам зручно перебувати в цій масці, і з її внутрішньої сторони ми бачимо її по-своєму, часом не здогадуючись про те, що таїть у собі її зовнішня сторона. Лише життєві невдачі, найчастіше повторювані, як за сценарієм, підказують, що ми щось робимо не так!

«Кожна людина носить чотири маски, – стверджує С. С. Аверінцев (філософ, бібліолог, літературознавець), – маску людини, маску конкретної індивідуальності, маску суспільного становища і маску професії» [1]. Звичайно, людина здорова і успішна, коли вона добре знає свої маски, не плутає їх (кожній масці – свій час і місце) і, найголовніше, сама, за своїм рішенням надягає або знімає певну маску. Складнощі у людини в житті з масками виникають, коли:

- у неї масок занадто мало (це говорить про її низьку адаптивність);
- у неї масок занадто багато (також свідчення низької адаптивності);
- людина носить чужі маски (це говорить про те, що у неї є життєві проблеми);
- людина не розрізняє «обличчя» і «маску» (показник низької аутентичності);
- людині призначення маски незрозуміле (проявляються неадекватні поведінкові моделі). [3]

Однак для того, щоб змінити своє життя, досить просто познайомитися зі своєю маскою! При цьому позбавлення звичних, стереотипних ролей створить можливість звільнитися від непотрібного і змінити своє життя.

Створення маски є наочним з усіх видів мистецтва, який дозволяє психологу спостерігати за душевним станом дитини. Психолог справді може бачити, що відбувається з дитиною, спостерігаючи за тим, як вона працює над маскою. Завдяки масці у людини закріплюється почуття індивідуальності, унікальності, яке було нею замасковано. Застосування маскотерапії дає можливість відчувати переживання дитини, глибше вжитися в її проблему, що дозволяє психологу надати їй максимальну підтримку і допомогти подолати труднощі. Результатом заняття є вихід з пригніченого стану, набуття учасником власного обличчя, а також індивідуального стилю.

Так, серед учнів 8-9 класів Новгородівської ЗОШ № 8 ми провели психологічне тренінгове заняття з елементами маскотерапії «Маски в нашому житті». При виготовленні масок, діти проявили не лише фантазію, а й творчу індивідуальність. Учасники змогли розпізнати в собі «Я-реальне», «Я-Ідеальне» та інші маски, які вони «носять», виділити приємні для них і неприємні «маски», виробити тактику позбавлення від зайвих «масок». Вправа продемонструвала учасникам, як внутрішній стан «Я» може впливати на вибір поведінкової лінії. Також були виявлені діти, які потребують додаткової уваги для подальшої корекційної роботи. Таке групове заняття сприяє не тільки виходу з пригніченого стану, набуття учнем власного обличчя, а також формуванню навичок спілкування, розвитку моторики руки, допоможе виховати повагу одне до одного, зрозуміти свої бажання, цінності, риси, що допомагають порозумінню в групі. Діти відзначили серйозні зміни в собі,

своєму ставленні до життя, навколишніх людей. Учасники виявили бажання і надалі продовжувати заняття і готовність змінюватися. (Додаток 3)

## Заняття 1

### Психологічний міні-тренінг з елементами арт-терапії «Маски в нашому житті»

**Мета:** формування усвідомленого ставлення до процесу самопізнання власного «Я» через маски, виявлення впливу внутрішнього стану «Я» на вибір поведінкової лінії; розвиток адекватного сприйняття людиною себе і оточуючих в різних соціальних ситуаціях, розвиток вираження почуттів, емоцій, внутрішнього стану, розкриття творчих амбіцій, а також формуванню навичок спілкування, цінностей, рис, що допомагають порозумінню в групі.

Вікова група: підлітки, починаючи з 14-15 років. Учасники вже повинні мати досвід роботи над собою, досвід саморозкриття і рефлексії.

#### **Завдання:**

- Усвідомлення і розширення своїх поведінкових шаблонів.
- Розвиток спонтанності та імпровізаційності.
- Розвиток емоційної і когнітивної сфери.
- Можливість стати іншим (розвиток множинності особистості).

Матеріали: папір (білий і кольоровий), картон, ножиці, фарби, олівці, пензлики, клей, стрази, стрічки, гудзики, маски тварин і рослин, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок (Додаток 4.)

#### **Хід заняття:**

##### *Основна частина.*

#### 1. Вступне слово.

«Доброго дня ! Ми починаємо тренінг, який називається «Маски в нашому житті». Тренінг – це така форма занять, де люди багато спілкуються, є можливість відкрито висловлювати свою думку і вислуховувати думку інших учасників, спробувати себе в різних ситуаціях, дізнатися щось нове про себе.

Сьогодні ми з вами спробуємо навчитися правильно сприймати себе і навколишніх в різних соціальних ситуаціях».

#### 2. Вправа «Знайомство» (власна вправа)

А тепер давайте познайомимось. Зараз кожен по колу назве своє ім'я, яким би він хотів, щоб його називали на тренінгу (на «ти», чи на «ви»; модифікації імен, якщо в групі є однакові імена, наприклад, Ірина, Ірочка, Іра і.т. п.) і дві якості характеру погане і хороше в формі прикметника на ту ж букву, що й ім'я».

#### 3. Вправа «Очі в очі» (власна вправа)

**Мета:** розвиток ефективного спілкування учасників.

**Час:** 5-7 хв.

**Матеріали:** музичний програвач, музичний запис (Додаток 5.)

У звичайному житті люди задовольняються поверховими, неглибокими контактами один з одним, не намагаючись побачити, що відчуває, переживає інший. Я хочу запропонувати вам зараз протягом 3-5 хв дивитися в очі іншим,

намагаючись встановити контакт з кожним членом групи.

Питання для обговорення: «Яке почуття? Було комусь важко? Чому?»

#### **4. Вправа «Фруктовий салат» (Автор – Наталія Чайка)**

**Мета:** невербальне спілкування, яке зближує членів групи. Воно спрямоване на позитивне встановлення контактів один з одним.

Час: 5-7 хв.

Матеріали: музичний програвач, музичний запис (Додаток 6.)

Кожен по черзі, простягає руку сусідові і називає своє ім'я, фрукт, з яким він себе асоціює, і визначення, чому саме так. Фрукти і причини не повинні повторюватися. Психолог показує приклад і підводить підсумок : «У нас вийшов дуже смачний і барвистий фруктовий салат. А вершками до цього салату буде наша спільна робота ».

#### **5. Вправа на емоційну чуйність. «Люблячий погляд» (Автор – Наталія Чайка).**

**Мета:** розвиток емоційної сфери та комунікативних умінь учасників, позитивне встановлення контактів один з одним.

Матеріали: музичний програвач, музичний запис (Додаток 7.)

Час: 7-10 хв.

Процедура: проводиться в парах під музику.

Інструкція: Один учасник виходить за двері. Його завдання – визначити, хто з групи буде дивитися на нього «люблячим» поглядом. Ведучий призначає в його відсутність двох-трьох учасників. Потім обирається інший відгадувач. Кількість учасників, хто дивиться люблячим поглядом збільшується.

Виконання вправи зазвичай не обговорюється.

*Основна діяльність.*

#### **6. Групова робота ТЕСТ « Які маски ви носите?» (Додаток 8.)**

**Мета:** визначити рівень товариськості та комунікативних навичок.

Матеріали: аркуші, олівці.

Час: 10 хв.

#### **7. Вправа «Маски тварин і рослин або Я – в іншому образі» (Джерело - <http://www.trepsy.net/kommunikat/>)**

**Мета:** розвиток уяви, спостережливості, кмітливості, виразності рухів, самоприйняття, самопізнання власного «Я» через маски.

Матеріали: маски тварин і рослин, музичний програвач, музичний запис Флейта північноамериканських індіанців і звуки лісу (Додаток 9.)

Час: 10-15 хв.

Процедура:

- 1 етап: кожен вибирає собі маску тварини.
- 2 етап: потім описує в словах свою тварину, наприклад, «Що я за метелик?»
- 3 етап: учасники по черзі зображають свою тварину. Йдуть один за одним по колу.

Інструкція: «Уявіть себе хижим птахом ... маленьким курчам ... кішкою (свійською або дикою, як вам більше подобається) ... слоном ... знову птахом ... рибою ... метеликом ... Уявіть себе будь-яким звіром. Таким, який вам

найближчий, на якого ви схожі, побудьте ним. Як він рухається, які звуки видає? Що вам в обличчі цього звіра здається близьким... А тепер ви знову – люди. Темп руху – спокійний. Зробіть кілька глибоких вдихів. Вправу закінчено».

Питання для обговорення:

1. Подумайте, яку звичну роль ви граєте в житті?
2. Зверніть увагу на те, що навколишні сприймають вас зазвичай по цій ролі, і коли ви виходите з неї, багато хто вас не розуміє?
3. Подумайте, чи є схожість між вашою поведінкою і поведінкою вибраної вами тварини?
4. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?
5. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

**8. Вправа «Прогулянка у лісі»** (Джерело - <https://www.trepsy.net/kommunikat/>)

**Мета:** розвиток уяви, і пізнання своїх внутрішніх куточків душі.

**Матеріали:** папір, фарби, олівці, пензлики, музичний програвач, музичний запис «Романтичне піаніно – Ліс» (Додаток 10.)

**Час:** 20 хв.

**Процедура:** 1. Уявіть, що ви в лісі (оживити уяву учасників треба за допомогою невеликої словесної розповіді):

«Жив колись собі Зелений Ліс. Це був не просто Зелений Ліс, а Співочий Ліс. Берези там співали ніжні пісні беріз, дуби – стародавні пісні дубів. Співала річка, співало джерельце, але дзвінкіше за всіх співали, звичайно, птахи. Синиці співали сині пісні, а малиновки - малинові ». Як прекрасно йти тоненькою стрічечкою стежинки і, забуваючи про все, розчинятися у величній красі лісу! Він ніби розкриває для тебе свої обійми, і ти завмираєш у німому подиві. Тиша захоплює тебе. Ти стоїш нерухомо, немов чекаючи чогось. Але ось налітає вітер, і все відразу оживає. Прокидаються дерева, скидають із себе сонячне листя – листя Осені і Лісу. Ти чекав їх так довго! Перебираючи кожний листок, зрештою, знаходиш лист, адресований тільки тобі. Про що думає Ліс? Про що мріє? Вдивляючись у помаранчевий Кленовий листок, можна про все дізнатися: Ліс пише тобі про Літо з сонцем, яке сміється, про солов'їні трелі, про весну з її першими квітами, пташками і квітучими деревами. Про чарівницю-зиму, яка незабаром прийде, накриє Ліс своїм сніжним килимом, і він заблищить на сонці. Поки ж Ліс живе в Осені і радіє кожній миті, не звертаючи уваги, що пливуть дні, місяці ... І Осінь змінюється. Вона все частіше сумує і плаче осіннім дощем. А як чудово сидіти в лісі під ялинкою і спостерігати за сріблястими краплями! Дощ наповнює ліс неповторною свіжістю. Тобі зовсім не сумно, навпаки – ти радієш, коли раптом бачиш маленькі різнокольорові гриби, які непомітно з'явилися під деревом. Твоя душа злітає високо до небес. І це почуття польоту ти ховаєш глибоко в серце, щоб донести його до наступної Осені, а може, щоб пронести через все життя ...».

2. Учасникам пропонується намалювати, як їм запам'ятався ліс.
3. Обговорення та інтерпретація малюнків.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе почуваете ?
2. Як би ви назвали свій малюнок ?
3. Що зображено на малюнку ?
4. Які почуття викликають малюнки інших учасників ?
5. Постарайтеся знайти в групі подібний до вашого образ або малюнок ?

### **9. Індивідуальна вправа «Створення маски» (Автор - А.І. Копитін)**

**Мета:** розвиток інтеграції учасниками групи, пізнання власного «Я-образу», прийняття себе через самооцінку та оцінку інших, розвиток рефлексії, підвищення самооцінки.

**Матеріали:** папір (білий і кольоровий), картон, ножиці, фарби, олівці, пензлики, клей, бісер, аудіопрогравач, спокійна музика інструментальна мелодія + флейта (Додаток 11), презентація або зображення масок (Додаток 2).

**Час:** 20 хв.

**Процедура.** Ведучий пропонує кожному члену групи зробити маску. Головне, щоб маска відображала його внутрішній світ, характеризувала учасника тренінгу або відображала його емоційний стан.

На аркуші паперу малюється овал за розміром обличчя або роздається готовий шаблон. Потім за допомогою фарб, олівців та інших матеріалів маска розфарбовується, оформлюється. Під час виготовлення маски звучить тиха музика. При виготовленні маски немає яких-небудь правил: учасник сам повинен її придумати і втілити на папері. Потім маска «оживає» і говорить про себе. Кожен учасник тренінгу розповідає історію від імені маски.

**Інструкція:** Багато хто з вас, напевно, помічав, що в різних ситуаціях ви поведетесь по-різному. Тільки ви знаєте (або припускаєте, що знаєте), яким ви є насправді. А інші люди бачать вас таким, яким ви себе підносите. Або таким, яким вас змушують бути навколишні. Може бути, не завжди вам подобаються нав'язані ролі, але ви до них звикли і часто їх граєте.

Отже, подумайте про своє життя. Яким ви є насправді? А яким ви намагаєтесь виглядати в певній компанії або середовищі? А яку роль вас змушують грати інші люди (батьки, вчителі, друзі)? Потім намалюйте маску: таку, яку ви найчастіше носите серед інших, таку, яку вас змушують носити, або таку, про яку ніхто не знає, - вибирайте самі. Придумайте форму, колір, значення, художнє оформлення. Це має бути справжня маска, яку можна надіти на обличчя.

### **10. Вправа – самопрезентація «Оживлення масок» (власна вправа)**

**Інструкція першого кола.**

Шановні «маски»! Розкажіть, будь ласка, хто ви. Що означає ваша маска?

Кожен по черзі представляється і в кінці обговорення першого кола знімає маску. Тут використовуються питання першого кола обговорення.

**Питання першого кола**

- Що це за маска? Як би ви її назвали, або охарактеризували?
- Що бачать друзі, коли вони дивляться на маску?
- Чого маска не хоче показувати?
- Чого маска боїться?



- Яке найзаповітніше у маски бажання?
- Що зображено на масці? Чому обрано такий колір, така форма?
- Ти сам (а) придумав (а) маску чи хтось підказав?
- Тобі подобається перебувати в такій ролі, грати під цією маскою?
- Тебе хтось змушує її надягати чи цю поведінку обираєш ти сам (а)?
- Які ще маски існують в твоєму арсеналі?
- Що нового ти дізнався (а) про себе під час виконання цієї вправи?

У другому колі обговорюються маски всіх учасників. Кожен по черзі може задати питання будь-якому учаснику.

Питання для активізації обговорення у другому колі

- Чи є маски, які здаються вам близькими до вашої ?
- Чи є такі, які викликають відторгнення, неприязнь, незрозуміння?
- Чиї маски, на ваш погляд, правильно відображають особистість учасника?
- Чиї маски неправильно відображають особистість учасника ?
- Яку маску ви хотіли б приміряти на себе ?
- Кому б ви хотіли запропонувати свою маску?
- Наскільки маски потрібні в житті? Яку роль вони відіграють? Чи заважають вони повноцінному спілкуванню ?
- Що нового ви дізналися про інших учасників під час виконання цієї вправи?

### **11. Вправа «Діалог масок» (Автор – А.І. Копитін).**

**Мета:** оцінка себе і оцінка інших, самоприйняття, розвиток вміння бачити позитивне в інших.

**Матеріали:** виготовлені учасниками маски або готові за бажанням учасників, музичний програвач, музичний запис «Музика для душі» (Додаток 12).

**Час:** 7-10 хв.

**Процедура:** Звучить музика, учасники рухаються під музику. По закінченню музики всі учасники розділені на пари. Ведучий повідомляє, що на маскарадї є цікаві традиції. Одна з них - обмін масками. Учасникам пропонується обмінятися масками і створити пари. Одягнувши на себе маску партнера. Учаснику, що одягнув на себе маску, пропонується вислухати докладнішу розповідь господаря маски про неї (звички, особливості, що для маски є цінним, чим вона відрізняється від інших, у чому її унікальність). «Хазяїн» маски і його новий «носій» свої почуття і думки запам'ятовують. Потім ті самі дії відбуваються з іншою маскою. Виконання вправи зазвичай не обговорюється. Оскільки робота йде в парах, за бажанням учасників обговорюється в групі [2].

Питання для обговорення:

1. Що маска показує?
2. Що їй хотілося б показати?
3. Чого маска не хоче показувати?
4. Чого маска боїться?

5. Яке найзаповітніше у маски бажання?

*Завершення.*

**12. Вправа «Без маски»** (Автор - А.І. Копитін)

**Мета:** зняття емоційної і поведінкової напруженості; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «я».

Матеріали: картка з написаною фразою, яка не має закінчення.

Приблизний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...», «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...», «Вірю, що я ... », « Мені буває соромно, коли я ... », « Особливо мене дратує, що я ... ».(Додаток 1).

Час: 10-15 хв.

Процедура: Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Підсумок - всі учасники знімають маски [3].

**13. Рефлексія.**

Зараз, діти, я вам всім пропоную підняти свої аркуші і показати свої маски один одному. У нас з вами вийшла ціла колекція, галерея масок. Всі ми різні, і нас оточує безліч масок. Тепер опустіть свої маски на парту. Про що ми з вами повинні пам'ятати, приміряючи ту чи іншу маску? (Про те, що за будь маскою ховається наше справжнє обличчя).

– Правильно. У цьому й полягає таємниця маски. Маска – це не просто шматок паперу, це певна модель поведінки людини в суспільстві. Можливість надіти ту чи іншу маску допомагає нам контактувати з людьми. У кожного з нас в арсеналі може бути безліч масок. Сьогодні ми приміряємо одну, а завтра нам знадобиться інша. Головне, за низкою змінюваних масок, не втратити своє справжнє людське обличчя, пам'ятати і цінувати свою індивідуальність і неповторність.

*Висновок.* Метою цього заняття було ознайомити колег з основними методами маскотерапії, а також освоїти технологію роботи з підлітками для вираження почуттів, емоцій, внутрішнього стану, розкриття творчих амбіцій.

У середньовіччі носіння маски під час карнавалу передбачало тимчасову відмову від власного обличчя, індивідуальності і норм моралі. У сучасному світі, повному стресів, психологічних травм, конфліктів, багато людей проживають своє життя в невидимій символічній масці. Основний сенс маски полягає в тому, що вона приховує справжній вигляд людини, захищає його, відволікає від нього увагу і разом з тим вводить в оману навколишніх. [3] Також маскотерапія використовується для розрядження негативних емоцій, що дає позитивний підсумок - думки людини стають чистими, ясними, рішучими. Завдяки масці у людини закріплюється почуття індивідуальності, унікальності, яке було нею замасковано. Застосування маскотерапії дає можливість відчути переживання людини, заглибитися в його проблему, що дозволяє психологу надати їй максимальну підтримку і допомогти подолати труднощі. Результатом терапії є вихід з пригніченого стану, набуття людиною власного обличчя, а

також індивідуального стилю.

### Список літератури

1. Аверинцев С. С. Образ Античности / С. С. Аверинцев. – СПб. : Азбука-классика, 2004. – 482 с.
2. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с. : ил. - (Серия «Хрестоматия по психологии»)
3. Дженнингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / Дженнингс С, Минди А. ; Пер. с англ. И. Динерштейн. – Изд-во Эксмо, 2003. – 384 с.
4. Колошина Т. Ю. Арт-терапия : метод. рек. – М. : Ин-т терапии, 2001. – 76 с.
5. Чайка Н. Твой взгляд [Электронный ресурс] / Н. Чайка – режим доступа: <http://www.your-mind.ru/o-nas/natalya-chajka/>.
6. Назлоян Г. М. Маскотерапия. Эффекты и эффективность / Назлоян Г. М., Ревенко В. Н., Шалина А. С. // Психотерапия. – 2004. – №67. – режим доступа: <http://www.maskoterapyu.ru>

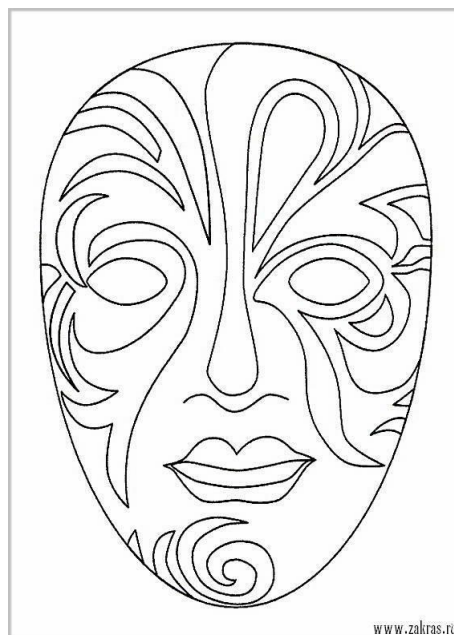
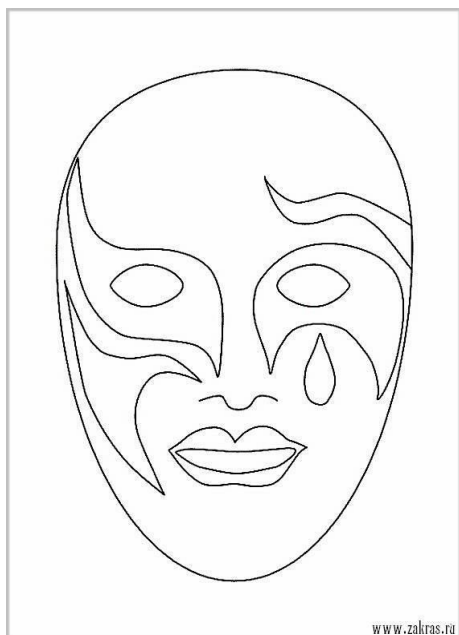
### Додаток 1.

#### Зміст карток для вправи «Без маски»

- «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...»
- «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...»
- «Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...»
- «Вірю, що я ... »
- « Мені буває соромно, коли я ... »
- « Особливо мене дратує, що я ... »

### Додаток 2.

#### Шаблони масок (для прикладу)

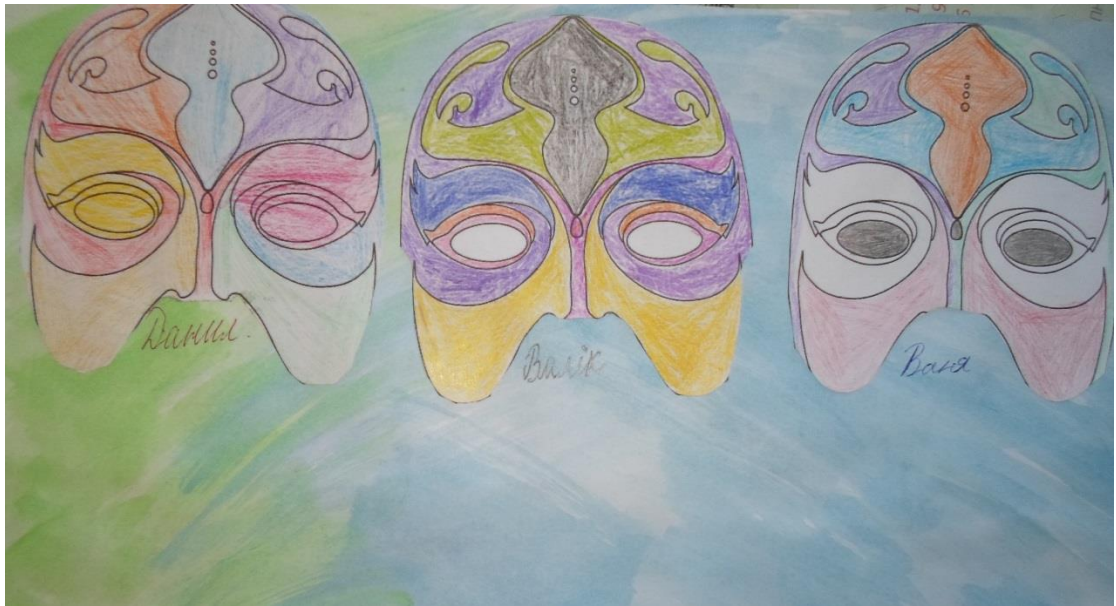




Додаток 3.

Роботи учнів 9 класу Новоградівської ЗОШ І – II ступенів № 8





**Додаток 4.**

Карнавальні маски (<https://youtu.be/MrHqFx8W5vU>)

**Додаток 5.**

Музичний запис до вправи «Очі в очі» (<https://youtu.be/-fq2LpyJCzs>)

**Додаток 6.**

Музичний запис до вправи «Фруктовий салат» (<https://youtu.be/JiPkDbjbN8w>)

**Додаток 7.**

Музичний запис до вправи «Люблячий погляд» (<https://youtu.be/aXaKyeVyBv>)

**Додаток 8.**

Тест « Які маски ви носите?»

(<http://www.trepsy.net>)

1. Я намагаюся не знайомити свою дівчину/хлопця з моїми друзями. І навпаки.
2. Не люблю «різношерсті» компанії.
3. Мій улюблений колір – червоний.
4. Вважаю, що запорука успіху в житті – вгадати настрої людини і догодити їй.
5. Якщо я розповідаю щось цікаве на вулиці своєму супутнику, то навмисно кажу голосніше, щоб оточуючі теж могли послухати.
6. Розмовляючи по телефону з другом / подругою/, я віддаю перевагу перебувати на самоті.

7. Я легко йду на брехню, якщо цього вимагає збереження миру в сім'ї або в школі.

8. Друзі вважають, що я натура артистична.

9. Якщо я захочу, то можу сподобатися і увійти в довіру до будь-якої людини.

10. Мене не люблять собаки, і я відповідаю їм тим же.

Підсумуйте набрані бали.

0-5: У вас немає масок. Одна-єдина маска, яка є вашим обличчям, - це принциповість і чесність у всьому. Це, звичайно, добре. Однак тільки в тому випадку, якщо ваші принципи не тягнуть за собою конфлікти.

6-7: Ви досить часто міняєте своє обличчя на маску, підлаштовуючись під навколишніх. Ваша маска сміється, якщо треба сміятися, і плаче, якщо так вигідно в даний момент. Будьте обережні, когось це може розчарувати.

8-10: У вас не менше десяти різних масок. Вам можна поспівчувати. Адже з такою кількістю можна легко заплутатися або переплутати маски. Намагайтеся хоча б перед сном залишатися самими собою.

Обговорення результатів тестування за бажанням.

#### **Додаток 9.**

Музичний запис до вправи «Маски тварин і рослин або Я - в іншому образі» (<https://youtu.be/4fqgJQAdClg->)

#### **Додаток 10.**

Музичний запис до вправи «Прогулянка у лісі» (<https://youtu.be/BIJvr2-RWMw>)

#### **Додаток 11.**

Музичний запис до вправи «Створення маски» ([https://youtu.be/JpPPiiZT\\_Zw](https://youtu.be/JpPPiiZT_Zw))

#### **Додаток 12.**

Музичний запис до вправи «Діалог масок» (<https://youtu.be/oKN-lhyJtPA>)

**Ковальська С. А.**  
практичний психолог  
Серебрійська ЗОШ I-III ступенів  
с. Серебря, Могилів – Подільський р-н, Вінницька обл.  
[kovalskaja2011@rambler.ru](mailto:kovalskaja2011@rambler.ru)

## ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «СТРЕС! ЯК ЙОГО УНИКНУТИ»

**Анотація.** Тренінг доцільно використовувати в загальноосвітніх школах з метою профілактики стресових станів, негативних особистісних утворень; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; сприяння формуванню адекватної самооцінки підлітків в період стресових станів.

**Вступ.** Тривожні події останніх місяців показали значення і велику цінність окремої особистості, її роль у суспільно – історичних змінах. Одночасно постала проблема соціального і психологічного захисту та допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. Такої допомоги також потребують і підлітки, адже дані події також відображаються на їхньому внутрішньому стані.

Тому тема стресу та його походження є актуальною для сьогодення. Адже країна переживає складні часи. Дані події торкаються не тільки дорослого населення, але й зачіпають вразливу душу підлітків. Що спричиняє в них підвищений рівень тривоги, роздратування, невпевненості, страхів. Дана ситуація ускладнюється ще й тим, що конфлікт продовжує тривати, і важко передбачити його кінцевий результат. Тому перед педагогічною службою навчальних закладів постає питання адекватної співпраці педагогічного колективу, боротьби з стресовою ситуацією серед підліткового контингенту.

### **1. Вправа «Стрес! Як його уникнути»**

**Мета:** профілактика стресових станів та боротьба зі стресом; профілактика негативних особистісних утворень; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; сприяння формуванню адекватної самооцінки підлітків в період стресових станів.

**Обладнання:** особисті речі дітей, газети (к-ть учасників), канцелярська гумка (к-ть учасників), лист паперу (к-ть учасників), ватман – 4 шт., відео (Релакс «Здорово»), проектор, маркери, олівці, фломастери, стікери – кораблики, стікери – вітрила.

### **План проведення**

<b>Назва вправи</b>	<b>Спрямування вправи</b>	<b>Час, хв</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Примітка</b>
Знайомство	Знайомство учасників один з одним, самопрезентація.	5	Власні речі дітей	
Правила роботи в групі	показати необхідність дотримання певних правил, за якими	7	Аркуші паперу, маркери	

	будується взаємодія людей у групі; прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу			
Очікування	визначити очікування учасників щодо проблематики заняття	7	Плакат з зображенням моря, стікери у вигляді вітрил, стікери в вигляді корабликів.	
Теоретичний матеріал	Надання теорії	1		
Інтерв'ю	Усвідомлення, що стресова ситуація може негативно відобразитись на результатах роботи	3	листи для проведення вправи, маркери, музичний супровід	
Ліплення	Зняття стресового стану	2	Газети	
Полювання Баби – Яги	Навчити учнів позбуватись негативних емоцій, усвідомлення того що власна поведінка є відображенням емоцій навколишніх	10		Психолог повинен стежити за дотримання правил безпеки, толерантного ставлення один до одного.
Допомога	Показати учасникам тренінгу, що вони в складних ситуація не самі, і що незручні ситуації краще вирішувати за допомогою фахівців	1	Канцелярська гумка	
Гори і долини	Сформувати в учнів уявлення про життя, активізувати їх увагу на позитивних сторонах життя.	10	Лист паперу, маркери	Психолог обов'язково надає позитивну емоційну підтримку



				тим, у кого в досвіді переважає негатив
Інформаційне повідомлення з буклету	Надання теоретичної та практичної інформації	1	Буклети	
Країна мого життя	Сформувати в учнів уявлення про життя, активізувати їх увагу на позитивних сторонах життя та усвідомлення	15	Аркуші паперу	
Релакс «Здорово»	Зняти емоційне напруження	4	Відео - релакс	
Валіза, кошик для сміття, м'ясорубка	Здійснити рефлексію даного заняття	2	Плакат із зображенням валізи, кошика та м'ясорубки, з прикріпленими до них конвертами	
Підведення підсумків	Виявлення, чи здійснились очікування	2	Плакат із зображенням моря.	

***Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте»***

***Ганс Сельє.***

### **Хід заняття**

Доброго дня, діти! Сьогодні ми зустрілись з вами з актуальною на сьогодні темою «Стрес! Як його уникнути». Адже, на даний момент наша країна переживає складний час. Час – коли перебудовуватися доводиться не лише дорослим, але і дітям. Час – коли виникають почуття тривоги не лише за власне життя, але і за життя близьких, рідних і навіть не знайомих людей. Час – коли діти дорослішають набагато швидше. Час – коли діти приймають участь у формуванні держави.

Тож, кожна людина тією чи іншою мірою переживає стресову ситуацію. Що ж із цим робити? Як його побороти?

І сьогодні ми навчимося з вами здійснювати профілактику стресових станів, негативних особистісних утворень, навчимося знижувати рівень ситуативної і особистісної тривожності та сформуємо адекватну самооцінку.

Розпочнемо сьогоднішнє заняття з:

#### **1. Вправа-знайомство «Що про мене знає моя річ?» (5 хв)**

**Мета:** знайомство учасників один з одним, самопрезентація.

Учасники приносять із собою свою улюблену річ чи якийсь талісман. Ця

річ вустами учня розповідає про свого господаря, його риси.

## **2. Вправа «Правила роботи в групі» (7 хв)**

**Мета:** показати необхідність дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі; прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

Для цього нам необхідно об'єднатись у групи за принципом осінніх місяців. Кожна група визначає по 3 правила і презентує його продовжуючи фразу: «Наше правило... це правило дає нам змогу бути ....(яким саме?)»

1. Говорити лаконічно
2. Бути активним
3. Бути «тут» і «тепер»
4. Поважати думку іншого
5. Бути веселим
6. Бути чесним
7. Бути толерантним
8. Дотримуватись конфіденційності
9. Правило «СТОП»

## **3. Вправа «Очікування» (7 хв)**

**Мета:** визначити очікування учасників щодо проблематики заняття.

Перед тим, як приступити до навчання ми маємо сформулювати власні очікування, що ми хочемо отримали для себе після сьогоднішнього заняття.

Тож зараз на стікерах, які розміщені у вас на спинці стільця у вигляді корабликів, напишіть свої очікування від сьогоднішнього заняття та прикріпіть їх на морську поверхню. Таким чином ми і відправимо наші кораблики у море Знань та умінь.

(Потім усі по черзі промовляють свої очікування та приклеюють їх на плакат „Очікування” із зображенням морських хвиль.)

### **Вступ**

Емоційні стани, які може переживати людина, надзвичайно різноманітні, багатогранні. Вони відіграють у нашому житті важливу роль, від них багато залежить: самопочуття, успішність виконаної справи, відносини з іншими людьми, дружба, кохання, ворожість ... та багато інших почуттів.

Часто буває так, що наші емоційні переживання швидко змінюються. Згадайте, чи було у вас так, що ви прийшли у школу в гарному гуморі, а за хвилину трапляється щось і повністю псує його. Іноді навіть важко відповісти, чому. Все залежить від того, яка була причина погіршення настрою. Наприклад, ви прийшли до школи і пригадали, що забули виконати домашнє завдання, за що можете отримати негативну оцінку, не привітався з вами об'єкт вашої уваги, та багато іншого. Звідси – емоційний спад.

В нашій країні сьогодні також не найкращі часи. З усіх усюд линує новини, і новини тривожні. Вони також відбиваються на емоційному стані людей.

Негативні емоції є не менш важливими, ніж позитивні. Вони є сигналом про небезпечну ситуацію. А довготривале переживання негативних емоцій призводить до стресу.

***Стрес** – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в*

*найбільш складних і життєвих умовах.*

Отож, я пропоную вам навчитись долати стресові стани, та опанувати деякі методи релаксації.

І я запрошую вас виконати вправу, яка називається «Інтерв'ю»

#### **4. Вправа «Інтерв'ю» (3 хв)**

**Мета.** Усвідомлення, що стресова ситуація може негативно відобразитись на результатах роботи.

- А зараз ми з вами спробуємо взяти інтерв'ю. Ми знаємо, журналістам доводиться розмовляти з людьми іноді в складних обставинах і можуть впоратися із завданням. Ви зараз об'єднаєтесь у пари і отримаєте дослідні листи, ваше завдання узяти інтерв'ю. (Як тільки учасники отримують дослідні листи, включається голосно музика важкого року, яка триває до кінця інтерв'ю)

Лист 1	Лист 2
1. Що для вас стрес?	1. Хто або що вас дратує?
2. Чи відчувають стрес ваші близькі?	2. Що зазвичай ви говорите близьким, коли ви бачите що вони роздратовані?
3. На що схожий ваш стресовий стан?	3. Могли б ви взагалі не відчувати стрес?

Обговорення:

- Як виконувалась вами ця вправа?
- Чи вдалось досягти успіху?
- Що дратувало вас?
- Що заважало?
- Які емоції вас переповнюють?

Оскільки ви отримали негативні емоції під час виконання даної вправи та отримали долю стресу, пропоную вам позбутись його.

#### **5. Вправа «Ліплення» (2 хв)**

**Мета:** зняття стресового стану

- А зараз спробуйте зліпити з газети свої відчуття від цієї вправи. Якщо це щось приємне то може бути куля, щось м'яке, а якщо неприємні, то можна навіть розірвати на шматочки. Все залежить від вашого внутрішнього стану.

- Як ви почуваетесь тепер?

#### **6. Вправа «Полювання Баби-Яги» (10 хв)**

**Мета:** навчити учнів позбуватись негативних емоцій, усвідомлення того, що власна поведінка впливає на емоції навколишніх.

Один з учасників – Баба-Яга. Він стоїть спиною до групи. За сигналом керівника: «День» – Баба-Яга виходить на полювання, а учасники від неї тікають. Коли Баба-Яга полює, вона за допомогою міміки і пантоміми виявляє злість. Якщо їй вдається когось спіймати, тренер вигукує: «Ніч!». Ніхто більше не тікає, а Баба-Яга «розправляєтсья з жертвою»: вона розповідає, що з нею зробить, супроводжуючи розповідь залякуючими жестами. Після чого полонений стає Бабою-Ягою й виливає свою злість на іншого учасника.

Обговорення:

- Які відчуття від виконаної вправи?

- В якій ролі ви комфортніше себе почували?
- Яка ваша реакція на почуття ваших однокласників?

*Примітка.* Психолог повинен стежити за дотримання правил безпеки, толерантного ставлення один до одного.

### **7. Вправа «Допомога» (1 хв)**

**Мета:** показати учасникам тренінгу, що вони в складних ситуація не самі, і що незручні ситуації краще вирішувати за допомогою фахівців.

Учасники тренінгу одягають на великий палець та мізинець зовнішньої сторони лівої руки канцелярську гумку. Праву закладають за спину.

Тренер просить не застосовуючи праву руку, зняти гумку. Після виконання вправи психолог ставить запитання

«Чи легко було знати гумку?»

*Психолог.* Насправді дану вправу виконати дуже легко. Просто треба попросити про допомогу когось.

Так і в житті, коли виправити ситуацію людині непросто, вона може звернутись за допомогою до фахівців. Так на сьогоднішньому нашому заняття ми спробуємо разом подолати ваші труднощі, тобто зняти стресову ситуацію та зберегти власне здоров'я.

### **8. Вправа «Гори й долини» (10 хв)**

**Мета:** сформувати в учнів уявлення про життя, активізувати їхню увагу на позитивних сторонах життя.

В нашому житті відбуваються різні події. Деякі з них сумні, деякі веселі. Є повчальні, є й такі, що змінюють нас. Усі разом вони складають наш життєвий досвід. Спробуємо його уявити як гори й долини. Розділіть аркуш паперу горизонтальною лінією навпіл. Це лінія нашого життя від народження до сьогоднішнього дня. Рухаючись по ній зліва направо, пригадайте найбільш важливі події, які сталися у вашому житті. Ті з них, які ви вважаєте позитивними, відзначайте в верхній частині аркуша, а ті, що принесли вам неприємні спогади, – в нижній. Чим щасливішими ви себе в спогадах відчуваєте, тим вище над лінією буде ваша позначка. І навпаки, чим більш неприємний спогад, тим нижче позначка. Коли ви закінчите роботу, з'єднайте лінією позначки. Ось ваші гори й долини, ваш життєвий досвід!

Обговорення.

Учасники по черзі діляться своїм досвідом (за бажанням!), дають поради.

*Примітка.* Психолог обов'язково надає позитивну емоційну підтримку тим, у кого в досвіді переважає негатив.

У всіх людей у житті трапляються позитивні та негативні моменти, і саме життя залежать від того, як людина сприймає ту чи іншу ситуацію. Наше життя можна порівняти із зеброю: смужка біла, смужка чорна. Наше з вами завдання – дійти до білої смужки та йти по ній в довжину.

**Тому, при виявленні ознак стресового стану запам'ятайте такі правила та використовуйте їх у житті:**

1. Намагайтесь опанувати себе та не піддаватись паніці. Немає нічого гіршого, ніж опустити руки та змиритись.

2. Активний, здоровий спосіб життя сприяє створенню в організмі

захисного фону проти стресу

3. Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди
4. Переключення думок на приємні спогади
5. Одним із методів подолання стресових станів є метод релаксації.
6. Дихальні вправи

### **9. Вправа «Країна мого життя» (15 хв)**

**Мета:** сформувати в учнів уявлення про життя, активізувати їх увагу на позитивних сторонах життя та усвідомлення

Психолог роздає учням макет «Країна свого життя» (додаток 1).

Надіюсь, що дані поради допоможуть вам надалі. Адже попереду у вас доросле життя. В більшості вже є визначені плани на майбутнє. Вже зовсім скоро ви почнете будувати власне життя, і воно буде таким яскравим, яким тільки ви зможете його намалювати.

Уявіть, що ваше життя, це – окрема країна «Країна вашого життя». Яка вона, ВАША країна:

- Велика чи маленька?
- Чи є в ній кордони?
- Які вони і хто їх захищає?

Давайте зараз спробуємо з вами скласти, тобто зобразити ваше життя, уявивши його країною. Кожна країна має свої ріки, озера, острівочки, та складається з областей, які мають кордони, і кожна область є різної величини та має різні ресурси. Так і у вашому житті є сфери, які впливають на ваше життя. Є такі, без яких людині важко уявити своє життя ( це сім'я, друзі), є такі, які допомагають розвивати вашу країну (хобі, досягнення, дозвілля, освіта, емоції). Тому намалюйте зараз свою країну, в залежності від того, яке місце в вашому житті займає на сьогодні кожна зі сфер.

Які відчуття виникали у вас, коли ви формували країну свого життя?

Чи легко було вам це робити?

Чи задоволені ви результатом?

Чи є моменти, які ви хотіли б виправити та удосконалити?

Хто керує твоєю країною? Хто ти в своїй країні

Отже, ви керманічі своєї країни, саме ви її будете, розвиваєте, удосконалюєте. Я бажаю вам, щоб всі зміни, які ви собі намітили на сьогоднішньому занятті, здійснились.

### **10. Вправа. Релакс «Здорово» (4 хв)**

**Мета:** зняти емоційне напруження.

Ви добре попрацювали над розбудовою своєї країни і можете, згодом, вносити в неї свої корективи, а тепер я пропоную вам спробувати один із методів релаксації. Ми дамо спокій нашому тілу і зробимо невелику прогулянку. (Починається показ слайдів у супроводі звуків води і птахів)

- *Які емоції вас переповнювали?*

Отже ми з вами навчилися долати стрес і одна із технологій на зняття емоційної напруги є вправа «Подарунок».

### **11. Вправа «Подарунок» (2 хв)**

**Мета:** на завершення заняття закріпити отримані позитивні емоції.

Учасники стають в коло. Їм пропонується зробити подарунок своєму сусідові праворуч, а саме – подарувати якусь річ, предмет, добрий настрій за допомогою міміки та жестів.

### **12. Вправа «Валіза, кошик для сміття, м'ясорубка» (2 хв.)**

**Мета:** здійснити рефлексію даного заняття.

Заготовлені заздалегідь тренером малюнки кошика, валізи, м'ясорубки розміщені на дошці, фліпчарті. Тренер пропонує учасникам тренінгу помістити у конверти під малюнками записки де вони б написали, що з тих знань і навичок, які вони отримали сьогодні, візьмуть з собою в дорогу по життю, що викинуть у смітник, а що ще треба перебрати, перетерти.

### **13. Підведення підсумків (2 хв.)**

**Мета:** провести загальну оцінку заняття, з'ясувати враження учасників від роботи.

Ось наше заняття підійшло до завершення. Згадайте свої очікування, які ви писали на початку заняття. А зараз напишіть на вітлах – стікерах свої враження, емоції які ви отримали тут, і цим ми допоможемо своїм кораблям швидше пливати по морю знань.

Так, я бачу що ваші очікування справдились, тобто робота була плідною. Надіюсь, що ті знання, які ви тут отримали допоможуть вам у житті.

### **Список літератури**

1. Андриенко О. В. Соціальна психологія : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / О. В. Андриенко ; под ред. В. А.Сластенина. – М., 2004. – 264 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – К : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

### **Додаток 1**



**Семенко Ю. В.**  
методист – психолог РМК  
м. Заставна, Заставнівський район,  
Чернівецька область  
yulia.semenko@mail.ru

## **ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ДЛЯ БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ»**

**Вступ.** Орієнтація національної освіти на особистість дитини зумовлює нову стратегію виховання на основі гуманістичних засад. Це передбачає визнання особистості дитини найвищою соціальною цінністю. Особистість дитини – продукт діяльності всього суспільства. Так, на думку Л.Виготського, бути готовим до шкільного навчання – означає вміти узагальнювати й диференціювати у відповідних категоріях предмети і явища навколишнього світу. Співпраця батьків і педагогів дає можливість краще зрозуміти та допомогти дитині, підтримати її перейти адаптаційний період якнайлегше.

Батьки знайомляться із системою знань, що висвітлюють основні прояви психіки дитини та показують зміни, які характеризують її розвиток. Заняття допоможе батькам успішніше проявити себе в якості «природних психологів» у процесі виховання дітей, а також швидше і легше досягнути тих цілей, які вони, батьки, ставлять перед собою.

**Мета:** сформувати навички батьківського і педагогічного супроводу дитини в період її адаптації до умов навчального закладу.

**Завдання:**

- З'ясувати причини і прояви дезадаптації;
- Навчити батьків і педагогів практичним навичкам супроводу дитини в період адаптації;

**Структура:** програма складається із 5-х занять. Тривалість кожного заняття 90 хв., які проводяться 2 рази на місяць.

**Форма проведення зустрічей:** навчальний тренінг.

**Кількість учасників:** 15 педагогів, 15 батьків.

Рекомендовано для використання практичним психологам, соціальним педагогам.

### **Заняття 1**

#### **Знайомство із світом дитини**

##### **1. Вправа «Знайомство» (5 хв.).**

**Мета:** встановлення довірливих стосунків та налаштування на роботу.

Кожному учаснику роздаються долоньки на яких записується (посередині) ім'я учасника, а на кожному пальчику улюблений колір; улюблену книгу; улюблену тваринку; вподобання дитини; чи знайомі із виразом «дезадаптація».

##### **2. Вправа «Правила групи» (5 хв.).**

Тренер запитує учасників, яких правил буде дотримуватися група. Усі

думки записуються на ватмані.

### **3. Вправа «Берег сподівань» (5 хв.).**

**Мета:** сформувати в учасників рівень оволодіння бажаною інформацією.

На заздалегідь намальованому плакаті учасники наклеюють (на березі) свої очікування, сподівання які отримають на заняттях.

### **4. Вправа «Права батьків і дітей» (15 хв.).**

**Мета:** глибше усвідомити правові аспекти батьків і дітей.

Учасникам роздаються листочки різних кольорів, на одному вони пишуть свої права, а на іншому права дітей і по черзі зачитують їх, а тренер записує їх на ватмані. Потім тренер схематично показує вплив виховання батьків на дітей.

Яких помилок у вихованні можуть припускатися батьки, що може спровокувати дезадаптацію у дітей.

### **5. Ділова гра для педагогів та батьків (30 хв.).**

**Мета:** дати можливість учасникам розібратися, що підштовхує дитину до дезадаптації.

Учасників ділять на дві групи. У кожній групі обираються 2-3 кандидати дітей з певними проблемами. Кожна група повинна знайти відповідь, як працювати і підтримати таку дитину? Знайти індивідуальний підхід до неї.

Групи працюють за такою схемою:

- Визначити, яка проблема у дитини;
- Встановити можливі причини проблеми;
- Спланувати можливі напрямки роботи з дитиною.

Кожна група захищає свій проект. Таким чином ділова гра допомагає зрозуміти проблеми дитини, удосконалює педагогічну майстерність, сприяє творчому пошуку під час роботи з дітьми, створює атмосферу співпраці з колегами, батьками і учнями.

### **Руханка (5 хв.).**

Усі учасники стають у коло і кожен із своїм сусідом обмінюються компліментами.

### **6. Потреби дитини (10 хв.).**

**Мета:** більш глибше зрозуміти потреби дитини.

Усі учасники діляться на 2 групи, батьки і діти. Група «дітей» розказує про свої потреби, а група «батьки» – як вони задовольняють ті потреби та коментують, які емоції їх при цьому супроводжують.

### **7. Вправа «Сердиті кульки» (10 хв.).**

**Мета:** побачити збоку, як людина виглядає коли її переповнюють негативні емоції.

Учасникам пропонується уявити, як надуваються кулька, і ця кулька – це сердита людина. Поміркуйте:

- що трапиться коли кулька переповниться повітрям?
- що трапляється з людиною, яка переповнюється почуттями?
- що відбувається, коли 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, дитину?

### 8. Вправа «Мої враження» (5 хв.).

Учасники діляться враженнями від сьогоднішнього заняття, своїми почуттями, емоціями.

## Заняття 2

### Ми і наша дитина

#### 1. Вправа «Мій настрій» (5 хв.).

**Мета:** активізувати увагу учасників, налаштувати на плідну роботу.

#### 2. Вправа «Квітка» (25 хв.).

**Мета:** сприяти встановленню партнерства між батьками у співпраці із дитиною. Усвідомити власний стиль стосунків із дитиною, розширити можливості для розуміння власної дитини.

**Інструкція:** група утворює дві підгрупи (батьків і дітей), перед вами квітка. Вона має шість пелюсток. Кожну пелюстку вам треба розфарбувати червоним, зеленим або жовтим кольором. Вибір кольору залежить від обраного варіанту судження (перший, другий або третій стовпчик). Вибираючи свій варіант, орієнтуйтеся на те, як ви дієте в житті, а не на те, як краще вчинити. Пелюстка може бути розфарбована одним, двома чи трьома кольорами. Кожна група розфарбовує свою квітку.

По завершенні, група об'єднується, представляє свої роботи. Обговорює вправу.

### Твердження для батьків

	Червоний	Зелений	Жовтий
права	Діти повинні слухатися батьків та підкорятися їм	Діти повинні мати права і поважати права батьків	Діти повинні робити те, що їм подобається, розвивати свій творчий потенціал
дисципліна	Дисципліна в сім'ї за допомогою обмежень, заборон, вимог, які обов'язково повинні бути в житті дитини	Дисципліна в сім'ї підтримується за допомогою обмежень, заборон, вимог, їх повинно бути не занадто багато, вони повинні бути гнучкими	Дисципліна в сім'ї підтримується без обмежень, вимог та заборон, на довірі до вибору дитини
конфлікти	Коли виникають конфлікти батьки (як розумніші та досвідченіші) повинні наполягати на своєму (не можна давати волі дитині, інакше вона сяде на шию і робитиме що захоче)	Коли виникають конфлікти, батьки з'ясовують конфліктну ситуацію, оцінюють пропозиції, як вийти з конфлікту. Дитина виконує рішення, батьки перевіряють результат	Коли виникають конфлікти краще поступитися дитині, щоб зберегти мир «для блага дитини можна пожертвувати багато чим»
поведінка	Негативна поведінка дитини викликає гнів, з'являється бажання насварити, покарати дитину. Змусити її швидко підкоритися	Негативна поведінка дитини змушує батьків обговорити ситуацію. Дитині дають можливість проявити почуття, батьки не зазіхають на особистість дитини	Негативна поведінка викликає жалість і бажання виправдати і захистити дитину

<b>спілкуван</b>	Розмовляючи з дитиною, батьки засуджують її особистість, а не вчинок	Розмовляючи із дитиною, користуються «Я» - висловлюваннями і технікою активного слухання	Розмовляючи із дитиною, батьки не засуджують особистість дитини і не засуджують її вчинки
<b>потреби</b>	На потреби дітей не варто зважати: батьки – це дорослі, вони знають краще ніж діти	Потреби дітей враховуються, батьківські вимоги вступають у протиріччя із потребами дітей	Потреби дітей ставляться вище за потреби батьків

### Твердження для дітей

	<b>Червоний</b>	<b>Зелений</b>	<b>Жовтий</b>
<b>права</b>	Діти повинні в усьому слухатися батьків та підкорятися їм	У мене є свої права – у батьків свої	Вдома я роблю те, що мені подобається і батьки погоджуються зі мною
<b>дисципліна</b>	У моїй родині є заборони і обмеження	У родині є обмеження і заборони і вони змінюються	У нас немає вимог і правил
<b>конфлікти</b>	Коли виникають конфлікти, батьки вирішують їх самі	Коли виникають сварки, конфлікти, проблеми, ми з батьками обговорюємо питання і знаходимо вихід. Я виконую рішення, батьки перевіряють	Коли виникають конфлікти батьки поступаються мені
<b>поведінка</b>	Якщо я погано поведжуся, – батьки карають і кричать на мене	Коли я погано поведжуся, мені дають можливість сказати, що я відчуваю. Ми обговорюємо ситуацію	Мене захищають, жаліють, коли я сварюся із друзями
<b>спілкування</b>	Батьки часто називають мене «дурень», «ідіот», «гультай»	Розмовляючи зі мною, мене слухають уважно, не перебивають, не критикують. Пояснюють у чому я помиляюся	Батьки не називають мене «дурень», «ненормальний», не пояснюють мені, що я щось зробив не правильно
<b>потреби</b>	Те, що я хочу, батьки не беруть до уваги, вони знають все краще	Мої потреби у харчуванні, одязі, освіті враховуються	З початку купують те, що потрібно мені, а потім, що потрібно батькам

### 3. Вправа «Спокійні та агресивні відповіді» (10 хв.).

**Мета:** формування адекватних реакцій у різних ситуаціях вироблення необхідних рольових перебудов.

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні типи відповідей. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація. Можна розіграти їх у парах. Ситуації можна запропонувати такі:

- Знайомий чи друг розмовляє з вами, а ви хочете піти;

- Люди заважають вам голосною розмовою;
- Ваша колега відволікає вас від важливої справи, задає дурні, на ваш погляд, запитання;
- Вас хтось дуже образив тощо.

Група повинна обговорити відповідь кожного учасника, її емоційне забарвлення, наслідки тощо.

**Руханка (5 хв.).**

Усі учасники стають у коло і кожен із своїм сусідом вітаються жестами.

#### **4. Вправа «Мозковий штурм» (5 хв.).**

**Мета:** чітко визначити, що таке агресія і агресивність, як вони впливають на формування особистості дитини. Ознайомитися з «нешкідливими» способами розрядки власного гніву та агресивності.

Учасникам по черзі пропонується висловити думку, що таке агресивна поведінка і агресія.

Тренер записує на ватмані – що таке агресія, як ми відчуваємося під час агресії, і чи ми коли-небудь агресію направляємо на інших.

#### **5. Робота в групах (20 хв.).**

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи за кольоровою фігурою, яка є у кожного. Завдання для 1 групи: назвати причини агресивності у дітей і чи призводить вона до дезадаптації з навколишніми?

Завдання для 2 групи: сформулювати критерії агресивності дитини, портрет агресивної людини. Учасники звітують про виконання завдання у групі. Тренер підсумовує відповіді груп і запитує: «Чи хтось хоче доповнити колег по групі?»

Причини агресивності дитини:

- Соматичні захворювання;
- Родинне виховання;
- Характер покарань;
- Різні страхи;
- Пережиті негативні почуття;
- Надмірне захоплення телебаченням, комп'ютером;
- Хронічна перевтома;
- Поганий психологічний клімат у сім'ї;
- Критерії агресивності дитини:
- Часто втрачає контроль над собою;
- Часто сперечається, лається з дорослими;
- Відмовляється виконувати правила;
- Часто спеціально дратує людей;
- Звинувачує інших у своїх помилках;
- Сердиться, відмовляється зробити щось;
- Заздрісна, мстива;
- Чутлива, дуже різко реагує на дії інших, що нерідко дратують її.

Доступним способом виразити гнів дітям, а педагогу безперешкодно провести урок «Є мішечок для криків». Перед уроком кожен може підійти до

нього і як найгучніше крикнути щось, що його дратує. Таким чином дитина вивільняється від негативної агресії і може продовжуватись урок.

#### **6. Вправа «Опиши свій емоційний стан» (10 хв.).**

**Мета:** покращення соціальної адаптації. Розвиток уміння розуміти емоційний стан іншої людини, навчитися навичок рефлексії.

Кожен із учасників починає описувати емоційний стан один одного, використовуючи різні асоціації, метафори, художні образи. Учасник, якого описують, може погодитися або не погодитися із описом, але в будь-якому разі прокоментувати його.

#### **7. Вправа «Мої враження» (5 хв.).**

Учасники діляться враженнями від сьогоднішнього заняття, своїми почуттями, емоціями.

### **Заняття 3**

#### **Взаємини**

##### **1. Вправа «Мій настрій» (5 хв.).**

**Мета:** активізувати увагу учасників, налаштувати на плідну роботу.

##### **2. Вправа «Риси характеру моєї дитини» (20 хв.).**

**Мета:** побачити плюси та мінуси у характері своєї дитини, виховання. Та зрозуміти, що заважає дитині адаптуватися.

Учасникам пропонується заповнити або дати відповідь на запитання: «Що засмучує і що тішить вас у вашій дитині, вихованцю?»

№ п/п	Що мене засмучує у дитині	Що мене тішить у дитині
1.		
2...		

Потім кожен учасник записує відповіді у бланку і аналізує які риси поведінки у дитини домінують.

##### **3. Вправа «Агресивна поведінка» (15 хв.).**

**Мета:** краще розібратися у тому, що ми розуміємо під агресивною поведінкою. Описати власну агресивну поведінку і поведінку інших.

Тренер. Кожен бере аркуш паперу і записує на ньому все, що робить людина, про яку можуть сказати: «Так, вона справді агресивна». Випишіть великий рецепт, дотримуючись якого, можна виховати агресивну дитину. Наприклад: пару добрячих кулаків, гучний голос, велику порцію жорстокості, тощо.

А тепер подумайте про те, які елементи агресивної поведінки бувають у вашої дитини, вихованця в класі, вдома? Що здається вам агресивним? Коли ви самі проявляєте агресію? Яким чином можете викликати агресію в інших? Візьміть ще один аркуш паперу і поділіть його навпіл. Ліворуч запишіть, як оточення впродовж дня агресивно поводить щодо вас. Праворуч – як ви самі виявляєте агресію до інших.

##### **Руханка (5 хв.).**

Усі учасники стають у коло і кожен із своїм сусідом обмінюються

компліментами.

#### **4. Гра «Карта світу» (30 хв.).**

**Мета:** вироблення здатності до ефективного спілкування, компромісу.

#### **Завдання:**

- Усвідомити свою позицію у конфлікті;
- Вчитися досягати згоди, компромісу;
- Формувати здатність до вербалізації внутрішньої позиції;

Тренер ділить групу на підгрупи по 4 особи. Запропонована гра має три етапи:

I. Група повинна розфарбувати «Карту світу» зі ста країн у чотири кольори так, щоб сусідні країни мали різні кольори. Кожен учасник отримує фломастери певного кольору. Групове завдання: зафарбувати усі країни у 4 кольори, індивідуальне – зафарбувати своїм кольором якнайбільше країн. Тих, хто найкраще виконає завдання, умовно нагороджують грошима. Поставлені завдання створюють умови для конфліктної ситуації, суперництва групових та індивідуальних цілей та мотивів. Зафіксуйте стратегію поведінки кожного з учасників гри, відстежте залежність ефективного виконання завдань від цих стратегій. Тренер має знайти нейтральну позицію, не втративши при цьому керівництво групою. (карту можна підготувати заздалегідь, роздрукувавши країни і наклеївши їх на ватман).

II. На цьому етапі можливе проведення дискусії за результатами гри:

- Чи легко було домовитися? Як це вплинуло на виконання завдання?
- Чи було в кожного достатньо аргументів, щоб висловити свою позицію?

Що заважало це зробити?

- Чому конфліктувати вигідніше?
- Навіщо потрібен договір?

Ця вправа дає можливість побачити співпрацю і взаєморозуміння між педагогами та батьками.

#### **5. Інформаційне повідомлення (15 хв.).**

Чому батьки так погано розуміють своїх дітей і так мало довіряють їм? Адже дійсно кожна дитина – хороша! Навіть коли вона не вчить уроки, прогулює заняття, і – о, жах – розмовляє з вчителем або батьком на підвищених тонах. І вся подальша робота відбувається, як правило, із батьками, а не з дитиною. Помінявши підхід до цієї проблеми і починати працювати у комплексі із дитиною, педагогом, батьком – ми зможемо досягнути якихось результатів.

#### **6. Вправа «Мої враження» (5 хв.).**

Учасники діляться враженнями від сьогоднішнього заняття, своїми почуттями, емоціями.

### **Заняття 4**

#### **Дитина в суспільстві**

#### **1. Вправа «Мій настрій» (5 хв.).**

**Мета:** активізувати увагу учасників, налаштувати на плідну роботу.

## **2. Інформаційне повідомлення «Складові адаптації» (25 хв.).**

Адаптація – являє собою процес і результат активного пристосування до видозміненого середовища за допомогою різних соціальних засобів (діяльність, вчинків, поведінкових дій). Тобто, діти-школярі змінюють свої звичні дії, вчинки під впливом нового оточення. Отже, успішність адаптації залежить (визначається), як від характеристик середовища (школи), так і від особливостей психічного світу дитини. З'ясуємо. Які саме фактори впливали і позитивно, і негативно на дитину під час звикання до нових умов навчально-виховного процесу. (Батьки висловлюють свої думки).

– Психофізіологічні фактори (стан здоров'я, зміна режиму дня, сну, друга зміна, час виконання домашнього завдання).

– Психологічні фактори (традиції, вимоги школи, тон, тембр, стиль викладання, спілкування, «синдром відмінника», «установка лідера», тривожність отримання «низького» бала).

– Соціальні фактори (зміна класу, педагогів; батьки дуже часто накидають дітям велику кількість соціальних ролей, компенсуючи свої невдачі, неуспіхи, низький рівень досягнень).

## **3. Анкета «Відлуння» (15 хв.).**

З'ясувати, наскільки співпадає почута інформація із конкретними випадками та що робиться батьками і педагогами, щоб покращити адаптаційний період.

## **4. Ділова гра «Адаптація» (25 хв.).**

Учителі і батьки діляться на три групи, кожній підгрупі роздають на стіл матеріали «Адаптація біологічна», «Адаптація психологічна», «Адаптація соціальна».

Учасники мають відповісти на такі запитання.

- Що школа, вчителі та батьки можуть зробити для успішної біологічної адаптації учнів?

- Що школа, вчителі та батьки не можуть зробити для успішної біологічної адаптації учнів?

- Що школа, вчителі та батьки можуть зробити для успішної психологічної адаптації учнів?

- Що школа, вчителі та батьки не можуть зробити для успішної психологічної адаптації учнів?

- Що школа, вчителі та батьки можуть зробити для успішної соціальної адаптації учнів?

- Що школа, вчителі та батьки не можуть зробити для успішної соціальної адаптації учнів?

Після завершення іде спільне обговорення варіантів впливу зі сторони школи, вчителів і батьків на адаптацію дитини.

## **5. Притча «Результат виховання» (15 хв.).**

Жило якось подружжя. І був у них син: не надто стриманий, цілеспрямований, охайний, без усіх рис, яких очікують від слухняних дітей. Батько вважав, що сина треба виховувати строго, що той має мовчки підкорятися. Мати ж дозволяла хлопцеві майже все, і тільки тоді, коли бешкети

виходили за всі межі, тихо плакала на самоті, далі вважаючи, що лише любов'ю та проханнями можна чогось досягти.

Батьки постійно сперечалися, чиє виховання корисне, а чиє шкідливе. Мати думала, що батько придушує у синові особистість, а тато – що його жінка виплекала егоїста і ледаря. Мати не давала батькові реалізовувати його виховні плани, а чоловік спонукав дружину бути рішучішою.

Минули роки, і син став...тим, ким він став. А подружжя так і не змогло розібратися, чому так вийшло: чи через надмірний вплив батька, чи через недостатній вплив матері.

Група обговорює дану притчу.

#### **6. Вправа «Рефлексія» (5 хв.).**

- Що цікавого для себе ви сьогодні почули?
- Які враження та почуття виникли під час занять?

### **Заняття 5**

#### **Маленькі успіхи**

##### **1. Привітання «Шикуймося» (10 хв.).**

Учасники об'єднуються у групи по 6-8 осіб і протягом 1-2 хв. Хаотично пересуваються по приміщенню. А потім за командою ведучого кожній команді необхідно вишикуватися за кожною з ознак:

- За зростом;
- За кольором волосся (від світлого до темного);
- Відповідно до алфавіту за першою літерою імені.

Розмовляти при цьому не можна, необхідно спілкуватися лише за допомогою міміки або жестів.

Обговорення:

- Які емоції у вас виникли під час гри?
- Хто виявляв активність, а хто чекав, поки йому знайдуть місце інші?
- Якщо у когось виникли труднощі, то з чим вони пов'язані?
- Яким чином їх можна подолати?

##### **2. Психологічна вправа «Бажання дитинства» - 35 хв.**

Оскільки вміння розуміти себе у вас як у дорослого вже сформоване, пропонуємо зробити невеличку психологічну вправу. Зміст вправи – пригадування та аналіз ваших дитячих бажань. Мета її – краще розуміння «світу дитинства», що насправді і досі живе у таємних закутках вашої душі. І, сподіваюсь, це допоможе вам краще зрозуміти внутрішній світ вашої дитини незалежно від того, якого вона віку і статі.

Для зручності можна взяти аркуш паперу та розфарбувати його так.

Вік	Мої бажання у цьому віці	Бажання моєї дитини
0-1		
3-6		
7-10		
11-15		
16-18		

19-30-35		
30-35-...		

На кожну окрему графу запропонованої таблиці виділяйте стільки місця, скільки необхідно, щоб згадати і зафіксувати всі можливі «хочу» або «хотів». Замість таблички записи можна зробити на окремих аркушах паперу. Якщо ваша дитина не досягла віку всіх зазначених клітинок – ви можете записати, яким чином ви собі уявляєте її можливі бажання у майбутньому. Так би мовити, спрогнозувати своє майбутнє розуміння дитини.

Будь-ласка, зробіть цю роботу, перш ніж читати далі. Впоралися?

А тепер подивіться узагальнені результати виконання запропонованої вправи батьками, з якими довелось працювати під час індивідуальних консультацій та на різноманітних семінарах і тренінгах батьківської майстерності. Важливо розуміти ті глибинні позитивні мотиви, які штовхають дитину до індивідуального ставлення та розвитку.

Вік	Його метаморфічний девіз	Глибинні «Хочу» людини на цьому віковому етапі
1	2	3
0-1	Світ доброзичливий до мене. Я довіряю світові.	Я хочу, щоб мене любили, захищали, раділи моєму існуванню. Завдяки батьківській увазі я хочу відчувати, що я дійсно є. Я хочу повірити, що мені немає чого боятися завдяки їхній турботі. Я хочу знати, що світ сповнений любові, тому любов батьків для мене – найважливіша
1-3	Я вмю діяти сам. Я довіряю собі.	Я хочу познайомитися ближче з цим цікавим світом. Я хочу зрозуміти, що робити з тими чи іншими речами. Я хочу з'ясувати, що я сам можу з ними робити
3-6	Я вчусь взаємодіяти.	Я хочу навчитися спілкуватися з людьми. Я хочу зрозуміти, за яких обставин люди мені допомагатимуть, а за які – ні. Я шукаю шляхи впливу на оточення.
7-10	Я відповідальна людина. Я згідний схвалення.	Я хочу навчитися самостійно мріяти, ставити перед собою певні цілі та завдання, самостійно їх виконувати. Радіти результатам або виправляти помилки. Я хочу, щоб мною пишалися, але ще більше хочу, щоб я міг би пишатися самим собою.
11-15	Я – мислю. Я розумію своє місце серед інших людей.	Я хочу зрозуміти «глибинні механізми» багатьох речей. Я ладен для цього експериментувати, розмірковувати, аналізувати. Та ще я дуже хочу зрозуміти – який я. Я шукаю своє власне місце серед подібних мені: друзів, однокласників.
16-18	Я розумію себе. Я шукаю своє місце у світі.	Я хочу якось «звести до купи» всі ті знання, які я накопичив раніше. Знання про світ, людей навколо мене, про самого себе. Я хочу зрозуміти, до чого я здібний у цьому великому дорослому світі. І я дуже хочу відчувати, що я потрібен своїм близьким людям. Мені дещо тривожно перед «подорожжю у світ дорослих». Батьківська любов – моя опора та підтримка.
19-30-35	Я щось роблю у світі.	Я хочу зрозуміти, хто я як громадянин, як фахівець, як людина що бере на себе певні родинні обов'язки. Я хочу реалізувати власні життєві плани.
30-35...	Я творю власний світ.	Я хочу зрозуміти сенс власного існування. Я хочу зрозуміти власні стосунки із Всесвітом, з людством, з Богом. І я хочу жити в світі, гідному мого розуміння.



Після проведеної вправи іде обговорення:

- Чи легко було давати відповіді на запитання?
- Чи були такі відповіді, на які ви довго не могли дати відповідь?
- Яке ваше самопочуття після вправи?

### **3. Рухлива гра для зняття напруження «Колода карт» (10 хв.).**

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує помінятися місцями тим, хто:

- Має у своєму імені літеру А;
- Народився влітку;
- Народився взимку;
- У своєму одязі має чорний колір;
- Колись писав чи зараз пише вірші;
- Полюбляє дивитися бойовики;
- Полюбляє дивитися комедії;
- У кого вдома живуть домашні тварини;
- Любить їсти смажену картоплю;
- Любить співати під карооке;
- Має мрії та хоче, щоб вони втілилися в життя.

Обговорення: учасники висловлюють свої емоції та почуття, що виникли під час гри.

### **4. Вправа «Синя пташка» -15 хв.**

Учасникам пропонується зручно сісти, заплющити очі і уявити те, що говоритиме ведучий.

Ведучий: одного разу синя пташка зненацька влетіла у вікно вашої кімнати і потрапила в пастку.

Щось у цій пташці вас приваблює, і ви вирішуєте залишити її у себе.

Але, на ваш подив, наступного дня пташка змінює колір із синього на жовтий!

Ця незвичайна пташка змінює кольори щоночі: вранці третього дня вона – яскраво-червона, а на четвертий день стає зовсім чорною. Якого кольору пташка, коли ви прокидається п'ятого дня?

- Пташка не змінила колір. Вона залишається чорною?
- Пташка повертається до початкового синього кольору?
- Пташка стала білою? Пташка стала золотою?

Перед кожним учасником на столі – малюнок пташки, який необхідно розфарбувати, зобразити пташку на п'ятий день.

### **5. Вправа «Маленькі успіхи» - 10 хв.**

Учасникам пропонується згадати і розповісти всі, навіть незначні успіхи, досягненні ними за весь семінар.

На роздуми даються 3-5 хв.

Далі кожен розповідає про свої успіхи у загальному колі. Потім учасникам пропонується подумати, як вони використають свої знання.

Обговорення:

- Чому важливо вміти помічати свої досягнення та нагороджувати себе за це ?

## **6. Вправа «Підсумки» – 10 хв.**

**Мета:** з'ясувати враження учасників від занять.

На стікерах записують, чи збулися їхні очікування від всього семінару.

Кожен з учасників свої записи озвучує і наклеює на плакат.

### **Список літератури**

1. Мерзлякова О. Інтерактивні заняття психолога з батьками / О. Мерзлякова. – К. : Шкільний Світ, 2008.
2. Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків / Психолог. – К. : Шкільний світ, 2011. – №7.
3. Технології соціальної роботи із дезадаптованими дітьми та молоддю // Психолог. – К. : Шкільний світ, 2009. – №4.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ КОМБІНОВАНОГО  
ВИКОРИСТАННЯ НА CD-ROM

Упорядник Ю.А. Луценко

**З досвіду проведення корекційної роботи практичного психолога і  
соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою**

*Посібник*

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).  
Об'єм даних 0,9 Мб. Тираж 100 пр. Зам. 01-12  
Обліково-видавничих аркушів – 7,0

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