

**На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»**

Номінація «Корекційно-розвиткові програми»

**ПРОГРАМА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ
З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ТА ЇХ БАТЬКАМИ**

Укладачі:

ПАВЛЕНКО Тетяна Миколаївна,
методист сектору соціально-психологічної
роботи Науково-методичного центру
управління освіти Енергодарської міської
ради Запорізької області,
pavlenko444@gmail.com +380997412236

КОТЛЯРЕВСЬКА Олена Олександрівна,
практичний психолог Енергодарського
навчально-виховного комплексу №5
Енергодарської міської ради Запорізької
області,
lenusida14@gmail.com +380668159096

ОРІЯН Анастасія Олександрівна,
практичний психолог Енергодарського
багатопрофільного ліцею Енергодарської
міської ради Запорізької області,
polinapoliyenko@gmail.com +380957561262

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
1. Актуальність проблеми.....	3
2. Мета і завдання програми	4
3. Відповідність змісту програми віковим особливостям	5
4. Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій.....	6
5. Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.....	8
6. Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми.....	10
7. Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми (приміщення, обладнання, інструмент тощо)...	11
8. Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.....	11
9. Конкретність формування запланованих результатів.....	13
10. Опис проведення апробації.....	14
II. ТЕХНОЛОГІЧНІСТЬ І КОМПЛЕКСНІСТЬ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОГРАМИ (ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА)	
2.1. Тематичний план занять з девіантними підлітками	16
2.2. Тематичний план засідань з батьками	16
2.3. Заняття корекційної програми з підлітками (22)	18
2.4. Заняття з батьками (6)	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	86
ДОДАТКИ:	
Діагностичний блок https://drive.google.com/file/d/1x4gD6G6-n-S5pB-KXXQ40A3wEB0DVfQk/view?usp=sharing	
Додаткові вправи https://drive.google.com/file/d/1A1aglpEHq8VNMZTYFRCFzKm0Ovqs0-9/view?usp=sharing	
Зображення, музика до програми. Фотоматеріали https://drive.google.com/drive/folders/117US1d2Jc4N1BRIEVEEnABgYhkFj2EAPh?usp=sharing https://photos.google.com/share/AF1QipNQctDIHxREgL4xsf9NqR9cKiG5GJuHBU5eeVg9Ygmk57o0J84T57pysxiddOOvnw?key=MmhSYlpGekdJRzlkSlhTMHnNz2VnanAzWW1RYmtB	

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність проблеми. Проблема відхилень (девіацій) в поведінці існує на всіх вікових етапах розвитку особистості. Однак найчастіше ця проблема обговорюється в контексті підліткового віку. Саме в цей період формується Я-концепція, самосвідомість особистості – основа для подальшого життєвого самовизначення й побудови власної поведінки в різноманітних ситуаціях.

Наявність і широка розповсюдженість поведінкових девіацій підлітків є незаперечним фактом в наш час. З одного боку, девіантна поведінка постає як форма прояву дефіциту морального розвитку особистості, з іншого - розглядається як нормальна реакція на ненормальні для дитини умови, в яких вона опинилася, і в той же час є мовою спілкування з соціумом, коли інші соціально прийнятні засоби спілкування вичерпали себе або недоступні. Девіантна поведінка, з одного боку, стає «ідеальною формою» дорослості для дитини, з другого боку, проблемою для батьків та педагогів [12].

Кількість школярів, котрих виділяють як учнів з девіантною поведінкою, на жаль, зростає з кожним роком. Згідно з соціологічними дослідженнями по Україні 3% дітей мають психічні відхилення, серед учнів 9-10 класів 36% хлопців та 28% дівчат вживають алкогольні напої щодня. Щороку лише після активних дій кримінальної міліції та школи до навчання вдається повернути майже 25 тисяч учнів, переважна більшість із них (60-70%) мають потім прояви шкільної дезадаптації і негативний соціальний статус у класному колективі [2].

Майже 2 млн. дітей в Україні виховуються в сім'ях, де нездоровий мікроклімат негативно впливає на їх психіку та адаптаційні моделі. За даними кримінальної міліції у справах дітей 80% підлітків, засуджених за крадіжки, виховувались у дисфункціональних сім'ях, а 20% - тобто кожен п'ятий – у формально благополучних сім'ях. Це ще раз підтверджує той факт, що на формування поведінки підлітків впливає оточення, в якому формується особистість. Важливу роль відіграє досвід виховання дитини в родині: сімейні традиції, емоційний фон відношення батьків до дитини [9]. А це означає, що організація психокорекційних впливів на девіантних підлітків має відбуватися лише у взаємодії з сім'єю, з активним залученням батьків до процесу ресоціалізації підлітків. Наявність і широка розповсюдженість поведінкових девіацій підлітків є незаперечним фактом в наш час.

За даними по Запорізькій області із 144717 учнів 139 осіб (0,1%) скоїли правопорушення, 228 (0,2%) – стоять на обліку в ССД і КМСД, 850 учнів (0,6%) - мають адиктивну поведінку, 2255 учнів (1,6%) – зі стійкими порушеннями дисципліни, 1253 учні (0,9%) мають конфлікти з вчителями.

З метою вимірювання схильності підлітків до різноманітних форм поведінки, що відхиляється від норми, з учнями «групи ризику» (201 особа) м. Енергодара було проведено дослідження за методикою А.Н. Орла «Оцінка схильності до відхиляючої поведінки». Результати показали наступне: 35% школярів (70 осіб) мають показники вище за норму по шкалам «схильність до подолання норм і правил», «схильність до агресії», «слабкість вольового контролю». (Діагностичний блок програми розміщений у додатку 1).

Загострення проблеми девіантної поведінки в наш час вимагає її вирішення, але не через простий алгоритм дій, а через здійснення індивідуального супроводу девіанта з урахуванням його вікових, індивідуальних особливостей, інтересів, оточення і ситуації розвитку, а також залучення його до групової корекційної роботи з метою навчання навичкам конструктивного спілкування та адекватної поведінки [6].

Зважаючи на рекомендації Запорізького обласного НМЦ психології і соціології освіти «Про підготовку програм корекційної роботи з дітьми з девіантною та делінквентною поведінкою» [20] та на все вищевикладене, розробка та впровадження запропонованої Програми психологічної корекційної роботи з підлітками з девіантною поведінкою та їх батьками є нагальною потребою нашого часу.

Мета і завдання програми

Мета програми: формування навичок соціально-прийнятної поведінки підлітків через усвідомлення своїх емоцій, збагачення їх палітри та зниження рівня агресивності.

Головні завдання:

- пробудити інтерес підлітків до себе, свого внутрішнього світу;
- активізувати процеси усвідомлення, навчити керувати своїми емоціями і поведінкою;
- підвищити рівень впевненості підлітків у собі, формувати їх адекватну самооцінку;
- формувати взаєморозуміння й взаємоповагу до прав і потреб один одного;
- знизити рівень агресивності й тривожності;
- розвивати рефлексію, почуття відповідальності за результати своїх дій, виховання волі;
- сприяти набуттю підлітками навичок конструктивного спілкування.

Принципи програми. В основу даної програми покладені наступні психологічні принципи:

а) особистісна орієнтованість – спрямованість пропонованого матеріалу на особистісні якості підлітка;

б) проблемність запропонованих завдань – постановка завдань проблемного характеру, орієнтованих на актуалізацію знань і досвіду учасників;

в) рефлексивна спрямованість завдань – осмислення, аналіз учасниками свого досвіду, переживань;

г) системність – формування і включення нових умінь і навичок у діяльність;

д) комплексність – включення в корекційну програму різноманітних методів, спрямованих на усвідомлення і збільшення позитивних сторін особистості та виправлення девіантної поведінки особистості.

Відповідність змісту програми віковим особливостям

Підлітковий вік - це період, коли дитина активно експериментує в соціумі, апробує різні моделі поведінки, розвиває й оцінює власний досвід соціальної взаємодії. І підлітки являють собою групу підвищеного соціального ризику. Кризисний характер цього віку пов'язаний з психогормональними процесами, внутрішніми конфліктами, дезорієнтацією у зовнішніх відносинах, переосмисленням зв'язків з оточуючими, свого місця серед інших. Недостатня соціально-психологічна зрілість для вирішення виникаючих проблем робить підлітків найбільш уразливими до несприятливих соціальних впливів [18].

Специфічним для підліткового віку є прагнення якнайшвидше завоювати статус дорослої людини, досягти самостійності та незалежності. Ця установка може реалізуватись як позитивним так і негативним чином. Підлітків приваблюють такі найпростіше засвоєвані атрибути дорослості, як паління, вживання спиртних напоїв, нецензурна мова, бродяжництво, вживання наркотичних засобів. Швидко і легко підлітки вивчають «заборонені» прийоми психологічного захисту і нападок, які зустрічаються у дорослої людини: витіснення неприємних уявлень про наслідки своїх дій, хитрість, обман, відкритий негатив, демонстрація фізичної сили, агресивність, грубість, погрози, шантаж [1].

Відчуваючи себе дорослим і оцінюючи свої відносини з навколишнім світом, підліток не завжди може змиритися зі своїм залежним становищем тому психологічно зрозуміла у цьому плані негативна реакція на заборони й обмеження.

Загальна тактика корекційної роботи орієнтована на підлітковий вік і його особливості і передбачає, перш за все, встановлення довірливих стосунків з підлітками, прийняття їх поведінки, залучення близького оточення до реалізації завдань програми.

Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій Девіантна поведінка визначається науковцями найчастіше як поведінка, яка не узгоджується з нормами, не відповідає очікуванням групи або всього суспільства [18]. Але єдиного підходу до визначення цього поняття в психолого-педагогічній літературі немає. У рамках структурно-функціонального аналізу. Е. Дюркгейм розумів під девіантною поведінкою таку, яка не збігається з загальноприйнятими в суспільстві цінностями та нормами. Р. Мертон головним чинником відхилень вважав розбіжність між цілями, які висуває суспільство, та засобами, які воно пропонує для досягнення цілей. У цьому науковому напрямку відхилення досліджували Т. Парсонс, Р. Дубін та ін. Е. Беккер, Є. Леммерт, Ф. Танненбаум вважали, що девіантна поведінка є результатом соціальної оцінки; А. Коен, М. Міллер, Е. Сатерленд, М. Селлін наголошують на аналізі культурних цінностей, що сприяють відхиленням [16]. Український дослідник О.В.Безпалько зазначає, що одні дослідники вважають девіантною поведінкою всі відхилення від схвалюваних у суспільстві соціальних норм, інші – пропонують включати в це поняття лише відхилення від правових норм, треті – різні види соціальної патології (наркотики, алкоголізм, кримінал тощо) [3].

Девіації у поведінці підлітків можуть бути зумовлені не лише віковими особливостями, зовнішніми ознаками чи специфікою думок, але й сімейними умовами виховання і стосунками з батьками, та виникати як відповідь на неспроможність особистості реалізувати свої особистісні тенденції до самоактуалізації. Тому профілактика та подолання девіацій можливі шляхом навчання людини способам самореалізації, що сприятиме психологічному благополуччю молодшої людини. Соціалізація полягає у засвоєнні індивідом соціального досвіду у вигляді норм, видів діяльності, форм спілкування та переведення цього досвіду у внутрішні, власні регулятори активності.

До цих регуляторів належать мотиви, звички, настанови, стереотипи. Головне, допомогти підлітку успішно соціалізуватися, забезпечити створення умов для реалізації психологічного потенціалу, спонукати до саморозвитку. Тому що наслідком несприятливої соціалізації підлітка може стати виникнення у нього таких рис особистості як жорстокість, цинізм, брутальність, нігілізм, зухвалість. [1]

У підлітків з девіантною поведінкою порушена здатність до нормального людського спілкування. Вони втратили довіру до дорослих, грубі і зарозумілі з однолітками. Тому виховання здатності спілкування – один з найважливіших напрямів їх соціалізації. Відчуженість підлітків часто виникає внаслідок їх закомплексованості, низької самооцінки. То ж важливо у них відчуття власної гідності, а для цього треба проявляти до них підвищену турботу, повірити в них, у роботі з ними спиратися на позитивні їх якості, встановлювати з ними довірливі стосунки.

Діяльність з профілактики та корекції відхилень у поведінці підлітків буде найбільш ефективною, якщо заходи, що вживаються для цього, будуть носити комплексний характер, поєднувати методи соціальної роботи, соціально-психологічні, враховувати індивідуально-особистісні особливості, будуть орієнтовані на усунення причини відхилень у поведінці, включати роботу з мікросоціальним оточенням підлітків, а головне – будуть направлені на знаходження взаєморозуміння з підлітком, повернення йому довіри до світу і оточуючих [11].

Когорта відомих соціологів, зокрема Є. Змановська, Н. Знаковська, І. Пеша [9, 10] відзначають необхідність проведення системних і спеціальних заходів на різних рівнях суспільної організації: загальнодержавному, правовому, громадському, економічному, медико-санітарному, педагогічному, соціально-психологічному. У своїх працях дослідники конкретизували ці заходи, детально проаналізували доцільність їх застосування в сучасній соціологічній практиці, але водночас не було вирішено завдання встановлення їх пріоритетності [9].

Враховуючи вікові особливості підлітків і рекомендовані технології роботи з ними, у програмі передбачено використання наступних методів:

- *методи перебудови мотиваційної сфери і самосвідомості:* об'єктивне переосмислення своїх достоїнств і недоліків, переорієнтація самосвідомості, переконання, прогнозування негативної поведінки;
- *методи попередження негативної і стимулювання позитивної поведінки:* усвідомлення переваг конструктивної поведінки, формування позитивної перспективи, заохочення; відпрацювання на рівні рефлексів конструктивних навичок позбуття агресії.
- *методи перебудови життєвого досвіду:* обмеження, перенавчання, переключення, регламентація способу життя, цілепокладання.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму

Вести заняття програми повинен практичний психолог, який має професійну підготовку, володіє теоретичними знаннями з вікової та педагогічної психології і має практичний досвід взаємодії з підлітками.

Починаючи роботу над програмою, психологу необхідно усвідомити мету, завдання, етапи і методи її досягнення. Одним із важливих етапів є діагностичний блок, який представить конкретну картину особистісних особливостей кожного учня, що є важливим для проведення подальшої корекційної роботи. Основним методом діагностики для спеціаліста має залишатися спостереження, його психологічна інтуїція і варіативність мислення.

Доречно ознайомитись із теоретичними напрацюваннями про види і причини девіантної поведінки та її прояви, з інформацією щодо сімейного виховання кожної дитини, яку можуть надати йому педагоги і самі батьки. Доцільно провести попередню консультаційну роботу з батьками з метою виявлення сімейної атмосфери, налаштування батьків на самовдосконалення, на позитивний результат спільної роботи. Батьки мають бути проінформовані про передбачувану роботу – корекційні заняття з їх дітьми та необхідно отримати згоду на їх участь в зустрічах з психологом.

Реалізовувати програму треба, чітко дотримуючись структури занять. Заняття повинні бути регулярними, не рідше одного разу на тиждень і здійснюватися у формі позакласної роботи після навчальних занять. Краще вибирати дні, коли навантаження дітей є не дуже значним. Зустрічі з психологом не повинні збігатися з іншими заняттями, – щоб не створювати у дитини внутрішній мотиваційний конфлікт і необхідність вибору.

В процесі взаємодії з дітьми є нагальна потреба орієнтуватися на вікові особливості учасників та враховувати їх емоційний стан. В заключній частині занять під час рефлексій варто задавати учасникам запитання, які спрямовані на усвідомлення їх актуального стану у тих чи інших діях, на формування в учасників почуття відповідальності за свої дії та слова та на формування прогностичних здібностей (вміння прогнозувати наслідки своїх вчинків).

Оптимальна кількість учасників становить 10-12 чоловік. Парна кількість учасників бажана, тому що багато вправ виконуються в парах.

Іноді трапляються випадки загального збудженого стану усіх дітей, підвищеної агресивності і конфліктності. Тут доречними можуть бути вправи на зняття напруження, саморегуляцію та релаксацію на самому початку заняття, вправи на відновлення спокійного дихання, очищення та малювання. Тому психолог повинен мати у своєму арсеналі вправи, ігри для подібних ситуацій, які пропонуються в даній програмі (додаток 2).

Психологу слід транслиувати спокій і впевненість і підтримку, помічати будь-які позитивні зрушення у поведінці підлітків, обов'язково озвучувати їх, створювати ситуації успіху, робити акцент на успішному виконанні завдань підлітком, на пропозиції необхідної допомоги з боку дорослого – це є обов'язковою умовою формування позитивного ставлення та інтересу учнів до корекційних занять.

Корекційна робота пред'являє ряд вимог до особистісних якостей психолога. Він повинен бути впевненим у собі, творчим, досить толерантним, доброзичливим і заздалегідь готовим до труднощів поведінкового характеру з боку дітей; повинен уміти володіти собою і гнучко управляти процесом

спілкування з дитиною на основі зацікавленості, а не примусу. Незважаючи на негативні прояви поведінки з боку девіантних підлітків, психолог має дати зрозуміти кожному з них, що він приймає їх такими, які вони є і допомагає знайти та примножити позитивні сторони їх особистості. Подолання негативних поведінкових реакцій передбачає наявність у практичного психолога креативності у спілкуванні з дітьми, поваги до внутрішнього світу дитини, до її особистості, почуття гумору і, звісно, вміння постійно імпровізувати.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми, представлений у розділі «Використані джерела» та у додатках (1,2,3). Особливу увагу рекомендується звернути на методичний посібник, створений НАПНУ та Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи, в якому узагальнено досвід роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки [18] (<https://drive.google.com/file/d/1C80RnyFRt-IXSNwQv6cUMyW5Y2FDoI0i/view?usp=sharing>), на авторську розробку науковців і практиків «Технології соціальної роботи» [1], на посібник Оржеховської В.М. «Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх» [16] та на рекомендації Запорізького обласного науково-методичного центру психології та соціології освіти «Про підготовку програм корекційної роботи з дітьми з девіантною та делінквентною поведінкою» Сироватко О.М. [21] (https://drive.google.com/file/d/1DQfK_BVZollJjdqpcjHb2UOLiUyBvdpX/view?usp=sharing).

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми. Необхідними матеріально-технічними умовами реалізації програми є окремий навчальний кабінет практичного психолога або інше приміщення площею не менше 16 кв. м з необхідними меблями (зручні, м'які стільці або крісла), відповідним освітленням, фліп-чартом, мультимедійною установкою, Інтернетом, окремою дошкою (стіною) для представлення і обговорення матеріалів групової роботи і канцелярським приладдям (аркуші паперу. А-3, А-4, кольорові олівці, фломастери, стікери та інше). В приміщенні мають бути столи для групової і індивідуальної роботи, зона для вільного пересування учасників занять, тощо.

Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми. Програма розрахована на роботу практичних психологів закладів загальної середньої освіти з підлітками, в тому числі з проявами девіантної поведінки та їх батьками.

Програма для учнів складається з 17 занять. Частота зустрічей: 1-2 рази на тиждень. Тривалість корекційного заняття-тренінгу в середньому — 50-60 хвилин, тривалість корекційного курсу – 3 місяці.

Блок «Робота з підлітками» складається з чотирьох етапів:

1 етап - діагностично-орієнтовний (4 заняття).

Мета: встановлення емоційного контакту, попередня індивідуальна діагностика підлітків, пробудження інтересу підлітків до самопізнання, до

свого внутрішнього світу.

II етап – аналітичний (4 заняття)

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту між учасниками групи, розвиток усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших, вміння керувати своїми емоційними станами.

III етап – формуючий (7 занять).

Мета: формування уміння оцінювати кризові ситуації і виділяти значущі критерії набуття навичок прийняття рішень, розвиток рефлексії, вправління в конструктивній поведінці.

IV етап - закріплюючий (2 заняття).

Мета: закріплення набутих навичок ефективного емоційного реагування та конструктивної поведінки в емоційно значущих життєвих ситуаціях.

Кожне заняття включає такі структурні елементи:

1. *Вступна частина:* привітання, повідомлення теми заняття, повторення правил, визначення очікувань учасників, їх емоційного стану.

2. *Основна частина:* актуалізація проблеми, інформаційний блок, напрацювання практичних навичок.

3. *Заклучна частина:* підбиття підсумків заняття, рефлексія, визначення повноти очікуваних результатів.

Оптимальна кількість учасників групи підлітків – 10 - 12 осіб віком 14-15 років. До складу групи включаються підлітки з відхиленнями у поведінці (біля третини) і підлітки з адекватною і усвідомленою поведінкою (переважна більшість) з метою позитивного впливу на своїх однолітків як приклад адекватних реакцій в емоційно значимих ситуаціях і усвідомленої поведінки. Форма роботи з підлітками – групова з орієнтацією на кожного учасника.

Програма роботи з батьками складається з шести зустрічей. Передбачається сприятливий вплив дружніх сімей на корекцію стосунків батьків і дітей в неблагополучних сім'ях. Частота зустрічей - 2 рази на місяць.

Блок «Робота з батьками» складається з трьох етапів:

I етап – просвітницько-орієнтовний (1 заняття).

Мета: створення психологічних умов для вмотивованості батьків на успішну взаємодію зі своїми дітьми, збагачення психологічних знань батьків з питань виховання дітей.

II етап – основний (3 заняття).

Мета: зниження рівня тривожності батьків й набуття впевненості в собі, формування навичок взаєморозуміння й взаємоповаги батьків і дітей, набуття батьками нового досвіду ефективної взаємодії з власними дітьми.

III етап – заклучний (2 заняття).

Мета: закріплення ефективного стилю взаємодії з дітьми.

Останнє заняття є спільним для батьків та їх дітей.

Конкретність формування запланованих результатів. Передбачається, що в результаті роботи поведінка і емоції підлітків, в першу чергу девіантних, стануть більш керованими, усвідомленими, покращиться взаєморозуміння дітей і їх батьків, атмосфера в сім'ях різного типу гармонізується.

Перший рівень ефективності - психокорекція дасть стійкий психолого-педагогічний ефект:

- підліток здатен до об'єктивної самооцінки, усвідомлення своїх почуттів і вчинків, емпатії;
- достатньо володіє навичками саморегуляції, особливо в емоційно значимих ситуаціях;
- набуває впевненості в своїх силах;
- вміє адекватно й рівноправно спілкуватися як з однолітками, так і з дорослими.

Другий рівень ефективності – методи й прийоми корекції дадуть у цілому позитивний ефект:

- підліток готовий до взаємодії й позитивно реагує на неї;
- у більшості випадків психологічно стійкий у складних ситуаціях;
- самооцінка має позитивну динаміку;
- здатен до запобігання і вирішення конфліктних ситуацій.

Третій рівень ефективності – слабкий психолого-педагогічний ефект:

- підліток не йде на співпрацю з психологом, батьками (негативне ставлення до психолого-педагогічного впливу);
- не готовий адекватно оцінювати себе й будувати життєвий сценарій;
- не здатен розірвати зв'язки з асоціальними елементами.

У випадку слабого психолого-педагогічного ефекту корекційних заходів рекомендується додаткова діагностика, індивідуальні корекційні заходи з підлітком і його сім'єю, перегляд і зміна корекційних впливів на підлітка та його оточення.

Опис проведення апробації програми. Програма психологічної корекційної роботи з підлітками з девіантною поведінкою та їх батьками затверджена Науково-методичною радою Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти у 2014 р. та Науково-методичною радою Науково-методичного центру управління освіти Енергодарської міської ради (оновлений варіант) у 2019 році. Програма була представлена на засіданні міського методичного об'єднання практичних психологів закладів освіти м. Енергодара. У 2014-2015 та 2015-2016 н.р. вона пройшла успішну апробацію на базі Енергодарського багатопрофільного ліцею та Енергодарського навчально-виховного комплексу №5. По закінченню періоду апробації програма була доповнена і змінена відповідно до вимог часу (часткове використання гаджетів в процесі занять) та на основі досвіду спеціалістів, які над нею працювали (нові справи, завдання тощо). Починаючи з 2017 року, програма та її елементи впроваджуються в практичній діяльності п'яти спеціалістів психологічної служби (ЕБЛ, ЕНВК №1, 5, ЕНВК «ЗНЗ-МНВК», ЕЗОШ №2). Досвідчені психологи-практики відмічають позитивні зрушення у поведінці підлітків в процесі системної роботи за цією програмою. Періодично (1 раз на рік) ефективність програми обговорюється за «круглим столом» практиків, які її впроваджують і методиста з психологічної служби, аналізується досвід, нові пропозиції, ідеї, і програма оновлюється.

За два роки апробації корекційною роботою було охоплено 64 здобувача освіти підліткового віку. Контрольні зрізи в кінці апробаційного періоду підтверджують позитивні зрушення в усвідомленні норм і правил поведінки, у зниженні агресії і підвищенні рівня вольового контролю, що можна побачити на діаграмі, рис.1.

Рис. 1 Порівняльні дані результативності роботи за програмою

II. Технологічність і комплексність вирішення завдань програми ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

2.1. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

етап	мета	тематика	К-сть годин
I етап - діагностико-орієнтовний	Встановлення емоційного контакту, попередня індивідуальна діагностика підлітків, пробудження інтересу підлітків до самопізнання, до свого внутрішнього світу.	Знайомство	4 години
		Прогноз погоди	
		Перемогти своїх драконів	
		Образ «Я»	
II етап – аналітичний	Створення атмосфери психологічного комфорту між учасниками групи, розвиток усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших, вміння керувати своїми емоційними станами.	Королівство емоцій	4 години
		Наші страхи	
		Таблиця гніву	
		Веселка почуттів	
III етап – формуючий	Формування уміння оцінювати кризові ситуації і виділяти значущі критерії набуття навичок прийняття рішень, усвідомлення наслідків своєї поведінки, розвиток рефлексії, вправлення в конструктивному вирішенні конфліктів.	Джерело почуттів	7 годин
		Закони гармонії	
		Свинець і золото	
		Вихід є завжди	
		Домовся з іншим	
		Ми відправляємось у подорож	
IV етап - закріплюючий	Закріплення набутих навичок ефективного емоційного реагування, ефективного спілкування та конструктивної поведінки в емоційно значимих життєвих ситуаціях.	П'ять правил успішності	2 години
		Стіна досягнень і побажань	

2.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ З БАТЬКАМИ

ПРОСВІТНИЦЬКО-ОРІЄНТОВНИЙ ЕТАП	
Мета	Орієнтовна тривалість
Зустріч №1 Інтерактивний полілог «Агресивна особистість».	
Ознайомити батьків з віковими особливостями підлітків, гендерними й віковими проявами агресії, причинами її виникнення, вмотивувати на ефективну взаємодію з дітьми.	1 година
ОСНОВНИЙ ЕТАП	
Зустріч №2 Тренінг «Код да Вінчі».	
Виявлення стилю батьківського відношення до дитини, зниження рівня тривожності батьків й набуття впевненості в собі.	1,5 години
Зустріч №3 Психологічний практикум «Сімейна обумовленість дитячої жорстокості».	
Виявити ролі батьків та вплив родини на формування девіантної поведінки підлітків, наштовхнути на переосмислення ролі та позиції батьків при вихованні дітей.	1 година
Зустріч №4 Інтерактивне заняття «Шість кроків до вирішення конфліктів» (за Т.Гордоном).	
Визначити методи виходу з конфліктних ситуацій, формувати готовність обговорювати спірні питання в родині.	1,5 години
Зустріч №5 Тренінг «Як почути дитину».	
Вправління батьків в адекватних способах спілкування з дитиною.	1,5 години
ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП	
Зустріч №6 (спільна з дітьми) Тренінг «Ефективне спілкування».	
Закріплення ефективного стилю взаємодії батьків і дітей.	1,5 години

2.3. ЗАНЯТТЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

І етап - діагностично-орієнтовний

ЗАНЯТТЯ 1 (55 хв.)

Мета: познайомити членів групи, створити доброзичливу атмосферу, обговорити правила роботи у групі.

1. Вступне слово тренера.

Мета: знайомство учасників з психологом.

Час: 2 хв.

Психолог представляє себе, налаштовує підлітків на довготривалу взаємодію, вмотивовує на позитивне відношення до занять.

2. Вправа «Нетрадиційне привітання».

Мета: створення позитивного емоційного фону, об'єднання групи, формування відчуття близькості з іншими дітьми.

Час: 2 хв.

Учасники шикуються у два кола – зовнішнє та внутрішнє. По команді тренера учні при зустрічі вітаються: словами, долонями, колінами, чолом, носом, боком.

3. Вправа «Самопрезентація».

Мета: знайомство з групою.

Час: 7 хв.

Матеріали: кольоровий картон, фломастери, ножиці.

Інструкція: Перед вами лежать різнокольорові аркуші картону, маркери і ножиці. Подумайте, як би ви хотіли, щоб вас називали протягом всього тренінгу. Можливо, це буде ваше справжнє ім'я, як вас називають друзі або улюблене прізвисько. Можна використовувати придумані імена, які вам подобаються. Це ім'я буде діяти протягом всього тренінгу, і саме так до вас будуть звертатися оточуючі. Наприклад, Ваня, Іван, Іванко, Нео і т. д. Виберіть картон вподобаного вам кольору, виріжте картку будь-якої форми. Це може бути що завгодно, наприклад хмара, ромб, коло або щось ще, що ви придумаєте самі. Напишіть на картці обране ім'я. Потім прикріпіть картку на одяг за допомогою шпильки так, щоб її всім було видно.

А тепер представимося один одному. Зробимо це так - по черзі кожен одягає бейджик і каже своє ім'я, група повторює за ним його ім'я.

3. Вправа «Інтерактивний градусник»

Мета: діагностика емоційного стану учнів на початку заняття.

Час: 2хв.

Інструкція: Перейдіть за QR- кодом та побачите своєрідний градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.



5. Вправа «Сонечко».

Мета: створити умови для відчуття безпеки у членів групи, підвести учасників до розуміння необхідності вироблення і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі, прийняти правила роботи групи.

Час: 10 хв.

Матеріал: ватмани, фломастери, стікери жовтого кольору.

Тренер роздає кожному учаснику кілька стікерів і просить написати на них одну або декілька умов співпраці (кожен на окремому листочку), необхідних для ефективної роботи в групі. На виконання - 2 хв.

Далі тренер об'єднує учасників у три - чотири групи, яким дає завдання:

1) на великому аркуші намалювати сонечко, а потім у вигляді променів прикріпити до нього стікери з написаними умовами (в одному промені об'єднати ті пропозиції, що збігаються за змістом);

2) умови переформулювати у вигляді норм поведінки (правил), необхідних під час тренінгу. Записати їх під відповідним променем.

Групи залишаються на місцях. Представники кожної групи по черзі пропонують по одному своєму правилу (спочатку довгі промені), а учасники інших груп, якщо необхідно доповнюють .

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається прийняття правил для всіх учасників групи. Для цього кожне правило обговорюється: що це означає, для чого потрібно. Після того, як вся група обере правило, тренер записує його на плакаті «Правила роботи групи».

6. Очікування. Учасники озвучують, що вони очікують в процесі занять.

7. Правила роботи.

Час: 3 хв.

Інструкція: Перейдіть за посиланням
<https://padlet.com/lenusida14/av2ugb5v7teg>

Ознайомтесь з правилами роботи під час наших зустрічей. Ви можете додати свої пропозиції.

1. *Конфіденційність* (це не розголошення), тобто все що було на тренінгу залишається всередині групи і не виноситься за її межі.

2. *Правило часу* (приходимо вчасно, не запізнюємося, закінчуємо по команді ведучого) .

3. *Правило «СТОП»* (зупиняємося за вимогою ведучого) .

4. *Правило «Добровільної участі».*

5. *Правило «Тут і зараз».*

6. *Правило «Я-висловлювань».*

7. *Доброзичливість.*

8. *Щирість.*

9. *Активна участь в роботі групи.*

Повідомлення тренера: ті учасники, які протягом всього заняття не порушать жодного правила, отримують бонус. Висловіть, будь ласка, свої пропозиції. Яку похвалу ви б хотіли отримати наприкінці заняття? Учням дається можливість самим запропонувати бонус, вислуховуються всі пропозиції. Як варіант, вправа «Чарівний стілець» Учасник сідає на стілець, інші повинні «побачити» в ньому (у підлітку) лише позитивне і сказати якомога більше приємних слів.

8. Казка «Два дерева» .

Мета: Усвідомлення своєї унікальності.

Час: 5 хв.

«Росли поруч два дерева. Одне мріяло про те, щоб стати сильним і могутнім, дати чисельне потомство; інше – перетворитися на красиву річ і радувати людей своїм видом. Проїшов час, і їх бажання виповнилися. Перше деревце виросло і поступово оточило себе густою молодою порістю - своїми дітьми. Друге - зрубали і зробили з нього прекрасну скриньку, в якій молода жінка зберігала свої коштовності. Проїшло ще багато років. Перше дерево постаріло, скринька розсохлася, діти грали і розламали її в тріски. Птахи підхопили тріски і, потрібно ж було так статися, звили гніздо на тому першому дереві. Так зустрілися старі друзі».

Обговорення:

- Яке з дерев прожило щасливе життя?
- Чи може бути правильний і неправильний сенс життя?
- Чи може існувати сенс життя, однаковий для всіх людей?

9. Вправа «Стіна досягнень».

Мета: з'ясувати рівень досягнень у групі, відпрацювати орієнтири для розвитку учасників і групи.

Час: 12 хв.

Матеріали: ватман, маркери.

Вступне слово: всі люди, що живуть на землі, різні. У кожного з нас є свої особливості, як позитивні, так і негативні. І кожному треба вміти визначати ці особливості – розвивати позитивні якості, боротися з негативними.

Інструкція: на ватмані кожен учасник має обвести свої долоні. На правій напишіть одну негативну рису, якість, уміння, якої б ви хотіли позбутися протягом занять. На лівій – одну рису, якість та ін., яку б ви хотіли отримати, відпрацювати під час наших зустрічей.

Необхідно слідкувати, щоб прийняли участь всі учасники групи та прокоментували свої надписи. Перший починає тренер групи.

Висновок: у кожного з нас є над чим працювати, тому давайте допоможемо один одному здобути щось нове та таке необхідне.

10. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...».

Мета: розвиток здатності до самопрезентації, позитивний настрій на роботу.

Час: 5 хв.

Всі учасники по черзі кажуть: «Я не хочу хвалитися, але я . . . дуже хороший товариш». Висловитися повинні всі учасники.

Обговорення:

- Чи легко було вам знайти ті якості чи риси характеру, якими б ви могли похвалитися?

- Чи знайшлися у групі люди, що схожі на вас?

11. Рефлексія «3 картки».

Час: 3 хв.

Інструкція: перед учнями лежать 3 картки – червоного, жовтого та зеленого кольорів. Беручи в руки картку червоного кольору, треба сказати, що сподобалось на занятті, жовтого – не сподобалось, зеленого – що нового дізналися. На перших заняттях діти висловлюються за бажанням, але психолог налаштовує дітей на обговорення заняття.

12. Вправа «Інтерактивний градусник» .

Мета: діагностика емоційного стану учнів в кінці заняття.

Час: 2 хв.



13. Вправа «Аплодисменти по колу».

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Час: 3 хв.

Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному. Я почну аплодувати комусь з вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо заняття бурхливими аплодисментами всій нашій групі.

ЗАНЯТТЯ 2 (60 хв.)

Мета: підвищити психологічну безпеку учасників групи, зняти напругу, психологічний дискомфорт.

1. Вправа «Нетрадиційне привітання».

Мета: створення позитивного емоційного фону, об'єднання групи, формування відчуття близькості з іншими дітьми.

Час: 2 хв.

Учасники шикуються у два кола – зовнішнє та внутрішнє. По команді тренера учні при зустрічі вітаються: словами, долонями, колінами, чолом, носом, боком.

2. Вправа «Інтерактивний градусник» .

Мета: діагностика емоційного стану учнів на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Давайте традиційно на початку нашого заняття визначимо за нашим градусником свій настрій за шкалами від -10 до +10



3. Вправа «Міняємося місцями».

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери; згуртування членів групи.

Час: 4-5 хв.

Всі учасники сидять на стільцях, ведучий стоїть, його стілець залишається вільним. Ведучий говорить: «Міняються місцями ті, в кого ...» (наприклад, в одязі присутній синій колір). Ті учасники, в кого є названа ознака, швидко міняються місцями один з одним, а ведучий намагається зайняти один з вільних стільців. Той, хто залишиться без стільця стає ведучим. Гра закінчується, коли ознаки починають повторюватися.

4. Вправа «Що я люблю».

Мета: дати можливість краще познайомитися один з одним, вступити в процес спілкування.

Час: 5 хв.

Кожен учасник, починаючи з ведучого, говорить, що він любить. Наступний говорить, що любить він та повторює слова попереднього учасника. Таким чином, учасник, що замикає коло, має повторити все, що сказали всі учасники групи. В кінці вправи можна запитати у декого про вподобання учасників групи.

Обговорення:

- Чи легко було вибрати щось одне з того, що ви любите?
- Чи знайшлися у вас однодумці?
- Чиї вподобання запам'яталися вам найкраще? Як ви думаєте, чому?

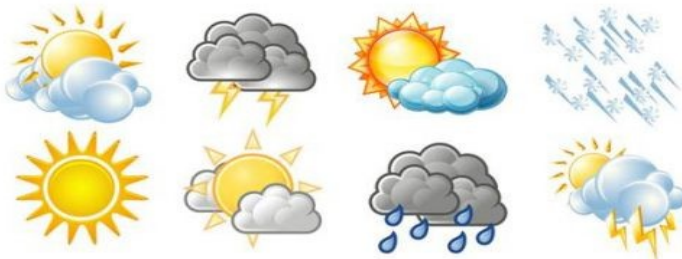
5. Вправа «Прогноз погоди».

Мета: самоаналіз негативних проявів в емоціях, їх спонукальних чинників.

Час: 15 хв.

Інструкція: уявіть собі, як виглядали б погодні умови, якби вони відображали ваш негативний настрій та складіть про це невеличку розповідь. Опишіть, за бажанням, ваш «прогноз погоди».

Якщо вам важко підібрати слова, можете звернутися до «малюнку природних явищ».



Обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували цю роботу?
- Чий опис справив на вас враження?
- Які описи були подібні до ваших, а які зовсім відрізнялися?
- Який досвід можна винести з цієї вправи?
- А тепер опишіть погоду, коли ваш настрій гарний?
- Яка погода вашого емоційного стану вам подобається більше?

Примітка: якщо дитина обирає для себе негативні явища, то треба підвести її до усвідомлення того, що негатив має руйнівну природу й тягне за собою неприємні наслідки.

6. Вправа «Самокритика».

Мета: об'єктивне оцінювання своїх якостей, формування адекватної самооцінки.

Час: 10 хв.

Матеріали: модель-малюнок сніговика, сонця з промінцями, таблиця з переліком найбільш поширених позитивних та негативних якостей дитини <https://docs.google.com/document/d/1s0mS32McpURiFRETTcenvW25EfQhXJkEEX9rAXb5jb8/edit?usp=sharing>

Інструкція: Запишіть на моделі сніговика свої негативні якості, риси характеру, звички. На моделі сонця – все позитивне, що вам притаманне.

Обговорення:

- Чи важко було виконувати завдання?
- Що було визначити складніше? Чому?
- Як ви думаєте, якими позитивними рисами можна зменшити негативні?

Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу. Зумійте подолати свої недоліки за допомогою гарячих, ласкавих промінчиків свого серця, які здатні розтопити все негативне. Накрийте малюнок сніговика своїм сонечком.

Примітка: таблиця може висіти протягом всього курсу занять.

7. Вправа «Знайди свою пару».

Мета: розвиток вміння користуватися мовою жестів, міміки, тіла для ефективної невербальної комунікації.

Час: 5 хв.

Інструкція: кожному учаснику видається картка з написом будь-якої тварини. Учасники повинні зобразити цю тварину, не використовуючи мовних засобів і знайти свою пару (картки парні).

Обговорення:

- За якими ознаками шукали собі пару?
- Важко було зрозуміти один одного без зайвих слів?

8. Вправа «П'ять добрих слів».

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи.

Час: 10 хв.

Матеріали: листочки, олівці або фломастери.

Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок сусіду праворуч, а самі отримуйте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть

щось приємне із якостей його володаря. Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повернеться до власника.

Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки. Психолог наголошує на позитивних рисах кожного: свої сильні сторони треба знати і на них опиратися в життєвих труднощах.

Обговорення: Які почуття ти переживав, коли читав написи на своїй «долоні»? Чи часто ти отримуєш підтвердження своїх сильних сторін від оточуючих? Як ти думаєш, чому це буває рідко?

9. Рефлексія «3 картки».

Час: 3 хв.

Інструкція: перед учнями лежать 3 картки – червоного, жовтого та зеленого кольорів. Беручи в руки картку червоного кольору треба сказати, що сподобалось на занятті, жовтого – не сподобалось, зеленого – що нового дізналися. На перших заняттях діти висловлюються за бажанням, але психолог налаштовує дітей на обговорення заняття.

10. Вправа «Інтерактивний градусник» .

Мета: діагностика емоційного стану учнів в кінці заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Психолог пропонує традиційно в кінці заняття визначити за допомогою градусника свій настрій за шкалами від -10 до +10.



11. Вправа «Аплодисменти по колу».

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Час: 2 хв.

Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному. Я почну аплодувати комусь з вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо заняття бурхливими аплодисментами всій нашій групі.

ЗАНЯТТЯ 3 (59 хв.)

Мета: розвивати самосвідомість, самопізнання, позитивне самосприйняття, визначити напрямки роботи щодо самовдосконалення.

1. Вправа «Нетрадиційне привітання» (1 хв.).



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (2 хв.)

3. Вправа «Швидка допомога» («Рецепти гарного настрою»).

Час: 5 хв.

Тренер створює ситуацію. «Твоєму другові сьогодні не щастить. У нього поганий настрій. Як йому допомогти?».

* Намагатися пригадати щось приємне.

- * Усміхнутися перед дзеркалом.
- * Слухати улюблену музику.
- * Вмитися – змити поганий настрій.

4. Вправа «Асоціації».

Мета: навчитися діагностувати характер інших учасників, виразити нестандартним способом своє відношення до однолітків.

Час: 10 хв.

Інструкція: одного призначають ведучим, він когось задумує. Всі за допомогою побічних запитань прояснюють, кого призначили. Питання повинні підштовхувати за асоціаціями на відповідь. Наприклад: «Кого із літературних героїв він тобі нагадує», «Яку квітку, яку тварину, тощо» і т.д.

5. Вправа «Бінго».

Мета: створити умови для виявлення особливостей, позитивних рис, якостей, інтересів, схильностей і здібностей кожного.

Час: 10 хв.

Матеріали: таблиця кожному учню.

Інструкція: кожен з вас отримав таблицю, в якій записані здібності, інтереси, схильності людини. Ви повинні рухатися по кімнаті та спілкуватися один з одним і таким чином знайти людину, яка має певну здібність та записати її ім'я у відповідну клітинку таблиці. Кожного учасника можна записати лише один раз. Вам заборонено ставити прямі запитання: «Хто вміє...?», або «Чи є в тебе...». «Чи любиш ти...?». Переможе той, хто першим заповнить всі клітинки.

Грає на музичному інструменті	Любить відпочивати на природі	Любить читати книжки	Вміє готувати смачні страви
Любить собак	Має вдома кішку або kota	Гарно малює	Гарно плаває
Вміє вишивати	Займається спортом	Любить співати	Пише вірші
Турбується про молодшого брата (сестру)	Любить вирощувати квіти	Слідкує за порядком у своїй кімнаті	Цікавиться сучасною музикою

Обговорення:

Тренер озвучує кілька ознак, за якими проводили пошук людей.

- Подивіться, яка наша група талановита. Кожен цінний своїми надбаннями й успіхами.
- Хто заповнив всі клітинки?
- Чи важко було це зробити?



4. Вправа «Горіхи»

Мета: усвідомлення унікальності і неповторності кожної особистості, формування поважного ставлення до себе та інших.

Час: 5 хв.

Кількість горіхів повинна відповідати кількості учасників. Кожен бере собі один горіх. Завдання: протягом однієї хвилини роздивитися і запам'ятати особливості свого горіха. Потім все перемішується. Після цього кожен намагається знайти свій горіх.

Обговорення: що допомогло знайти свій горіх? чи легко було це зробити? Які якості вам знадобилися, щоб зробити це?

Ведучий: В натовпі всі люди однакові, як горіхи, коли лежать разом. Щоб побачити особливості людини, треба витратити час, придивитись до нього. Не всі можуть зразу відкритися, потрібен певний час. Абсолютно однакових горіхів не буває, як і людей.

7. Вправа «Перемогти своїх драконів».

Мета: визначити напрямки роботи щодо самовдосконалення, актуалізація себе.

Час: 15 хв.

Інструкція: у кожної людини є «свої дракони», яких ми вирощуємо в домашніх умовах. Це наші недоліки, які заважають жити, але з якими ми чомусь миримось. Одного дня майже кожний намагається вбити свого дракона. Але потім виявляється, що ця справа занадто довга та мутна, що замість відрубаної голови з'являється інша, а можливо й декілька. Всі ми привчаємось жити з цим драконом, а він й надалі калічить наше життя та життя близьких нам людей. Я пропоную вам з газетних, журнальних вирізок, за допомогою кольорових олівців, фломастерів зробити «свого дракона» й дати йому ім'я.

Після виконання цього завдання учням пропонується скласти невеличку історію чи казку про те, як вони переможуть «своїх драконів».

Обговорення:

- Що проявилось в цих історіях?
- Чи може ваша казка допомогти реально подолати «дракона» чи ні?
- Чи міркував хтось з вас над тим, що в дійсності можна зробити з «драконом»?



8.Релаксаційна вправа «Лимон»

Посилання на

музику <https://www.youtube.com/watch?v=fokjg9jiY1o>

Мета: опанування навичок релаксації, усунення емоційного напруження.

Час: 5 хв.

Заплющить очі. Уявіть, що в вашій руці знаходиться цілий лимон. Здав'яйте його якомога сильніше. Вичавте з нього весь сік. Відчуваєте, як напруглись ваша рука й долоня. А тепер випустіть лимон. Зверніть увагу на свої відчуття, коли рука розслаблена. Знову візьміть лимон і стисніть його. Стискайте його

сильніше ніж у перший раз, щоб не залишилося жодної крапельки соку. Чудово. Тепер розслабтеся. Нехай лимон сам випаде з ваших рук.

9. Рефлексія. 3 картки (3 хв.)



10. Вправа «Інтерактивний градусник» (2хв.)

11. Вправа «Аплодисменти по колу» (1 хв.)

ЗАНЯТТЯ 4 (61 хв.)

Мета: формувати навички самоаналізу, визначити сильні та слабкі сторони особистості, актуалізувати особистісний потенціал учасників для подальшого самовдосконалення, саморозвитку.

1. Вправа «Нетрадиційне привітання» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Хто Я?»

Мета: актуалізація себе, власне самосприйняття.

Час: 10 хв.

Інструкція: учасникам роздається папір і ручка. Аркуш паперу розділений навпіл вертикальною рисою. Дітям пропонується у лівий стовпчик написати 10 відповідей на питання «Хто я?», а в правий – «Який я?». Кожну відповідь треба починати з займенника «Я». Потім всі учасники по колу зачитують свої відповіді. При обговоренні слід звертати увагу на відповіді типу: я крутий, зірка, тощо. Якщо такі відповіді будуть, слід попросити дитину описати ситуацію, коли вона поводитися відповідно. Подібне обговорення має змусити учасників замислитися про власне самосприйняття.

Психолог разом з дітьми проводить невеликий аналіз відповідей: якщо зі списку «Хто я?» прибрати соціальні ролі (син, учень іт.і.), що залишається? Чи є відповіді на запитання «Який я?» різнопланові, однотипні?

4. Вправа «Образ Я».

Мета: розвиток здатності до самооцінки, самопізнання, самоаналізу.

Час: 10 хв.

Інструкція: ведучий пропонує учням оцінити наведені нижче риси характеру за п'ятибальною системою: 1 – дуже слабо, 2 – слабо, 3 – помірно, 4 – сильно, 5 – дуже сильно.

Наведено 15 позитивних і 15 негативних якостей. Важливо, щоб позитивна й негативна суми були врівноважені, переваження в той чи інший бік свідчать про неадекватність самооцінки.

поступливість	упертість
товариськість	замкненість
рішучість	боязкість
добросердя	непривітність
відхідливість	мстивість

турботливість	черствість
щедрість	жадібність
м'якосердя	деспотичність
стриманість	метушливість
поблажливість	непохитність
жалісливість	пихатість
дружелюбність	агресивність
невпевненість	самовпевненість
терпимість	непримиренність
м'якість	різкість

Обговорення:

1. Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
2. Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистісних рис?
3. Що саме у вашому характері допомагає вам у спілкуванні, а що заважає?

5. Вправа «Приклеювання ярликів».

Мета: розвиток навичок перегляду ставлення до власних негативних якостей.

Час: 15 хв.

Матеріали: таблиці психологічних характеристик за кількістю учасників, папір, ручки.

Інструкція: Часом людям здається, що в будь-якому психологічному тесті існує такий прийом, як «наклеювання ярлика». Підліткам також може здатися, що негативні якості, які вони раптом відкрили в собі в попередніх вправах, на заняттях - це «ярлик», «клеймо». Це дуже помилково, адже навіть негативні властивості можна представити як позитивні, важливе ставлення самої людини до своїх якостей.

- Всім учасникам пропонується подивитися на свої негативні психологічні властивості і представити їх групі як позитивні. Наприклад: впертий - людина хоче домогтися свого, вона буде йти до своєї мети, долаючи будь-які перешкоди, але важливо, щоб мета була позитивна не тільки для нього самого, а й для оточуючих.

Обговорення: Наскільки важко було прийняти свої негативні якості? Наскільки важко було знайти в них позитивне? А чи потрібно приймати свої негативні сторони? Можливо, варто просто не звертати на них особливої уваги? А якщо на негативні сторони свого характеру не звертати уваги, що буде?

Зауваження: У випадках утруднень слід допомогти дітям знайти в негативному позитивні сторони.

6. Вправа «Заміна».

Мета: вчити змінювати негативні думки про себе на позитивні.

Час: 5 хв.

Інструкція: запишіть на листочках всі негативні думки про себе. Наприклад: «Я нерішучий». Потім уважно прочитайте та замініть всі вислови про себе на позитивне. Наприклад: «Є ситуації, в яких мені вдається швидко прийняти рішення».

Обговорення:

1. Чи важко вам було змінювати думки про свої слабкі сторони?

Все в житті залежить від твоїх думок, дій і почуттів. Якщо ти вважаєш себе непомітним, не вартим уваги, безталанним і нікому не потрібним, то оточуючі і справді не помічатимуть тебе чи будуть погано ставитися. Треба боротися зі своїми думками і завжди мислити позитивно.

7. Вправа «Концентричні кола».

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Час: 10 хв.

Інструкція: учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Всі повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені б хотілося...
4. Моя ціль в житті...
5. Я досягну своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок вліво, таким чином створюючи нові пари.

Загальне обговорення: які ваші враження від спілкування? Чи дізнались ви щось нове про інших? Наскільки воно було вам цікаве? Чи висловили ви все, що хотіли про себе?



8. Релаксаційний комплекс «Кошенята».

Мета: опанування навичок релаксації, усунення емоційного напруження.

Час: 5 хв.

Посилання на музику <https://www.youtube.com/watch?v=394ORQsnjwc>

Уявіть собі, що ви маленькі пухнасті кошенята. Вам так хочеться потягнутися. Витягніть руки вперед. Підніміть їх високо над головою. Тепер відкиньте назад. Відчуваєте, як напруглись ваші плечі. Тягніться якомога сильніше. Тепер відпустіть руки. Молодці кошенята. А тепер давайте потягнемося, як справжні коти. Спробуйте дістатися стелі. Тягніть їх якомога вище. Тепер швидко відпустіть руки, нехай вони самі впадуть донизу. Ви відчуваєте себе ліниво, як справжні кошенята.

9. Рефлексія 3 картки. (2 хв.)



10. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

11. Вправа «Аплодисменти по колу» (1 хв.)

II етап – аналітичний

ЗАНЯТТЯ 5 (55 хв.)

Мета заняття: знайомство з емоціями та почуттями, навичками правильного визначення та контролю свого емоційного стану.

1. Вправа «Привітайся, але не повторюй інших». (2 хв)

Інструкція: учням необхідно стати в коло та привітатися з учасниками, але привітання не повинні повторюватися. Можна використовувати слова, жести, елементи танцю та ін.



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Королівство емоцій».

Мета: інформування про свої емоції, вміння керувати своїми емоціями.

Час: 10-15 хв.

Інструкція: я пропоную вам поринути у казку під назвою «Королівство емоцій». В середині кожного з нас є королівство, і ми в ньому королі. Як у кожного короля, у нас є піддані – це наші емоції та почуття, і негативні, і позитивні. Уявіть собі це королівство. Подумайте, які піддані вас оточують. Можливо хтось з них допомагає вам у скрутні хвилини, а хтось – заважає жити й дихати на повні груди (можна замалювати).

Обговорення:

- Які ж підлеглі вас оточують?
- Чи важко королю тримати контроль над усіма підлеглими?
- Як, на вашу думку, необхідно будувати політику королю, щоб його королівство процвітало?

Після завершення вправи дітям можна запропонувати переглянути та обговорити Єгипетську притчу

<https://www.youtube.com/watch?v=QSmU29XQTJs>

4. Вправа «Вгадай стан»



Мета: вчитись диференціювати емоції за невербальними ознаками.

Час: 5 хв.



Матеріал: Картки з зображенням емоцій

На столі картинкою вниз викладаються схематичні зображення емоцій. Підлітки по черзі беруть будь-яку картинку, не показуючи її

іншим. Завдання дитини – показати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки. Глядачі повинні визначити, яку емоцію переживає, зображує підліток.

5. Вправа «Коли я ...».

Мета: визначити різні емоційні стани людини, сприяти створенню позитивного психологічного мікроклімату в групі, активізувати увагу учасників.

Час: 5-7 хв.

Хід проведення: Учасники стають у коло. Ведучий промовляє слова: «Коли я... (називає будь-яку ситуацію), то відчуваю...», і кидає м'яч комусь із учасників. Той учасник, який упіймав м'яч, називає свою емоцію. Таким чином виходить завершене речення. (Наприклад: «Коли я зранку прокидаюся, то відчуваю...» (радість, хвилювання і т.д.).

6. Вправа «Позитивні відчуття».

Мета: отримати навички боротьби з негативними емоціями.

Час: 5 хв.

Назвіть 5 ситуацій, що викликають стан, який можна назвати : «Відчуваю себе добре». Згадайте їх у своїй уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникають. Тепер уявіть, що ви кладете ці відчуття в надійне місце і можете дістати їх, коли забажаєте. Намалюйте це місце і назвіть відчуття. Обговоріть виконання завдання.

7. Вправа «Дзеркало».

Мета: вправа спрямована на розвиток здатності сприймати стани іншої людини, передбачати її дії.

Час: 5 хв.

Інструкція: учасники групи розбиваються на пари. «Один з учасників пари буде «дзеркалом», інший – «мавпою». «Мавпа», опинившись перед «дзеркалом», веде себе досить вільно: її міміка, пантоміміка, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює, як можна точніше всі рухи «мавпи».

Через хвилину тренер пропонує партнерам помінятися ролями.

Обговорення:

- Які труднощі у нас виникали в процесі виконання вправи?
- Наскільки точно вам вдавалося відтворювати рухи вашого партнера?

7. Вправа «Прорекламуй».

Мета: навчитись бачити позитивне в інших людях.

Час: 10 хв.

Матеріали: можна використовувати підручні матеріали (олівці, фломастери, кольоровий папір та ін.)

Інструкція: кожен пише своє ім'я на маленькому папірці. Потім папірці збираються до купи і жеребом кожен витягує ім'я іншого учасника.

Задача кожного створити рекламу того учасника групи, ім'я котрого написано на папірці. Можна використовувати малюнки, пісні, танці, однак усе повинно мати позитивний окрас.

8. Рефлексія «3 картки» (2 хв.)



9. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

10. Вправа «Віночок побажань».

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Час: 3 хв.

Всі учасники стають у коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учасник по черзі щось бажає групі. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

ЗАНЯТТЯ 6 (53 хв.)

Мета: вправлятися в усвідомленні емоційних станів, навичках контролю тривожності та гніву, розвивати емпатію.

1. Вправа «Привітайся, але не повторюй інших» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Заморожений».

Мета: розвивати навички відчуття емоційного стану іншої людини.

Час: 10 хв.

Інструкція: учасники розбиваються на пари. У кожній парі один грає роль замороженого, інший – реаніматора. За сигналом ведучого заморожений застигає в нерухомості. Протягом однієї хвилини реаніматор повинен оживити його.

Умова : реаніматор не повинен торкатися, звертатися зі словами. Діяти тільки за допомогою погляду, міміки і пантоміми.

Критерії «розморожування» - зміна виразу обличчя, усмішка чи сміх «замороженого».

Далі учасники міняються ролями.

Обговорення:

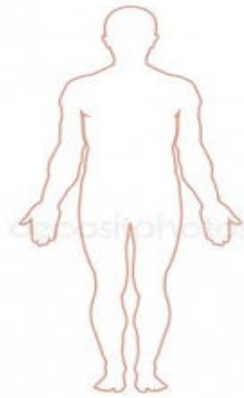
- Чи легко було бути реаніматором?
- Що було найскладнішим?
- Що заважало? Що допомагало?

4. Вправа «Емоції в моєму тілі».

Мета: дозволяє усвідомити зв'язок емоцій з тілесними переживаннями, індивідуальні особливості переживання і вираження емоцій.

Час: 10 хв.

Матеріал: необхідно підготувати листок із схематичним зображенням людського тіла для кожного учасника і достатню кількість олівців синього, червоного, жовтого, чорного кольорів.



Інструкція: Уявіть, що ви зараз дуже сильно сердитися на кого-небудь або на що-небудь. Спробуйте всім тілом відчувати свою злість. Можливо, вам буде легше уявити, якщо ви згадаєте якийсь недавній випадок, коли ви сильно розсердились на когось. Відчуйте, де в тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо, вона схожа на вогонь у животі? Або у вас сверблять кулаки? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви раптом злякалися чогось. Що вас може налякати? Уявили? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Заштрихуйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку .

(Аналогічним чином запропонуйте учасникам позначити синім олівцем частини тіла, якими вони переживають смуток, і жовтим - радість).

- Де в тілі ви відчуваєте свою злість (страх, смуток, радість)? Яке відчуття вам було легше всього уявити і відчувати в тілі? А яке - важче? Чи були у когось з учасників групи схожі відчуття? .

5. Вправа «Згортки для роздумів».

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учнів.

Час: 10 хв.

Матеріали: картки з незакінченими реченнями, кошик.

Інструкція: Кожен учасник по черзі бере згорток і зачитує речення, завершуючи його своїми словами.

Незакінчені речення

Мій найбільший страх – це ...	Я знаходжуся разом з вами, тому що...
Я не довіряю людям, які ...	Мені не вдалося...
Я гніваюсь, коли хтось ...	Мені потрібно...
Я насправді дуже не люблю в собі ...	Я кращий, коли...
Я сумую, коли ...	Я ненавиджу...
Я хотів би, щоб мої батьки знали...	Єдина тривожність...
Я ношу такий одяг, тому що...	Я таємно...
Моє найприємніше переживання в дитинстві...	Коли на мене кричать, я ..
Коли інші принижують мене, я ...	Найкраще, що могло статися в моїй сім'ї...
У моєму характері мені найбільше подобається...	Коли я наполягаю на своєму, люди...
Мені подобається...	Найбільше від інших людей мені потрібно...
У школі...	Якщо б міг дещо змінити в собі, я б...

Обговорення: які у вас відчуття після висловлювань? Чи важко було говорити, не роздумуючи? Що ви усвідомили для себе? Що нового відкрили в собі та в інших?

6. Вправа «Які почуття виникають».

Мета: усвідомлення почуттів в різних життєвих ситуаціях.

Час: 5 хв.

Матеріали: запис звуків.



Інструкція: тренер просить учасників прийняти зручну позу та закрити очі. Він називає звуки, задача учасників – усвідомити, які почуття ці звуки викликають.

Звуки: різке гальмування машини, звук оркестру, шум морських хвиль, сміх за вікном, впала й розбилась чашка, салют, голосний крик, плач дитини та ін.

7. Вправа «Живий камінь».

Мета: відновити внутрішню рівновагу.

Час: 10 хв.

Матеріали: необхідно зробити «камінь оповіді» – яскравий камінь виробу, приблизно з кулак розміром, який діти могли б тримати в руках.

Інструкція: «Сядьте усі зручно. Давайте поговоримо про те, що для вас важко і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. Ви засмучуетесь? Або у вас болить голова або живіт? Або ви не можете зосередитися і робите дуже багато помилок? Багато чого в житті викликає у нас важкий стан: коли ми відчуваємо страх перед контрольною; коли ми на когось сильно розсердимось, коли ми погано виспалися або посварилися з батьками. Але і хороші речі можуть викликати у нас напругу, наприклад, коли ми надмірно радіємо стосовно свого дня народження, так що навіть не можемо заснути.

Чи думали ви про те, що викликає у вас напругу, приводить вас до стресу? І як він у вас проявляється? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер буде говорити тільки хтось один з вас».

Цей учень повинен буде взяти камінь розповіді. Всі інші будуть уважно слухати.

Рефлексія вправи:

- Що відбувається з твоїм тілом, коли ти відчуваєш тривогу?
- Що роблять твої батьки, коли тривожаться?
- Чи достатньо тобі відволіктися, щоб відпочити і «заправитися» енергією?
- Що можна зробити аби зменшити напругу і хвилювання?

8. Рефлексія «3 картки». (2 хв.)



9. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

10. Вправа «Віночок побажань».

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Час: 3 хв.

Всі учасники стають у коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учасник по черзі щось бажає групі. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

ЗАНЯТТЯ 7 (60 хв.)

Мета: дати змогу показати свої страхи, неусвідомлену тривогу, вчитись бачити позитив в негативних ситуаціях..

1. Вправа «Привітайся, але не повторюй інших». (1хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Наші страхи».

Мета: усвідомлення власних побоювань.

Час: 7 хв.

Психолог запитує підлітків, які емоції для них є неприємними. Вони перелічують негативні емоції і якщо не називають «страх», психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (прискорення серцебиття, мурашки по тілу тощо).

Приклади: ви знаходитесь в темному лісі, ви хочете вперше стрибнути з парашуту.

Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

Давайте разом переглянемо коротеньке відео про почуття страху

<https://www.youtube.com/watch?v=ujO9vVF0mGE>

Психолог підводить дітей до усвідомлення того, що дозований розумний страх є корисним, допомагає людині зберегти своє життя. Дуже важливо контролювати свій страх.

4. Вправа «Подолай нездоланне».

Мета: вчити вмінню долати страхи, побоювання.

Час: 8 хв.

Матеріали: папір, олівці.

Учасникам пропонують намалювати те, чого вони бояться.

Після малювання, ще раз проговорити свій страх (який він, на що схожий, якого кольору і т.і.), взяти свої малюнки й розірвати їх на дрібні шматочки. Ведучий наголошує на тому, що відновити страх уже не можна. Він пропонує підліткам забрати шматочки в купу і викинути у смітник. Потім пояснює, що все сміття спалюють, а разом і страх (а отже більше він до них не повернеться).

5. Вправа «Наші почуття – наші дії».

Мета: виявити залежність дій від емоційного стану й необхідність керувати своїми емоціями.

Час: 13 хв.

Матеріали: бланк на кожного учня.

Інструкція: ведучий просить учнів заповнити таблицю.

<i>Почуття</i>	<i>Дії</i>	<i>Думки</i>
Гнів		
Радість		
Розчарування		
Розпач		
Тривога		
Образа		
Інтерес		
Приємне здивування		

Обговорення:

Чи залежать наші дії від наших почуттів?

Чи слід подумати, а вже потім щось робити?

Що потрібно робити, щоб вчасно зупинитися?

Підвести до того, що наші дії залежать від наших думок.

6. Вправа «Добре – погано».

Мета: вміння знаходити позитивне в неприємних ситуаціях, змінювати думки на краще.

Час: 5 хв.

Інструкція: Я буду називати вам події або ситуації, в яких треба знайти позитивне.

Ситуації: На вулиці знову йде дощ, в магазині знову велика черга, не встигли на прийом до лікаря, на перерві не встиг до буфету, посварився з товаришем, забув підручник вдома і т.д. Кожний учасник намагається побачити щось хороше, позитивне.

7. Вправа «Перебіг асоціацій».

Мета: допомогти змінити внутрішні уявлення про страхи, побоювання.

Час: 5 хв.

Ведучий називає випадкове слово (страх). Його сусід праворуч вголос описує образ, який перший прийшов на думку. Так будується ланцюг образних асоціацій. Перші труднощі в побудові асоціацій зазвичай долаються і фантазії учасників стають яскравішими. Засоби саморегуляції відкривають можливість керувати не тільки фізіологічними процесами, але й душевними відчуттями.

Наприклад: літак – небо, змія – канат і т.д.

8. Вправа «Спустити пар».

Мета: вчити вмінню висловлювати, формувати бажання змінити свою поведінку, підтримка психологічного клімату групи.

Час: 10 хв.

Інструкція: сядьте, будь ласка в одне велике коло. Кожен з вас може сказати іншому, що йому в ньому не подобається, чи на що він сердиться. Звертайтеся до конкретної людини. Наприклад: «Андрій, я злюся, коли ти чіпаєш мої речі» або «Олено, не перебивай, коли хтось говорить». Будь-ласка, не виправдовуйтесь, коли на вас будуть жалітися. До кожного з вас дійде черга. Якщо вам нема чого сказати, просто вимовте: «У мене ще нічого не накопало і

мені не потрібно «спускати пар». Коли коло завершиться, діти, на яких жалілися, можуть висловитися з цього приводу.

Висновок: Іноді ви можете змінити в собі те, що заважає іншим, але частіше ми не хочемо цього робити. Замисліться над тим, що вам сказали, можливо щось дійсно потрібно міняти.

9. Вправа «Довіра».

Мета: зняття внутрішньої напруги.

Час: 5 хв.

Інструкція: діти встають щільним колом, один посередині (один з тих, на кого спустили пару). Той хто стоїть посередині із заплющеними очима намагається падати на учасників, ті, свою чергу, повинні зробити підтримку.

10. Рефлексія «3 картки». (2 хв.)



11. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

12. Вправа «Віночок побажань». (2 хв.)

ЗАНЯТТЯ 8 (54 хв.)

Мета: усвідомити агресивні емоції та їх наслідки, визначити емоції інших людей.

1. Вправа «Привітайся, але не повторися». (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Моя поведінка».

Мета: дати школярам змогу розібратися у власній поведінці та дослідити чужу поведінку.

Час: 12 хв.

Матеріали: олівці та папір кожному учаснику.

Інструкція: візьміть кожен по листку паперу намалюйте та запишіть на ньому все, що робить та людина, про яку можна сказати: «Так, вона дійсно агресивна». Напишіть невеликий рецепт, слідуючи якому можливо створити агресивну дитину. Наприклад: гучний голос, великі кулаки, жорстокість та ін.

Обговорення:

- Зачитайте та покажіть, що в вас вийшло.
- Подумайте, які елементи агресивної поведінки ви зустрічали в нашій групі?
- Коли ти сам виявляєш агресивність?
- Яким чином можна викликати агресію по відношенню до себе?
- Чому, на вашу думку, діти й дорослі часто намагаються відчутти свою перевагу, принизивши інших?
- Як поводить ся жертва агресії?

- Чи хотілося б вам приміряти роль жертви? Чому?

4. Вправа «Таблиця гніву».

Мета: виявити позитивні та негативні сторони гніву.

Час: 5 хв.

Інструкція: на мольберти кріпляться 2 ватмани. На одному учасники по черзі пишуть «плюси», які можна отримати від почуття гніву, на другому – «мінуси».

Обговорення:

Чи згодні ви з написами?

Що для себе взяли з цієї вправи?

Пропоную вам переглянути та обговорити притчу про гнів

https://www.youtube.com/watch?v=MPFwD_M1nM0

5. Вправа «Взаєморозуміння».

Мета: зрозуміти, що ті емоції, які ми бачимо, насправді можуть бути не такими. Людині властиво всьому надавати свій сенс.

Час: 10 хв.

Призначаються два добровольця - хлопець і дівчина. Вони розлучаються в різні кімнати і їм пояснюються їх ролі. Хлопцеві говорять, що він повинен буде увійти до кімнати, взяти стілець, і вдавати, що збирається вкрутити лампочку. Йому також повідомляється, що його напарниця буде йому всіляко заважати, але він повинен переконати її, що так треба. Дівчині говориться, що її партнер зараз буде вішатися, вона повинна відрадити його від цього. Все це, природно, має відбуватися без слів. Учасники запускаються в кімнату, де аудиторія вже знає обидва завдання.

Обговорення:

- Що відчував хлопець, дівчина?

Висновок: часто невміння розуміти один одного призводять до неприємних наслідків.

6. Вправа «Скринька переживань».

Мета: вміння визначати власні переживання.

Час: 3 хв.

Слова ведучого: Я принесла сьогодні невелику коробку. Пропоную відправити її по колу, щоб зібрати наші неприємні переживання і турботи. Ви можете сказати про це пошепки, але обов'язково в цю коробку. Потім я її заклею і занесу геть, а разом з нею нехай зникнуть і ваші неприємні переживання.

7. Вправа «Заборонений плід».

Мета: виявити проблеми учасників.

Час: 8 хв.

Інструкція: на стілець у центрі кімнати кладуть якийсь предмет. Він для учасників буде бажаний, але заборонений (наприклад, мобільний телефон). Кожен з учасників за допомогою пантоміми повинен показати, як би він поведився з забороненим предметом.

Обговорення: Чи так потрібен був вам заборонений предмет? Чому ви хотіли його взяти саме собі?

Висновок: не завжди ті речі, які ми так бажаємо, нам необхідні. Добиваючись свого, ми часто потім не користуємось ними, вони просто лежать на полиці.

8. Вправа «Вкажи на партнера».

Мета: досягнення емоційної розрядки.

Час: 5 хв.

Інструкція: учасники стоять в колі. За командою ведучого вони викидають руку в бік одного з партнера. Якщо пара співпадає, вона залишає коло. Так продовжується, поки не залишиться остання пара. Домовлятися не можна.



9. Релаксаційна вправа «Черепашки»

Посилання на музику <https://www.youtube.com/watch?v=Ouih11mn4V8&t=76s>

Мета: опанування навичок релаксації, усунення емоційного напруження.

Час: 5 хв.

Уявіть, що ви маленькі черепашки. Сидите ви на камінчику, на березі ставка й грієтеся на сонечку. Вам так тепло, спокійно. Але що це? Ви відчуваєте небезпеку. Черепашки швидко ховають голову в панцир. Підніміть ваші плечі до вух, а голову втягніть в плечі. Втягуйте сильніше. Зовсім не просто бути черепашкою. Нарешті небезпека минула. Витягніть вашу шию, опустіть плечі, розслабтеся. Тепер ви в повній небезпеці.

10. Рефлексія «3 картки». (2 хв.)



11. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

12. Вправа «Віночок побажань». (1 хв.)

III етап – формуючий

ЗАНЯТТЯ 9 (62 хв.)

Мета: заглиблення у світ особистісних емоцій, їх усвідомлення та контроль.

1. Вправа «Я сьогодні...» (добрий, веселий, сумний та ін. Як варіант – я сьогодні схожий на...).

Мета: актуалізація свого внутрішнього стану.

Час: 2 хв.



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Пам'ятник».

Мета: відпрацювання навиків невербального спілкування.

Час: 5 хв.

Інструкція: тренер заздалегідь готує картки з назвами почуттів: радість, прикрість та інше. Учні по черзі витягують картку, знайомляться з нею, але не показують оточуючим. Кожному потрібно зобразити пам'ятник тому почуттю, що написано на його картці. Завдання інших – відгадати почуття.

5. Вправа «Я – джерело почуттів».

Мета: доведення до учасників, що почуття людини залежать від сприйняття нею оточуючого середовища.

Час: 15 хв.

Інструкція: учням пропонується згадати приємні й не дуже моменти свого життя.

Твердження	Вірно, не вірно
1. Мій товариш злить мене, якщо не тримає слова.	
2. Я злюся, коли мій друг не виконує обіцянок.	
3. Я образився на батьків, коли вони не пустили мене погуляти з друзями.	
4. Батьки образили мене, коли вони не пустили мене погуляти з друзями.	
5. В тому, що я отримав двійку, винуватий вчитель.	
6. Я сам винен, що отримав двійку.	
7. Мене дратують мої однокласники.	
8. Я дратуюсь з-за того, що не можу знайти спільну мову зі своїми однокласниками.	

Обговорення:

Чому люди перекладають відповідальність за виникнення негативних почуттів на інших людей?

Чого вони стережуться?

Дуже часто люди звинувачують оточуючих у своїх переживаннях із-за того, що не в змозі взяти відповідальність за свої почуття на себе. Адже легше звинуватити когось, нічого при цьому не роблячи. А можливо, краще розібратися і спробувати змінити ситуацію?

6. Вправа «Веселка почуттів».

Мета: заглиблення у світ почуттів.

Час: 10 хв.

Матеріали: бажано користуватись зображеннями з кольорами для зорової стимуляції.



Інструкція: Кожен з нас бачив на небі веселку. Зараз ми спробуємо асоціювати свої почуття з кольорами веселки. Веселка з'являється на небі після дощу.

Колір	Почуття, асоціації
Червоний	
Помаранчевий	
Жовтий	
Зелений	
Голубий	
Синій	
Фіолетовий	

Обговорення:

Які почуття виникали у вас від різних кольорів?

Чи залежить настрої людини від того, що її оточує?

Ведучий в ході обговорення заповнює таблицю. Відмічає: те, що людина відчуває, залежить не лише від кольору й від оточення, а й від внутрішнього настрою.

7. Вправа «Я – вони – Я» .

Мета: сприяти усвідомленню мотивів своєї поведінки.

Час: 15 хв.

Матеріали: листки з написами «Я хочу» , «Вони хочуть» , «Я вчиняю».

Інструкція: Ведучий задає ту чи іншу значущу ситуацію, наприклад: «Прийшов час прибирання» або «Потрібно вирішити, як вчинити в ситуації вибору». На підлозі кладуться три аркуша паперу, на одному написано великими літерами «хочу», на іншому – «вони хочуть», на третьому – «я вчиняю». Кожен учасник по черзі встає на кожен з листочків і говорить про те, як йому хочеться зазвичай вчинити в цій ситуації, чого хочуть від нього інші (рідні, начальство, друзі), як він особисто поводить насправді.

Обговорення:

- Потрібно обґрунтовувати свою позицію, але краще домовитися. Це потрібно і завжди можливо.

11. Вправа «Надійне місце».

Мета: розвивати вміння володіти своїми емоціями.

Час: 10 хв.

Інструкція: назвіть 3 ситуації, які викликали у вас наступне: «Я відчуваю себе добре». Згадайте їх, уявіть, запам'ятайте почуття, які при цьому виникали. Тепер уявіть, що ви кладете ці почуття в дуже надійне місце й можете дістати, коли забажаєте. Намалюйте це місце.

Після виконання проводиться обговорення.

Чи легко було згадати ці ситуації?

Чи змогли ви відновити пережиті почуття?

Як спрацювала ваша уява? Чи зможете ви, коли забажаєте, повернутись до пережитих приємних почуттів?

12. Рефлексія «3 картки» (2 хв.)



10. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

13. Вправа «Віночок побажань» (2 хв.)

ЗАНЯТТЯ 10 (58 хв.)

Мета: розвивати вміння адекватно виражати свої емоції, вчити учнів аналізувати свою агресивну поведінку, формувати вміння домовлятися з іншими.

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

2. Вправа «Знайди пару».

Мета: розвиток прогностичних можливостей та інтуїції, формування у членів групи установки на взаєморозуміння.

Час: 5 хв.

Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу. На аркуші ім'я казкового героя чи літературного персонажа, що має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка і т.д. Кожен учасник повинен відшукати свою «другу половину», опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі запитання типу: «Що у мене написано на аркуші?». Відповідати на запитання можна тільки словами «та» і «ні». Учасники розходяться по кімнаті і розмовляють один з одним.

Обговорення:

Що було важче: визначити себе чи знайти партнера?

3. Бесіда «Чому так відбувається?».

Мета: виявити причини відхилень у поведінці, формувати позитивні установки до поведінкових норм.

Час: 10 хв.

Вступне слово тренера. Давайте трохи поговоримо.

Дайте мені відповіді на наступні питання:

1. Чи повинні бути правила в суспільстві?
2. Чи повинна людина відповідати за свої вчинки?
3. Яке покарання отримає людина за образливі слова в адресу іншої?
4. Якщо знущатися над людиною групою, чи буде за це покарано?

Давайте розберемося, що відбувається з людиною, чому вона готова вести себе так, як не треба?

4. Які види неприйнятної для суспільства поведінки ви знаєте? (наркоманія, алкоголізм, сектантство та ін..)

5. Чому все це вважають неприйнятним?

Всі свої відповіді зафіксуйте коментарем на стіні. Для кожного питання є окреме віконце. <https://padlet.com/lenusida14/yzs7ouo5kgge>

6. Вправа «Закон гармонії»



Мета: формування міжособистісних відносин.

Час: 20 хв.

Інструкція: у суспільстві існує неписаний закон гармонії спілкування. Притримуючись його, можна не допустити зародження багатьох конфліктів, протиріч, образ. Звучить він так «Дозволяючи собі – дозволяй іншим. Забороняючи іншим – забороняй собі». Виконання цього правила позбавить нас від взаємних докорів. Наприклад, ми не дозволяємо кричати на нас, підвищувати голос, критикувати, встановлювати нам заборони. Разом з тим самі кричимо на інших, повчаємо їх, намагаємося обмежити їх дії. Яким же чином контролювати свої дії в різних ситуаціях спілкування?

Розділіть листок на 2 частини:

1.«Дозволяю собі, забороняю іншим». Перерахуйте ваші дії, що направлені на отримання переваг за рахунок оточуючих. Наприклад, ігнорувати, запізнюватися і т.д.

2.«Забороняю іншим, дозволяю собі». Які дії оточуючих ви б заборонили. Наприклад, критикувати, оцінювати дії і т.д.

Обговорення:

- Чи варто забороняти собі бути вільним, щоб мати підстави засуджувати інших?

- Чи варто дозволяти собі помилятися забороняючи це іншим? Чи маєте ви на це право?

6. Вправа «Баба Яга».

Мета: корекція емоційної злості, тренування здібностей впливу дітей один на одного.

Час: 10 хв.

Інструкція: діти сидять на стільцях у колі обличчям один до одного. Тренер просить зобразити, який буває вираз обличчя, поза, жести у дорослих (мами, тата, бабусі), коли вони сердяться на них. За що дорослі найчастіше сердяться на вас? (Діти розігрують сценки). Як сварять вас дорослі, коли вам дуже страшно? Погрожують покарати, беруть ремінь? (Діти розповідають і показують). Що ви робите у відповідь: плачете, боїтесь, посміхаєтесь? (Розігрують сценки).

Висновок: коли ми гніваємося, наше обличчя стає спотвореним і страшним. Пам'ятайте про це перед тим як поринути в цей стан.

7. Вправа «Біп» .

Мета: розвиток навичок соціальної перцепції і тактильного контакту.

Час: 5 хв.

Інструкція: учасники сідають у тісне коло, щоб між сусідами не залишилося вільного місця. Один з них із зав'язаними очима декілька разів обертається навколо себе, після чого наближається до сидячих в колі учасників і «всліпу» сідає комусь на коліна. Той, на чій коліна сів учасник, говорить

зміненим голосом: «Біп!» Завдання учасника з закритими очима — вгадати по голосу, на чийх колінах він сидить.

8. Рефлексія «3 картки» (2 хв.)



9. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

10. Вправа «До зустрічі».

Мета: навчити дітей висловлювати подяку іншим, формувати навички позитивного спілкування.

Час: 2 хв.

Психолог пропонує підліткам зійтись у коло, плеснути один одного в долоні, говорячи при цьому «Дякую всім і до зустрічі»

ЗАНЯТТЯ 11 (60 хв.)

Мета: формувати вміння контролювати свої негативні емоційні стани, усвідомлювати наслідки своїх вчинків.

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Давайте поговоримо».

Мета: з'ясувати причини, які викликають роздратування та гнів кожної дитини, націлити на позитивне сприйняття невдач.

Час: 10 хв.

У житті кожної людини виникають ситуації, які її так дратують, що хочеться кричати і навіть вдарити. Чи траплялося з вами таке? Давайте поговоримо. Необхідно заохотити учнів до висловлювання, слідкувати, щоб вони не давали критичних оцінок, а просто розповідали про ситуації.

Примітка: необхідно програти кілька ситуацій та спробувати знайти конструктивний вихід.

4. Притча «Троє сліпців та слон».

Мета: демонстрація помилковості одностороннього бачення і неприйняття точки зору інших людей.

Час: 10 хв.

Багато років тому на землі існувало село, в якому всі жителі були сліп . З покоління в покоління передавалася історія про монстра, що живе в лісі за селом. Люди ніколи не ходили в цей ліс, тому що вони боялися цього чудовиська. Одного разу троє старійшин вирішили піти в ліс, щоб з'ясувати, чи правда це чи ні. Увійшовши до лісу, вони на галявині натрапили на слона, який відпочивав. Один сліпий помацав слона за вухо, інший намацав хобот, третій обхопив ногу слона. Озброївшись кожен своїми знаннями, вони вирушили в село, скликали мешканців і стали розповідати, як виглядає істота, якої всі так

боялися. Перший сліпий, який обмацав вухо слона, сказав: «Це щось велике, широке і шорстке, як килимок». Другий, який чіпав слона за хобот, вигукнув: «Ні, це щось довге, величезне і порожнисте, як труба». Третій сказав: «Ви обидва не праві, воно потужне і тверде, як стовп». Так жителі і не зрозуміли, як виглядає чудовисько, і чому вони так його бояться.

Притчу можна переглянути https://www.youtube.com/watch?v=aAdDoFaKZ_Y

Обговорення:

- На підставі чого сліпці прийшли до висновку про те, як виглядає чудовисько?

- У чому вони помилялися?

- Що було потрібно, щоб уникнути помилки?

- Чи зустрічалися ви в житті з ситуаціями, коли лише за однією ознакою давали людині оцінку?

5. Вправа «Дім».

Мета: усвідомлення своєї ролі в групі, стилю поведінки.

Час: 7 хв.

Інструкція: учасники діляться на 2 команди. Кожна команда повинна стати повноцінним будинком. Кожна людина повинна вибрати, ким вона буде в цьому будинку - дверима, стіною, а може бути шпалерами або предметом меблів, квіткою чи телевізором? Вибір за Вами. Але не забувайте, що Ви повинні бути повноцінним і функціональним будинком. Протягом 5 хвилин побудуйте свій дім! Можна спілкуватися між собою.

Обговорення:

- Як проходило обговорення в командах?

- Чи відразу Ви змогли визначити свою роль в «будинку»?

- Чому Ви обрали саме цю роль? Що вона каже про вас?

Я думаю, Ви все зрозуміли, що кожна частина Вашого «дому» важлива і потрібна в ньому, кожна несе свою певну функцію, без якої будинок не може бути повноцінним.

6. Вправа «Свинець і золото».

Мета: розширити знання учнів про конфлікт, спонукати школярів до роботи над собою.

Час: 5 хв.

Ви вже знаєте, що таке конфлікт. Конфлікти можуть викликати гнів, ненависть, ворожість. Можуть закінчуватися в залах суду або навіть війнами. Проте конфлікти несуть у собі потенціал численних позитивних результатів.

Зараз кожен учасник звернеться до сусіда (по черзі, по колу) зі словами: «Конфлікт – це погано, тому що . . .» . Той, до кого зверталися, відповідає: «Так, це погано, але ...» й намагається назвати позитивне у конфлікті.

Висновок: конфлікт – це і руйнування, і творення водночас. Замість того, щоб боятися і прагнути конфлікту, слід сміливо вникати в його суть, керувати його творчою силою.

7. Вправа «Автобус».

Мета: моделювання ситуації виникнення конфлікту.

Час: 7 хв.

Інструкція: Уявіть собі, що ви знаходитесь в автобусі. В ньому повно люду, як у банці з оселедцем. Автобус робить повороти, підстрибує, а пасажери штовхають один одного, падають на сидячих, висловлюють своє незадоволення. Розштовхуючи пасажирів, по салону автобуса пробирається кондуктор і вимагає плату за проїзд. Учасникам групи необхідно відтворити реальну поїздку і конфлікти, що виникають серед пасажирів.

Обговорення:

- Як ви себе почували, коли вас втягували у сварку?

- Чи хотілося вам брати участь в ній чи ні?

Ведучий: Коли ми стикаємося з конфліктами, то можемо відчувати негативні почуття: гнів, відчуття краху надій, конфуз, страх, образу, пригнічений стан. Ці почуття можуть відобразитися на контролі поведінки. Тим часом людина, що втратила контроль над собою, може вчинити злочин проти особистості, з якою перебуває у конфлікті.

8. Вправа «Вірне рішення».

Мета: відпрацювання навички прийняття відповідального рішення.

Час: 15 хв.

Ситуація 1. У магазині самообслуговування Оксана, розплатившись і відійшовши від каси, виявила неоплачений товар. Вона про нього забула, а касир не помітила. Оксана вирішила йти додому, не заплативши. Але за нею, виявляється, спостерігав контролер - охоронець. Касир отримала догану. Тепер їй загрожує звільнення. Про подію повідомили у відділення міліції. Оксані сказали, що якщо подібне повториться, її поставлять на облік у дитячу кімнату міліції. Маму теж викликали до міліції для бесіди.

Ситуація 2. У школі організувалася група підлітків, які промишляли тим, що вечорами зривали з перехожих шапки, ланцюжки і т.п. Виручені гроші витрачали на розваги. Заправляв в групі десятикласник Вадим. Його однокласник Сергій - сором'язлива і боязка людина - чимало страждав від глузувань хлопців. Вадим взяв його під захист, і знущання припинилися. Одного разу Вадим вирішив, що Сергію теж пора приймати участь в «справі». Як внутрішньо не протривав підліток, він не знайшов у собі сили відмовитися.

Обговорення:

- Хто винен в сформованих ситуаціях?

- Чи вплинуло рішення Оксани та Сергія ще на кого-небудь?

- Які відстрочені наслідки даних вчинків?

9. Рефлексія «3 картки» (2 хв.)



10. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

11. Вправа «До зустрічі» (1 хв.)

Мета: формувати позитивні установки до загальноприйнятих норм поведінки, відповідальність за свою поведінку, спонукання підлітків до пошуку конструктивних шляхів виходу із конфліктних ситуацій; підведення їх до думки, що такий вихід є завжди..

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Список проблем».

Мета: визначити шляхи виходу з неприємних ситуацій, які трапляються в житті.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу, кошик.

Інструкція: учасники пишуть на аркушах якусь проблему чи конфлікт. Потім аркуші перемішують, і кожен витягує будь-який з них навмання. Після цього кожен з учасників висловлюється щодо проблеми, яка написана у нього на аркуші, як щодо власної і яким чином він її б розв'язав.

Обговорення:

— Чи отримали ви відповіді на свою записку?

— Чи побачили ви новий спосіб розв'язання вашої проблеми?

— Чи важко вам було вирішувати проблему іншого? Як ви вважаєте, чому?

4. Вправа «Екскурсія до музею».

Мета: вчити розрізняти міміку та жести, формувати взаєморозуміння з групою.

Час: 10 хв.

Інструкція: діти діляться на три групи. Кожній групі необхідно «зліпити» статую людини (з одного з учасників): впевненої в собі, невпевненої в собі, агресивної. Потім вибрати екскурсовода, який зможе представити та описати експонат.

5. Вправа «Під девізом».

Мета: показати учням варіанти виходу зі змодельованих ситуацій.

Час: 15 хв.

Інструкція: учасники об'єднуються в групи по 3. Кожній групі дається завдання змодельовати вихід з ситуації (ситуацію необхідно програти).

Ситуація: Вам з товаришем дали одну річ на двох. Ви обоє претендуєте на неї. Вам дуже хочеться, щоб вона дісталася саме вам. Є об'єкт домагань – є конфлікт.

Кожна з груп демонструє свій варіант виходу зі змодельованої ситуації в залежності від завдання, яке вона отримала на картці.

Картки

Суперництво Девіз: «Щоб я виграв, ти повинен програти»
Компроміс Девіз: «Щоб кожний щось виграв, кожний повинен щось програти»
Уникання Девіз: «Ми обоє залишаємося в програвші»

Поступка Девіз: «Щоб ти виграв, я повинен програти»

Співробітництво Девіз: «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти»

Обговорення:

- Чи важко було вирішувати ситуацію на замовлення?
- Який найважчий вихід з існуючих варіантів, на ваш погляд?
- Чи знайдено оптимальний варіант виходу з конфліктної ситуації? Чи завжди можна знайти такий вихід?

6. Вправа «Вихід є завжди».

Мета: формування навиків успішного розв'язання конфліктів.

Час: 15 хв.

Матеріали: ситуації для обговорення.

Інструкція: всі учасники діляться на 3 групи за сезонами року. Кожна група отримує ситуацію, з якої необхідно знайти вихід, не спровокувавши конфлікт.

Ситуація 1

Один учень говорить іншому: «Я ніколи не буду сидіти з тобою за однією партою. Ти розляжешся, як слоненя, а я навіть писати не можу».

Прокоментуйте ситуацію.

Ситуація 2

Під час контрольної роботи один з учнів починає стукати ручкою по парті, що дуже заважає іншим виконувати завдання. Діти у відповідь кидають негативні вислови.

Як уникнути конфлікту в даній ситуації?

Ситуація 3

Зайшовши в клас після перерви Ваня побачив, що його речі розкидані по парті. Він розізлився на сусіда та зробив теж саме з його шкільним приладдям.

Чи правильно поступив Ваня? Знайдіть шляхи виходу з даної ситуації.

Висновок: найчастіше в конфліктних ситуаціях нами керує не глузд, а підвищена емоційність, агресивність, неухважність до потреб інших, невміння слухати. Якщо ви бажаєте для себе миру й любові, то ваш шлях – це обдуманий контроль негативних думок та дій.

6. Рефлексія «3 картки».

Час: 3 хв.



8. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

9. Вправа «До зустрічі» (1 хв.)

ЗАНЯТТЯ 13 (58 хв.)

Мета: відпрацювання навичок ефективного спілкування, встановлення ефективних контактів з оточуючими.

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Фотографія».

Мета: розвивати вміння бачити позитивні якості людей.

Час: 5 хв.

Інструкція: подивіться на фотографію незнайомої людини, наприклад, в журналі чи газеті. Вдивіться в його обличчя. Зверніть увагу на його позу, одяг. Постарайтеся визначити його характер, настрій, рід занять, стиль життя.

Як ви вважаєте, могли б ви бути з ним у дружніх стосунках? Якщо ні, то які відносини могли б скластися між вами?

Можна використовувати МАК

PERSONA https://drive.google.com/drive/folders/1rNTCY05Dy9ob7wKYh_59QRoIvbJTpAk9

4. Вправа «Домовся з іншим».

Мета: розвиток здатності встановлювати контакти.

Час: 10 хв.

Інструкція: учні розбиваються на групи по три особи. Кожен гравець привласнює собі позначку А, В або С. Кожна трійка повинна виробити спільне рішення з будь-якого питання. Наприклад, яким кольором пофарбувати паркан. Ситуація ускладнена тим, що кожен гравець позбавлений одного з каналів сприйняття або передачі інформації:

- гравець А сліпий (зав'язуємо очі), зате він чує і говорить;
- гравець В глухий (затулюємо вуха), але може бачити і рухатися;
- гравець С бачить і чує, але при цьому не може рухатися і говорити (сидить на стільці, зав'язуємо рота).

Обговорення:

- Чи вдалося вирішити поставлене питання? Що саме вам допомогло?
- Яку стратегію ви обрали?

5. Вправа «Митниця»

Мета: відпрацювання навиків ефективного спілкування.

Час: 15 хв.

Інструкція: з учасників обирають двох працівників митниці, інші – «іноземці». Митники залишають кімнату, а іноземцям необхідно вирішити, хто з них буде провозити «заборонений товар». Також потрібно придумати легенду: з якої вони країни, з якою метою приїхали та ін. Головне їх завдання – не викликати підозру, в кого «заборонений товар». Завдання митників – виявити правопорушника, спираючись на спостережливість та інтуїцію. Бесіда триває до тих пір, поки митники не вирішать, у кого «заборонений товар».

Обговорення:

- Які засоби використовували іноземці, щоб не видати себе?
- За якими ознаками митники виявляли правопорушника?
- Чи легко викрити людину в обмані?

7. Вправа «Попроси так, щоб захотіли допомогти».

Мета: відпрацювання вербального спілкування.

Час: 10 хв.

Інструкція: утворюються пари. Завдання одного учасника – попросити іншого виконати яку-небудь послугу. Наприклад, сходити замість нього на засідання шкільного парламенту. Учасникові необхідно виявити всю свою

майстерність, оригінальність і кмітливість. При цьому використовувати різні прийоми: компліменти, авторитет і заслуги того, до кого він звертається. Завдання другого – уважно слухати й оцінити, наскільки ефективно діяв партнер, і врешті-решт погодитись чи відмовитися.

7. Вправа «Незакінчена казка».

Мета: визначення стилю поведінки у ситуації психологічного тиску, вміння приймати рішення.

Час: 12 хв.

Ведучий розповідає учасникам казку «Принцеса».

«Жила на світі красуня Принцеса. Усе в її житті було як у казці — королівство, багатство, любов батьків Короля з Королевою і щасливе майбутнє. Але одного дня Принцеса закохалася в молодого Принца, а він у неї. Ось можна було б і закінчити казку, але насправді вона тільки починається...

Принц з Принцесою дуже кохали один одного, та батьки були проти їх одруження через незрілість віку. «От, мовляв, почекайте ще років п'ять, а там і побачимо».

Одного разу, коли Принцеса сиділа зажурена коло вікна, в кімнату залетів голуб і приніс лист від Принца. Він вмовляв Принцесу втекти з ним в Далекі Далі, де вони разом би знайшли своє щастя... «Буду чекати тебе на світанку коло нашого ставка, кохана», — такими словами завершував Принц свого листа. Зажурилася Принцеса ще більше: «Що ж робити, я так сильно кохаю Принца, що піду заради нього на найвідчайдушніший крок, але тоді я втрачу довіру батьків, яких також дуже люблю». Довго думала Принцеса, але врешті решт знайшла вихід...»

- Яким, на вашу думку, було рішення Принцеси?

Завдання: учасникам пропонується дописати казку.

Описуючи вибір Принцеси, кожен з учасників керується власними життєвими принципами, цінностями, пріоритетами, досвідом. На вибір варіантів прийнятого рішення Принцеси проектується ситуація власного вибору.

8. Рефлексія «3 картки». (2 хв.)



9. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

10. Вправа «До зустрічі» (1 хв.)

ЗАНЯТТЯ 14 (60 хв.)

Мета: розвиток навичок прийняття колективного рішення, навичок креативного мислення і прогнозування ситуацій, вибудовування психологічного захисту у випадках недосягнення очікуваного.

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Напис на футболці»

Мета: усвідомлення власного самосприйняття, своїх основних цінностей, актуалізація свого внутрішнього «Я».

Час: 5 хв.

Матеріали: паперові футболки для кожного учасника

Підліткам пропонується подумати і вирішити, який напис вони б хотіли мати на своїй футболці, який нестиме інформацію про людину – про її образ мислення, сприйняття світу, відношення до інших, вподобання, тощо. Після виконання кожен зачитує свій напис. Потім проводиться коротке обговорення:

про що говорять написи на футболках? Що ми хочемо сповістити про себе іншим людям? Як ви сприймаєте написи інших?



4. Вправа «Ми відправляємось у подорож».

Мета: розвиток навичок прийняття колективного рішення.

Матеріали: Списки предметів за кількістю учасників, папір, ручки.

Час: 15 хв.

Інструкція: Ведучий оголошує учасникам, що вони відправляються всією групою в круїз по островах Тихого океану. У подорожі очікується багато цікавого і пізнавального.

“Уявіть, що ми пливемо на білосніжному океанському лайнері по Тихому океану. Світить яскраве сонце, кричать чайки, прямо по курсу видно острів, вкритий тропічною рослинністю. Ми всі з нетерпінням чекаємо, коли наш корабель причалить до берега, де нас чекають надзвичайно цікаві пригоди. Несподівано прямо по курсу корабля з води піднімається гряда рифів, накочується висока хвиля, корабель викидає на гострі камені, він починає тонути. У нас є тільки 15 хвилин, щоб зібрати необхідні речі і залишити корабель. У кожного з вас є список з 30 предметів. Будь-який з них може стати в нагоді на острові, але ви можете вибрати тільки 15, більшого не витримає човен, на якому ви будете добиратися до берега”.

Учасникам роздаються списки предметів :

Коробка з шоколадом	Протимоскітна сітка	Сокирка
Фляга з ромом	Транзисторний радіоприймач	Каністра з водою
Каністра з пальним	Рибальська снасть	Сірники
Карта Тихого океану	Брезент	Дзеркало
Канат	Рушниця і патрони	Рятувальний круг
Бінокль	Репелент від акул	Спальний мішок
Секстант	Гарпун	Казанок
5 кг картоплі	1 кг солі	5 кг рису
5 кг цукру	2 пачки чаю	Похідна аптечка

2 упаковки бісеру	Гроші	Парасолька
-------------------	-------	------------

Якщо ви хочете зробити обговорення конструктивним, дотримуйтеся наступних правил :

- підходите до задачі логічно ;
- не міняйте своєї думки заради досягнення згоди;
- розглядаєте безліч думок, це допоможе прийти до правильного рішення.

Обговорення: Як ви прийшли до спільного рішення? Якими критеріями керувалися? Що було найбільш важким: відстояти свою думку або погодитися з іншими?

5. Вправа «Ми сходимо на берег».

Мета: розвиток навичок креативного мислення.

Час: 10 хв.

Інструкція: Ми висадилися на берег. У нас є мінімум предметів, які ми взяли з собою з корабля. Але людям цивілізованим, які звикли до комфорту, цих предметів буде замало. Тому кожен з них може нести додаткові функції застосування. Придумайте, як кожен з предметів можна використовувати нетрадиційно. Через 5 хв. учасники зачитують свої варіанти. Обираються найбільш незвичайні і в той же час практичні способи застосування.

6. Вправа «Ми не одні».

Мета: розвиток навичок прогнозування ситуації і способів попередження можливих конфліктів.

Час: 10 хв.

Ведучий: Доки ми сходили на берег і зносили свій вантаж, ми помітили людські сліди на березі. Виявляється, ми на острові не одні. Можливо, тут живуть аборигени, а можливо люди, які зазнали аварії. Але ким би вони не були, нам з ними доведеться жити на острові якийсь час. Необхідно обдумати ситуації, які можуть виникнути при зустрічі з остров'янами, і вирішити, яким чином нам попередити конфлікти, які можуть виникнути з ними. Через 5 хвилин група озвучує ситуації. Обговорюється, чи досяжна мета мирного співіснування з остров'янами при впровадженні кожного варіанту, обирається найбільш вдалий.

7. Вправа «Куди йдуть мрії».

Мета: виявлення почуттів учасників у зв'язку з ситуацією краху надій.

Час: 10 хв.

Ведучий пропонує учасникам подивитися на свої списки очікувань від круїзу і відповісти на питання: «Чи збулися мрії, хоча б трохи? Чи були в їх житті подібні розчарування? Чи залишився негативний осад в душі? Чи варто засмучуватися, коли очікування не збуваються?»

8. Рефлексія «3 картки». Час: 3 хв.



9. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

10. Вправа «До зустрічі» (1 хв.)

ЗАНЯТТЯ 15 (57 хв.)

Мета: розвиток здібностей об'єктивного підходу до ситуацій вибору, навичок самовизначення і самопланування діяльності, вмінь узгоджувати свої дії з іншими, приймати колективні рішення.

1. Вправа «Я сьогодні...» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Спробуй втриматися».

Мета: формування навичок прийняття критики.

Час: 10 хв.

Інструкція: Ведучий просить підлітків відповісти на питання: «Критика - це добре чи погано? Що людина дізнається, почувши критику на свою адресу? Чи можна чомусь навчитися через критичні зауваження? Як потрібно ставитися до критики: ображатися або дякувати критику?» Не слід поправляти підлітків, нехай вони відповідають згідно зі своїм ставленням до критики. А тепер я розповім, як можна ще дивитися на критику. Критика вчить нас оцінювати свої вчинки через ставлення до них інших людей. Критика може допомогти нам переглянути свою поведінку і змінити її так, щоб не було конфліктів з оточуючими. Яка б гостра не була критика, потрібно прислухатися до неї і позитивно ставитись, адже ми самі не завжди можемо зрозуміти себе і об'єктивно оцінити. Ображатися на критику не варто, в основному критикують не для того, щоб образити, а для того, щоб людина переглянула свою поведінку. Зараз ми спробуємо з вами критикувати не образливо і безболісно приймати критику.

На середину кімнати запрошується бажаний почути критику на свою адресу. Учасники попереджаються, що критика не повинна бути обвинувальною і принижувати гідність. Потрібно говорити тільки від себе і тільки про своє розуміння вчинку або поведінки. Хто стоїть - зберігає мовчання.

Обговорення:

- Наскільки важко було критикувати, не порушуючи правил? Чи важко було утриматися від бажання виправдатися?

4. Вправа «Подолай звинувачення».

Мета: розвиток навичок подолання звинувачення.

Час: 10 хв.

Інструкція: викликаються два добровольця, розподіляються ролі «підліток» і «дорослий». Дається ситуація: підлітка звинувачують у тому, що він розбив скло. Завдання дорослого: звинуватити підлітка. Завдання підлітка: виправдати себе. Ситуація повинна розіграватися так, як це відбувається насправді. Можна міняти пари декілька разів.

Обговорення:

1. Що ви відчували в своїх ролях?

2. Чи легко було стриматися?
3. Чи зрозуміли ви стан іншого?

5. Вправа «До чого призведе...»

Мета: закріпити матеріали заняття.

Час: 5 хв.

Інструкція: Зараз я буду запитувати та кидати м'яч комусь одному з вас. Відповідати має той, до кого м'яч потрапляє, після запитання м'яч має повернутись назад.

Приклад питань: До чого може призвести ваша злість на кривдника? До чого призведе погане ставлення до однолітків? та ін.

6. Вправа «Сіамські близнюки».

Мета: розвиток навичок співпраці.

Час: 10 хв.

Матеріали: великі аркуші паперу, бинти, пов'язки на очі, фломастери (кількість матеріалів розраховується відповідно до кількості пар).

Інструкція: Учасники розбиваються на пари і сідають поруч. У партнерів перебинтовуються разом руки біля ліктя та передпліччя так, щоб ліва рука сидячого праворуч була прив'язана до правої руки його сусіда зліва. Одному гравцеві зав'язують очі, після чого дають фломастер в прибинтовану руку. Перед парою поміщають аркуш паперу, на якому протягом 3 хвилин їм належить намалювати картину. Ведучий управляє процесом. Через 3 хвилин партнери міняються ролями і продовжують малювати ту ж картину.

По закінченні спільної творчості пари демонструють свій твір.

Обговорення:

- Наскільки вдалося співпрацю з партнером?

Як ви розподіляли ролі? Що в першу чергу необхідно для хорошої співпраці?

7. Вправа «Життєво важливі рішення».

Мета: усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом життя, розуміння важливості кожного рішення.

Час: 7 хв.

Ведучий: «Ви постійно приймаєте рішення, вибираєте, все це веде до великої мети. Ключ до успіху – усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення того, що потрібно вибрати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети.

Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях. Приймати світ, в якому ви живете, всерйоз.

Намагайтеся поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато! рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше погляд на неї, тим більше варіантів».

Завдання. Написати на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди:

в підлітковому віці – (наприклад, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами і т.д.);

в юності (наприклад, до якого саме вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою людиною, близькими і т.д.)

в зрілому віці (наприклад, вибори, що стосуються одруження, професійних пріоритетів, кар'єри, способу життя, народження дітей, стилю виховання і т.д.).

Ведучий: «Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми, розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдумування і аналізу.

Якщо уявно намалюєте перспективу вашого життя, обов'язково проаналізуйте вибір, який робите сьогодні з точки зору того, буде він сприяти досягненню поставлених цілей чи ні».

Обговорення:

- Що впливає на прийняття рішення вами?

- Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті?

- Чи легко приймати відповідальні рішення?

Ведучий: «Якщо ви зробили невірний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Все і завжди можна змінити. Навіть якщо відчуваєте, що припустилися помилки, але йдете по обраному шляху, в будь-який час все можна змінити».

6. Вправа «Міцне дерево».

Мета: формувати навички самоконтролю, впевненості в собі.

Час: 5 хв.

Матеріали: для більшого поглиблення можна використати фонову музику



Інструкція: станьте на носочки. Перевалюйтесь з носків на п'яти, при цьому плавно притискаючи останні до підлоги, доки не відчуєте легке напруження. Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота, грудей. Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, яке здатне витримати будь-яку негоду. Нехай ваш сусід легко штовхне вас у плече. Опірайтесь поштовху, не падайте, адже ви – міцне дерево. Залишайтеся в цьому положенні скільки захочете. Потім розслабтеся й пройдіться по кімнаті. Зверніть увагу на свої відчуття.

Вправа «Фотографія на пам'ять».

Мета: розвиток навичок самоаналізу та аналізу поведінки інших людей.

Час: 5 хв.

Ведучий: Прошло вже немало часу, відколи ми з вами зустрічаємося. В

нашому колі утворилася певна атмосфера довіри, дружелюбності. Я пропоную зробити уявну фотографію на пам'ять. Кому б ви хотіли довірити роль фотографа? (Учасники вибирають лідера, який робить розстановку осіб на фото)

Можливі варіанти: лідер вибудовує всіх сам або кожен знаходить своє місце.

Обговорення: Кому хотілося б стати на інше місце?

Коли група вишикувалася і фотографія зроблена, можна обговорити, як змінилися відносини в групі під час занять. Чи відбулася якась зміна в кожному з учасників? А в товаришах? Чи вдалося дізнатися щось нове про себе і товаришів?

9. Рефлексія «3 картки» (1 хв.)



10. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

11. Вправа «До зустрічі» (1 хв.)

IV етап – закріплюючий

ЗАНЯТТЯ 16 (55 хв.)

Мета: отримати навички цілепокладання та побачити можливості досягнення своєї мети.

1. Вправа «Привітайся, але не повторюй інших» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

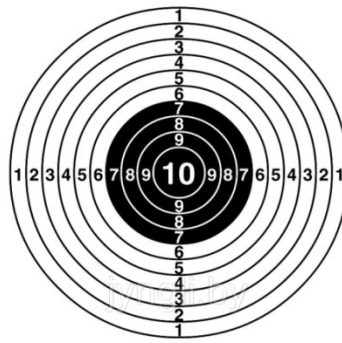
3. Вправа «Мішень».

Мета: усвідомити власні цілі; отримати ресурс впевненості від усвідомлення того, що більшість життєвих цілей вже реалізовані.

Час: 10 хв.

Матеріали: листки паперу з зображення мішені, ручки, фломастери.

Інструкція: учасникам видаються листи А4 із зображенням мішені. Пропонується розташувати на мішені всі свої цілі на даний момент. Ті, які вже реалізовані, поміщаються в «10»; ті, які знаходяться в стадії задуму в «молоко» (тобто найдалше коло від центру), решта - в міру рівня досягнення. Варто відразу сказати учасникам про те, що не варто поспішати, чим ретельніше і спокійніше вони виконуватимуть вправу, тим вище буде результат. Як тільки всі цілі знайшли своє місце, необхідно розставити пріоритети. Виділяються найбільш актуальні, важливі цілі, їх пропонується виділити кольором або позначити особливим знаком. Важливі цілі варто виділити і в нових, і в досягнутих.



Обговорення:

- Виконавши вправу, я зрозумів, що ...
- Я вирішую концентруватися на досягненні ...
- У цьому мені допоможуть такі важливі мої досягнення, як ...

Тренер робить узагальнення про те, що багато вже досягнуто, а колись вони здавалися далекими і складними. Значить і інші цілі, якщо їх тримати в полі зору можуть бути досягнуті.

4. Вправа «Дерево прийняття рішення».

Мета: навчитися приймати самостійне усвідомлене рішення

Час: 10 хв.

Ведучий. "Поспішати зануритися в життя – вірний спосіб збитися зі шляху. Таке трапляється, коли усвідомлюєте, як багато життя може вам запропонувати і які ж прекрасні ці можливості. Зараз життя виглядає таким великим апетитним шматком чогось дуже смачного, який хочеться одразу ж і цілком покласти до рота. Немає нічого небезпечнішого, адже можна вдавитися.

Не потрібно поспішати вже і зараз пережити всі неймовірні відчуття. Усьому свій час. Адже трава не виросте скоріше, якщо ви будете її смикати, і ви, напевне, не пригадаєте випадку, щоб дерево давало плоди без цвітіння. Коли в нашому житті все відбувається вчасно, ми живемо повноцінно. Прискорюючи події в своєму житті, перестрибуючи важливі періоди, ви не зможете рухатися вперед. Пригадайте настільну гру, в якій вам доводилося знову і знову повертатися до старту. В таку гру може перетворитися ваше життя, якщо ви повноцінно не проживете кожну подію вашого життя, не будете її переосмислювати. Зрозумівши, що відбувається сьогодні, ви знатимете, в якому напрямку рухатися далі. Не хвилюйтеся, все прийде в свій час. Насолоджуйтеся тим, що відпущено вам життям зараз, кожним його моментом. Прагнути скоріше стати дорослим – помилка, яка може призвести до серйозного стресу.

Розкажіть, як ви приймаєте важливі рішення. Це відбувається під впливом обставин, настрою, ви з ким радитеся, це відбувається спонтанно чи ви обдумуєте кожен свій крок? Чи багато часу йде на обдумування?

Іноколи трапляються такі випадки, коли потрібно прийняти життєво важливе рішення дуже швидко. Чим ви, в першу чергу, керуєтеся при прийнятті такого рішення?

Спробуємо проаналізувати за допомогою Древа прийняття рішення позитивні і негативні сторони ваших рішень через можливі наслідки".

Учасники пропонують ситуацію, в якій потрібно прийняти важливе рішення.

Дерево прийняття рішення

Позитивні наслідки

1 – 4 _____;

Негативні наслідки

1 – 4 _____;

Запитання для обговорення:

1. Як часто ви аналізуєте прийняття рішення у відповідності з усвідомленням наслідків?

2. Чи може на "гілочці" позитивних наслідків вирости ще одна гілочка, і навпаки?

3. Які висновки можна зробити, виконавши дану вправу?

Підведення підсумків тренінгу.

5. Вправа «П'ять правил успішності».

Мета: визначити п'ять правил для досягнення високої успішності.

Час: 10 хв.

Дітям пропонується визначити п'ять правил для досягнення високої успішності. На інтерактивній стіні записуються всі міркування дітей і в кінці вправи робляться висновки.

Посилання на «стіну» <https://padlet.com/lenusida14/t5xzhgbe8kl1>

П'ять правил для досягнення високої успішності.

1. Навчайтесь працювати. Пам'ятайте, що навколо вас теж люди із своїми мріями. Цікавтеся почуттями інших, допомагайте один одному, піклуйтеся один про одного.

2. Вчіться спілкуватися. Не обов'язково бути оратором. Слід бути й терплячим слухачем. Можливо, тому в нас два вуха і тільки один рот.

3. Не кидайте навчання. Поповнюйте свої знання і досвід, читайте книжки, будьте допитливими і працелюбними. Але не для показу, а заради знань.

4. Не втрачайте надії. Не все виходить відразу. Але невдача й помилки теж вчать. Робіть висновки – і знову вперед. Надія вмирає останньою.

5. Отримуйте насолоду і від навчання, і від життя. Поєднуйте приємне з корисним. І тоді успіх буде завжди з вами!



6. Вправа «Пастки-Капканчики»

Мета: підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод (пасток) на шляху досягнення мети і уявлення про шляхи подолання цих перешкод.

Час: 20 хв.

Процедура включає наступні етапи:

1. Спільно з групою визначається конкретна мета (вступ до конкретний навчальний заклад; отримання гарної оцінки, добре написання ЗНО тощо).

2. У групі вибирається доброволець, який буде "представляти" якусь вигадану людину (якщо доброволець побажає, то він може представляти і самого себе). При цьому для вигаданої людини необхідно відразу ж визначити її основні характеристики: стать, вік (бажано, щоб вік відповідав віку більшості присутніх, що зробить вправу більш актуальною: для граючих), та ін. Але таких характеристик не повинно бути занадто багато!

3. Загальна інструкція: «Зараз кожен, уже знаючи, до яких цілей прагне наш головний (вигаданий або реальний) герой, повинен буде визначити (або придумати) для нього деякі труднощі на шляху досягнення мети. Особливу увагу звертаємо на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, які походять від інших людей або від якихось обставин, так і внутрішніми, укладеними в самій людині (наприклад, в нашому головному герої) і саме про ці, внутрішні труднощі багато хто часто забуває ... Бажано визначити навіть дві – три таких труднощів – пасток на випадок, якщо схожі труднощі вигадать інші учасники (щоб не повторюватися). Виділяючи такі труднощі, кожен обов'язково повинен подумати і про те, як подолати їх. Головному гравцеві також дається час, щоб він виділив декілька найбільш ймовірних труднощів на шляху до своєї мети і також підготувався відповісти, як він збирається їх долати.

Після цього по черзі кожен буде називати по одній складності – пастці, а головний гравець відразу ж (без роздумів) повинен буде сказати, як можна було б цю складність подолати. Гравець, який назвав дану трудність, також повинен буде сказати, як можна було б її подолати. Ведучий за допомогою групи визначає (за допомогою голосування або інших процедур), чий варіант подолання цієї проблеми виявився найбільш оптимальним. Переможцю (головному гравцеві або представникові групи) буде проставлений приз – знак «плюс». Якщо до кінця гри у головного гравця виявиться більше плюсів, то значить, він зумів подолати основні труднощі (пастки – капканчики) на шляху до своєї мети».

4. Далі гравці, включаючи головного героя, виділяють на своїх листочках основні труднощі на шляху до наміченої мети. Нагадуємо, що труднощі бувають не тільки зовнішніми, а й внутрішніми (останні часто виявляються навіть більш суттєвою перепоною – пасткою на шляху до своїх цілей ...).

5. Кожен по черзі називає свою трудність. Якщо виявляється, що якась трудність буде явно надуманою (наприклад, розмова з самим Господом Богом напередодні відповідального іспиту ...), то сама група повинна вирішити, обговорювати подібну трудність чи ні.

6. Відразу ж головний гравець говорить, як він збирається її подолати.

7. Після нього про свій варіант подолання труднощі говорить гравець, який назвав цю трудність.

8. Ведучий за допомогою інших гравців визначає, чий варіант подолання труднощі виявився більш оптимальним, цікавим і реалістичним.

9. Нарешті, підводиться загальний підсумок (зумів головний герой подолати названі труднощі чи ні). При загальному підведенні підсумків можна також подивитися, зумів чи ще на підготовчому етапі головний гравець

виділити ті труднощі (на своєму листочку), які вже в грі пропонували йому інші учасники.

У ході даної вправи можуть виникати цікаві дискусії, у учасників часто з'являється бажання поділитися своїм життєвим досвідом і т.д. Звичайно, ведучий повинен заохотити такий обмін досвідом, але одночасно стежити і за тим, щоб гра проходила динамічно і не пов'язала в несуттєвих деталях.

7. Рефлексія «3 картки» (1 хв.)



8. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

9. Вправа «Віночок побажань» (1 хв.)

ЗАНЯТТЯ 17 (62 хв.)

Мета: підведення підсумків роботи групи та досягнень кожного учасника зокрема.

1. Вправа «Привітайся, але не повторися» (1 хв.)



2. Вправа «Інтерактивний градусник» (1 хв.)

3. Вправа «Стіна побажань».

Мета: з'ясування рівня досягнень.

Час: 10 хв.

Матеріали: ватман з долонями (*див. заняття 1*).

Згадайте, яку стіну ви побудували на нашій першій зустрічі.

5. Чи отримали ви в ході наших зустрічей те, що бажали?

6. Як ви досягли своєї мети?

7. Чи були у вас помічники?

8. Чим ви змогли задовольнити потреби інших учасників?

4. Вправа «Суперечка мудреців».

Мета: розвивати здатність сприймати та бачити своє життя як одне ціле.

Час: 10 хв.

Три мудреці сперечалися про те, що найважливіше для людини: минуле, сучасне чи майбутнє. Один з них каже: «Моє минуле робить мене тим, ким я є. Я вмю те, чого навчився в минулому». «З цим неможливо погодитися – відповідає другий. – Якби це було насправді, людина, як павук, сиділа б цілий день у павутинні своїх звичок. Людину формує майбутнє. Неважливо, що я вмю і знаю зараз, - я буду вчитися того, що мені знадобиться у майбутньому». «Ви зовсім забули, що минуле і майбутнє існує тільки у ваших думках. Минулого не існує, майбутнього ще немає. Дієте ви тільки сьогодні. Тільки зараз ми можемо щось змінити у своєму житті. Тільки в теперішньому ми можемо бути щасливими».

Мудреці ще довго сперечалися.

Обговорення:

- З яким мудрецем ви б погодились? Чому?
- Чи впливає наше минуле на сьогоднішнє та майбутнє?
- Чи залежить наше майбутнє від сьогоднішнього?
- Який висновок для себе ви зробили?

5. Вправа «Візитка для продюсера».

Мета: розкрити особистісний потенціал.

Час: 15 хв.

Інструкція: тренер пропонує учасникам уявити, що знімається новий фільм про кожного з них, в якому кожний герой переноситься за допомогою машини часу на 10 років вперед. Продюсери хотіли б знати, що являють собою учасники, яких вони могли б запросити на зйомки. Тому кожному необхідно презентувати себе в сьогоднішньому і в майбутньому. Для цього треба заповнити візитку:

Це я!	Це моє майбутнє
-------	-----------------

В першій половині напишіть ваші позитивні якості, вміння, досягнення і т.д. В іншій – які ви в майбутньому, що змінилося.

Обговорення:

- Чи подобається вам ваша картина майбутнього?
- Які думки виникали, коли прослуховували презентації інших?
- Чи важко представити своє майбутнє? Чому?



5. Вправа «Валіза в дорогу»

Мета: актуалізація знань, отриманих на заняттях всього циклу.

Час: 7 хв.

Згадайте, чого ви навчилися на заняттях всього циклу. Що, на ваш погляд, обов'язково знадобиться вам в житті? Для того щоб не забути деякі думки, рекомендуємо вам записати їх. Це буде ваш багаж знань та вмінь – «валіза з необхідними речами, які будуть потрібні в вашій подорожі довгою життєвою дорогою.»

- Що поклали в «валізу»?
- Чи дійсно цей багаж вам знадобиться в житті?
- Чи «валіза» зібрана про всяк випадок?

6. Вправа «Побажання».

Мета: підкріплення позитивних емоцій, розвиток умінь робити приємне навколишнім, формування установки на партнерство.

Час: 10 хв.

Кожен учасник пише на листку паперу якесь побажання, згортає листок і кладе його в центр кімнати. Коли всі учасники напишуть свої побажання, вони стають в коло. Кожен виймає по одному побажання, і, таким чином, виходить, що всі учасники групи обмінялися побажаннями.

7. Вправа «Подарунок».

Мета: позитивне завершення, рефлексія.

Час: 10 хв.

Інструкція: Давайте подумаємо, що ми могли б подарувати нашій групі, щоб взаємодія в ній стала ще ефективніше, а відносини в ній - більше згуртованими? Давайте скажемо, що кожен з нас дарує групі. Я, наприклад, дарую вам оптимізм і взаємну довіру. Далі кожен з учасників висловлюється, що він хотів би подарувати групі. «Давайте нагородимо себе за успішне плавання оплесками!»

Рефлексія: «Наш тренінг підійшов до завершення. Хочу запитати у Вас, що нового ви сьогодні дізналися? Що корисного винесли для себе, для групи ?

Ну ось, всі подарунки подаровані, ігри пройдені, слова сказані. Ви всі були активні, злагоджено працювали в команді. Не забувайте, що Ви - єдине ціле, кожен з Вас - важлива і необхідна, унікальна частина цього цілого! Разом Ви - сила! Спасибі всім за участь!».

3.4. ЗУСТРІЧІ З БАТЬКАМИ

Зустріч № 1.

Тема: Підлітковий вік. Агресивність особистості.

Мета: Ознайомити батьків з віковими особливостями підлітків, гендерними й віковими проявами агресії, причинами її виникнення, мотивувати на ефективну взаємодію з дітьми.

Форма проведення: інтерактивний полілог.

Час: 1 година.

Вступне слово психолога. Завдання нашого курсу – навчитись розуміти і взаємодіяти з дітьми, зробити спілкування з ними ефективним.

Період дорослішання, підлітковий вік, сам по собі не будучи хворобою, може спровокувати виникнення глибоких психологічних проблем. Тому знання особливостей підліткового віку необхідно для розуміння психології агресії в підлітковому віці.

Підліток – це не особливий вид людини, а природний і необхідний етап життєвого становлення. Ті дорослі, які змогли зберегти контакт з дитиною і в підлітковому віці, знають, що підлітки дотепні, веселі, проникливі, глибоко

цікавляться своїм внутрішнім світом і тим, що їх оточує. Важким підліток стає тому, що йому не вистачає ресурсів для вирішення основних завдань розвитку на даному життєвому етапі. Проблеми у нього виникли не у віці 10 - 12 років, а це вантаж, який дитина носить вже досить довго, але для взяття підліткових рубежів він виявився непосильним. Цей вантаж – відчуття власної малоцінності, незначущості, засвоєні в дитинстві проєкції та оцінки дорослих, ранні рішення щодо свого Я на основі досвіду проживання різних взаємодій.

Щоб зрозуміти іншу людину треба навчитись розуміти і поділяти її почуття, резонувати емоційний стан, слухати та чути думки, які відрізняються від власних.

1. Вправа «Моя якість».

Мета: підкреслити індивідуальність кожного, створити емоційне налаштування на подальшу роботу.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: листочок, ручки.

Зміст: кожному учаснику пропонується записати своє ім'я у стовпчик та якість особистості, яка в починалася з кожної літери.

Чи важко визначати свої особистісні якості?

2. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

3. Вправа «Ми – батьки».

Мета: з'ясувати уявлення про учасників про себе у ролі батьків та визначити їхні очікування стосовно особистості своїх дітей.

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери зеленого, синього та червоного кольорів (по одному для кожного учасника); три аркуші паперу формату А-1, на яких написані початки речень «Як мати я хочу бачити свою дитину...», «Як мати для цього я...», «Як мати я ніколи...», три аркуші фліпчарту.

Хід проведення.

Учасники отримують по одному стікеру зеленого, синього та червоного кольорів. Психолог пропонує на кожному з них продовжити речення (стосовно своєї реальної дитини):

- на зеленому стікері – «Як мати (батько) я хочу бачити свою дитину...»;
- на синьому стікері – «Як мати (батько) для цього я роблю...»;
- на червоному стікері – «Як мати (батько) я ніколи...».

По закінченню учасники прикріплюють стікери на три аркуші формату А-1 з написами «Я хочу...», «Я роблю...», «Я ніколи...»

Психолог об'єднує учасників у три групи. Кожна з них отримує чистий аркуш паперу формату А-1, а також один аркуш з реченнями, зафіксованими на стікерах певного кольору. Учасникам кожної групи потрібно узагальнити речення «свого кольору» й підготувати коротку презентацію результатів.

Після презентації проходить обговорення вправи.

Запитання для обговорення.

1. Які думки виникли у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Чи замислювалися Ви над шляхами досягнення того, що Ви хочете?
3. Чи легко було продовжити речення «Як мати для цього я роблю...» та сформулювати конкретні дії? Чому?
4. Чи завжди вдається Вам у реальному житті виконувати те, що Ви задекларували у варіанті закінчення речення «Як мати я ніколи...»? Поясніть свою відповідь.

4. Вправа «Пізнай емоції»

Мета: отримати навички пізнавати емоції за словами.

Час: 5 хв.

Насправді, діти повідомляють дорослим більше, ніж просто слова або ідеї. За словами лежать почуття. Зараз ви отримаєте бланки, на яких наводяться деякі типові дитячі "повідомлення". Прочитайте кожне уважно, намагаючись почути виражені в них почуття. Напишіть у колонці справа почуття або почуття, які ви почули, це може бути одне або кілька почуттів, напишіть всі основні почуття, які ви почули в даному повідомленні. Порівняйте отримані результати з ключем.

Дитина каже	Дитина відчуває
Приклад: Я не знаю, що тут невірно. Я не можу зрозуміти. Може бути, кинути все це.	а) поставлений в глухий кут б) розчарований в) бажання все кинути
1. Мені не весело. Я не знаю, що мені робити.	
2. Нова вчителька задає занадто багато домашнього завдання. Я ніколи не зможу усе виконати. Що мені робити?	
3. Усі роз'їхались на відпочинок. Мені нема з ким проводити час.	
4. Чому ця стара карга написала мені зауваження у щоденник та нагримала на мене? Адже я не один тріпався на уроці. Так би й вдарив її.	
5. Я хочу проколоти носа (пупа, відростити волосся, зробити тату) – це ж мій ніс?	
6. Алгебра дуже складна для мене. Я занадто дурний, щоб у ній розібратись.	
7. Йдіть геть! Залиште мене наодинці. Я не хочу ні з ким розмовляти. Вам байдуже на те, що зі мною станеться.	

Ключ.

1. а) нудно; б) поставлений в глухий кут
2. а) почуття утруднення; б) відчуває свою поразку
3. а) залишений, покинутий; б) самотність
4. а) злість, ненависть; б) почуття несправедливості
5. а) опір втручанню батьків

6. а) фрустрація; б) відчуття неадекватності

7. а) біль; б) злість; в) відчуває, що його не люблять

Чим більше балів ви набрали, тим більш високий рівень чутливості (впізнавання почуттів) ви маєте.

5. Вправа «Причини агресії»

Мета: інформування батьків стосовно агресивності.

Час: 35 хв.

Давайте згадаємо ще раз найактуальніші проблеми підліткового віку. Які ви запам'ятали? Проблема агресії в сучасному світі є надзвичайно актуальною. Що таке агресія, як ви вважаєте? Під агресією розуміється будь-яка форма поведінки, націлена на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного ставлення.

А як ви вважаєте, які чинники сімейного спілкування можуть викликати у дитини агресивні почуття?

Якщо дитина поводиться агресивно, це означає, що спалахнуло червоне світло й так само, як на переході вулиці, вам слід стати й подумати: що таке переживає дитина, що змушує її діяти агресивно?

Спробуйте зрозуміти свою дитині та її почуття. Це не означає, що ви маєте виправдовувати її вчинки. Адже, коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, отже, маємо більше шансів на те, що обрана нами стратегія спрацює. (надати пам'ятки).

6. Вправа «Правила поведінки»

Мета: обговорити правила поведінки з агресивними дітьми

Час: 25 хв.

Батьки діляться на пари. Кожній парі надається окрема ситуація (1 ситуація на 1 пару) та два способи поведінки. Отже у одній парі батьків має бути стікер з однією ситуацією, та два стікери з правилами поведінки.

Тепер один дорослий поводить себе як дитина (згідно ситуації), а другий дорослий поводить себе як батько (згідно однієї моделі поведінки). Потім дорослі міняються ролями та програють іншу модель поведінки.

Моделі поведінки:

1. *Накази, команди*

«Зараз же перестань», «Забери!», «Винеси відро!», «Швидко в ліжку!», «Щоб я більше цього не чув!», «Замовкни!»

У цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають почуття покинутості. Особливо коли дитина має проблеми і намагається поділитися ними з батьками. У відповідь діти звичайно опираються, «бурчать», ображаються, виявляють упертість.

2. *Попередження, застереження, погрози*

«Якщо ти не перестанеш плакати, я піду», «Дивися, щоб не стало гірше», «Ще раз це повториться, я візьму пасок», «Не прийдеш вчасно, тримайся...»

Погрози та попередження погані тим, що за постійного повторення діти до них звикають і перестають на них реагувати. Тоді деякі батьки від слів переходять до діла і швидко проходять шлях від слабких покарань до

більш сильних, а часом і до жорстких: вередливого малюка залишають самого на вулиці, двері зачиняють на ключ і останній крок – починають застосовувати фізичні покарання.

3. Мораль, повчання, проповіді

«Ти зобов'язаний поводитися так, як належить», «Кожна людина повинна працювати», «Ти повинен поважати дорослих».

Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Нічого не зміниться від того, що вони слухатимуть це «всоте». Вони відчують тиск зовнішнього авторитету, інколи провини, а найчастіше все разом.

Річ у тому, що моральні основи й моральну поведінку виховують не стільки слова, стільки атмосфера в сім'ї через наслідування поведінки дорослих, особливо батьків.

4. Постійні поради, намагання все вирішити за дитину

«А ти візьми і скажи...», «По-моєму треба...», «Я б на твоєму місці...».

Діти не схильні дослухатися до наших порад. А інколи вони відверто повстають: «Без тебе знаю», «Тобі легко казати», «Ти так вважаєш, а я по-іншому».

Кожній дитині властиве право бути незалежною, приймати самостійні рішення. Щоразу коли ми щось радимо дитині, ми ніби даємо їй зрозуміти, що вона ще мала й недосвідчена, а ми розумніші за неї, наперед все знаємо.

Така зверхня позиція дратує дітей, а головне, не залишає в них бажання розповісти докладніше про свою проблему.

Невідомо, чи захоче дитина ще раз розповісти вам про щось важливе.

Як часто діти самі приходять до того, що ми їм перед цим їм радили! Але важливо, щоб вони самі прийняли рішення – це їхній шлях до самостійності.

5. Докази, нотації, лекції

«Слід би знати, що перед їжею треба мити руки», «Усе через тебе!», «Даремно я на тебе покладалася», «Завжди ти...».

Це викликає в дітей або активний захист, або пригніченість, розчарованість у собі та своїх стосунках із батьками. В такому разі в дитини формується низька самооцінка: вона починає думати, що їй справді погана, безвільна, ненадійна. А низька самооцінка породжує нові проблеми.

Спробуйте звертати увагу не тільки на негативні, а й позитивні сторони вашої дитини. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують дитину. Подумайте, а чи добре самим нам жилося в умовах постійного бомбування критикою з боку найближчої людини? Чи не чекали б ми від неї добрих слів, не сумували б за ними?

6. Обзивання, висміювання

«Плакса-вакса», «Не будь локшиною», «Ну, просто бовдур!», «Який же ти ледащо!»

Усе це найкращий спосіб відштовхнути дитину й допомогти їй розчаруватися в собі. Звичайно, діти в таких випадках ображаються й захищаються: «А сама яка?», «Ну й буду таким!».

7. Випитування, розслідування, здогадування

«Ні, ти все-таки скажи», «Що ж усе-таки трапилось? Я все одно дізнаюся», «Чому ти знову отримав двійку?», «Ну чому ти мовчиш?»

і справді хто з нас любить коли його виводять на чисту воду? За цим може наступити захисна реакція, бажання уникнути контакту.

Утриматися в розмові від запитань дуже важко і все ж краще змінити питальні речення та стверджувальні. Часом різниця між питанням та стверджувальною фразою може здаватися майже не помітною. А для дитини, що переживає, ця різниця велика: запитання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння й підтримка.

8. Співчуття на словах, умовляння

Звичайно, дитина потребує співчуття, однак є ризик що слова «я тебе розумію», «я тобі співчуваю» прозвучать надто формально. Іноді замість цього краще промовчати, притиснувши її до себе. А у фразах на зразок «заспокойся», «не звертай уваги», «перемелеться, мука буде» вона може почути байдужість до її турбот, відкидання або применшення її страждань.

9. Ігнорування: „Відчепися», «Не до тебе», «Завжди ти зі своїми скаргами».

Ситуації:

1. Моя дитина мене не чує.
2. Дитина проявляє грубість, неповагу до старших. Моя дитина постійно роздратована.
3. Моя дитина постійно бреше.
4. Дитина прагне до влади.
5. Дочка приходиться в 01.30 замість 23.00, як домовилися.

7. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану учнів на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

8. Вправа «Портрет моєї дитини в променях сонця».

Мета: адекватне сприйняття батьками індивідуальності дитини.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: листочки, з намальованим на них сонцем; олівці, фломастери, ручки.

Зміст: Тренер роздає листочки з намальованим на них сонцем. Сонце розділене на дві половини. Одна половина – це ті позитивні якості й гідності, які є у вашої дитини. А друга половина – це ті негативні якості, які б ви прагнули виправити. Проміннячка сонцю можна додавати. Приступайте!

Обговорення:

- Легко чи складно було згадати якості дитини?

- Які якості особистості дитини першими згадувалися?
- Яких якостей виявилось більше?

9. Рефлексія.

Що для вас сьогодні було новим? Що нецікавим? Чи згодні ви з думками, які звучали сьогодні? Що у вихованні своєї дитини ви будете робити по-іншому, починаючи з сьогоднішнього дня?

Зустріч № 2.

Тема: Код да Вінчі (код спілкування).

Мета: Виявлення стилю батьківського відношення до дитини, зниження рівня тривожності батьків й набуття впевненості в собі, сприяння емоційно сприятливої атмосфери в родині для успішного виховання й розвитку дитини за допомогою навчання батьків способам конструктивного спілкування.

Форма проведення: тренінг.

Час: 1 год. 45 хв.

1. Вправа «Моє ім'я і якість».

Мета: підкреслити індивідуальність кожного, створити емоційне налаштування на подальшу роботу.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: м'яч.

Зміст: почнемо нашу роботу зі знайомства: кожний з вас буде по колу передавати один одному м'ячик і називати своє ім'я і якість особистості, яка у вас є і яку ви вважаєте найважливішою або головною у вашій особистості. Другий учасник називає своє ім'я і якість. Кожний наступний учасник називає свої ім'я і якість.

Обговорення:

- Чи важко було визначитися з якістю й вимовити її вголос?

2. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

3. Вправа «Моя дитина».

Мета: зміцнення позитивних батьківських установок у вихованні дитини.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: м'яка іграшка.

Зміст: кожному батькові пропонується висловитися по колу, передаючи іграшку, і закінчити твердження: “Я точно знаю, що моя дитина...”.

Обговорення:

- Важко було закінчити твердження й вимовити його вголос?

4. Вправа «Сніжинки».

Мета: акцентувати увагу батьків на тому, що всі діти різні й сприймають інформацію по-різному (по-своєму).

Час: 10 хвилин.

Матеріали: листок.

Зміст: психолог дає інструкцію, яку учасники повинні виконати: візьміть листок, складіть його навпіл, відірвіть правий верхній кут, складіть ще раз навпіл, ще раз відірвіть правий верхній кут, ще раз складіть навпіл і ще раз відірвіть верхній правий кут. Розгорніть листок і подивіться що у вас вийшло.

Обговорення:

- Що ви бачите? (відповідь: сніжинки)
- Вони всі різні й чи однакові?
- Чому це відбулося?
- Можна сказати, що хтось не впорався із завданням?

Ще раз зверніть увагу, які різні у вас вийшли сніжинки! Хоча був даний чіткий алгоритм дій. Це говорить про те, що всі ми різні, дорослі й діти, і та інформація, яку ми чуємо, сприймається кожним по-різному.

5. Вправа «Інструкція».

Мета: продовжити акцентувати увагу батьків на тому, що дитина – це індивідуальність.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: картки з намальованим зображенням, аркуші паперу, ручки.

Зміст: вибирається ведучий. Йому дають листок із заздалегідь намальованим зображенням. Завдання ведучого: протягом 2 хвилин дати чіткі, повні вказівки групі для того, щоб учасники могли найбільше точно відтворити зображення, не називаючи його. Ставити уточнюючі запитання учасникам заборонено. Потім роботи звіряються з еталоном.

Приклад: на малюнку зображено серце. Вказівки: це символ кохання, воно червоного кольору, є в кожній людині, без цього життя не можливо та ін.

Обговорення:

- Що ви бачите?
- Малюнки всі різні чи однакові?
- Чи можна сказати, що хтось виконав завдання неправильно?
- Чи можна сказати, що хтось слухав неправильно?
- А про що це говорить?

Усе це ще раз підтверджує те, що всі ми різні, і до всіх до нас потрібний абсолютно різний підхід під час спілкування.

6. Вправа «Лялька».

Мета: допомогти батькам усвідомити ті непотрібні заборони, які вони нав'язують дитині.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: лялька, стрічечки різного кольору.

Зміст: подивіться, у мене на колінах сидить лялька. Так само є безліч стрічечок. Ми з вами зараз спробуємо простежити, як часто ми говоримо дитині: “ Не можна!”. І уявіть на місці цієї ляльки свою дитину.

Батьки по черзі починають говорити: не можна бігати, не можна кричати, не можна стрибати, не махай руками, не показуй пальцем і т.д. У цей час психолог перев'язує стрічечками ляльці ноги, руки і т.д.

Обговорення: подивіться, що трапилося з нашою лялькою. Вона перев'язана з голови до ніг. Так ми “зв'язуємо” наших дітей, вимагаючи від них виконання наших інструкцій. Які емоції й почуття у вас виникають з цього приводу?

Примітка: можна запросити на цю роль „ляльки” когось із групи.

7. Вправа «Асоціації».

Мета: прийняття індивідуальності дитини.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: листочки з незакінченими фразами.

Зміст: усе, що від вас потрібно, це записати перші образи, які прийшли в голову.

Якщо ви й ваша дитина квіти, то які ...

Якщо ви й ваша дитина тварини, то які ...

Якщо ви й ваша дитина кольори, то які ...

Якщо ви й ваша дитина настрої, то який ...

Якщо ви й ваша дитина музика, то яка ...

Якщо ви й ваша дитина погода, то яка ...

Якщо ви й ваша дитина запах, то який ...

Якщо ви й ваша дитина одяг, то який ...

Якщо ви й ваша дитина меблі, то які ...

Якщо ви й ваша дитина люди, то які ...

Аналіз: легко чи важко було придумати асоціацію?

8. Гра «Паперові м'ячики».

Мета: дати можливість учасникам повернути бадьорість і активність, знизити занепокоєння й зняти напругу.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: папір.

Зміст: перед початком гри кожний учасник повинен зім'яти великий аркуш паперу так, щоб вийшов щільний м'ячик. Інструкція: «Поділіться, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна з них вишикується в лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно 2 метри. По команді ви починаєте кидати м'ячі на сторону противника. Команда буде такою: «Приготувалися. Увага. Почали». Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м'ячі на бік противника. Почувши команду «Стоп», вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Не перебігайте, будь ласка, через розділову лінію».

Обговорення:

- Які почуття виникали під час гри?

- Наскільки важко було зупинитися?

9. Вправа «Дистанція спілкування».

Мета: допомогти батькам опанувати засоби індивідуально-орієнтованої взаємодії з дитиною.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: не потрібні.

Зміст: учасникам пропонується почати вести діалог, сидячи навпроти один одного, а потім необхідно відсунутися один від одного на відстань не менше 2 метрів і продовжити вести бесіду.

Обговорення: провести рефлексію, поділитися почуттями, підвести до висновку про те, що, якщо фізична дистанція велика, то контакт між дорослими й дітьми утруднений і чи навряд буде взагалі можливий.

Орієнтовні теми для обговорення: дитина не хоче вчити уроки, моя дитина дуже багато часу проводить за комп'ютером, пізно повертається з прогулянки, конфліктує у школі з вчителями та ін.

10. Підведення підсумків.

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: не потрібні.

Зміст: учасники можуть висловити свою думку з приводу спільно проведеної роботи. Кожний учасник висловлює свою думку від виконаної роботи й ділиться своїми враженнями.

Обговорення:

Яке у вас самопочуття?

Що запам'яталося?

Яка вправа здалася складною?

З яким настроєм ви йдете із заняття?

11. Вправа «Сонячні промінчики».

Мета: закріпити доброзичливе налаштування учасників групи з урахуванням їх індивідуальності; можливість вираження позитивних емоцій, закріплення позитивного настрою.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: ватман із зображенням кола жовтого кольору, смужки жовтого паперу (проміннячка), ручки, фломастери.

Зміст: ведучий показує групі ватман із зображенням на ньому жовтого кола і говорить про те, що це сонечко, але воно без промінчиків. Завдання групи наповнити це сонце сьйвом. Кожний учасник заняття пише на смужці паперу (проміннячко) своє побажання всій групі й приклеює на ватман до кола. У результаті виходить сонце з побажаннями.

12. Вправа «Градусник» .

Мета: діагностика емоційного стану наприкінці заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

Зустріч №3

Тема: Сімейна обумовленість дитячої жорстокості.

Мета: Виявлення ролі батьків та вплив родини на формування девіантної поведінки підлітків, переосмислення ролі та позиції батьків при вихованні

дітей; навчання батьків практичному використанню прийомів корекції агресивної поведінки, формування навичок взаємодії з дитячою агресією.

Форма проведення: психологічний практикум.

Час: 1 година

1. Вступне слово психолога (2 хв).

На попередньому занятті ми торкнулись з вами проблеми дитячої агресивності. Агресивна поведінка - явище складне. Причин, зумовлюючих агресію, безліч, виділяють соціальні, психологічні й біологічні. У суспільстві існує думка, що в першу чергу діти попадають під негативний вплив однолітків, але практика довела, що найбільший вплив виявляють саме дорослі, які оточують дітей. людей.

Діти черпають знання про моделі поведінки з 3-х джерел.

Перший – агресії вони вчаться при взаємодії з однолітками, найчастіше пізнаючи про переваги агресивної поведінки («я найдужчий – і мені все можна»).

Другий - діти вчаться агресивним реакціям не тільки на реальних прикладах, але й на символічних. У цей час практично не викликає сумніву той факт, що сцени насильства, які демонструються з екранів телевізорів, сприяють підвищенню рівня агресивності глядача.

Третій – це родина, яка може одночасно демонструвати агресивну поведінку й забезпечувати її закріплення

2. Перегляд відеоролика «Діти бачать, діти роблять»

Мета: дати поняття про те, що діти повторюють та копіюють поведінку дорослих, беруть з них приклад.

Час: 3 хв.

Обговорення: Що ви можете сказати про побачене? Чи згодні ви з роликом?

Помічали ви за своїми дітьми подібне? Як ви на це реагуєте?

3. Вправа «Психологічний портрет агресивної дитини».

Мета: вчити розрізняти прояви агресивності (зовнішні та внутрішні).

Час: 10 хв.

Зараз усі разом ми складемо портрет агресивної дитини. Кожна група отримує собі дитину (листочок із зображенням людини) і маркер. Вам необхідно відповісти на наступні питання:

1 група – Які зовнішні прояви характерні для агресивної дитини (особливості поведінки)?

2 група – Які внутрішні переживання властиві агресивній дитині?

На стіні в цей час ведучий вивішує ватман, на якому намальований силует дитини. Потім кожна група пропонує певну характеристику, після чого проводиться загальне обговорення. У підсумку роботи ведучий ще раз звертає увагу учасників на всі характеристики, властиві агресивній дитині, і на її психологічний портрет.

ПІДСУМОК. Адже дійсно, цим дітям характерні різкість, імпульсивність, яскраве вираження своїх емоційних переживань, дратівливість, нестриманість,

нездатність до самоконтролю. Саме сімейні відносини можуть підсилювати агресію.

4. Ситуації в групах.

Час: 10 хв.

Дуже часто ми зустрічаємося з агресією дітей. Давайте розберемо кілька ситуацій з вашого життя і спілкування з дитиною.

Учасникам пропонується поділитися на 2 групи, кожна група отримує ситуацію, намагається обговорити проблему, знайди вихід з неї та зробити висновок.

Ситуація №1:

Марійка ніяк не реагує на прохання батька помити після себе посуд. Постійно каже: „Ти ж сам цього не робиш? А чому я повинна!”

Назвіть можливі причини такої поведінки. Як будете діяти в цій ситуації?

Ситуація №2:

Сашко останнім часом почав засиджуватися з друзями в своїй кімнаті до пізньої ночі. На зауваження батьків реагує агресивно.

Як ви думаєте, чим викликана така поведінка?

5. Вправа «Рецепти радості».

Мета: вправляння учасників в навичках саморегуляції, в методах зняття агресії.

Час: 10 хв.

Інструкція: Коли ми гніваємося або сердимось, то не помічаємо своєї поведінки. Не бачимо свій вираз обличчя, жести, рухи, але при цьому даємо підґрунтя для копіювання нашої поведінки дітям. Давайте розглянемо з вами декілька типів проблемних станів людини. Типи проблемних станів, тобто можливі хворобливі або негативні стани організму, внаслідок перевантажень, перенапруження і перевтоми, можна умовно поділити на:

- емоційне перенапруження;
- стресовий стан і організму, і нервової системи;
- агресія, як реакція на перевтому і складні життєві ситуації, втома;

Звичайно, цей перелік неповний. Але описані типи проблемних станів - найбільш часто зустрічаються у сучасних людей.

Існує багато засобів конструктивного позбавлення від негативних емоцій та проблемних станів.

1. Однією з ефективних методик зняття емоційної напруги людини є спосіб візуалізації і представлення. Як це можна зробити? Найпростіший рада - це глибоко зітхнути і кілька разів струснути плечима кожного разу, коли в поле зору трапляються об'єкти, що нагадують про травму емоційного переживання. Другий спосіб - це фізична активність. Рух - прекрасний спосіб відновити емоційний фон. Це може бути улюблена гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, генеральне прибирання в квартирі або ін. І третій спосіб - приємне оточення. Мова йде не тільки про спілкування з близькими і бажаними людьми, родичами і друзями, але також про предметному оточенні. Так, добре оточити себе на деякий час тільки тим, що доставляє винятково сприятливі і позитивні

емоції. Це улюблені квіти і музика, красиві фільми і книги, гарний одяг та інші аксесуари.

2. Агресивні стани, гнів в сучасному житті зустрічаються дуже часто. Вони руйнівні не тільки саму людину, а й його оточення. Дві техніки звільнення від агресії і гніву:

* Дихання «Антиагресія».

Застосовуючи особливий спосіб дихання, можна зменшити інтенсивність агресивних емоцій. Техніка полягає в наступному:

На вдиху, який триває на 4 рахунки, необхідно повільно, поступово збільшуючи темп, розтирати руки. Після цього на 10 рахунків (один рахунок приблизно дорівнює одній секунді) необхідно затримати дихання і при цьому напружити кожен м'яз тіла, і стиснути кулаки.

Далі одночасно з різким видихом необхідно швидко витягнути руки вперед і вимовити слово «Хо!».

* Техніка Крега.

Ця техніка Гарі Крега допомагає позбутися негативних емоцій, і заснована на фізичній та емоційній взаємодії: відповідно до певної схеми точки енергетичних меридіанів, пов'язаних з відповідною емоцією, простукують. При цьому людина промовляє певне позитивне твердження.

Обговорення:

Чи важко використовувати ці техніки при знятті емоційної напруги? Є у вас свої варіанти зняття агресивного стану?

6. Вправа «Розіжми кулак».

Мета: визначення моделі поведінки учасників при вирішенні конфліктних ситуацій: прояв агресії і не уваги до потреб іншого або дружелюбність і взаємна повага.

Час: 5-7 хв.

Інструкція: Група утворює пари. Партнери сідають поруч. Один з партнерів стискає праву руку в кулак. Перед іншим партнером стоїть завдання цей кулак розтиснути. Він вибирає будь-який засіб (словесне або фізична дія), яке здається йому підходящим, і пробує застосувати його, а його партнер вирішує, чи хоче він вчинити опір, як довго він буде це робити і коли він поступиться партнеру. Після цього партнери міняються ролями. Коли пара завершила роботу, вся група збирається і обговорює, що сталося.

Обговорення: Які дії тільки посилювали опір? Які засоби можна назвати тактовними? Чи намагався хто-небудь перевірити, як партнер реагує на стрес? Не відмовився чи хто-небудь виконати завдання, тому що воно здалося йому смішним або неприродним? Грало будь-яку роль довіра партнерів один до одного? Як би ви оцінили атмосферу довірчості в групі в цілому?

Примітка. Ця вправа дає можливість добре дізнатися партнера: його сприйнятливості, особливості поведінки, прямоту або скритність, схильність до маніпулювання, стиль поведінки в конфліктах.

7. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану наприкінці заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

8. Рефлексія.

Що для вас сьогодні було новим? Що нецікавим? Чи згодні ви з думками, які звучали сьогодні?

Зустріч №4

Тема: «Шість кроків до вирішення конфліктів» (за Т. Гордоном).

Мета: визначити методи виходу з конфліктних ситуацій, формувати готовність обговорювати спірні питання в родині.

Форма проведення: інтерактивне заняття.

Час: 1,5 години.

1. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

2. Вправа «Ідеали».

Мета: отримати навички пізнавати емоції за словами.

Час: 10 хв.

Аркуш паперу ділиться на дві частини і записуються якості ідеальних батьків та дитини. Потім вони зачитуються і ведучий пропонує відповісти на питання: «Де і коли ви бачили таких дітей і батьків?»

Варто обговорити те, що навіть негативні риси характеру це не недоліки, а особливості. Всі люди різні завдяки таким відмінностям.

Також варто обговорити те, що ідеалів не існує і вони є химерними.

Після відповідей учасників листи рвуться і викидаються.

3. Вправа «Атака» .

Мета: подивитись на свої дії під час конфлікту, побувати у різних конфліктних ролях.

Час: 10 хв.

Необхідно сісти обличчям до обличчя з партнером і вирішити, хто з вас буде грати роль «нападника», а хто – «захисника». Потім ведіть діалог. Твердо стійте на своїй позиції, намагайтеся не здаватися. Якщо ви «нападник»!, говоріть своєму партнеру, як він повинен вести себе і що повинен робити. Лайте і критикуйте з позиції явної переваги і впевненості в собі. Якщо ви «захищаєтесь», постійно вибачайтесь і виправдовуйтеся. Говоріть своєму партнеру, як ви намагаєтесь, як хочете догодити і як щось заважає вам виконати його вимоги. Через п'ять – десять хвилин завершіть цю частину досліджу.

Помінятися ролями. Постарайтеся повністю випробувати владу, авторитет «нападника» або маніпулюйте пасивністю «захисника». Через п'ять чи десять хвилин зупиніться. Поділіться своїми враженнями.

Обговорення:

- Що ви відчували, граючи роль «нападника» і «захисника»?
- У якій ролі ви відчували себе більш упевнено?
- Порівняйте зіграні вами ролі з вашим способом дії в реальному житті?

4. Міні-лекція «Шість кроків...»

Мета: надати інформацію стосовно продуктивного вирішення конфліктних ситуацій

Час: 25 хв.

Ведучий знайомить групу з шістьма кроками безпрограшного методу вирішення конфліктів по Т. Гордону. Ці кроки пов'язані з ключовими моментами, про які батьки повинні знати і застосовувати, щоб уникати зайвих труднощів, хоча деякі конфліктні ситуації можуть вирішуватися і без проходження цих шести кроків. Існують конфлікти, які вичерпуються при першому ж запропонованому рішенні.

Крок 1. Залучити дитину Чітко і небагатослівно повідомити, що є проблема, яка потребує вирішення. Дати зрозуміти, що співпраця дитини необхідна.

Крок 2. Дізнатися рішення дітей, не оцінюючи і не принижуючи запропоновані рішення. Наполягати на висуненні як можна більшої кількості альтернатив вирішення задачі.

Крок 3. Активізувати. Запропонувати дитині висловитися, які з цих рішень виглядають краще, ніж інші. Повідомити свої почуття та інтереси, висловити свою думку про найбільш оптимальні варіанти і що не влаштовує (або влаштовує) дитину у виборі.

Крок 4. Дізнатися, що думає дитина про кожне залишене рішення. Домогтися того, щоб кожен зобов'язався виконати свою частину договору. Якщо рішення складається з декількох пунктів, бажано зафіксувати їх на папері.

Крок 5. Винести на обговорення питання типу: «Коли почнемо?», «Хто буде стежити за часом?», «Які будуть критерії якості виконуваної роботи?» і т. п.

Крок 6. Цікавитися у дитини, чи досі вона задоволена прийнятим рішенням і його результатами. Повідомляти про свої почуття і думки (вони можуть змінюватися) з приводу результатів рішення. Перегляд або коригування рішення, якщо це буде потрібно. Приклад і розбір ситуації (1 сит під керівництвом психолога).

5. Практикум

Час: 10 хв.

А зараз ми разом спробуємо вирішити ситуацію, спираючись на шестиступеневу модель вирішення конфліктів.

Вибрати конфлікт, який запропонують батьки.

Наприклад, ситуація: Дитина вимагає грошей на телефон.

Крок 1. Сказати, що зараз зайвих грошей немає. Запропонувати дитині знайти спосіб вирішення цієї проблеми.

Крок 2. Дитина вигадала рішення: а) менше витратити та економити усій родині; б) Дитина піде підробить, а батьки докладуть грошей; в) батьки зекономлять на одязі, або інших речах, які треба купити дитині.

Крок 3. Батьки відштовхують варіант а. Та просять дитину виділити плюси та мінуси рішень а та в.

Крок 4. Обрати один варіант вирішення ситуації. Та розділити зобов'язання по виконанню.

Крок 5. Виділити часові рамки виконання плану. Та критерії ефективності.

Крок 6. Через деякий час запитати: «Як у тебе виходить?», «Ти задоволений нашим планом?», «Хочеш щось змінити?» тощо.

6. Вправа «Знайди помилку».

Мета: навчитись будувати ефективні діалоги.

Час: 10 хв.

Вам зараз необхідно проаналізувати діалог, знайти помилки у розмові та виправити їх. Група батьків об'єднується у пари. Одному з батьків даються діалоги «Дочки», а інший виступає у ролі Батька, спілкуючись самотійно.

Варіант 1.

Дочка: Я пішла до школи.

Батько: Йде дощ, а ти не наділа плащ.

Д: Мені він не потрібен.

Б: Ти промокнеш і застудишся.

Д: Дощ не сильний.

Б.: Ні, сильний.

Д.: Я не хочу надягати плащ.

Я його ненавиджу.

Б: Ти ж знаєш, що в ньому тобі буде тепло і сухо. Будь ласка, одягни.

Д.: Я його ненавиджу. Не одягну!

Б: Ти підеш у свою кімнату і одягнеш його! Я не дозволю тобі йти без нього в школу в таку погоду.

Д: Але я його не люблю.

Б.: Ніяких «але». Якщо ти не одягнеш, я покараю тебе.

Д.: Гаразд, одягну цей безглуздий плащ.

Обговорення ефективності спілкування.

Психолог, за допомогою одного з учасників демонструє ефективний діалог.

Варіант 2 (конструктивний діалог)

Д : Я пішла до школи.

Б: Йде дощ, а ти не наділа плащ.

Д : Мені він не потрібен.

Б: Ти промокнеш і застудишся.

Д : Але я не хочу його вдягати.

Б: Ти безумовно не хочеш його надягати ?

Д : Так, я його ненавиджу.

Б.: Ти дійсно його не одягнеш?.

Д : Так, він картатий.

Б.: Ти не любиш картаті плащі ?

Д.: Так, ніхто в школі їх не носить.

Б.: Ти не хочеш відрізнятись від інших.

Д.: Так, всі носять гладкі плащі – білі, зелені та блакитні.

Б.: Зрозуміло. У нас тут виник конфлікт. Ти не хочеш надягати плащ, тому, що він картатий, а я не хочу, щоб ти застудилася. Ти можеш придумати рішення, яке ми обидва приймемо? Чи можемо ми обидва вирішити так, щоб кожен був задоволений?

Д.: Може бути, я візьму мамин плащ. Він білий.

Б.: Вона дозволить тобі?

(Дочка запитує, відповідь позитивна. Конфлікт вирішено.)

7. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану наприкінці заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

8. Рефлексія.

Що для вас сьогодні було новим? Що нецікавим? Чи згодні ви з думками, які звучали сьогодні?

Зустріч №5

Тема: Як почути дитину.

Мета: Вправлення батьків в адекватних способах спілкування з дитиною.

Форма проведення: тренінг.

Час: 1,5 години.

1. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

2. Вправа «Наші проблеми».

Мета: окреслити коло проблем, які заважають спілкуватись ефективно

Час: 5 хв.

Сьогодні ми будемо говорити про проблеми, які виникають у нас в процесі спілкування з дітьми. Спробуємо розібратися в причинах, обговоримо, як можна вирішувати ці проблеми. Назвіть дві особистісні якості, які в розмові з іншою людиною допомагають слухати партнера, і дві інші якості, які заважають людині слухати партнера. Після того, як перший учасник назвав, наступний повинен повторити, що сказав його сусід. Третій бере участь і повторює те, що сказав попередній учасник про себе, а потім вже називає власні якості і так далі, поки вся група не представиться.

Питання для обговорення:

Що було легше – повторити слова іншого учасника або говорити про себе?

3. Вправа «А якщо разом».

Мета: усвідомлення свого внеску у спілкуванні із дитиною, усвідомлення своєї відповідальності за ефективність спілкування.

Час: 10 хв.

Написати 10 будь-яких проблем, які виникають у вас з дітьми в процесі спілкування. Проблеми розподіляються в трьох стовпчиках:

- * Проблеми дитини
- * Мої проблеми
- * Наші спільні проблеми

Питання для обговорення:

- Який стовпчик заповнений більше за інших?
- Чому так вийшло?
- Чи можемо ми бути моделлю зразкової поведінки для дитини?

4. Вправа «Покажи мені як».

Мета: усвідомити важливість своїх висловлювань

Час: 10 хв.

Учасники тренінгу діляться на групи по 3-4 особи. Кожна група отримує листочок з прислів'ями та завдання – зобразити прислів'я без слів. Решта вгадують.

Прислів'я:

1. Чоловік і дружина - одна сатана.
2. У семи няньок дитя без ока.
3. Милі сваряться - тільки тішаться.
4. Як відгукнеться, так і відгукнеться.
5. Слово не горобець, вилетить - не спіймаєш.
6. Написано пером - не вирубати сокирою.
7. Сім бід - одна відповідь.

Питання для обговорення:

- Які труднощі ви відчували, коли намагалися зобразити прислів'я?

5. Повідомлення психолога.

Мета: надати інформацію стосовно технік активного слухання

Час: 30 хв.

Причини труднощів дитини часто бувають сховані у сфері її почуттів. Тоді практичними діями – показати, навчити, спрямувати – їй не допоможеш. У таких випадках краще всього ... послухати дитину. Правда, інакше, ніж ми усі звикли. Психологи знайшли і дуже детально описали спосіб «допомагаю слухати», інакше його називають «активним слуханням».

У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її. Для цього найкраще сказати, що саме, на вашу думку, відчуває зараз дитина. Бажано назвати «по імені», це його почуття чи переживання .

Тобто, якщо у дитини емоційна проблема, її треба активно вислухати. Активно слухати дитину – значить «повертати» їй в бесіді те, що вона вам повідомила, при цьому позначивши її почуття.

6. Практикум.

Давайте на прикладах усі разом підберемо фрази, в яких батьки називають почуття дитини:

1. Син прогулює школу та відмовляється ходити до неї.

2. Донька збирається гуляти; мама нагадує, що треба одягатися тепліше, але донька вередує: вона відмовляється одягати «цю гидку шапку».

1. СИН: Більше я туди не піду!

ПАПА: Ти більше не хочеш ходити в школу.

2. ДОЧКА: Не буду я носити цю гидку шапку !

МАМА: Тобі вона дуже не подобається.

Відразу зауважу: швидше за все такі відповіді здаються вам незвичними і навіть неприродними. Набагато легше і звичніше було б сказати:

- Як це ти не підеш до школи?! Підеш як милий! Я кому сказав?!

- Перестань вередувати, цілком пристойна шапка!

При всій справедливості цих відповідей вони мають один спільний недолік: *залишають дитину наодинці з її переживанням.*

Своєю порадою або критичним зауваженням батьки повідомляють дитині, що її переживання є неважливими, вони не приймаються в розрахунок. Навпаки, відповіді за способом активного слухання показують, що батьки зрозуміли внутрішню ситуацію дитини, готові почути про неї більше, прийняти її .

Таке буквальне співчуття батьків справляє на дитину абсолютно особливе враження (зауважу, що не менше, а часом набагато більший вплив воно робить і на самих батьків). Багато батьків, які вперше спробували спокійно «озвучити» почуття дитини, розповідають про несподівані, часом чудодійні результати.

Техніка активного слухання (в практиці)

1. Зайняти правильне положення по відношенню до співрозмовника (очі повинні знаходитися на одному рівні). Психологічні дослідження показали, що людина сприймає переважно невербальну інформацію, тому наша поза є для дітей найсильнішим сигналом про те, наскільки ми готові їх слухати і почути.

2. Повтор почутого. Повторюючи те, що ви чуєте від дитини, ви висловлюєте готовність прийняти ту інформацію, яку вона до вас намагається донести (будь то розповідь про дії , або про думки, або про почуття).

3. Робити паузи між фразами. Паузи допомагають розібратися у своїх переживаннях і одночасно відчуті, що поруч - розуміюча їх особа.

4. Позначення почуттів. Називайте почуття, яке дитина намагається висловити розповіддю.

5. Почуття – в позитивній формі. Відповіді повинні відображати співчуття і звучати не в питальній, а в позитивній формі.

7. Вправа «Виріши ситуацію».

Мета: відпрацювання навичок активного слухання.

Час: 10 хв.

Об'єднайтесь у пари та спробуйте вирішити наступну ситуацію.

Ви зайняті домашніми справами. Ваш син повертається з занять. З порога кидає сумку в дальній кут, мовчки роздягається, зі злістю кидаючи речі до шафи. Потім йде в свою кімнату, вмикає музику, сідає на ліжко. Вам потрібно почати з ним розмову. Як ви це зробите ?

Обговорення.

Після обговорення психолог, разом з добровольцем від батьків демонструє вирішення даної ситуації.

Присівши поруч з дитиною на ліжко, можна взяти його за руку:

- Я бачу, ти чимось засмучений ... (пауза)

- Та ну їх усіх! Завагався!

- У тебе проблеми в школі ... (пауза)

- Я вчора півдня сидів у бібліотеці, писав реферат, а вона мені 5 поставила!

- Ти писав реферат з літератури, а Марія Андріївна поставила тобі 5 балів ... (пауза)

- Так. Уявляєш ! Їй не сподобалося, що я не зміг відповісти на питання! Фу ти ну ти!

- Ти образений на викладача за те, що вона недооцінила твою старанність ... (пауза)

- У мене просто не вистачило часу на те, щоб ще раз уважно перечитати те, що я написав.

- Ти засмучений і трохи злишся на себе самого за те, що не зумів правильно розподілити свій час ... (пауза)

- Нічого! Наступного разу я так підготуюся, що комар носа не підточить!

Коментар: Мати весь час позначає почуття сина, допомагаючи йому усвідомити, що саме його засмутило і розлютило. У процесі діалогу юнак усвідомлює, що в його невдачі є і його власна вина. Закінчується діалог на ноті самоствердження. (Роль дитини виконує батько).

Результати застосування техніки активного слухання:

Зникає або сильно слабшає негативне переживання дитини, (розділена радість подвоюється, а розділене горе зменшується).

Дитина, переконавшись, що дорослий готовий його слухати, починає більше розповідати про себе.

Дитина вчиться сама вирішувати свої проблеми.

Дитина починає активно слухати батьків.

Батьки стають більш чутливими до проблем і потреб дитини, легше приймають її «негативні» почуття, тобто змінюються і самі батьки.

8. Вправа «Я хороший ...»

Мета: критично проаналізувати своє батьківство.

Час: 5 хв.

Батькам в колі пропонується вимовити фразу «Я хороший батько (мати) тому що...» і виділити позитивне в процесі виховання дитини. Також можна звернути увагу на те, чи розуміють батьки деякі проблемки у вихованні своєї дитини та шляхи їх подолання.

9. Вправа «Градусник».

Мета: діагностика емоційного стану наприкінці заняття.

Час: 2 хв.

Інструкція: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

10. Рефлексія.

Мета: отримати зворотній зв'язок від заняття.

Час: 2 хв.

По черзі батьки висловлюються, що корисного вони дізналися на занятті.

Зустріч №6 (батьки та діти)

Тема: Ефективне спілкування.

Мета: Закріплення ефективного стилю взаємодії батьків і дітей.

Форма проведення: тренінг.

Час: 1,5 години.

1. Правила роботи групи

Час: 5 хв.

Тренер звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?». Після відповідей учасників пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу, які записуються на плакаті «Правила групи».

Орієнтованими правилами тренінгу можуть бути такі:

- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорити дію, а не особу.

Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: *ці правила мають силу протягом усього нашого тренінгу.*

2. Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

Мета: з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Час: 10 хв.

Учасники діляться на 2 групи: батьки та діти. Кожній команді пропонується протягом 5 хвилин скласти й записати список якостей та вмінь людини, які необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Демонструється плакат «Секрети ефективного спілкування»:

Говори так, щоб тебе почули.

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

4. Вправа «Реальність і переконання».

Мета: усвідомлення відмінностей між реальними подіями та інтерпретацією цих подій, досягнення розуміння того, що бачення ситуації залежить від суб'єктивних концепцій.

Час: 10 хв.

Ведучий: «Скільки непорозумінь відбувається в житті через те, що люди неправильно витлумачують чийсь вчинки і жести, слова або вирази. Як часто люди сприймають світ не таким, яким він є, а таким, яким хочуть його бачити виходячи з реальності, установок і концепцій. Саме наші установки і переконання заважають нам побачити реально сформовану ситуацію і знайти правильний варіант її вирішення».

Батькам пропонують відокремити реальний стан справ від своїх уявлень і переконань. Наприклад, задається наступна ситуація: «Ви твердо переконані, що ваша дитина бреше вам. Підліток запізнюється додому до призначеного часу, пояснивши, що застряг у ліфті. Раніше була укладена домовленість, що за запізнення він позбавляється прогулянок. Ви не вірите йому, і підліток піддається покаранню».

У групі обговорюється ситуація, що склалася - така, якою бачать її учасники у відповідності до своїх переконань. Після цього їм дається завдання вирішити, якою має бути ситуація, щоб вони все ж повірили дитині. Чи залежить це від думки про правдивість дитини або від конкретного випадку?

Дітям пропонується програти ситуацію, виступити як в ролі батьків, так і в ролі підлітків.

Група розбивається на пари. Розігрується ситуація запізнення підлітка з прогулянки. У середині пари один виступає обвинувачем він повинен кожному пропозицію формулювати як обвинувачення; інший - обвинувачений, завдання якого мовчки вислухати нарікання, прислухаючись до своїх переживань. Потім партнери міняються ролями.

По закінченні учасники діляться своїми переживаннями в ролі обвинувача і в ролі обвинуваченого.

У результаті батьки повинні прийти до висновку, що і в тій і іншій позиції програють обидва: порушуються відносини і рівень довіри один до одного падає.

Зауваження: у деяких батьків може відбутися для ведучих «інсайт», осяяння, вони можуть раптом почати розуміти почуття своїх дітей, яких «приковують до ганебного стовпа». Потрібно підтримати їх, сказавши, що це здорово, що вони зрозуміли свою дитину.

5. Вправа «Я – повідомлення».

Мета: навчити учасників виражати свої почуття без оцінок, невдоволення, образ.

Час: 15 хв.

Інформаційне повідомлення

У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних засобів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я – повідомлення».

«Я – повідомлення» – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаною ситуацією, що склалася. Використання під час розмови засобів вправи «Я – повідомлення» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!»).

«Я – повідомлення» враховує не тільки проголошення свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтована схема «Я – висловлювання»:

- 1) опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
- 2) точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У нас виникла проблема...»);
- 3) побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Після обговорення інформаційного повідомлення тренер об'єднує учасників у три команди і пропонує (використовуючи «Я – повідомлення») обговорити або розіграти наступні ситуації.

- *Замість того, щоб сісти за уроки, ви сидите за комп'ютером.*
- *Ви з друзями пішли у кіно, а батьків не попередили.*
- *Мама сварить за неприбрану кімнату.*

На виконання завдання відводиться 5-7 хв. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення наведеної ситуації, аргументуючи їх. При цьому бажано акцентувати увагу на використаних «Я – повідомленнях».

Запитання для обговорення

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
- Чи важко вам було оперувати «Я – повідомленнями»?
- Чому це важко було робити?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я – повідомленнями»?

6. Вправа «Ми хороші».

Мета: підвищення самооцінки в ролі батька та дитини.

Час: 5 хв.

Батькам по колу пропонується продовжити речення: «Я - хороший батько тому, що ... », слідом за ними діти висловлюються: «Я – хороший син (донька), тому що ...»

7. Вправа «Долоня».

Мета: усвідомлення позитивних якостей своєї дитини.

Час: 5 хв.

Батькам пропонується написати на вирізаних долонях позитивні сторони особистості своєї дитини.

8. Вправа «Дивний сад».

Мета: усвідомлення своєї цінності і значущості, незалежно від зовнішніх ситуацій, навчання техніці зняття напруги і відновлення гармонійного стану.

Час: 10 хв.

Інструкція: На фоні спокійної музики ведучий читає текст: «Прийміть зручну позу, закрийте очі, розслабтеся. Відчуйте, як ваше тіло важчає, і хвиля тепла розтікається по м'язах. Зараз ви будете уявляти образи, але не змушуйте себе, а просто дозвольте собі спостерігати за собою.

Перед вами з темряви з'являються красиві різьблені ворота. Ви протягуєте руку і відкриваєте їх. За ними видно прекрасний сад. Ви йдете по доріжці і милуєтеся яскравими квітами, шовковистою смарагдовою травою, чуєте шелест листя і спів птахів. Вітер доносить до вас аромат квітів і свіжість ранкового повітря. Вас наповнює відчуття легкості і свободи. Ви гуляєте по доріжках, і попереду помічаєте незвичайне сяйво. Чим ближче ви підходите, тим ясніше проявляються контури прекрасної квітки. Вас тягне до неї, ви відчуваєте щось близьке і рідне. Підійдіть і вдивіться в неї. Вона неповторна, прекрасна. Поговоріть з нею, скажіть про те, що ви відчуваєте. А тепер погляньте на цей світ так, як його бачить ця квітка, дізнайтеся, що вона відчуває, як думає, як їй в цьому світі.

Раз, два, три. Зараз ви - це ви. Що зараз ви відчуваєте до світу, до квітки? Скажіть про це.

А тепер попрощайтеся з квіткою і повертайтеся до воріт. Озирніться на сад. Цей сад - сад вашої душі, і ви в будь-якій ситуації можете отримати підтримку, згадавши це місце».

Зауваження: не слід поспішати виводити групу зі стану релаксації. Якщо дозволяє час, нехай учасники побудуть в «Саду » ще кілька хвилин.

9. Вправа «Напуття».

Мета: Підведення підсумків і завершення циклу занять.

Час: 5 хв.

Ведучий: «Шановні батьки і діти! Наші заняття завершилися. Ви дуже багато дізналися про своїх дітей і про самих себе, а деякі вже почали вирішувати проблеми, пов'язані з вихованням. Нехай ці знання і надалі допомагають вам. Адже дуже важливо, виростити дітей повноцінними і самодостатніми людьми, щоб ви, батьки, пишалися ними. Це нелегка, але вдячна праця. Продовжуючи далі жити разом, не забувайте, що ви любите один одного, незважаючи на будь-які проблеми, що виникають між вами. Тільки ваші люблячі серця будуть світочем на життєвому шляху. Ви, діти, завжди залишайтеся вірними своїм батькам, любіть їх так безкорисливо, як безумовно вони люблять вас».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агарков О.А., Арабоджиєв Д.Ю., Єрохіна Г.В., Кузьмін В.В., Мещан І.В., Попович В.М. Технології соціальної роботи. [Електронний ресурс]. Режим доступу - https://pidruchniki.com/73014/sotsiologiya/tehnologiyi_sotsialnoyi_roboti - Заголовок з екрану.
2. Баранов В.В., Соціально-педагогічна профілактика правопорушень. – Одеса: Пальміра. 2006. – 114 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник–довідник з психологічної діагностики. – К.: Наук. Думка, 1989. – 200с.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. Т.2. – М.: Просвещение, 1982. – С.436-455.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М. : Изд-во «Ось-89», 1999. – 176 с.
6. Гілінський Я. Соціологія девіантної поведінки : навчальний посібник / Я. Гілінський, В. Афанасьєв. – СПб, 1993.
7. Гинзбург М. Р. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей. – М.: Просвещение, 1981. – 265 с.
8. Євтихій О.В. Практика психологічного тренінгу. – СПб. : Видавництво «Мова», 2005. – 256 с.
9. Змановська О.В. Девіантологія (Психологія девіантної поведінки): Навч. посібник / Олена Валеріївна Змановська. – М.: Вид. центр «Академія», 2003. – 288 с.
10. Знаковська Н.М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. м. Дніпропетровськ, ж-л Соціологія. Грані. №6 - 2014 р.
11. Зубрицький І. Я. Розвиток ідей щодо профілактики соціальних відхилень у неповнолітніх на сторінках української педагогічної періодики Східної Галичини (1918–1939 роки). [Електронний ресурс]. Режим доступу - http://tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/d-58-053-03/Dis_Zubrytskyj.pdf - Заголовок з екрану.
12. Когут С. Девіантна поведінка дітей та молоді: проблеми і шляхи подолання/Світлана Когут//Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. -2008. Вип.24.
13. Леонтьев А.Н. К теории развития психики ребенка // Хрестоматия по возрастной психологии / Сост. Семенов Л.М. / Под ред. Фельдштейна Д.И. – М.: Институт практической психологии, 1996.— С. 303 -323.
14. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – Л., [Електронний ресурс]. Режим доступу <http://drlev.ru/book/lichko2.pdf> - Заголовок з екрану.
15. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений. – М.: Международная пед.акад., 1994. – 365с.
16. Оржеховська В.М. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх: навч. Посіб. / В.М.Оржеховська, Т.С.Федорченко. – Черкаси : Чабаненко Ю., 2008. – 376 с. 3.
17. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ иД», 2000. – 160с.
18. Панок В.Г, Луценко Ю.А. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної

служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін ; упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Режим доступу -<https://www.twirpx.com/file/2766736/> - Заголовок з екрану.

19. Психология: Словарь / [под ред. А.В. Петровского]. – М., 1990.

20. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.

21. Сироватко О.М. Про підготовку програм корекційної роботи з дітьми з девіантною та делінквентною поведінкою. Рекомендації Запорізького обласного НМЦ психології та соціології освіти. – Запоріжжя, 2013 р.

22. Технології соціально-педагогічної роботи: Навчальний посібник/ За заг.ред. проф. А.Й. Капської – К., 2000. – 372 с.

23. Трирівнева модель профілактики злочинності серед дітей та молоді // Бюлетень Відновне правосуддя в Україні. – 2008. – № 2, вересень. – С. 2-3. 6. Шкільні служби розв'язання конфліктів: досвід впровадження. – Жмеринка : БО Український Центр Порозуміння, ГО «Ініціатива», 2008 – 54с.

24. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренінге. – М. : Изд-во «Речь», 2002. – 141 с.

25. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. – М.: Айрис-пресс, 2004.

26. Права дитини в закладах соціальної реабілітації в Україні : Спеціальна доповідь з питань реалізації національного превентивного механізму / Уповноважений Верховної Ради України з прав людини : Офіційне видання. – К., 2013. – 110 с. 4. Регіональна модель профілактики підліткової злочинності: досвід упровадження. – К. : Український центр порозуміння, 2006. – 59с. 5.

27. Шульга, Вікторія. Корекція вчинків підлітків: Тренінг. - К.: Шк. світ, 2007. - 112 с.