

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА МИСТЕЦТВ

*Тетяна МАЛИХІНА
Наталія СЕРДЮК*

**ТЕХНОЛОГІЯ
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ
З ПІДЛІТКАМИ**

Навчальний посібник

Бердянськ



2015

159.922.736.4:37.0 1

88.374 73

19

Рецензенти:

Варава Л.А. – кандидат психологічних наук, викладач кафедри педагогіки та психології Маріупольського державного університету.

Лісіна Л.О. – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри педагогіки Бердянського державного педагогічного університету.

Старинська О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету.

Друкується за рішенням вченої ради

Інституту психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету

(Протокол № 11 від 24. 06. 2014р)

ISBN978-966-7828-95-0

Малихіна Т.П., Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками : навч. посіб. / Т.П. Малихіна, Н.І. Сердюк – Бердянськ : БДПУ, 2015. –131с.

У навчальному посібнику викладені основні питання організації корекційно-розвивальної роботи з підлітками, розкриваються її особливості, закономірності і принципи. Висвітлені психологічні особливості емоційно-морального розвитку підлітків та основні напрями роботи з ними. Окремо в посібнику розглядаються форми, засоби, методи і прийоми корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Посібник містить корекційно-розвивальні програми, спрямовані на розвиток міжособистісно-соціальної та моральної сфер підлітка.

Видання адресоване науковцям, магістрантам, аспірантам, студентам педагогічних ВНЗ, психологам.

159.922.736.4:37.0 1

88.374 73

ISBN978-966-7828-95-0

© Т.П.Малихіна, 2015

© Н.І.Сердюк, 2015

© БДПУ 2015

ЗМІСТ

Передмова	5
Розділ 1. Особливості емоційно-морального розвитку підлітків	7
Становлення моральної поведінки підлітків.....	9
Аморальна поведінка підлітків.....	12
Міжособистісне спілкування підлітків.....	17
Особливості прояву атракції між підлітками.....	21
Розділ 2. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками	26
Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції.....	30
Загальні принципи роботи тренінгової групи.....	33
Технології проведення тренінгових вправ	35
Розминка.....	35
Групова дискусія.....	38
Модерація.....	39
Рольова гра	40
Проективне малювання	43
Музикотерапія	45
Казкотерапія.....	46
Домашня робота	49
Розділ 3. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку моральної поведінки підлітків	50
Методичні рекомендації	50
Заняття № 1.....	56
Заняття № 2.....	58
Заняття № 3.....	60
Заняття № 4.....	62
Заняття № 5.....	63
Заняття № 6.....	65
Заняття № 7.....	67
Заняття № 8.....	69
Заняття № 9.....	70
Заняття № 10.....	72
Заняття № 11.....	74
Заняття № 12.....	76
Заняття № 13.....	77
Заняття № 14.....	78
Заняття № 15.....	80

Розділ 4. Програма соціально-психологічного тренінгу «Вчимося бути привабливими».....	82
Методичні рекомендації.....	82
Заняття № 1.....	86
Заняття № 2.....	88
Заняття № 3.....	91
Заняття № 4.....	95
Заняття № 5.....	100
Заняття № 6.....	102
Заняття № 7.....	103
Заняття № 8.....	105
Заняття № 9.....	107
Заняття № 10.....	109
Заняття № 11.....	109
Заняття № 12.....	111
Заняття № 13.....	113
Заняття № 14.....	115
Заняття № 15.....	116
Додатки.....	118
Методика «Ідеал-антиідеал»	118
Методика «Незакінчені речення»	119
Методика «Вибір».....	120
Анкета: «Чи здійснюєте ви негативні вчинки?».....	122
Анкета на визначення референтної особи.....	123
Анкета «Дружба».....	125
Методика особистого диференціалу.....	126
Література.....	127

Упродовж останніх десятиріч у психології все частіше постає питання емоційно-морального становлення особистості. Це пояснюється, з одного боку, поширенням особистісно-орієнтованого та гуманістичного підходів, а з другого, – об'єктивною необхідністю наукового обґрунтування емоційного та морального розвитку особистості підлітка. У підлітковому віці провідною діяльністю є спілкування з однолітками, що ґрунтується на емоційно-моральних взаєминах. У стосунках з однолітками вони керуються вже усвідомленими та засвоєними моральними нормами поведінки, дотримання яких виявляється в позитивних переживаннях, порушення ж їх викликають у підлітків емоції обурення, гніву, осуду, сорому. Водночас, у поведінці підростаючих особистостей не завжди поєднуються слова, почуття і вчинки. Деякі підлітки не усвідомлюють зв'язку між відомими їм загальними нормами і власною поведінкою та емоційною реакцією в тій чи іншій конкретній ситуації. Таким чином, потрібна цілеспрямована корекційно-розвивальна робота з підлітками щодо формування їх емоційної та моральної сфер, що передбачає розвиток рефлексії, тобто самопізнання та самоусвідомлення внутрішніх психічних актів і станів, формування стійких позитивних взаємин з однолітками.

Психолог змушений вирішувати найскладніші завдання: йому необхідно спеціально організувати провідну для підліткового віку діяльність, створити під час виконання цієї діяльності атмосферу співробітництва, взаємної довіри між дітьми, між дорослими й дітьми, надати допомогу підлітку в його моральному розвитку та міжособистісному спілкуванні з однолітками. Одне з можливих рішень – використання в роботі з підлітками програм соціально-психологічного тренінгу, у ході яких вирішуються питання розвитку особистості, формування

комунікативних навичок, надання психологічної допомоги та підтримки. Програми «Розвиток моральної поведінки» та «Вчимося бути привабливими» призначені як для підлітків, так і для дорослих. Вони допоможуть підліткам пізнати себе, навчитися управляти своїм внутрішнім світом, оволодівати своїми емоціями, щиро проявляти їх та ефективно будувати позитивні стосунки з однолітками, а дорослим (психологам) – організувати й проводити цікаві, захоплюючі заняття.

Розділ 1

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Заглянути в самого себе настільки ж необхідно,
як і бачити навколишнє.
Сократ.

Підлітковий вік є періодом, коли емоції суттєво впливають на життя підростаючої особистості. З'являються та закріплюються більш стійкі емоційні переживання та ставлення до головних сфер життя. Значно розширюється коло явищ соціальної дійсності, яке є значущим для підлітків і породжує в них увесь спектр емоцій, сприяючи формуванню моральних переконань та вчинків.

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням, тому міжособистісні стосунки визначають як зміст, так і характер їх емоційних реакцій. На думку В. Н. Куніциної, саме обмеженість досвіду прояву емоційних переживань і досвіду спілкування призводять до того, що в підлітків формується емоційний еталон, основу якого складає не загальне, повторюване в різних людях, а індивідуальні особливості конкретної особистості.

Для емоційної сфери підлітків характерно:

1) дуже велика емоційна збудливість, тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаву справу, пристрасно обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» за найменшою несправедливістю відносно себе і своїх товаришів;

2) велика стійкість емоційних переживань у порівняно з молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образи;

3) підвищена готовність очікування страху, що проявляється в тривожності; підвищена тривожність у старшому підлітковому віці пов'язана з появою інтимно-особистісних стосунків, що

викликає великий спектр емоцій, у тому числі пов'язаних зі страхом видатися смішним;

4) суперечливість почуттів, що їх переживають підлітки: вони готові з жаром захищати свого товариша, хоча розуміють, що його дії гідні осуду; володіючи високорозвиненим почуттям власної гідності, підлітки можуть плакати від образи, хоча й розуміють, що це соромно;

5) виникнення переживання не тільки з приводу оцінки підлітків іншими, але й з приводу самооцінки, яка з'являється в них у результаті зростання самосвідомості;

6) сильно розвинене почуття приналежності до групи породжує гостре і хворобливе переживання несхвалення товаришами на відміну від несхвалення дорослими або вчителями; часто з'являється страх бути відкинутим групою;

7) високі вимоги, що пред'являє підліток до дружби, в основі якої лежить спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова й інтимна, триваліша; під впливом дружби змінюються й підлітки, правда, не завжди в позитивну сторону; поширена групова дружба;

8) прояв громадянського почуття патріотизму.

Підвищена емоційність підлітків, на думку американського дослідника емоційного розвитку П. Лафренье, обумовлена статевим дозріванням та неврівноваженістю процесів збудження й гальмування. У зазначений період на передній план виходять міжособистісні стосунки з однолітками, які відіграють важливу роль у соціальному й емоційному становленні підлітків. З ровесниками вони проводять більшість часу та цінують їх думки, переконання, від них підлітки чекають емоційної підтримки й допомоги.

Взаємини з однолітками позитивно впливають на нормальний емоційний розвиток підлітка, що виявляється в такому:

1) уможлиблюють виплеск як позитивних, так і негативних емоцій, які схожі за своєю природою, а також отримання досвіду керувати ними;

2) забезпечують дійсно ефективну емоційну підтримку й відчуття захищеності в нових життєвих ситуаціях, особливо, якщо стосунки в сім'ї є напруженими;

3) дозволяють укріпити самооцінку й впевненість у собі, які підліток може отримати без впливу сім'ї.

Водночас, взаємин з однолітками дозволяють підліткам задовільнити такі потреби, як потреба в спілкуванні, потреба в пізнанні й самопізнанні, потреба в самореалізації, потреба в самоствердженні, потреба у взаємній підтримці й захисті. Провідною серед них є потреба в самопізнанні. Об'єктом щодо глибокого вивчення підлітка стає він як особистість, як людина, як носій внутрішнього, духовного світу. Інтерес до себе викликає прагнення до пізнання й моральної оцінки зовнішніх і внутрішніх якостей інших та себе, бажання порівняти себе з ними, розібратися у власних думках, переживаннях та вчинках.

У більшості підлітків відзначаються емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Нестійкість емоцій обумовлюється значною невпевненістю підлітка відносно правильності виборів форм поведінки. Амбівалентність (суперечливість) почуттів підлітка позначається на його поведінці, торкаючись морального змісту вчинків та моральної свідомості.

СТАНОВЛЕННЯ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є дуже сприятливим для розвитку моральної свідомості, яка створює можливості для регуляції поведінки підлітків.

У психолого-педагогічних доробках висвітлено ряд різних підходів до морального формування школяра, аналіз яких дозволяє визначити такі важливі моменти механізму морального становлення підлітка:

- моральне становлення й розвиток завжди пов'язані зі змінами, що відбуваються в особистості школяра;
- потяг до самоствердження свого «Я» й до самовиховання та стійкі цілі, потреби, інтереси, ідеали, моральні самооцінки підлітка виступають як внутрішня сила, яка утворює стійкі властивості, що визначають його поведінку залежно від зовнішніх ситуацій;
- у системі колективних стосунків змінюється внутрішня діяльність підлітка, проте колектив не справляє прямого

автоматичного впливу на моральний розвиток особистості. Тільки виявляючи активність і відіграючи певну роль у колективі, підліток набуває морального досвіду;

- моральна поведінка підлітка визначається його настановами, що детермінуються потребами та ситуаціями, в які він потрапляє і регулюються позитивними чи негативними оцінками й санкціями з боку референтних осіб.

У процесі накопичення життєвого досвіду у підлітків відбувається формування моральної свідомості, яка не тільки допомагає їм правильно орієнтуватися у виборі необхідних способів поведінки та позбуватися шкідливих звичок. Структура моральної свідомості школяра відносно стійка, хоча окремі її елементи змінні через постійне їх збагачення й уточнення моральних цінностей.

Одним з провідних компонентів моральної свідомості є моральні знання, що утворюються системою понять, під якою розуміють логічно оформлену думку, що відображає загальні та суттєві ознаки реальних стосунків.

У процесі засвоєння учнями моральних цінностей знання становлять початкову ланку. Під моральними знаннями слід розуміти знання про моральні вимоги, оцінки, ідеали й наслідки порушення норм поведінки. Моральні знання є передумовою орієнтації в моральних цінностях і у виборі певної лінії поведінки. Вони закріплюються в навичках, звичках і традиціях.

Найбільш яскраво вікові й індивідуальні відмінності в рівнях засвоєння моральних знань проявляються в усвідомленості і оперативності знань. Молодші підлітки, володіючи значним обсягом моральних знань, не можуть ще усвідомлювати взаємозв'язки системи «людина-мораль-поведінка». Старші підлітки проявляють самостійність і стійкість суджень про моральні норми, що регулюють взаємини людей. Моральні знання підлітків характеризуються змінами кількісними і якісними. Перехід від оперування ознаками понять до оперування поняттями, значне збільшення кількості понять в активному словнику підлітків, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в явищах моралі закономірно готують якісно новий етап розвитку моральної свідомості – оволодіння мораллю як основою взаємин між людьми. В

цілому з віком підвищується рівень усвідомленості моральних знань, при цьому відмічається невідповідність між знанням моральних норм і їх прийняттям як особистісно значущих вимог до своєї поведінки. В 14-15 років особистість вперше досягає достатньо високого рівня розвитку етичних знань, які є необхідною основою для виникнення моральних переконань. Існують необхідні передумови глибоких і усвідомлених моральних почуттів в сфері взаємин з однолітками. Такі вікові особливості, як становлення понятійного мислення, недостатній розвиток вольової сфери, відсутність достатнього досвіду моральної поведінки, велика критичність по відношенню до інших, негативно впливають на стійкість і глибину емоційно-моральних ставлень.

Цілеспрямованість моральної поведінки залежить також від тактики, пошуку і правильного вибору із об'єктивно-існуючих норм поведінки того, що було б адекватно до прийнятого рішення. Саме тому на кожному віковому етапі людина нагромаджує моральний досвід, який зумовлений кількісними та якісними змінами. Це означає, що моральний досвід включає в себе форми та результати моральної діяльності (моральні знання, переконання, дії і вчинки) і служить основою, для можливої правильної моральної поведінки.

Суттєвим для формування особистості в підлітковому віці є нагромадження досвіду моральної поведінки в ситуаціях, що вимагають вибору вчинку. Здатність до самостійного морального вибору свідчить про розвиток підлітка, а також спонукає до збагачення їх досвіду моральної поведінки. Моральний вибір як важливий компонент моральної діяльності допомагає підліткам глибше усвідомити прийняті у суспільстві етичні норми й поступово засвоювати їх як внутрішні еталони моральної поведінки.

Результати досліджень проблеми моральної поведінки підлітків показують, що в зв'язку з розширенням життєвого досвіду в них підсилюється здатність до моральної саморегуляції. Однак через слабкість механізмів самоконтролю в ситуаціях морального вибору вони часто демонструють непослідовність вчинків і безпринципність. Підлітковий вік є важливим етапом становлення й диференціації «Я», засвоєння моральних знань,

формування моральних почуттів, набуття навичок моральної саморегуляції. Становлення моральної самосвідомості підлітка варто розглядати як результат соціалізації його особистості, як процес поступового ускладнення й диференціації та інтеграції її когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінкових складових залежно від умов виховання та самовиховання. Результатом морального зростання у підлітків є набуття моральних переконань, здатність усвідомлювати власні дії та нести за них відповідальність, а також здійснювати моральні вибори та вчинки.

Провідним у моральній поведінці, на думку В. Демиденко, є те, що підліток поводить себе так чи інакше (морально, аморально) реагує позитивно чи негативно на ті чи інші явища не з причин сили обставин, а завдяки усвідомленню та прийняттю їх, завдяки оволодінню моральними нормами та становленню цих норм.

Найчастіше суперечності виникають між: актуальним досвідом моральної поведінки підлітка і вимогами суспільства; моральними знаннями і його практикою поведінки; намірами і реалізацією бажань; знанням і незнанням норм поведінки тощо. Долаючи ці суперечності, підліток здійснює для самого себе значущі вчинки і тим самим збагачує свій досвід моральної поведінки.

АМОРАЛЬНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ

На жаль, ні в психологічній, ні в педагогічній літературі практично не зустрічається визначення аморального вчинку. В енциклопедичному філософському словнику знаходимо поняття «аморалізм». Воно визначається як принцип практичної або ідейної орієнтації, що означає заперечення моральних устоїв і суспільних норм поведінки в суспільстві, нігілістичне ставлення до всіх моральних норм і принципів. Аморалізм, на думку філософів, є теж мораль, але внутрішньо розірвана позбавлена цілісності. Його не слід вважати чимось зовнішнім по відношенню до моралі, він, немовби, проростає із її середини, оскільки вони беруть початок з одного джерела – розвитку

суспільства.

У словнику з етики знаходимо дещо інше визначення аморалізму, а саме: це характеристика поглядів, лінії поведінки і образу життя особистості, які ґрунтуються на нігілістичному ставленні до суспільства і насамперед до загально людських норм моралі.

Моральне й аморальне слід розглядати, як два боки одного явища, оскільки, на думку багатьох етиків, мораль у своєму змісті не обмежується тільки добродійністю та благодійністю, а містить і вчинки і пороки. Аморальне в моралі допомагає зрозуміти її зміни і розвиток.

У дослідженнях Н. Алікіної зустрічаємо таке визначення аморальної поведінки: це прояв природної захисної реакції на несприятливу конфліктну ситуацію у дітей і підлітків, у дивіантній і делінквентній поведінці неповнолітніх.

Г. Бардієр аморальну поведінку пов'язує з інтолерантністю як поведінкою, в якій відсутні конструктивна взаємодія і гармонія між людьми та різними соціальними групами, повага до особистості, розмаїття різних культур, цивілізацій, народів, готовність до співпраці з ними тощо, а в якості певної моральної норми, що виховується у людини традиційною культурою та сім'єю виступає толерантність. При цьому дослідниця виокремлює пасивну інтолерантність, яка проявляється в терпимому ставленні до соціальної несправедливості, відмові від своїх моральних переконань, виправданні аморальних думок і вчинків інших, і активну інтолерантність, що веде до дискримінації, ворожості, маніпулятивної поведінки, обрання способів взаємодії з іншими людьми, які принижують їх гідність.

У юридичній практиці аморальні вчинки кваліфікують як навмисні, свідомо скоєні всупереч добре відомим вимогам моралі й правопорядку. Проте таке визначення не може бути застосоване до характеристики аморальних вчинків підлітків, оскільки воно не розкриває їх сутності, зокрема, специфічних рис в розвитку моральної сфери підлітків: досить помітний розвиток моральних почуттів, які випереджають розвиток моральної свідомості. У підлітковому віці моральна свідомість тільки зароджується й говорити про свідоме і навмисне здійснення негативних вчинків у цьому віці ще неправомірно.

С. Анісімов під аморальним вчинком розуміє безумовно морально-негативну дію, в тому числі і злочин. Погодитись з цим повністю не можливо, оскільки неможливо поставити в один рядок злочин і вчинок, який заслуговує лише громадського осуду.

У літературі до останнього часу немає чіткого визначення, що таке аморальний вчинок й яку саме дію слід вважати такою. Не можна об'єднувати правопорушення, злочини і аморальні дії в одне поняття аморальний вчинок, тобто ототожнювати. Аморальний вчинок – це до злочинна дія, дія яка може привести до злочину або правопорушення, але яка може так і залишитися простим негативним проявом поведінки.

Аморальний вчинок – це поведінковий акт, що характеризується негативним ставленням індивіда до суспільних і насамперед загальнолюдських норм моралі, порушення яких не передбачає покарання законом, а лише громадським осудом.

Усяка поведінка людини можлива за двох основних умов – будь-якої потреби у суб'єкта і ситуації, в якій вона могла бути задоволена. Отже, мотивація аморальної поведінки передбачає існування механізму взаємодії загальної спрямованості особистості, фундаментальною основою якої є потреби, пов'язані з тими чи іншими елементами зовнішнього середовища.

Кожний підліток має комплекс потреб, які можуть бути як активними, так і пасивними (скриті потреби). Які з них впливають на вчинок, залежить від певних факторів, зокрема особливостей позиції і стану дитини, особливостей предмету задоволення потреби. Навіть одна і та ж потреба неоднаково впливає на вчинки людей. При цьому вчинок може бути спрямований не тільки на задоволення потреби, але і на посилення її виявлення. Ця ж потреба може залишатися і нейтральною щодо вчинку. Треба також враховувати, що сам засіб задоволення потреби може стати потребою.

Аморальні вчинки підлітків можна розглядати також як реалізацію їх ціннісних орієнтацій. Ціннісні орієнтації поряд з такими категоріями як потреба та інтерес, мають важливе детермінуюче значення в мотивації поведінки підлітків.

Для поведінки соціально зрілої особистості характерне не тільки дотримання моральних норм суспільства, а і орієнтація

на певні суспільні цінності. Відсутність життєвого досвіду, недоліки виховання, а нерідко й негативний вплив безпосереднього соціального оточення можуть привести до деформації цінностей підлітків, коли вони вважають хибні цінності істинними.

Варто відмітити, що для аморальної поведінки характерним є розходження знань моральних норм і цінностей та реальних вчинків і дій. Якщо у особистості наявні чіткі уявлення про моральні норми та цінності, а поведінка розходиться з цими нормами та цінностями, то причина одна – знання не стали переконаннями і звичними нормами поведінки особистості. Така деформація відбувається в процесі виховання, коли закладаються основи моральності, у дітей не були сформовані спрямованість та установки, які визначають поведінку особистості, що відповідають моральним нормам і цінностям.

Спираючись на це, можна виділити такі етапи виникнення аморальної поведінки у підлітків:

- а) деформація потребової сфери особистості;
- б) формування на основі деформованих потреб негативних звичок та інших психічних властивостей особистості;
- в) мотивація аморального вчинку;
- г) боротьба мотивів;
- д) прийняття конкретного рішення, виконання рішення: здійснення вчинку.

Найбільш важливим у структурі цього процесу є прийняття та виконання рішення, оскільки саме на цьому етапі дитина вирішує чинити їй так чи ні. Прийняття рішення неізолюваний акт, а лише один з етапів в розвитку цілеспрямованої поведінки, який включає в себе увесь минулий досвід дитини. Варто відмітити, що в мотивації аморального вчинку підлітка значну роль відіграють почуття та емоції негативного характеру: страх, гнів, ворожість тощо.

Як кожна дія, аморальний вчинок може мати свої цілі. Такими цілями можуть бути:

- а) безпосереднє задоволення будь-якої потреби;
- б) здійснення більш віддалених життєвих планів і лише в кінцевому рахунку спрямованих на реалізацію певної потреби;
- в) розв'язання особистих конфліктів і усунення перешкод до

задоволення наявних або потенційних потреб.

Особливість аморальної поведінки полягає не в тому, що в ній беруть (або не беруть) участь якісь особливі психічні або фізіологічні механізми, не характерні для моральної поведінки – механізми одні й ті ж. Особливість полягає не у формі, а у змісті функціонування цих механізмів. Виходячи з цього, структуру аморального вчинку можна розглядати як структуру конкретного поведінкового акту. Він складається з чотирьох елементів:

- об'єкту – те на що спрямована дія;
- об'єктивної сторони – спосіб здійснення дії;
- суб'єкта – особи, яка здійснила дію;
- суб'єктивної сторони – ставлення особи до дії і її

результату.

Як відомо, значний вплив на формування особистості, зокрема і її аморальних проявів, чинить середовище, яке можна розглядати у двох напрямках:

- соціальне середовище;
- мікросередовище, в якому особа знаходить і проявляє свої інтереси, прагнення, потреби, своє «Я».

Нормативні вимоги цих середовищ можуть збігатися, але можуть і не збігатися, і тоді виникає «роздвоєння» особистості, що впливає на формування її ідеалів, ціннісної орієнтації, ставлення до усталених в суспільстві моральних норм. Розгляд мотивів аморальної поведінки в цьому аспекті дає достатньо повний матеріал, який дозволяє дійти висновку не тільки щодо сутності аморального вчинку, але і ступеня виникнення, формування і його прояву. Такий підхід є важливим, оскільки дозволяє вивчати особистість підлітка через вивчення впливу середовища на нього.

Слід зазначити, що не виключаючи значної кількості різновидів мотивів поведінки підлітків їх все ж можливо згрупувати:

- власне аморальні мотиви: підлітки вирішують задачу всупереч вимогам моральних норм.
- компромісні мотиви: підлітки, як правило, добре розуміють, які вчинки заслуговують осуду оточуючих і за які вчинки належить карати, для учнів цієї групи стримувальним

фактором є страх покарання, тому мотиви вчинків зорієнтовані залежно від ситуації покарання або його відсутності.

о мотиви захисту: до цієї групи відносяться мотиви, що зорієнтовані на захист власних почуттів та особистого простору.

о псевдоморальні: в основі цих мотивів лежать моральні почуття (брехня в порятунок).

о немотивовані.

В основу класифікації аморальних вчинків підлітків Малихіної Т.П. покладений принцип співвідношення мотиву вчинку та його конкретної реалізації, з чим пов'язані й деякі характерні для цього співвідношення переживання.

Найбільш поширені серед підлітків групи форм аморальних вчинків:

Стійкі форми аморальних вчинків – підлітки мають високий і дуже високий рівень прояву аморальних вчинків, вони характеризуються аморальними мотивами, підлітки відчують задоволення собою, або зовсім нічого не відчують після скоєного вчинку.

Нестійкі форми – підлітки мають середній рівень прояву аморальних вчинків, які характеризуються компромісними та захисними мотивами, за скоєний негативний вчинок підліток зазнає докорів сумління. Це свідчить про те, що вчинок був мотивований потребою примітивного характеру, яка подолала моральний потяг, що їй протистояв, моральна тенденція мала місце та залишилася нереалізованою.

Одиничні форми – підлітки мають низький рівень прояву аморальних вчинків, мотиви вчинків – псевдоморальні, або захисні, підлітки відчують сором за свої вчинки, проте вважають, що в цій ситуації вчинили правильно, навіть, якщо це було всупереч моральним вимогам.

МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Міжособистісне спілкування у підлітковому віці виступає провідною діяльністю цього віку, разом з тим, воно ще має наступні особливості прояву:

> формуються уявлення про друга, як про людину, яка завжди

допоможе, вислухає та дасть пораду, саме такого друга намагаються знайти підлітки;

- > усвідомлюються уявлення про позитивні стосунки, в яких присутня прихильність, рівноправність та відкритість, що є дуже важливим у формуванні атракції до однолітків у підлітковому віці;
- > проведення спільного часу з однолітками забезпечує побудову позитивних емоційних стосунків;
- > зацікавленість однаковими інтересами та вподобаннями робить підлітків більш близькими один до одного;
- > спорідненість проблем під час спілкуванні з дорослими дозволяє усвідомлювати підліткам, що вони не самотні у своїх невдоволеннях;
- > передаються власні позитивні емоційні переживання шляхом відповідної поведінки.

Спілкування з однолітками – дуже важливий інформаційний канал, з якого підлітки дізнаються про багато необхідних речей, які їм з тих чи інших причин не повідомляють дорослі.

Занурюючись у себе, в свої переживання, підліток відкриває світ нових емоцій, красу природи, відчуття власного тіла. Однак, разом із усвідомленням своєї унікальності, неповторності, приходить відчуття самотності, внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. Звідси – зростання потреби у спілкуванні, прагнення знайти того, з ким можна не тільки поговорити, але і помовчати, почути свій внутрішній голос.

Підліток боїться залишитися наодинці. Як показують результати опитувань і досліджень, підлітки значно частіше за більш дорослих людей відчувають себе самотніми і незрозумілими. Вони дуже чуттєво ставляться до власної позиції у стосунках з людьми, у них з'являється невдоволення тим, що вони у спілкуванні з дорослими часто виконують роль підлеглих, це викликає у них обурення. Для підлітків стосунки з товаришами-однолітками – це стосунки принципової рівності, що дозволяє їм бути рівноправними учасниками всіляких справ.

Ставлення підлітків до друзів-однолітків будується згідно з нормами моральної рівності дорослих. В основі міжособистісних стосунків підлітків з дорослими все ще присутня дитяча мораль

послуху. В результаті чого можливі такі наслідки: через стосунки з однолітками в підлітковому віці більш повно проявляється так зване спілкування-співробітництво; стосунки з дорослими стають менш значущими для формування особистості підлітка та його дорослості; спілкування з ровесниками приносить їм більше духовного задоволення, ніж з дорослими. В. Сухомлинський писав, що вже у 13-14-літніх підлітків основою дружби частіше стають духовні інтереси й потреби, ніж захоплення якимось іншим видом праці. Спілкування для них стає суб'єктивно більш необхідним і значущим.

Спілкування з однолітками стає не тільки різностороннім, а й більш глибоким. Зацікавленість підлітків у тому, щоб їх поважали і визнавали ровесники, робить їх чуйними до думок та оцінок оточуючих. Вони все частіше звертають увагу на самих себе, на власні вчинки. Це дає їм можливість побачити та усвідомити особисті недоліки, оскільки присутня велика потреба у хорошому ставленні до однолітків то, як результат, виникає бажання їх усунути. У результаті формується досить важлива якість для міжособистісного спілкування – уміння орієнтуватися на вимоги інших людей, а також формуються цінності, життєві принципи, які більш близькі й зрозумілі одноліткам. Стосунки з ровесниками у підлітків складніші, різноманітніші та змістовніші, їх умовно можна розділити за ступенями близькості: просто товариші чи близькі товариші та друг. В процесі дорослішання ці відмінності стають більш чіткими, а загальна картина – більш складною тому, що чіткіше визначаються симпатії й антипатії, виокремлюються пари, групи, компанії.

Спілкування з товаришами-однокласниками все частіше виходить за межі навчання та школи, з'являються нові інтереси, заняття, захоплення, що перетворюються в самостійну й дуже важливу для підлітка сферу життя, яка насичена різноманітними подіями, боротьбою і зіткненнями, перемогами і поразками, відкриттями і розчаруваннями, засмученнями і радощами.

Міжособистісні стосунки з однолітками стають настільки привабливими й важливими, що навчання відходить на другий план, перспектива спілкування з батьками виглядає вже не такою привабливою. Підліток віддаляється від батьків, живе власним життям, неохоче розповідає про себе, щось приховує, поспішає до

товаришів. Він вважає, що взаємини з ровесниками є власними, особистими стосунками, в яких він має право і може діяти самостійно. Тому будь-яке втручання дорослих, тим більше нетактовне, викликає образу, протест, опір. І чим складніші стосунки підлітка з дорослими, тим більше місце в його житті займають товариші, тим сильніший вплив однолітків.

Все вище зазначене характеризує підлітків, що мають труднощі у спілкуванні, проте більшість хлопців та дівчат під час побудови міжособистісних стосунків обирають такі форми спілкування, які поєднуються з прихильністю й обожнюванням. Власний прояв позитивного, приязного ставлення до однолітків у дівчат-підлітків виражається обіймами та прагненням доторкнутися одна до одної, а в хлопців-підлітків – через обійми та рукостискання, а також за допомогою дружніх бійок і боротьби. Метушня і силові дружні ігри приносять хлопчикам величезне емоційне задоволення. Спілкування хлопців має швидше предметний характер, ніж експресивний, а спілкування дівчат виглядає більш пасивним, проте більш дружнім і вибіркоvim.

Потреба підлітка реалізувати себе через спілкування з однолітками виникає тому, що вони стають своєрідним дзеркалом, яке відображає подібність та відмінність його з ними. Ровесники стають еталоном для наслідування, орієнтуючись на них підліток виокремлює власні цінності, оскільки останні можуть бути такими ж, як і в інших особистостях. Потреба бути прийнятим середовищем значущих людей, страх бути відкинутим є головними рушієм в міжособистісному спілкуванні підлітків. Щоб зрозуміти сутність підліткової дружби, звернемося до досліджень А. Петровського, які розпочаті ще в середині 60-х рр.. ХХ ст. Мова йде про згуртованість людей у процесі виконання спільної діяльності. Вчений зазначав, що в спільнотах, які об'єднують людей на основі спільної, суспільно значущої діяльності, взаємини опосередковуються її змістом і цінностями. Привертає увагу вказівка на те, що стосунки у процесі спілкування залежать від діяльності, яку виконують люди.

Невід'ємною особливістю підліткових міжособистісних стосунків з однолітками є уміння зберігати таємницю й вірність, разом з тим, наявність такої риси відноситься до найважливішого

критерію оцінки друга у цьому віці. Якщо секретів немає, їх навмисно вигадують: спільна таємниця скріплює дружбу. Підлітки ідентифікують себе з однолітками, з якими можуть поділитися власними секретами з кимось, вони схильні порівнювати себе з ними.

Водночас, відповідно до періодизації психічного розвитку за Д. Ельконіним, провідною діяльністю підлітків є емоційне спілкування з однолітками. Основною цінністю в цьому віці є система емоційно насичених стосунків з однолітками. Однак підлітки ще не мають достатнього рівня соціальної рефлексії й великого соціального досвіду, тому їхні емоційні стосунки недостатньо усвідомлюються. Це дозволяє зробити висновок, за твердженням Д. Ельконіна про те, що в підлітковому віці у сфері емоційного спілкування виражені, головним чином, саме міжособистісні тяжіння, симпатії, а більш точніше атракція.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АТРАКЦІЇ МІЖ ПІДЛІТКАМИ

У свій час Л. Виготський підкреслював, що атракція є рушійною силою та своєрідним ключем до розуміння розвитку психіки підлітків. Саме в цьому віці вони стають особливо вразливими, чуттєвими, хоча і намагаються всіляко це приховати. Разом із прагненням до незалежності та свободи підліток зіштовхується з невідомістю й незнанням. Також у зазначеному віці приходить перше, хвилююче, почуття симпатії, дружби та романтичного кохання, яке обумовлюється появою потреби в емоційному зв'язку.

Підлітки, природно, відчують симпатію один до одного, що призводить до початку дружніх стосунків між хлопцями та дівчатами. Саме це і є зародженням атракції в підлітковому віці. Взагалі під словом атракція розуміють особистісне утворення, яке спонукає до виникнення привабливості під час сприйняття людини людиною, в основі якої лежить особливе емоційне ставлення, оцінка якого формує цілу гаму почуттів від неприязні до дружби та кохання, а також відповідну поведінку. Таке емоційне ставлення може багато дати підліткам: досвід спілкування з протилежною статтю, що буде особливо важливим

у більш зрілому віці, прояв ніжності, турботи, уваги до близької людини, уміння заради неї поступитися своїми бажаннями. Разом з тим, задовольняються потреби: самоствердження, прихильності, самосвідомості, а також потреба у реалізації системи орієнтацій й поклоніння.

Взагалі прояв атракції до однолітків у підлітковому віці виявляється через симпатію, дружбу та кохання, що виступають її рівнями. Першим та найпростішим рівнем атракції є симпатія – легке й контрольоване почуття, воно проявляється у зацікавленості, дружній прихильності, безкорисливості. Вираженням цього є прагнення постійно спілкуватися з тими, хто подобається, у похвалі чи, навпаки, у скованості. Звідси підвищена вразливість до всіляких, навіть не значних проявів взаємної уваги, вибіркова спостережливість, що дозволяє помічати не значні зміни в поведінці однолітка, що викликає симпатію, його вчинках і внутрішніх станах, у настроях та переживаннях. Разом з тим, звертається увага до особистих переживань та почуттів, що виникають під час спілкуванні з однолітками протилежної статі. Відчуття симпатії, особливо у хлопців, може проявлятися, за допомогою негативних форм поведінки, а саме смикнути дівчину за кіску, штовхнути, вдарити тощо. Але в більшості випадків симпатія цінна не сама по собі, а тим, що мобілізує можливості особистості, викликає бажання бути кращим, спонукає робити приємне та захищати.

На відміну від симпатії, дружба є більш складним та суперечливим явищем, що потребує більш детального аналізу. Підліток прагне мати друга, але гарячково змінює друзів, прагнучи знайти в них подібності – «іншого Я» (друг стає зразком для підлітка, він його або просто наслідує, або прагне розвинути в собі подібні якості), розуміння й прийняття власних переживань та установок. Свого часу Ж. Ж. Руссо писав, що перше почуття, до якого схильний підліток – є не кохання, а дружба. Друг, що вміє вислухати і поспівчувати, стає своєрідним психотерапевтом.

У цілому, дружба дозволяє молодим людям виразити почуття, що їх переповнюють, і знайти підтвердження того, що хтось розділяє їхній сумнів, надії й тривоги. Слухаючи телефонну розмову двох підлітків, дорослі нерідко буквально шаленіють від її беззмістовності, але при цьому не зауважують, наскільки

важлива така розмова для підлітка, як змінюється в залежності від неї його настрої. Це виражається в інтонаціях, недомовках, що підліток при всьому бажанні не зміг би перекласти у поняття, але які доносять до його друга найтонші нюанси його настрою, залишаючись незрозумілими для стороннього слухача. Підліткова потреба в саморозкритті часто переважає над інтересом до розкриття внутрішнього світу іншого, спонукуючи не стільки обирати друга, скільки вигадувати його.

Детально досліджував товариські і дружні стосунки підлітків І. Страхов. Він виокремив три основні форми їхніх взаємовідносин – товариськість, товариство і дружбу, які є важливим фактором розвитку їх особистості. Товариськість передбачає виконання разом спільних справ, контакти в навчальній діяльності, у трудовій діяльності, у проведенні дозвілля, взаємодопомозі. Усе це супроводжується специфічною емоційною атмосферою міжособистісного спілкування. Товариство – більш складне явище, його психологічною основою є почуття колективізму, єдність думок з різних питань, атмосфера товариської співпраці, інтелектуальне спілкування, вільний обмін думками, судженнями, а також такий емоційний чинник, як прихильність один до одного, почуття взаємної симпатії.

По відношенню до дружби товариство є генетично ранньою формою взаємин. Дружба більш вибіркова, інтимна, передбачає тісне зближення підлітків, тісний психологічний контакт, довірливість стосунків. Дружба в зазначеному періоді онтогенезу ґрунтується на єдності потреб та інтересів, цілей і прагнень, спільності в розумінні різних питань. Справжня дружба підлітків носить активно-дієвий характер, що проявляється в готовності допомогти приятелеві, з якими співвідносяться особистісні позиції, у доброзичливій критиці його недоліків.

З наведених вище аспектів дружби чітко видно особливості дружби в підлітковому віці. Однак, у цьому віці окрім симпатії та дружби, виникає також більш глибоке інтимне почуття – романтичне кохання. Здатність кохати закладається з дитинства, вона дарується, у першу чергу, мамою, близькими людьми. А коли в людини розвивається почуття індивідуальності, їй недостатньо присутності батьків й у неї зростає потреба в єднанні ще з кимось, в основному, з однолітками.

Романтичне ставлення до особи іншої статі спонукає до мрійливості та фантазування. Підліток навчається діяти у своїх фантазіях, відпрацьовує власні дії і вчинки по-справжньому, зважуючи та аналізуючи кожний із них. У мріях про кохання відбивається, насамперед, потреба в емоційному теплі, розумінні, щиросердній близькості.

Романтичне кохання включає в себе високий рівень позитивного емоційно-чуттєвого ставлення, що виділяє однолітка з-поміж інших і розміщує його в центрі життєвих потреб та інтересів особистості. Однак появі кохання передують почуття закоханості, яку по-різному переживають підлітки. М. Левітов вважав, що в підлітковому віці воно залежить від індивідуальних особливостей хлопців та дівчат, від їх свідомості, моралі, вольових рис. За результатами власного дослідження він виділив дві моделі поведінки закоханого підлітка. Першу умовно можна назвати натхненням: людина відчуває приплив інтелектуальних і творчих сил, активно реалізовує свій потенціал, перевершуючи саму себе. Друга модель поведінки закоханості – спад сил, обмеження потреб та інтересів особистості у площині «Я і мій коханий», деяке притуплення інтелекту й емоцій. Переживання, що відчуває підліток у період закоханості, роблять його внутрішній світ багатовимірним.

Разом з тим, П. Блонський вважав, що перше кохання підлітків – це рання стадія дорослого кохання. Воно має тривалий характер і не доходить до завершення. Він виокремив цілий комплекс проявів закоханості в цьому віці: прагнення до інтенсивнішого спілкування; збудження під час зустрічі; підвищена чуйність й пильність; мрійливість; емоційне ставлення до всього, що пов'язане з об'єктом закоханості; ідеалізація; співчуття. Підліток, що відчуває закоханість, виглядає не тільки старшим від своїх однолітків, й сам прагне подорослішати.

На думку Р. Шорта, для молодших підлітків притаманна закоханість, яку він визначає як «крах», «сліпа любов», її об'єктом є ідеалізовані особистості старшого віку: вчитель, друг сім'ї, актор, співачка. Вона короткочасна та супроводжується великим різномаяттям емоцій. Починаючи вже з старшого підліткового віку з'являється романтичне кохання, яке ще по-іншому, зазначений вчений, називає романтичним залицянням.

Під час проведення сучасних досліджень атракції виявлено критерії за якими визначаються особливості прояву атракції до однолітків у підлітковому віці як особистісного утворення. Ними виступають: досвід позитивних міжособистісних стосунків з однолітками; ціннісне ставлення до себе та оточуючих; позитивна мотивація в міжособистісних стосунках з об'єктами симпатії; безумовна позитивна поведінка підлітків.

У відповідності до цих критеріїв дослідниками було з'ясовано, що у більшості підлітків прояв атракції до однолітків виявляється у частковому уявленні про позитивні міжособистісні стосунки з однолітками, які розкриваються шляхом виділення деяких їхніх ознак, таких як спільність інтересів, спілкування, щирість, вираженні адекватного ціннісного ставлення до себе, а в однолітках вони прагнуть бачити впевнену особистість, що є носієм позитивних, соціально бажаних характеристик. Підлітки здебільше опираються на думку референтного оточення під час аналізу емоцій і почуттів та усвідомлені мотивів, якими вони керуються у побудові власних міжособистісних стосунків з однолітками. Водночас, їм притаманна поведінкова стриманість та обережність у побудові позитивних міжособистісних стосунків. Водночас є підлітки, які мають запозичені у значущих особистостей уявлення про позитивні відносини, виявляють байдужість й мінливість під час побудови взаємин з однолітками.

Отже, атракція відіграє важливу роль у підлітковому віці й проявляється як особистісне утворення, яке пов'язане з розумінням і прийняттям підлітками один одного, в результаті чого виникають відносно стійкі позитивні емоції, почуття, мотиви, які на основі знань та умінь виявляються в готовності будувати дружні взаємини з однолітками та реалізуються в позитивних вчинках. Саме в цьому віці підростаючі особистості починають відчувати нові для них емоційні переживання, спричинені симпатією, що відчують один до одного. З часом ця симпатія переходить до більш теплих почуттів та емоцій, а саме до виникнення дружби та першого романтичного кохання, які є дуже значущими для підліткового віку. Адже саме у дружбі, а потім у коханні підлітки знаходять емоційну підтримку, відчуття захищеності, а найголовніше – вони розкривають своє «Я», свій внутрішній світ.

Розділ 2

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ

Розкажи мені, і я забуду.
Покажи мені, і я запам'ятаю.
Дай мені діяти самому, і я зрозумію.
Плутарх.

Незважаючи на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існують розбіжності відносно її організації та змісту. Наприклад, деякі автори розглядають психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень у дітей (А. Співаковська). Інші розуміють її як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини (Г. Бушменська, О. Караванова), як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини (Р. Немов), чи як тактовне втручання в процеси психічного й особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень (Г. Онищенко). Психокорекцію як вид психологічної допомоги, сутність якої полягає у використанні спрямованих впливів на певні психічні властивості, процеси, структури з метою забезпечення оптимального функціонування і розвитку особистості (І. Бондар).

Поняття «корекційно-розвивальна робота» відображає специфічні цілі корекційної і розвивальної роботи й одночасно їх тісний зв'язок. Така робота може проводитись у вигляді розвивальних і корекційних занять. Психокорекція відрізняється від психологічного розвитку тим, що робота спрямована на вже сформовані якості особистості чи види поведінки і має на меті їх переробку (виправлення), у той час як основне завдання

розвивальної роботи полягає у формуванні в підлітків психологічних якостей. Зазначені види роботи мають реалізовуватися як процес впливу на особистість підлітка в цілому відповідно до таких *принципів*:

- добровільної участі підлітка;
- ґрунтування корекційно-розвивальної роботи на результатах психодіагностики. Основою для правильної організації корекційно-розвивальної роботи є діагностика. Психодіагностика передуює психологічному впливові, слугує засобом контролю за змінами, що відбуваються під впливом психологічних дій, є інструментом оцінювання ефективності психологічного впливу;
- цілісності – змістове наповнення й організація корекційно-розвивальної роботи має забезпечувати цілісний вплив на особистість підлітка;
- орієнтації на вікові норми й дискретність. Дискретність означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу підлітка. Вплив здійснюється на основі теоретичних уявлень про норми перебігу пізнавальних та емоційних процесів, про норми цілеутворення в тому чи іншому віковому періоді. Орієнтація на вікові норми визначає форми та методи корекційного впливу та використання психодіагностичних методик;
- урахування індивідуально-психологічних та особистісних відмінностей підлітків. Відповідно до цього принципу при виборі цілей, завдань, способів і програм психокорекційної роботи мають бути враховані потреби й інтереси підростаючої особистості, особливості пізнавальних здібностей, емоційно-вольової сфери, соціальних установок і навичок, міра стомлюваності, а також треба активно опиратися на знання особливостей соціального й культурного середовища;
- системності – корекційно-розвивальна робота повинна мати певну логіку, послідовність та методик, щоб участь підлітків у різних формах цієї роботи була більш продуктивною та ефективною;
- діяльності – види діяльності підбираються так, щоб у поєднанні вони могли підтримувати інтерес підлітків, створюючи мотиваційний аспект психокорекції та спроможні

здіяяти всю гамму психологічних функцій. До таких видів відносять навчальну діяльність, гру, конструювання, образотворчу та специфічну форму діяльності – спілкування.

Психологічна корекція – метод комплексного психологічного впливу на мету, мотиви та структуру поведінки суб'єкта, а також на розвиток певних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення. Головним завданням є навчання та тренінг, засвоєння нових навичок поведінки, спілкування, мислення, уваги, запам'ятовування тощо.

У процесі психологічної корекції метою є досягнення компенсації порушень, що є розвитком особистості й покращення функціонування психічних процесів, допомога в розв'язанні внутрішньоособистісних конфліктів.

Бітянова М.Р. пропонує свій погляд на організацію корекційно-розвивальної роботи. Розвивальна діяльність шкільного психолога орієнтована на створення соціально-психологічних умов для цілісного психологічного розвитку школярів, а психокорекцій – на розв'язання в процесі такого розвитку конкретних проблем навчання, поведінки або психічного самопочуття. Вибір конкретної форми визначається результатами психодіагностики. Перша форма в більшій мірі орієнтована на «психологічно благополучних школярів», рівень розвитку й актуальний стан яких дозволяє їм розв'язувати достатньо складні психологічні задачі. Друга форма дозволяє працювати з психологічними проблемами, які виявлені в навчанні, поведінці, спілкуванні або внутрішньому психологічному стані школярів.

До основних форм розвивального супроводу відносять: розвивальні, корекційні заняття та психологічні тренінги.

Розвивальні заняття спрямовані на розвиток актуальної зони підлітків. Мета таких занять – це розвиток когнітивної сфери дитини (умінь, навичок, пізнавальних процесів), загальних і спеціальних здібностей, емоційно-вольової сфери, етичних норм і правил поведінки. Вони проводяться індивідуально, у підгрупах (8 – 12 осіб) та у вигляді групової форми роботи (до 25 підлітків) один раз на тиждень, тривалістю 45 хв.

Корекційні заняття спрямовані на роботу над уже сформованою в підлітків проблемою. Головною метою цих занять є виправлення особливостей психічного розвитку, що

перешкоджають оптимальному розвитку підлітка та його ефективній адаптації до життєвих умов. Ці заняття можуть проводитися як індивідуально, так і в підгрупах (кількість учасників від 5 до 12 осіб), не менше двох разів на тиждень. Час проведення складає: 30 – 60 хв.

Психологічні тренінги – це ефективне навчання, цікавий процес пізнання себе та інших, спілкування, ефективна форма оволодіння знаннями, інструмент для формування змін і навичок, форма розширення досвіду. Мета – вплив (сукупність різноманітних психічних впливів), спрямований на самопізнання та переосмислення сформованих уявлень про інших людей, оточення та життя в цілому, що приводить до самовдосконалення. Групова (7 – 15 осіб) форма проведення, тривалість одного заняття-тренінгу від 1,5 – 5 годин. Термін проведення занять – 2 – 3 дні (1 – 2 тижні). Вони призначені для роботи з психічно здоровими особистостями, здатними до самопізнання внутрішніх психічних актів та станів.

Для проведення ефективною та дієвою корекційно-розвивальною роботи з підлітками найбільш поширеною є групова форма роботи. У групі відбувається не тільки процес самопізнання, саморозкриття підлітків, а й виникає можливість отримання зворотного зв'язку від однолітків. Отже, під час групової роботи відбуваються процеси, описані Лафті Джоозефом і Гаррі Інграмом у схемі «Вікно Джогарі» (Рис. 1).

Інші	Я-сам	
	Знаю про себе	Не знаю про себе
Знають про мене	1 Відкрита область	2 Сліпа область
Не знають про мене	3 Прихована область	4 Невідома область

Рис. 1. Вікно Джогарі

1. Відкрита область містить поведінку, почуття й мотиви, які відомі й самому підлітку та оточуючим.

2. Сліпа область складається з того, що підліток сам не помічає, а інші помічають це, але вважають недоречним говорити

про це (найчастіше – особливості поведінки й реакції).

3. Прихована область містить те, що усвідомлює підліток, але не знають інші (інтимні моменти життя, страхи, невирішені особистісні проблеми тощо).

4. Невідома область – це те, що знаходиться за межами свідомості індивіда й оточуючих, проте це «щось» у підлітку може робити істотний вплив на його життя (наприклад, ранні травматичні переживання, неусвідомлений конфлікт потреб і страхів тощо).

Робота в психологічному тренінгу призводить до розширення 1-ї області за рахунок зменшення 2-4-ї областей. При цьому зменшення «сліпої області» відбувається за рахунок отримання зворотного зв'язку від групи. Саморозкриття підлітків дозволяє їм зняти маски, що й призводить до зменшення «прихованої області». Спільно з тренінговою групою досліджується «невідома область», у результаті чого підлітки отримують нові знання й розуміння себе та інших.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ

Пріоритетним напрямом психологічного супроводу молодших і старших підлітків є корекційно-розвивальна робота, спрямована на розвиток міжособистісних стосунків. Найбільш прийнятною формою такого розвитку може стати психологічний або соціально-психологічний тренінг. Сучасна психологія активно використовує в роботі методи групової тренінгової роботи, серед яких особливе місце займають соціально-психологічні тренінги, які інтегрують тіло та розум і виходять з положення про те, що зовнішні тілесні прояви та внутрішні переживання – це єдине ціле.

Психологічні тренінги є різноманітними. Терміни «психологічний тренінг», «соціально-психологічний тренінг» також досить складно піддаються однозначному визначенню. У широкому сенсі, соціально-психологічний тренінг – будь-яке активне соціально-психологічне навчання, здійснюване з опорою на механізми групової взаємодії.

На думку А. Прутченкова, соціально-психологічний тренінг – це психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи; це форма спеціально організованого спілкування, у ході якого вирішуються питання розвитку особистості, формування комунікативних навичок, надання психологічної допомоги та підтримки, що дозволяють знімати стереотипи й вирішувати особистісні проблеми учасників. Отже, соціально-психологічний тренінг – це психологічний тренінг, спрямований на підвищення комунікативної компетенції, формування й розвиток якостей, що забезпечують ефективну взаємодію з соціумом.

Для соціально-психологічних тренінгів характерні деякі спільні риси:

- дотримання підлітками принципів групової роботи;
- застосування активних методів групової роботи;
- акцент на взаєминах між учасниками групи, інтенсивне міжособистісна взаємодія;
- наявність більш-менш постійної групи, пропуски зустрічей не вітаються;
- просторова організація, спрямована на те, щоб забезпечити найкращі можливості для інтенсивного спілкування підлітків і звести до мінімуму зовнішні відволікаючі фактори;
- націленість на психологічну допомогу підліткам. Результат тренінгу не зводиться до формування в них системи знань і вмінь та велике значення має суб'єктивне поліпшення психічного стану й отримання імпульсу до подальшого саморозвитку;
- атмосфера розкутості і свободи спілкування. Спілкування в умовах тренінгу більш інтенсивне, емоційне, відкрите й щире, ніж у звичайних міжособистісних контактах.

Цілі соціально-психологічного тренінгу під час роботи з підлітками конкретизуються в таких завданнях:

1. оволодіння підлітками певними соціально-психологічними знаннями;
2. розвиток здатності адекватного й найбільш повного пізнання себе та інших;
3. діагностика та корекція особистісних якостей і вмінь,

зняття бар'єрів, що заважають реальним і продуктивним діям підростаючим особистостям;

4. вивчення та оволодіння індивідуальними прийомами міжособистісної взаємодії з однолітками.

Соціально-психологічні тренінги можуть бути присвячені різним темам і при цьому завжди включають у себе питання міжособистісної взаємодії в підлітковому віці. Наприклад:

- розвиток здібностей установлювати й підтримувати психологічний контакт з однолітками під час спілкування;
- пізнання власних можливостей і обмежень при взаємодії з іншими ровесниками;
- усвідомлення й зняття внутрішніх бар'єрів, що заважають ефективній комунікації;
- розвиток здібностей аналізувати власну поведінку й оточуючих однолітків;
- розвиток здібностей розуміти, прогнозувати взаємовідносини, почуття ровесників у певних ситуаціях;
- розвиток чутливості до групового процесу взаємодії.

Будь-який соціально-психологічний тренінг чітко структурований і обмежений у часі, має певну тематичну структуру, може включати в себе елементи тренінгу вмінь і навичок. Поведінка й психоемоційні реакції аналізуються в рамках «тут і тепер», тобто подій, що відбулися безпосередньо під час тренінгу.

Головним завданням підлітків, які беруть участь у соціально-психологічному тренінгу – допомогти одноліткам виразити себе власними індивідуальними засобами, але для цього спочатку кожен з них повинен навчитися сприймати й розуміти себе.

Важливу роль у проведенні соціально-педагогічного тренінгу відіграє поведінка психолога, яка значною мірою визначається її теоретичної орієнтацією. Саме особистість психолога є найважливішим чинником, який визначає успішність тренінгу. Розвивальний ефект виникає у тренінговій групі в результаті створення атмосфери емпатії, щирості, саморозкриття й особливих теплих взаємин між підлітками і ведучим.

На початку проведення тренінгу доцільним буде повідомляти підліткам про цілі та завдання тренінгу, оскільки

учасники повинні розуміти, що він їм дає . Пояснення завдань тренінгу повинно бути коротким, ненав'язливим, зрозумілим для слухачів, без використання складної термінології. Крім того, підлітки можуть ставити також власні завдання роботи під час тренінгу.

Структура занять

Загальна структура занять соціально-психологічного тренінгу включає в себе такі розділи:

ритуал привітання, що дозволяє згуртувати підлітків, створити атмосферу групової довіри та прийняття;

розминка. Налаштовує учасників на продуктивну групову діяльність, дозволяє встановити контакт, активізувати членів групи, підняти настрій, зняти емоційне збудження. Розминка проводиться не тільки на початку заняття, але й між окремими вправами у випадку, якщо виникає необхідність змінити емоційний стан підлітків. Такі вправи обираються з урахуванням актуального стану групи й завдань майбутньої діяльності;

основний зміст заняття – це сукупність вправ і прийомів, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок, встановлення взаємовідносин між підлітками;

рефлексія – передбачає обмін думками й почуттями після проведеного заняття;

ритуал прощання – сприяє завершенню заняття і зміцненню почуття єдності в групі.

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ ТРЕНІНГОВОЇ ГРУПИ

Соціально-психологічний тренінг будується відповідно до визначених принципів, під якими слід розуміти основні положення, особливості керівництва й правила його реалізації як методу.

Найважливішою умовою успішної роботи тренінгової групи підлітків є дотримання основних принципів організації цієї форми спілкування. Науковці виокремлюють провідні принципи, без яких соціально-психологічний тренінг може втратити свою специфіку й перетворитися на звичайний

навчальний процес. У практичній роботі психологи намагаються використовувати та дотримуватися таких основних принципів роботи в групі:

1. Принцип добровільної участі як у всьому тренінгу, так і в його окремих заняттях і вправах. Підлітки повинні мати природну внутрішню зацікавленість у змінах своєї особистості під час роботи групи. Примусово особистісні зміни в позитивному сенсі, як правило, не відбуваються і не слід вимагати цього від учасників.

2. Принцип конфіденційності. Суть принципу зводиться до рекомендації не виносити зміст спілкування, що розвивається в процесі тренінгу, за межі групи. Дотримання цієї норми забезпечує атмосферу психологічної безпеки та відкритості в тренінговій групі.

3. Принцип кола. Під час роботи кожен підліток повинен бачити інших однолітків. Говорити на занятті можна тільки так, щоб бачити кожного з учасників. Крім того, кожен підліток повинен перебувати у відносно рівному становищі щодо кожного учасника.

4. Спілкування за принципом «тут і тепер». Цей принцип обмежує роботу групи подіями, що відбуваються «тут і тепер», тобто в даній групі, в даний момент. Суть принципу полягає в тому, що кожному підліткові надається можливість глибокого, всебічного дослідження конкретного випадку власного перебування в групі.

5. Принцип персоніфікації висловлювань означає право висловлюватися тільки від свого імені й про те, що сприйнято, відчуте, переживається тут і зараз. Суть його зводиться до відмови від безособових мовних форм, що допомагають у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію висловлювати або ж уникати прямого звернення до небажаних випадків.

6. Принцип акцентування мови почуттів – це уникнення оціночних суджень, їх заміна описом власних емоційних надбань.

7. Принцип активності. Активність як норма поведінки, що передбачає реальну «включеність» в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи.

8. Принцип довірливого спілкування – це щирість, відкритий прояв емоцій та почуттів.

9. Принцип постійного складу групи. Тренінгова група працює найбільш продуктивно та ефективно, якщо вона закрита, тобто працює постійний склад підлітків і немає постійного припливу нових членів на кожному занятті.

10. Принцип постійного зворотного зв'язку – безперервне отримання підлітком інформації від інших членів групи про результати його дій під час роботи. У групі мають бути створені умови, що забезпечують готовність учасників давати зворотний зв'язок (говорити іншим про них самих) і приймати її (слухати інших про себе). Цей процес здійснюється свідомо та дає максимальний розвивальний ефект.

Розглянуті принципи рекомендується використовувати до дій в соціально-психологічному тренінгу тільки після обговорення з підлітками. Як показує досвід, засвоєння та прийняття вищевикладених принципів вимагає певного часу й досягається поступово за допомогою періодичних нагадувань, демонстрації конкретних помилок або навпаки прикладів успішного засвоєння учасниками конкретних правил і, звичайно ж, за допомогою дотримання цих принципів самим психологом.

ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ

Все розмаїття вправ, що проводяться в соціально-психологічних тренінгах, просто неможливо передбачити. Кожне може мати свої особливості проведення, тому їх слід описувати за певними правилами. Але є низка різноманітних, найпоширеніших та змістовних вправ, технік, що може використовувати психолог при проведенні тренінгів з підлітками. Розглянемо основні з них.

Розминка

Розминка – це нетривала вправа, що дозволяє кожному підлітку проявити активність. Зазвичай розминки застосовуються для зміни психофізичного стану учасників. Вони можуть бути вербальними та невербальними; письмовими та усними; спеціалізованими (впливають переважно на ту чи іншу характеристику) й універсальними (надають

генералізований вплив).

У психологічній літературі розминка може також називатися «психогімнастиком», «енергізатором», «вправами-активаторами» тощо. Вони спрямовані, насамперед, на підвищення психофізичного тону. В інших випадках розминка може мати більш глибокі цілі, пов'язані з темою тренінгу або динамічним етапом групи.

Плануючи розминку, важливо враховувати змістовний аспект тренінгу. Бажано, щоб вона якось була пов'язана з обговорюваною темою, щось ілюструвала або тренувала. Також при плануванні розминок важливо враховувати групову динаміку: на якому етапі згуртованості перебуває група. Наприклад, розминки, які передбачають тілесний контакт, не можна проводити на початку тренінгу з групою підлітків, які щойно познайомилися. Обираючи розминку, важливо орієнтуватися на наступне:

1. Бажаний ефект після проведення розминки.

- Змінити стан групи як цілого, підвищити працездатність. Такі розминки дозволяють струсити, оживити групу.
- Змінити стан кожного підлітка окремо, що дасть можливість кожному відчувати себе більш природно і безпечно. Це корисно робити перед рольовими іграми.
- Більшою мірою змінити стан одного або двох-трьох конкретних підлітків, що дозволить зняти конфлікт, що назріває, або включити їх у роботу групи.
- Отримати матеріал для просування вперед у змістовному плані. Такі розминки проводяться як введення в нову тему.

2. Етап розвитку групи. Чим вона згуртованіша, тим вільніше, невимушено почуваються підлітки, тим ризикованішими можуть бути вправи (наприклад, з фізичним контактом, із закритими очима). Несвоєчасне використання подібних розминок призводить до підвищення напруженості та виникнення дискомфорту в групі.

3. Склад групи: стать, вік, фізичні дані.

4. Етап заняття. На початку заняття доцільно проводити розминки, які дозволяють відключитися від турбот і проблем, що не відносяться до тренінгу, включитися в ситуацію «тут і тепер», відчути групу. Після перерви корисно зробити

розминку на включеність, рух, мобілізацію уваги, на підвищення групової згуртованості. У другій половині заняття (особливо якщо тренінг триває цілий день) слід проводити розминки, що дозволяють зняти втому, що створюють умови для емоційної розрядки. Після напружених обговорень, довгої інтелектуальної роботи потрібні активні, веселі розминки. Після емоційно насичених, фізично активних вправ, особливо якщо виникає ситуація напруги, агресивні реакції, можна робити розминки, що знижують збудження, що заважають перейти до інтелектуальної роботи.

5. *Зміст подальшої роботи.* Добре, якщо розминка одночасно є кроком до наступної теми тренінгу.

Існують певні вимоги до інструкції, які дає психолог перед розминкою або тематичною вправою. Ефективність проведення розминок багато в чому залежить від чіткості, ясності, лаконічності інструкції, яка повинна містити необхідну й достатню інформацію. Не слід перевантажувати інструкцію деталями, зайвими поясненнями. Іноді в процесі промовляння інструкції доцільно навести приклад або продемонструвати, як воно може виконуватися. Послідовність побудови інструкцій така:

1. Спочатку психолог говорить про мету розминки: «Наше завдання ...»

2. Потім описує процедуру вправи: «Для цього ви робите ...»

3. Потім описує обмеження (якщо вони є): «У вправі можна...»

4. Якщо можна щось демонструвати, то психолог демонструє під час озвучування інструкції.

5. Якщо є обмеження в часі, психолог повідомляє про час проведення розминки й повідомляє також, яким чином буде контролюватися час.

6. Якщо є необхідність в якихось сигналах (наприклад, для одночасного переходу до наступного етапу розминки), психолог повідомляє про ці знаки й сигнали.

Психолог сам вирішує, коли закінчити розминку, для

цього він уважно спостерігає за станом підлітків. Розминка припиняється, коли підлітки вже отримали задоволення від її виконання, але ще не переситилися.

Групова дискусія

Групова дискусія – це вільний вербальний обмін знаннями й думками між підлітками. Вона дозволяє навчити підлітків конструктивного аналізу реальних ситуацій, розвиває вміння слухати, розуміти позиції опонентів, взаємодіяти з іншими однолітками. Також групова дискусія дозволяє зіставити протилежні позиції, побачити проблему з різних сторін, уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації, попереджає емоційну упередженість.

Розрізняють чималу кількість групових дискусій. У соціально-психологічному тренінгу переважно використовують, в основному три види групових дискусій за Н. Ключевою:

1. Особистісна орієнтація. При цьому типі дискусії група аналізує труднощі особистого життя окремого підлітка. Інтерації спрямовані на нього. Однолітки висловлюють свою думку щодо заявлених проблем цього підлітка, проявляють свої почуття, пропонують зворотний зв'язок та варіанти вирішення його проблем.

2. Тематична орієнтація. Обговорення присвячується питанням і проблемам, вирішення яких важливо для всіх підлітків. Тематика може актуалізуватися в процесі роботи або плануватися заздалегідь. У деяких випадках тематичній дискусії присвячується ціле заняття із заздалегідь визначеною темою. У цьому випадку підліткам дається можливість підготуватися до обговорення означеної проблеми.

3. Орієнтація на взаємодію. Цей тип дискусії більш орієнтований на групову динаміку, на стосунки між підлітками, на взаємні їх реакції. Під час цих дискусій слід більшою мірою реалізовувати принцип «тут і тепер».

Потенційно дискусія передбачає високий рівень залученості групи, хоча багато в чому це залежить від правильності формулювання питання й вибору теми. У деяких випадках для активізації учасників можна використовувати процедуру висловлення по колу, тим самим даючи можливість висловитися

кожному підлітку.

Використання методу групової дискусії дозволяє: дати підліткам можливість побачити проблему з різних сторін; уточнити персональні позиції та особисті точки зору підлітків; послабити приховані конфлікти; виробити спільне рішення групи; підвищити активність роботи учасників дискусії; підвищити інтерес підлітків до проблеми й думки інших; задовольнити потребу підлітків у визнанні та повазі однолітків.

Модерація

Модерація – це метод, що дозволяє групі виробити єдине поняття з новими критеріями; активізувати розумові процеси; згорнутий (прихований) процес мислення розгорнути й представити у вигляді послідовності етапів; замінити нудну лекцію активною роботою всієї групи, а нав'язані думки – власними знаннями, ідеями підлітків.

Алгоритм застосування:

1. Психолог ставить перед підлітками завдання (проблему, питання).
2. Психолог просить відповісти на поставлене питання 2-3 підлітків, а потім ділить групу на підгрупи по 3-4 чоловіки.
3. Кожній підгрупі роздають або пропонують зробити картки, на яких вони будуть записувати відповіді.
4. Кожній підгрупі пропонується за певний проміжок часу вирішити поставлене завдання, яке формулює психолог, а також критерії, за якими можна визначити, що мета досягнута. Наприклад, якщо в задачі потрібно перерахувати кошти, якими ми можемо викликати довіру, то критерієм виконання може стати просте перерахування якостей і вмінь людини, що викликають довіру, або перерахування того, яким чином (чому) ці якості викликають довіру.
5. Підлітки формулюють відповіді на поставлені питання. Усі ідеї записуються на картках: одна ідея – одна картка.
6. Психолог пропонує кожній команді делегувати одного підлітка, щоб він на дошці розмістив заповнені картки.
7. Підліток першої підгрупи прикріплює картки з відповіддю й пояснює рішення підгрупи.
8. Потім виходить представник наступної підгрупи і т. д.

9. Повторювані картки прикріплюються одна на одну.

10. Психолог структурує прикріплені картки по тому чи іншому фактору, залучаючи підлітків до створення цілісної схеми.

11. При необхідності психолог пояснює незрозумілі моменти, знайомить з основами теорії. Він також може додати картку від себе, якщо якусь думку, ідею не врахували підлітки, пояснивши теоретичну основу цієї думки. Однак це не можна робити часто, і при активній незгоді групи психолог повинен відступити.

12. Наприкінці повинна вийти певна структура, яку розробила група. Ця структура стає опорною позицією для подальших обговорень.

У результаті проведення модерації група формулює поняття, систему, критерії, які є сумарним твором підлітків, а тому краще засвоюються; формується загальне уявлення про певні питання; долається розбіжність у розумінні.

Разом з тим, психологу слід звернути увагу на такі особливості проведення модерацій:

- слід стежити за регламентом і за тим, щоб міркування й необхідні роз'яснення не відводили в сторону від основних понять;
- підбадьорювати млявих підлітків, задавати питання, підтримувати;
- стежити за тим, щоб усі підлітки були залучені до процесу;
- якщо в групі є підлітки, які не схильні до аналізу, а прагнуть діяти, їм важливо приділити увагу й доручити активні дії. Наприклад, нехай саме вони ведуть записи на картках або прикріплюють їх;
- якщо в групі більшість підлітків не схильні до аналізу, модерацію потрібно проводити швидко, не заглиблюючись у питання та розбіжності;
- неприпустиме мляве проведення і тихий голос психолога може зробити процеси некерованими.

Рольова гра

Рольова гра – метод, суть якого полягає в розігруванні підлітками різних ролей. Він дозволяє спостерігати процес

міжособистісної взаємодії підлітків й аналізувати його як з точки зору кожного учасника, так і навіть з точки зору спостерігачів (якщо вони є).

Розігрування ролей дозволяє підліткам зрозуміти власні обмеження й розширити межі; допомагає виразити приховані почуття й відреагувати на накопичені переживання; дає можливість потренуватися в різних типах поведінки; усуває розрив між навчанням і реальними життєвими ситуаціями та ін.

Можливі варіанти рольової гри:

1. ***Акваріум.*** Основні гравці збираються в центрі кімнати, інші учасники розсідаються навколо й спостерігають за дією. Потім обговорюються виконані завдання як учасниками, так і спостерігачами. Це дозволяє отримати зворотній зв'язок, багатий досвід і привід для осмислення життєвих ситуацій.

2. ***Паралель.*** Група розбивається на дрібні підгрупи (2 – 4 учасника), які одночасно розігрують рольову гру. Тобто кілька однакових ролей розігрується паралельно. Потім обговорюється, наприклад, різноманіття можливостей вирішення однієї ситуації.

3. ***Ротація ролей.*** Спосіб організації розігрування ролей, у якій роль протагоніста (основного учасника) по черзі виконують усі члени групи. Ця техніка дозволяє кожному учаснику отримати відповідний досвід, продемонструвати свій підхід до вирішення заданої ситуації. Мінус – вона займає багато часу.

4. ***Відображення (дзеркало).*** Прийом полягає в об'єктивній імітації поведінки одного учасника іншим або іншими, причому зображуваний стежить за діями імітатора як безмовного глядача. В умовах довіри та прийняття це може виявитися відмінним способом показати людині, яким його бачать оточуючі. Однак важливо стежити, щоб така рольова гра не стала зведенням рахунку або «дозволенним» проявом агресії проти протагоніста.

5. ***Стілець-співрозмовник.*** У поле гри ставиться стілець, а гравець уявляє на його місці людину, з якою він спілкується. Гравець звертається до «співрозмовника на стільці» і відповідає за нього, пересідаючи на його стілець і представляючи його відповіді. При цьому гру можна успішно поширити й на кілька стільців. При цьому учасник пересідає на стільці, ведучи бесіду за

всіх уявних учасників.

6. *Арт-ролі.* Створюється малюнок, наприклад, образне зображення емоційного стану або «образ моєї проблеми». Потім умовно малюнок розділяється на елементи. Автор зображення говорить від імені кожного елемента – думки й почуття, які, на думку автора, передає цей елемент. Елементи можуть таким чином розмовляти один з одним і з самим автором. Так само можна програвати ролі образів, виліплених з пластиліну або виготовлених з інших матеріалів.

7. *Варіантами рольової гри є соціодрама* (або соціальна гра), яка відрізняється від інших видів рольових ігор тільки тим, що задіяні всі учасники групи. Ролей у цьому випадку багато, вони можуть бути спеціально приписані або вибиратися самими учасниками.

Виокремлюють такий алгоритм проведення рольових ігор:

1. Установлюється чітка мета для проведення рольової гри. Основне правило проведення рольової гри: гра спрямована на досягнення тільки однієї мети (усвідомлення, навички і т.п.). Будь-які побічні усвідомлення та досягнення дуже цінні, але є особистим додатковим досягненням підлітка, не закладаються в ціль. Цілі можуть бути вузькими (наприклад, набуття навичку) або широкими (наприклад, створити умову для усвідомлення своєї ролі в ситуації). Залежно від контексту рольової гри вони можуть повідомлятися підліткам до або після виконання гри і її обговорення.

2. Інструкції складаються: для всієї групи та/або для кожного підлітка. Вони повинні бути простими, зрозумілими й лаконічними. Вони повідомляються підліткам усно або роздаються на картках. В інструкціях надаються параметри тривалості рольової гри або сигнали про її закінчення. Можливий варіант, коли психолог пропонує підліткам самим зупинити гру, коли ті вважатимуть за потрібне.

3. Після того, як зазначені інструкції, психолог дає підліткам 1-2 хвилини, щоб вони могли підготуватися, увійти в роль, продумати свої дії. У цей час, якщо необхідно підготувати спеціальний простір, психолог готує ігрове поле.

4. Проводиться рольова гра.

5. Після закінчення рольової гри проводиться

розгорнутий шерінг.

6. Резюме психолога. Психолог підводить підсумок усіх висловлювань, виділяючи найбільш поширені враження й думки. Крім того, психолог у своєму резюме може перейти до викладу короткого теоретичного блоку.

Проективне малювання

Проективне малювання також є допоміжним методом групової роботи. Будучи формою самовираження, воно дає безліч інформації для діагностики та інтерпретації особистісних проблем і ситуації учасників. У процесі малювання підлітку надається можливість відобразити (спроєктувати) в арт-продукті багато особистісні проблеми, травмуючі переживання минулого, труднощі в спілкуванні з однолітками та ін. Запропонований метод дозволяє працювати з несвідомими прагненнями й почуттями підлітків, а також з думками, які вони не можуть висловити відкрито.

Основні етапи корекційного процесу з використанням методу проективного малювання:

- на підготовчому етапі, підліток знайомиться з обстановкою, образотворчими матеріалами, вивчає обмеження щодо їх використання. Відбувається вибір теми малювання та емоційне включення в сам процес малювання;
- пошук прийнятної та адекватної форми вираження;
- створення образів у напрямку більш повного, глибокого самовираження та конкретизації;
- вирішення значущої ситуації в символічній формі.

Проективний малюнок може виконуватися кольоровою крейдою, олівцями, пастеллю, фломастерами або фарбами. При аналізі малюнка рівень образотворчих умінь до уваги не береться, адже за допомогою художніх засобів (кольору, форми, розміру і т.п.) передаються емоційні переживання та стани підлітків.

Найпоширенішими темами для проективного малювання можуть бути такі:

1. Власне минуле й сьогодення («Моя найголовніша проблема у спілкуванні з однолітками»; «Ситуації в житті, у яких я відчуваю себе невпевнено»; «Мій звичайний день»; «Я та мої друзі» і т.п.).

2. Майбутнє або абстрактні поняття («Ким би я хотів бути»; «Три бажання»; «Самотність»; «Острів щастя»; «Дружба»; «Страх»; «Заздрість»; «Моя мрія» і т.п.).

3. Взаємини в групі («Що дала мені група, а я їй»; «Що я очікував(ла), а що отримав(ла) від навчання в групі»; «Щоб я хотів змінити в групі» і т.п.) .

Проективне малювання може виконуватися в таких формах:

- вільне малювання – кожен малює те, що хоче;
- тематичне малювання – малюють все на тему, яку обирає група або пропонує психолог;
- додаткове малювання – домальовування по колу: один починає малювати, інший продовжує;
- спільне малювання – кілька підлітків або вся група малюють щось на одному аркуші паперу, при обговоренні кожен підліток висловлює власну думку щодо вкладу у спільну діяльність, особливості взаємин у групі в процесі спільної роботи;
- розмовне малювання – підлітки працюють з обраними однолітками в парах. У кожній парі один аркуш паперу, і вони спілкуються один з одним за допомогою образів, ліній і фарб.

При обговоренні малюнків не слід шукати єдино вірного їх трактування. Малюнок – це основа для прояву думок і почуттів підлітків, для отримання зворотного зв'язку.

Обговорення авторського малюнка починається з розповіді підлітків про те, що хотів зобразити автор малюнка, як вони розуміють його задум, що він хотів висловити, які почуття викликає малюнок. Потім автор зазначає про власний задум і про своє розуміння малюнка. Особливий інтерес представляють розбіжності в розумінні та інтерпретації між підлітками й автором. Вони можуть бути обумовлені наявністю в малюнку як неусвідомлених автором елементів, так і проєкцій проблем інших підлітків.

Виокремлюють два способи роботи з готовими малюнками:

- демонстрація всіх малюнків одночасно, перегляд і порівняння, знаходження спільними зусиллями загального й відмітного змісту;
- розбір кожного малюнка окремо (він переходить з рук у руки, і підлітки висловлюються щодо його психологічного змісту).

Проективне малювання сприяє самопізнанню, взаєморозумінню та активізації групового процесу. Цей процес дозволяє підліткам в отриманих арт-продуктах знаходити безпосереднє відображення тієї чи іншої життєвої ситуації, різних переживань, що часто ними неусвідомлювалися й невербалізовувалися.

Музикотерапія

Музикотерапія – це метод, що використовує музику як засіб корекції фізичної, емоційної, інтелектуальної, соціальної та духовної сфер з метою покращення чи збереження психологічного здоров'я підлітків.

Використання музикотерапії має такі ефекти:

- дозволяє підліткам заспокоїтися чи активізуватися, налаштуватися чи викликати зацікавленість;
- допомагає розвивати комунікативні й творчі можливості підлітків;
- сприяє відреагуванню почуттів;
- допомагає пережити катарсис;
- розвиває емпатійні здібності;
- допомагає зміцнити стосунки з однолітками, сприяє встановленню й розвитку міжособистісних стосунків;
- підвищує соціальну активність;
- полегшує формування нових ставлень і установок.

Для використання музикотерапії при роботі з підлітками потрібний набір нескладних музичних інструментів: дзвіночки, барабан, марокаси, цимбали та ін. Підліткам пропонуються певні ситуації, теми, подібні до тем проективного малювання.

Музика може використовуватися під час тренінгу у вигляді:

- «Музичного фону», спрямованого на створення сприятливої атмосфери в групі;
- Спеціально організованого прослуховування відповідної музики для зняття напруги і втоми підлітків;
- активізуючого творчого початку або фактора стимуляції руху;
- засобу створення настрою або способу взаємодії підлітків;
- спеціально організованих процедур у вигляді співу та гри на музичних інструментах (у тому числі імпровізованих),

спрямованих на можливість творчої самореалізації підлітків.

При проведенні корекційно-розвивальної роботи з підлітками доречно використовувати як рецептивну, так і активну музикотерапію. Рецептивна музикотерапія через сприйняття музики дозволяє підростаючій особистості релаксувати, переживати катарсис, моделювати позитивні психоемоційні стани. Активна музикотерапія спрямована на активну музичну діяльність: відтворення, фантазування, імпрровізацію за допомогою голосу і вибраних музичних інструментів. Ефективність цієї форми полягає в можливості коригувати дисгармонійну самооцінку, низьку міру самоприйняття, підвищену тривожність тощо.

Варіанти можливих технік музикотерапії:

«Спонтанне малювання під музику» – підліткам пропонується малювати все, що вони захочуть, поки звучить музика. Асоціації, породжені музикою, вільно виражаються на папері. Використовуються олівці, фарби, крейда. Музика має бути емоційно багатого, неголосною і бути не більше 60-65 ударів на хвилину.

«Музичні каракулі» – підліткам пропонується створити музику за допомогою різноманітних інструментів; гра записується на плівку, потім психолог дає їм можливість прослухати та обговорити: «Які інструменти частіше використовувалися?», «Чи можна почути якусь мелодію?», «Які звуки переважають в імпрровізації?», «Які звукові сполучення запам'яталися?» тощо. Використовується ця вправа для розвитку терпіння, уважності, підвищення самооцінки.

«Шумовий оркестр» – один із варіантів гри на імпрровізованих інструментах, у якому як інструмент використовуються різні підручні засоби: стакани, ложки, коробки з шашками тощо. Така гра дозволяє відреагувати емоції, що накопилися, зняти внутрішню напругу.

Казкотерапія

Казкотерапія – це універсальний метод роботи з підлітками, що полягає у використанні казок для інтеграції підростаючої особистості, розвитку її творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім

світом.

У казках немає моралей, ніхто не говорить як потрібно робити, а як не варто. Кожен підліток стає на шлях «героя», проходячи через випробування, долаючи труднощі, роблячи той чи інший вибір. Використовуючи героїчну казку в корекційній роботі з підлітками, ми допомагаємо їм у цьому виборі. Вони самі не в змозі пройти безліч шляхів, зробити вибір, отримати певний результат. Але, ідентифікуючи себе з героєм казки, вони мають таку можливість. Спираючись на досвід інших «героїв», вони можуть обрати, яким шляхом їм піти.

Казки виконують такі три основні функції при роботі з підлітками: діагностичну (дозволяють виявити наявний арсенал життєвих стратегій, звичні моделі поведінки), терапевтичну (допомагають домогтися змін у стані і поведінці підлітка), корекційну-розвивальну (допомагають підлітку усвідомити його власні помилки й змоделювати стратегії поведінки).

Основні методи казкотерапії:

1. ***Розповідання казки.*** Будь-яке розповідання казки вже терапевтичне саме по собі. Краще казку розповідати, а не читати, тому що при цьому можна спостерігати, що відбувається в процесі роботи з підлітками.

2. ***Малювання казки.*** Малювання, ліплення казки або її представлення у вигляді аплікації дозволяє підліткам, виконуючи цю дію, втілювати все, що його хвилює, почуття й думки. Тим самим, звільняючись від тривоги або іншого почуття, яке турбувало. Для малювання краще взяти олівці (бажано гуаш, якщо малюєте щось конкретне, акварель, якщо доводиться малювати свої відчуття, емоції).

3. ***Виготовлення ляльок.*** У казкотерапії важливий сам процес виготовлення ляльки. На думку Л. Г. Гребенцикової, будь-яке виготовлення ляльки – це свого роду медитація, тому в процесі шиття ляльки відбувається зміна особистості. При виготовленні ляльки відбувається включення у підлітків механізмів проєкції, ідентифікації або заміщення, що й дозволяє досягти певних результатів.

4. ***Метод використання карт «Майстер казок»*** При роботі з підлітками доречно використовувати архетипічні карти, розроблені на підставі концепції універсальних архетипів.

Автором карт «Майстра казок» є Т. Д. Зінкевич-Евстегнеева. У колоді використовується 50 сюжетів казок на підставі 10 архетипів: дорога, держава, помічник, творець, сезонність, добре серце – холодне серце, тіло болю, авгієві стайні, роздоріжжя, божественне вим'я. Всього використовується 50 кольорових карт, кожна з яких має свою назву. В інструкції із застосування цих карт дається загальне значення карти, питання для роздумів, завдання, які необхідно виконати, та які дають можливість підліткам більше усвідомити власну проблему та з'ясувати можливі варіанти її вирішення.

5. *Самостійне придумування та продовження казки* дозволяє виявити емоційні прояви підлітків, які зазвичай не відзначаються в їх поведінці, але в той же час мають суттєвий вплив становлення особистості. Казкотерапевт Р. Ткач вважає, що для того, щоб казка знайшла силу й надала допомогу, необхідно дотримуватися певних правил її створення:

- казка повинна бути в чомусь ідентичною зі значущою життєвою ситуацією підлітка, але ні в якому разі не повинна мати з нею прямої схожості;
- казка повинна пропонувати новий досвід, використання якого дозволить підлітку зробити новий вибір при вирішенні виникаючих труднощів, або в цьому має допомогти психолог;
- казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності: «Жили були...» (початок казки, зустріч з її героями); «І раптом одного разу ...» (Герой наштовхується з якоюсь перешкодою, конфліктом, що збігається з життєвою ситуацією підлітка); «Через це ...» (показано в чому полягають подолання виникаючих перешкод, і як це роблять герої казки); *кульмінація* (герої казки долають труднощі); *розв'язка* (розв'язка терапевтичної казки має бути позитивною); «Мораль казки ...» (герої казки отримують уроки зі своїх дій, їхнє життя змінюється на краще).

У цілому психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку підлітка. Під корекцією тут розуміється «заміщення» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення підлітку сенсу того, що відбувається.

Домашня робота

Для домашньої роботи психолог може рекомендувати кожному підлітку виконати або завдання провести спостереження, або закріпити відпрацьовану в групі вправу.

Також для домашнього завдання можна рекомендувати підліткам читати спеціальну літературу, оскільки тільки після перечитування в них виникає відповідна зацікавленість і потреба в концептуальному осмисленні свого досвіду. Немає великого сенсу рекомендувати читання книг заздальгідь, так, як тільки відчувши неповноцінність, брак власних ресурсів для вирішення проблеми, підліток може з максимальною користю попрацювати з відповідною літературою.

У деяких випадках психолог може рекомендувати підліткам ведення щоденникових записів, що дасть їм можливість удома повернутися до отриманого в групі досвіду, осмислити його, формуючи письмові висловлювання. У процесі ведення щоденника підліток може робити опис того, що відбувалося з ним у групі, відмічати, що він робив, відчував, думав, якими були особливості його реакцій у тій чи іншій ситуації. Подальший аналіз записів у щоденнику дозволяє підлітку відстежувати та аналізувати розвиток власного усвідомлення, розуміння проблеми та особисті зміни, що відбулися.

Розділ 3

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Доброчесність полягає не у
відсутності пристрастей, а в
управлінні ними
Бернард Шоу

Методичні рекомендації

Програма соціально психологічного тренінгу для підлітків заснована на концепції розвитку самосвідомості. Соціально-психологічний тренінг – це практика психологічного впливу, яка ґрунтується на активних методах групової роботи, використання своєрідних форм навчання знанням, окремим умінням та навичкам. Ефективність занять в групах СПТ залежить від того, як будуть реалізовуватись специфічні принципи відповідності основним методам пізнання: аналізу і синтезу інформації з урахуванням групової динаміки. Програма побудована на самопізнанні та саморозвитку особистості.

Мета – формування в підлітків стійких форм моральної поведінки, уявлення про себе і ставлень до себе, а також навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, розвитку здібностей до самопізнання.

Заняття проводяться протягом навчального року, один раз на тиждень, тривалістю одна година. Група набирається за результатами діагностики підлітків 12-13 років, у кількості 15 – 17 осіб з високим рівнем прояву аморальних вчинків у поведінці. За основу тренінгу було взято психологічну програму корекції та розвитку особистості в підлітковому віці Кузікової С.В.

Кожне заняття складається з трьох елементів:

1 елемент – формування найближчих цілей, аналіз завдань з самопізнання і саморозвитку;

2 елемент – подальше просування у предметі вивчення, що передбачає пошук шляхів досягнення поставленої мети та засвоєння моральних форм поведінки;

3 елемент – підвищення групової згуртованості, що передбачає саморозкриття учасників та довірче спілкування в середині даної групи.

Кожне заняття проводиться в стандартній формі і включає в себе наступні компоненти: мета, процедурне забезпечення, характеристика найбільш важливих моментів.

У ході роботи використовуються такі основні методичні прийоми:

- 1) вступне та заключне слово ведучого;
- 2) аналіз проблемних ситуацій (моральних колізій);
- 3) бесіди з дітьми;
- 4) групова дискусія;
- 5) вправлення ефективним формам поведінки;
- 6) проєктивне малювання;
- 7) вправи на самооцінювання;
- 8) рольові творчі ігри;
- 9) ігри-драматизації;
- 10) завдання на самопізнання.

Робота з підлітками ґрунтується на пошуку причин і умов виникнення аморальної поведінки і виборі ефективних засобів її усунення. В реалізації цього найбільш зарекомендували себе методики, що розроблені на принципах психодинамічного і поведінкового підходів.

Суть *аналізу проблемних ситуацій* (моральних колізій) полягає в тому, що з групою організовується обговорення тих чи інших ситуацій, які виникають у процесі спілкування. Аналізується поведінка всіх учасників ситуації, відшуковуються альтернативні варіанти вчинків, визначаються найбільш оптимальні з них. Аналіз ситуацій стимулює звернення до досвіду інших та прагнення до набування та накопичення власного досвіду вирішення подібних ситуацій. Це, безсумнівно, збагачує моральний досвід підлітків, вчить мислити на теми моралі, аналізувати, узагальнювати. Ситуації, що використовуються,

пропонуються в двох видах: «Що і чому відбулося в самій групі та з її окремими учасниками» та «Випадки з життя членів групи, що мали для них певну значущість». Підлітки можуть описати ситуації вдома, що дозволяє їм більш чітко сформулювати свої утруднення та визначити своє місце в ситуації.

Різновидом проблемних ситуацій (моральних колізій) є *ситуації морального вибору* – у яких підліток свідомо і активно обирає рішення, вихід з певної ситуації, що потребує боротьби мотивів. При цьому слід мати на увазі, що гостра ситуація вибору супроводжується сильними переживаннями (почуття сорому, докори сумління), виникає конфлікт з самим собою. Наприклад, підлітку пропонується зробити те, від чого він відмовляється, але це потрібно тому, на кого підліток хотів би бути схожим.

Близький до аналізу проблемних ситуацій є метод *створення конфліктних ситуацій*, що дає змогу виявити приховану у звичайних умовах позицію підлітка, бо відбувається сутічка протилежно спрямованих цілей, позицій, думок або поглядів суб'єктів взаємодії. Вона пов'язана з сильними переживаннями, часто афектами (гостра образа, загострене самолюбство, агресивність), через що в гострі моменти ситуація не може правильно усвідомлюватися особистістю, тому правильне вирішення конфліктної ситуації повинно бути гнучким і тактовним. Конфліктна ситуація використовується для накопичення досвіду з подолання труднощів у моральних стосунках і позитивної поведінки.

Надамо деякі приклади конфліктних ситуацій.

1. Вчитель сказав, що потрібно дещо зробити (пропонується справа, яку дитина напевне відмовляється зробити).
2. Пропонується зробити те, про що просить вчитель або те, що доручили батьки школяра (дві справи несумісні), тобто задається конфлікт ситуації.
3. Вчитель або батьки вимагають зробити дещо важливе у той час, коли дитина хоче зайнятися, або займається улюбленою, або цікавою справою.

Конфлікт ситуації може посилюватися і внаслідок зростання негативної оцінки поважних для підлітка осіб. Наприклад, підлітку кажуть, що вчитель або батьки будуть незадоволені, або друзі не будуть з ним спілкуватися.

При розборі конфліктної ситуації дуже важливо, щоб підліток відповів на запитання: "Чому б у такій ситуації надав перевагу той, на кого він хотів би бути схожим?". При цьому фіксується як змінюється вибір вихованця і чи змінюється він узагалі. Важливо також фіксувати як змінюється вибір вирішення дитиною ситуацій, утримання і ступінь усвідомленості цього вибору залежно від рівня невизначеності ситуацій: від суто ідеальних, загальних до більш конкретних.

Важливим в роботі з підлітками є метод *бесіди на моральні теми*. Кожна бесіда проводиться за певним планом і розпочинається з вступного слова ведучого. У процесі реалізації цього методу підлітки під керівництвом вихователя вчаться формулювати і висловлювати судження про моральні норми та вчинки, засвоювати моральні поняття. Вони вчаться сприймати емоційний стан інших людей, вміти аналізувати вчинки з точки зору їх відповідності моральним нормам і правилам, формулювати моральні судження та умовиводи.

Групова дискусія є засобом організації спілкування членів групи, що дозволяло побачити проблему з різних боків, уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйманню нової інформації та сприяє усуненню емоційної упередженості, враховуючи властивий підлітковому віку егоцентризм і негативізм. Використання цього методу дозволяє навчити підлітків аналізу реальних ситуацій, показати багатозначність можливих рішень більшості проблем, прищепити вміння слухати інших та взаємодіяти з ними.

Вправління ефективним формам поведінки складається з визначення поведінки, що вимагає тренінгу, моделювання бажаної поведінки, опрацювання поведінки протягом декількох занять та отримання зворотної інформації про використання набутої поведінки в повсякденному житті.

Проективне малювання виступає в ролі допоміжного методу роботи в групі, що сприяє поглибленому розумінню підлітками себе, свого внутрішнього світу та його протиріч. Цей метод дозволяє працювати з думками і почуттями, які учасник не усвідомлював або не бажав усвідомлювати з тих чи інших причин. Арттерапія дає змогу корегувати емоційні прояви особистості. Вона спрямована на розвиток самопізнання і

самовираження учня за допомогою творчої діяльності й образотворчого мистецтва.

Вправи на *самооцінювання* спрямовані на розвиток та вдосконалення сприймання власного емоційного стану та емоційного стану й якостей інших людей.

У *ігротерапії* намагаються не стільки змінити дитину, скільки розвинути в неї почуття особистої цінності, затвердити власне "Я".

Під час реалізації ігротерапії утворюється атмосфера прийняття дитини, можливості переживання нею почуття власної гідності, емпатії, розширення можливостей самоконтролю та саморегуляції.

Суть *рольової гри* полягає в програванні учасниками групи проблемної ситуації. Розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити підлітків не тільки в міжособистісних стосунках, а й в процесі виконання певної соціальної ролі. В процесі гри підлітки виражають свої реальні почуття та думки, що допомагає їх усвідомленню та розумінню мотивів своєї поведінки. Кожен учасник грає роль у відповідності зі своїми творчими можливостями, характером, розумінням даної ролі. Підлітки вчаться входити в роль, імпровізувати. Приймаючи на себе різні ролі, підліток набуває вміння сприймати навколишній світ і себе очима інших людей, що сприяє формуванню у них адекватної самооцінки та саморегуляції поведінки. Роль тренера у процесі моделювання таких ігор мінімальна: він може тільки запропонувати ідею гри. Після кожної гри учасники діляться враженням про те, як вони себе почували у зв'язку з роллю, мотивують свої вчинки. Це розвиває спостережливість, вміння пояснювати свою поведінку та поведінку інших людей, дивитися на ситуацію з їх точки зору.

Гри-драматизації допомагають вирішувати ті ж проблеми, що й рольові ігри. Але якщо в рольовій грі немає точно визначеного сюжету, а події розвиваються безпосередньо під час гри, то гра-драматизація – це розігрування певного сюжету, готового сценарію. При рольовій грі в центрі уваги – міжособистісна проблема, при гри-драматизації – особиста. Увесь процес гри слугує проникненню в суть особистісної проблеми суб'єкта, виявленню її внутрішніх передумов. Основна мета гри-драматизації усвідомлення своїх почуттів та переживань,

поведінки, що є проявом негативних емоцій, зменшення внутрішніх протиріч. Ведучий визначає сюжет гри, продумує та розподіляє ролі між учасниками. Активна участь у грі викликає в підлітків емоції, моральні почуття. Після гри обов'язково обговорюються вчинки персонажів, діти розповідають про почуття, що виникли в них під час виконання ролі, оцінюють поведінку свого персонажу та інших дійових осіб з точки зору її відповідності моральним нормам та правилам.

Використання ігрових методів в тренінгу дозволяє зняти суб'єктивні бар'єри – страх здійснити помилку, прийняти неправильне рішення, а також ненав'язливо утворити в групі атмосферу довіри та емоційної відкритості, підвищити групову згуртованість.

Для успішного запобігання аморальних вчинків підлітків недостатньо тільки зовнішніх впливів на дитину. Підліток має сам замислитися над своєю поведінкою і захотіти змінити її на краще. З цією метою підліткам пропонувалося вести *щоденники саморозвитку*. Завдання на самопізнання та саморозвиток мали на меті спонукати підлітка замислитись над питаннями: Хто я?, Для чого живу?; відверто визнати свої помилки, замислитись над своїми почуттями спробувати знайти вихід із складної життєвої ситуації. Робота з щоденником дозволяла підлітку давати собі звіт про те як він чинить в тій чи іншій ситуації, що з ним відбувається, які особливості його емоційних реакцій на ту чи іншу ситуацію, як він розвивається. Викликати бажання у підлітків, особливо у хлопців, працювати з щоденниками не легко. Учнів слід залучати до цієї роботи поступово, поетапно: спочатку перед ними ставилася проблема риторичними запитаннями, потім даюся пошукові завдання: мій ідеал, мета життя, улюблені фрази, вислови тощо. Необхідно викликати у вихованця потребу спілкуватися з самим собою, відверто визнавати свої негативні риси характеру та вчинки, що вони спричиняють.

Як допоміжні засоби поглиблення самопізнання та саморозкриття підлітка, в тренінгу використовуються діагностичні процедури. Це дозволяє учням отримувати таку психологічну інформацію про себе, якої вони раніш не мали.

Розроблена програма спрямована на засвоєння підлітками

моральних знань через навчання їх правильному сприйняттю моральних ситуацій, що описані в оповіданнях, оцінці вчинків дійових осіб, розумінню ними моральних мотивів. Сприяє розвитку єдності між правильним розумінням моральної ситуації та особистісним ставленням до того чи іншого морального явища, вчинку. Це, в свою чергу, є необхідним чинником формування у підлітка моральної потреби діяти належним чином згідно засвоєним моральним нормам і принципам, що є необхідною умовою запобігання аморальних проявів у поведінці підлітків.

Заняття № 1.

Мета: Знайомство. Створення сприятливих умов для особистого саморозкриття.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Знайомство з групою.**
- III. Прийняття правил групової роботи. Вправа «Укладення контракту».**
- IV. Вправа-розминка "Знайди відмінність".**
- V. Вправа «Хто я?».**
- VI. Вправа «Оплески по колу».**
- VII. Рефлексія.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Представлення ведучого, оголошення теми тренінгу, ознайомлення учасників з особливостями методики проведення заняття.

Знайомство з групою. Учасники розбиваються на пари і протягом 10-15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. По закінченні - кожен представляє свого партнера. Учасники задають різні запитання. (У цій процедурі значно вищий навчальний ефект).

Прийняття правил групової роботи. Вправа «Укладення контракту»

Мета: вироблення правил групи, за якими буде проходити кожне заняття;

Ведучий розповідає учасникам, що в групі для реалізації будь-якої діяльності слід дотримуватися правил. Якщо ці правила попередньо не обговорюються, у групі можуть виникати розбіжності й конфлікти. Ведучий пропонує прийняти правила.

Усі вироблені правила слід записати на дошці або аркуші ватману.

1. Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).

2. Правило піднятої руки: висловлюються по черзі, коли один говорить, інші мовчки слухають і, перш ніж взяти слово, піднімають руку.

3. Без оцінок: приймаються різні точки зору, ніхто один одного не оцінює, обговорюємо тільки дії: критика повинна бути конструктивною.

4. Конфіденційність: те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

5. Правило «Стоп»: якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «Стоп».

6. Активність: найчастіше ті, хто проявляють активність на заняттях набувають після закінчення курсу більше, ніж ті, хто був пасивний на заняттях.

Вправа-розминка "Знайди відмінність"

Мета: зняти напругу учасників, розвинути в них спостережливість один за одним.

Між процедурами тренінгу ведучий робить паузу й пропонує учасникам знайти щось у його власній зовнішності, що різоче відрізняється від зовнішності інших учасників.

Такою відмінністю може бути: наявність певної зачіски, взуття іншого кольору, якийсь стиль одягу, наявність аксесуара і т.п.

Надалі цю вправу можна повторити, запитуючи вже про зовнішність кого-небудь з учасників. Зауваження: якщо хтось з учасників боязкий і вразливий, краще не вибирати його.

Вправа «Хто я?»

Матеріали: папір, олівці, ручки.

Кожному члену групи даються олівець і папір. Учасники отримують таку інструкцію: – Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 10 і десять разів відпишіть на запитання: "Хто я?" Використовуйте характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення з займенника ("Я -...").

Після того, як закінчите складати цей перелік, приколить листок паперу на видному місці на грудях. Потім починайте

повільно ходити по кімнаті, підходите до інших членів групи й уважно читайте те, що написано на листку в кожного. Не соромтеся коментувати переліки інших учасників. Як варіант кожен член групи може голосно прочитати свій перелік решти групи.

Вправа "Оплески по колу"

Мета : Емоційна розрядка в групі наприкінці тренінгу

Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, під час якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше й сильніше.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

Рефлексія.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, обговорення очікувань від зустрічі.

Учасники висловлюються про те, як вони себе почували на занятті, що сподобалося, що ні.

Заняття № 2.

Мета: Самовизначення членів групи й визначення групою мети своєї роботи; актуалізація внутрішньої готовності до змін і самозмін; поглиблення знань підлітків про особистість та її структуру; розвиток самоаналізу підлітками себе як особистості.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Бесіда про особистість та її структуру.**
- III. Гра «Чарівний базар».**
- IV. Вправа «Проективний малюнок».**
- V. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Вступне слово ведучого: ведучий розповідає, що таке щоденник саморозвитку, яке його призначення. Кожна людина так чи інакше спостерігає за собою. Та не кожен дає собі звіт про це. Багато що забувається з цих спостережень. Та якщо ми будемо занотовувати свої

спостереження, то отримаємо багато цікавої інформації для роздумів про самого себе. Для того, щоб навчитися аналізувати свої почуття, емоційні стани, думки та вчинки, у щоденнику ми будемо виконувати різні завдання на самопізнання. Записи в щоденнику мають інтимний характер, але кожен з вас може за власним бажанням поділитися своїми роздумами з групою.

Бесіда про особистість та її структуру.

Ведучий з'ясовує в підлітків, як вони розуміють поняття «людина», «індивід», «особистість». Зауважує, що особистість складне за структурою утворення. Підлітки визначаються з компонентами структури особистості, як вони це розуміють. Ведучий за необхідності спрямовує думки підлітків.

Гра «Чарівний базар».

Учням дається інструкція: «У всіх нас є такі якості, які нам допомагають у житті або його ускладнюють і що подобаються або не подобаються оточуючим. Тому зараз пограємо у гру, що має назву «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгують та обмінюються людськими якостями. Візьміть по аркушу паперу, фломастером зверху аркуша великими літерами напишіть «КУПЛЮ», нижче розбірливо крупними літерами напишіть якості, які б Ви хотіли придбати. Приколійте листок булавкою на грудях. Далі візьміть маленькі аркушики й на кожному напишіть по одній якості, яку б Ви хотіли обміняти або продати. Отож Ви на Чарівному базарі. Пройдіться по ньому, придивіться до товару, познайомтесь, які якості кому потрібні, хто чим торгує. Ведіть себе вільно, торгуйтеся, свій товар можна обміняти на одну або декілька якостей, робіть подвійні або навіть потрійні обміни. Тільки пам'ятайте: не можна просто віддати якість, нічого не отримавши натомість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями, а якщо щось не задовольняє, треба шукати варіанти. У процесі гри ведучий постійно стимулює активність на базарі. Гра завершується або коли базар самостійно «розходиться», або на погляд ведучого. По закінченню учасники гри діляться своїми враженнями. Легко чи важко було знайти якості, які б хотіли придбати, або від яких хотілося б позбавитись, що вдалось, а що не вдалось продати на базарі і чому, що почували та про що думали, виконуючи ролі продавця або покупця, яка роль

найбільш сподобалась.

Вправа «Проективний малюнок».

Намалюйте себе кольоровими олівцями тричі:

- яким я себе уявляю;
- яким мене бачать інші;
- яким я б хотів бути.

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

1. Підліткам пропонується написати в щоденниках твір-роздум на тему: «Яка я людина?». Діти мають поміркувати над тим, що вони являють собою як особистість, що в них є доброго, а що поганого, задоволені вони собою чи ні і якими вони бачать себе в майбутньому.

2. Покажіть свої, намальовані на занятті, малюнки батькам і друзям, щоб вони могли їх оцінити з тих же трьох позицій, не знаючи який саме малюнок, що означає.

Заняття № 3.

Мета: Ознайомлення з видами поведінки в суспільстві
Саморефлексія поведінкових проявів, усвідомлення системи особистісних цінностей.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдання на саморозвиток.**
- III. Дискусія на тему «Поведінка».**
- IV. Вправа «Клон».**
- V. Вправа - асоціація «Всесвіт мого "Я"».**
- VI. Завдання на самопізнання та саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з процедурою та основними методичними прийомами групової дискусії.

Обговорення завдання на саморозвиток. Бажаючі зачитують свої твори-роздуми, які аналізуються групою. Підліток зауважує чи важко, чи не важко було писати твір.

Кожен з учасників групи показує свої малюнки, аналізує чи співпало те, яким він себе бачить з тим, яким його бачать інші. Якщо оцінювальні судження не співпадають, він пояснює чому зі

своєї точки зору.

Дискусія на тему «Поведінка».

Ведучий обговорює з підлітками прояви різних видів поведінки і властивості особистості, які виявляються в певному типі поведінки. Які переваги та недоліки є в кожному виді поведінки.

Вправа «Клон».

Мета. Стимуляція усвідомлення власної унікальності.

Інструкція. «... Уявіть, що одного разу ви дізнаєтеся, що хтось заради якогось дивного експерименту створив ваш клон. Він у точності схожий на вас. Настільки, що ніхто, навіть близькі люди, не в змозі відрізнити його від вас. Вам терміново потрібно щось робити, бо день за днем клон витісняє вас із вашого власного життя.

Поміркуйте, що у вас є такого, що неможливо продублювати?

Як ви допоможете вашим рідним зрозуміти, хто з вас клон, а хто справжній?

Врахуйте, що за зовнішньою поведінкою, за манерою говорити і за тим, що саме ви зазвичай говорите і робите, вас розрізнити неможливо.

Знайдіть у собі щось таке, що неможливо повторити.

Вправа - асоціація «Всесвіт мого "Я"».

Матеріали. Листи формату А4 кожному учаснику, кольорові олівці чи фломастери; назву «орбіт» на аркуші формату А4 (вивішується на дошці).

Інструкція. «У центрі листа намалюйте невелике коло й позначте його великою літерою «Я». Навколо нього намалюйте 8 кіл – одне навколо іншого, як орбіти планет навколо сонця. Кожна орбіта – це сфера вашого життя: сім'я, хобі, захоплення, друзі, розваги, подорожі, кар'єра, здоров'я, навчання. Для кожного кола виберіть свій колір.

Назвіть кожну орбіту відповідно до списку, але порядок визначте самі: найближче знаходиться орбіта, яка зараз для вас важливіша, потім друга за важливістю, остання – найменш важлива з цього списку. Ви можете використовувати різні кольори для кожної сфери.

Потім на кожній орбіті намалюйте «планети» (невеликі

кружечки) і підпишіть їх – це ваші особистісні якості, що допоможуть Вам саме в цій галузі.

Обговорення. «Що ви змогли зрозуміти для себе, виконуючи цю вправу?»

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Підліткам пропонується написати есе на тему: «Моя поведінка в майбутньому».

Заняття № 4.

Мета: Уточнення й поглиблення знань підлітків про моральні норми і правила поведінки. Розвиток уміння аналізувати поведінку з точки зору моральності.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдання на саморозвиток.**
- III. Бесіда про моральні норми і правила поведінки.**
- IV. Аналіз вчинків літературних героїв.**
- V. Вправа «Валіза в дорогу».**
- VI. Завдання на самопізнання та саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з планом проведення заняття, мотивування до групової взаємодії.

Обговорення завдання на саморозвиток. Підліток зауважує, що саме зміниться в його поведінці в майбутньому, а чим він і так задоволений. Підлітки обмінюються думками, щодо важкості написання есе.

Бесіда про моральні норми і правила поведінки.

Ведучий обговорює з підлітками, що таке норми та правила поведінки, що таке моральна норма, чому слід додержуватися правил та норм поведінки.

Аналіз вчинків літературних героїв.

Підліткам пропонується байка морального змісту. Наприклад, байка Глібова Л.І. «Ворона і лисиця» та інші. Підлітки оцінюють вчинки персонажів з точки зору моральності та визначають якості, що сприяли цим вчинкам.

Вправа «Валіза в дорогу»

Група розсідається по колу. Ведучий каже: «Тепер кожен з вас по черзі буде ставити перед собою стілець (що стоїть в центрі

кола). Інші учасники групи будуть підходити, сідати на цей стілець і вголос називати якість, що заважає вам, і що допомагає. Треба пам'ятати, що називати потрібно такі якості, що проявилися під час роботи групи. Потім коли всі висловлять власну думку, черговий учасник візьме стілець і поставить навпроти себе. Таким чином, вправа повторюється доти поки її не пройдуть усі учасники.

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

1. Протягом тижня проведіть спостереження за своєю поведінкою, як часто ви скоюєте гарні та погані вчинки. Кожен вечір намагайтесь зробити самозвіт «Що я за день зробив доброго і поганого».

Заняття № 5.

Мета: Уточнення знань підлітків про аморальний вчинок, його сутність та особливості. Навчання передбаченню наслідків аморального вчинку для оточуючих та для самого суб'єкта вчинку, визначенню почуттів суб'єкта й оточуючих у зв'язку з вчинком, ставлення оточуючих до суб'єкта вчинку.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдання на саморозвиток.**
- III. Бесіда про аморальний вчинок, його сутність та особливості.**
- IV. Вправа «Зустріч».**
- V. Гра «Що буде далі».**
- VI. Завдання на самопізнання та саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з планом проведення заняття, мотивування та формування позитивного ставлення до тренінгу.

Обговорення завдання на саморозвиток. Аналізуються спостереження підлітків за своєю поведінкою. Підлітки обмінюються думками, про скоєні ними вчинки протягом тижня, чи багато було добрих вчинків чи навпаки. Розбираються найбільш складні життєві ситуації, що сталися з підлітками за тиждень.

Бесіда про аморальний вчинок, його сутність та особливості.

Ведучий обговорює з підлітками, що таке аморальний вчинок, розкриває можливі причини скоєння таких вчинків. Зауважує, що аморальний вчинок заслуговує на громадський осуд, та його слід розглядати як до злочинну дію, яку, якщо не попереджати, може призвести в кінцевому рахунку до злочину. Ведучий наводить приклади, заохочуючи підлітків до пошуку власних прикладів.

Вправа «Зустріч».

Усі учасники поділяються на дві групи. Кожна група стає в коло так, щоб вийшло два концентричних кола. Далі учасники повертаються один до одного потилицями. За командою ведучого кола починають рухатися у протилежних напрямках, за тією ж командою рух припиняється, учні повертаються обличчям один до одного, розбиваючись таким чином на пари. Тоді ведучий каже, що робити далі.

1. Людина, що стоїть напроти тебе, збирається скоїти негарно – не підготувавшись до уроку з неповажної причини, хоче сказати, що їй треба було доглядати хвору бабусю. Умов її не робити цього, пояснивши можливі наслідки.

2. Йому сьогодні дуже не поталанило – отримав негативну оцінку. Вдома має відбутися важка для нього розмова. Підкажи вихід з цього положення.

3. Ця людина зробила для тебе щось дуже неприємне. Ти тільки що по це взнав.

4. Тобі тільки недавно стало відомо, що той, хто стоїть перед тобою, зіпсував твій словник. І ось ви зустрілися.

Такі ситуації можна збільшувати, урізноманітнюючи. Від завдань ведучого та потреб групи буде залежати скільки раз буде виконуватись вправа, але з різними партнерами; будуть самі учасники пропонувати теми етюдів, чи буде створено журі, що оцінюватиме артистизм та виразність кожної пари.

Усвідомлення наслідків вправи бажано провести письмово. Кожний учасник записує, наприклад, найнеприємніший і найприємніший момент у вправі; найвдалішу пораду або рішення, почуття, що були з цим пов'язані. Записи зачитуються в групі, не називаючи автора.

Гра «Що буде далі».

Колективно розглядається набір картинок, на яких

зображено ситуацію здійснення аморального вчинку. Підліткам пропонується розповісти, що буде далі і відповісти на запитання, що відчувають учасники ситуації?, що відчуває суб'єкт вчинку?, як тепер будуть ставитися інші учасники ситуації до суб'єкта вчинку?

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Зроби спостереження за собою та іншими людьми (дорослими, однолітками) в спілкуванні. Яке вирішення конфліктних ситуацій зустрічається найчастіше? Знайдіть мирне вирішення цих ситуацій і опишіть їх у щоденнику. Запишіть важкі для вас ситуації, в яких ви не знали як вчинити.

Заняття № 6.

Мета: Аналіз позиції людини, що практикує аморальну поведінку. Інформування та систематизація наявних знань про негативні наслідки аморальної поведінки. «Інвентаризація» негативного й позитивного поведінкового досвіду.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдання на саморозвиток.**
- III. Вправа «Опудало».**
- IV. Вправа-модерація «Причини аморальної поведінки».**
- V. Вправа «Генеральне прибирання».**
- VI. Рефлексія.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з особливостями методики проведення заняття.

Обговорення завдання на саморозвиток. Підлітки обмінюються думками про конфліктні ситуації та можливі способи виходу з них. Розбираються найбільш складні конфліктні ситуації, що сталися з підлітками за тиждень.

Вправа «Опудало».

Ведучий: «Кожна людина має певну кількість різних недоліків. Уявіть, що в центрі кола, що ми утворили стоїть дуже неприємне опудало. Воно має всі ті якості, які ми вважаємо в собі негативними. Тепер ви звертаєтесь до опудала з словами «Опудало таке-то» і називаєте свою негативну якість, тоді кожен із учасників каже чи він вважає цю якість негативною чи ні».

Ведучий занотовує всі висловлювання підлітків. По закінченню вправи ведучий читає, що записав. Проходить обговорення вправи. Вислови можуть бути як серйозними, так і іронічними, що зменшують або перебільшують значення тієї чи іншої негативної якості.

Вправа-модерація «Причини аморальної поведінки»

Матеріали. Картки формату А6 (близько 100 штук). Дошка, фломастер.

Проведення модерації.

Тренер: «Ви всі добре знаєте, що аморальна поведінка призводить до негативних для людини наслідків. Чому ж тоді люди все-таки практикують таку поведінку? Що змушує їх наносити шкоду іншим і самому собі? Як ви думаєте?»

Інструкція.

Зараз розділіться на підгрупи по чотири людини. Кожна підгрупа відповідає на поставлене раніше запитання.

Візьміть картки. На кожній картці напишіть по одній причині. Чим більше напишете, тим краще. На все у вас є 15 хвилин.

Після виконання завдання кожна команда делегує одного учасника, щоб він розмістив заповнені картки (на магнітній дошці, на підлозі, на столі залежно від можливостей). При цьому він повинен зачитати те, що написано на картках.

Нотатки для ведучого. *Необхідно стежити, щоб причини, висунуті підгрупами, не піддавалися критиці з боку інших учасників.*

Представники кожної підгрупи по черзі розкладають картки. Повторювані картки прикріплюються одна на одну.

Потім пропонується всі картки із зазначеними причинами розкласти по таким класифікаційним критеріям:

- незадоволеність собою і своїм станом;
- незадоволеність своїми відносинами;
- незадоволеність обставинами свого життя;
- дружба з тими, хто сам веде себе таким чином;
- без причин;
- жертва.

Нотатки для ведучого. *Якщо картку можна помістити в дві підгрупи, її копіюють і поміщають у кожну.*

Далі учасники обговорюють причини, що лежать в основі

аморальної поведінки. У процесі обговорення тренер виводить групу на висновок, що є тільки одна причина для аморальної поведінки – це вибір самої людини, яка не вміє або не хоче свої труднощі вирішувати іншим способом.

Вправа «Генеральне прибирання»

Матеріали: кошик для сміття, аркуші формату А 4, ручки.

Підліткам пропонується провести генеральне прибирання у власній душі. У ній накопичилося багато всього – це і щось дуже-дуже цінне, це й не потрібне і воно щораз дряпає з середини.

Інструкція: візьміть аркуш і напишіть на ньому великими літерами «Сміття». «Сміття» - це те, що вам зовсім не потрібно, і ви готові позбутися цього. Це поведінка та ті якості характеру, які вам заважають.

Тепер згадайте різні моменти і події свого життя, людей, предмети, місця, які згадувати вам чомусь неприємно, соромно, образливо – чим більше згадайте, тим краще. Напишіть їх на папері. На це завдання вам 5 хвилин. А тепер ... Скажіть, що Ви викидаєте зі своєї душі? (Висловлювання учасників) Після чого пропонується розірвати листи і викинути в сміттєвий кошик.

Обговорення. Поділіться враженнями від виконання вправи.

Рефлексія.

Які ваші враження від сьогоднішнього заняття?

Які відкриття ви зробили для себе?

Учасникам пропонується поділитися емоціями, думками про заняття.

Що дізналися нового?

Заняття № 7.

Мета: Вдосконалення здатності передбачити наслідки вчинку та робити моральні умовиводи, аналізувати наслідки своєї поведінки та поведінки своїх товаришів.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Гра-драматизація «Вирішення складних ситуацій».**
- III. Гра «Конверт відвертостей».**
- IV. Вправа-розрядка «Компліменти».**
- V. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ведучий знайомить

учасників з процедурою та основними методичним прийомом проведення гри-драматизації.

Гра-драматизація «Вирішення складних ситуацій».

Ситуації пропонуються самими підлітками. Можна використовувати ситуації, що їх описують підлітки в своїх щоденниках, з їх згоди. Опис ситуації подається підлітком на окремій картці. Ведучий зачитує повністю опис моральної колізії. Між учасниками розподіляються ролі, розігрується ситуація. Після гри підлітки обговорюють наслідки вчинку для кожного учасника ситуації, почуття, що у них виникають та відносини між ними після цього. Під час аналізу учасники можуть запропонувати своє вирішення моральної колізії і в результаті знайти найбільш оптимальне.

Гра «Конверт відвертостей».

Підлітки сідають по колу. Ведучий показує яскравий конверт, в якому листочки з ситуаціями-колізіями, що виникали у підлітків, і вони не змогли знайти в них правильне рішення. Кожен підліток заздалегідь готує по одній ситуації, при цьому вони не вказують своє ім'я, тож при аналізі підліток отримує відповідь на свою ситуацію, залишаючись невідомим. Це сприяє більш відвертому обговоренню.

Вправа-розрядка «Компліменти»

Всі сидять у колі. У ведучого в руках м'яч. Він кидає його будь-якій людині і каже: «Я кидаю м'яч Олі (Петі, Васі), тому що вона красива (уśmieхнена, серйозна). В кінці гри м'яч повинен повернутися назад до ведучого.

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Тобі не хочеться чогось робити, але ти знаєш, що робити це треба. Опиши або намалюй свої почуття, що виникають при цьому.

Хтось каже тобі, що ти повинен щось зробити, а ти вже займаєшся цікавою для тебе справою. Опиши, що ти відчуваєш при цьому.

Проведи спостереження, як часто виникають (а може не виникають зовсім) такі ситуації у твоєму житті. Опиши, як ти на них реагуєш.

Заняття № 8.

Мета: Закріплення знань про моральні цінності. Усвідомлення відповідальності за власні дії та поведінку.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдання на саморозвиток.**
- III. Бесіда про моральні цінності.**
- IV. Притча «Цвяхи».**
- V. Аналіз притчі для написання особистої казки.**
- VI. Завдання на самопізнання та саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ведучий знайомить учасників з особливістю заняття: основними методичним прийомом та процедурою проведення казкотерапії.

Обговорення завдання на саморозвиток. Підлітки за бажанням показують малюнки своїх переживань, діляться враженнями від процесу малювання, відбувається обговорення ситуацій-вибору, які мають місце в їхньому житті.

Бесіда про моральні цінності.

Ведучий, звертаючись до підлітків, зауважує, що – життя це великий простір, неосяжна таємниця, що завжди будується на певних цінностях. Ви маєте власні ідеали, вподобання. Ви обираєте власний шлях розвитку. Буває важко визначитись між добром і злом та в цьому Вам допоможуть моральні цінності. Далі, у процесі бесіди, підлітки визначають, що таке моральні цінності та якими вони можуть бути.

Притча «Цвяхи»

Ведучий зачитує учням притчу.

Жив-був один дуже темпераментний хлопчик. І ось одного разу батько дав йому мішечок з цвяхами й наказав кожного разу, коли хлопчик не стримає свого гніву, вбити один цвях у стовп огорожі.

У перший день у стовпі було 37 цвяхів. Пізніше хлопчик навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих у стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопчик зрозумів, що легше контролювати свій темперамент, ніж забивати цвяхи.

Нарешті прийшов день, коли хлопчик жодного разу не втратив самовладання. Він розповів про це своєму батькові й той

сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути з паркану по одному цвяху.

Йшов час, і прийшов день, коли хлопчик міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку й підвів до огорожі:

- Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в паркані дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш або робиш людині що-небудь погане, у нього залишається такий же шрам, як і ці дірки. І не важливо, скільки разів після цього ти вибачишся, - шрам залишиться.

Аналіз притчі для написання особистої казки

Психолог пропонує учням алгоритм написання власної казки. Казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності, це так звана карта казки. І складатися з 5 пунктів:

1. *Жили-були.* Статус-кво, початок казки, зустріч з її героями.

2. *І ось одного разу.* Герой стикається з якоюсь проблемою, конфліктом, котра збігається за характером з проблемою учня.

3. *Через це.* Казка міняє напрямок, щоб показати в чому є вирішення проблеми і як це роблять герої казки.

4. *Кульмінація або що відбувалося потім.* Розвиток дії. Сцена найвищого напруження. Герой казки справляються з труднощами.

5. *Розв'язка або чим все закінчилось.* Результат дії героїв казки. Негативний герой, зробивши поганий вчинок, покараний; позитивний герой, який проходить через усі труднощі, проявляє свої найкращі якості, винагороджений.

По закінченню написання власної казки, проілюструйте один із фрагментів найбільш емоційно забарвлених.

Завдання на самопізнання та саморозвиток Наступного дня, спробуйте написати нову казку або придумати продовження вже тієї, яка у вас є зараз.

Заняття № 9.

Мета: Уточнення й поглиблення знань підлітків про емоційне ставлення до здійснених вчинків. Навчити підлітків розрізняти емоційно-моральні ставлення до здійснюваних вчинків.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.
- III. **Бесіда про емоційно-моральне ставлення до здійснюваних вчинків.**
- IV. Вправа «Наші почуття та емоції».
- V. Аналіз уривків з літературних творів морального змісту.
- VI. Завдання на саморозвиток.

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з особливостями методики проведення заняття.

Обговорення завдання на саморозвиток. Учні зачитують, за бажанням, та обговорюють казки, що були ними складені вдома.

Бесіда про емоційно-моральне ставлення до здійснюваних вчинків. Людські емоції та почуття це відбиток ставлення суб'єкта до навколишнього світу і самого себе у формі специфічних переживань крізь призму власних потреб, мотивів, інтересів, мети. В моральних почуттях виявляється інтуїтивно-оцінне ставлення суб'єкта до самого себе. Підсвідомо відчуваючи негативне в своїх діях або задумах, людина в цей час нерідко намагається свідомо виправдати їх або, навпаки, самокритично оцінити вчинок. Коли раціональна самооцінка збігається з емоційним ставленням до власної поведінки, вчинок принесе людині глибоке моральне задоволення. Ведучий, звертаючись до підлітків, пропонує їм навести приклади та обговорити моменти їх ставлення до власних вчинків.

Вправа «Наші почуття та емоції».

Психолог пропонує записати під диктовку на окремому аркуші назви деяких почуттів і емоцій: радість, гнів, сором, страх, роздратування, докори сумління. Далі підліткам пропонується протягом двох хвилин продовжити список самостійно. Після цього підлітків просять підкреслити прямою лінією ті почуття, які вони відчувають часто. Хвилястою ті, які б хотіли відчувати часто. Хрестиком відмічають ті, які б не хотіли відчувати зовсім.

Під час обговорення підлітки мали дати відповіді на запропоновані запитання: Які почуття ви переживаєте частіше – приємні чи неприємні, які б хотіли переживати частіше, які б

зовсім не хотіли? Хотіли б ви, щоб у вас зовсім не виникало ніяких емоцій? Були випадки, що інші люди не розуміли ваших почуттів, була так, що ви не розуміли почуття інших людей, до чого це приводило?

Групова дискусія з питання: «Почуття, що ми переживаємо, допомагають чи заважають нашому життю?». В кінці дискусії робиться висновок: ми не завжди розуміємо свої почуття і почуття інших людей; до почуттів треба бути уважними, вони не виникають просто так, а сигналізують нам про щось.

Аналіз уривків з літературних творів морального змісту.

Ведучий зачитує підліткам уривки, що містять опис вчинку і почуттів, які відчуває головний герой. Учні відповідають на запитання: Які почуття до здійсненого вчинку переживає головний герой? Чому він переживає саме ці почуття?

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Протягом тижня переживаючи сильні та неприємні почуття або емоції, обов'язково дайте собі звіт, які саме почуття ви переживаєте. Зафіксуйте в щоденнику ваші почуття та чим вони були викликані.

Закінчи речення: Я серджусь, коли.... Я боюсь, коли.... Я переживаю радість, коли.... Я горджусь собою, коли..... Почуття сорому у мене виникає коли..... . Спробуйте намалювати вираз свого обличчя, коли ви відчуваєте кожне з цих почуттів.

Заняття № 10.

Мета: Розвиток уяви, спостережливості, уваги до своїх почуттів і почуттів іншого, вміння розрізняти та аналізувати власні емоції та емоції інших людей, сприймати настрій та емоційний стан інших.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.**
- III. Вправа «Стоп».**
- IV. Вправа «Зрозумій мене».**
- V. Вправа «Смітєва корзина».**
- VI. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення

учасників з особливостями методики проведення заняття, прийомами та обладнанням, що буде використовуватися.

Обговорення завдань на саморозвиток. Легко чи ні було описувати свої переживання? Ким або чим вони були найчастіше обумовлені? Впізнавання емоцій за малюнками.

Вправа «Стоп».

Двоє учасників групи вступають в ігровий двобій, імітуючи сварку або бійку. За командою ведучого «Стоп» граючі завмирають, намагаючись, як можна точніше зафіксувати позу, вираз обличчя, настрої на певний рух або дію. Протягом декількох секунд вони вивчають один одного, після чого кожний з них дає аргументовану відповідь на запитання «Що збирається зробити суперник?», «Що він відчуває?». Потім учасники розкривають свої дійсні замисли і почуття, що їх перервав сигнал «Стоп». Аналогічну гру можна проводити з використанням проектору. Відеозапис обмежує можливості учасників в аналізі психологічних аспектів гри, але дозволяє вправлятися в точності прогнозів на більш природному і різноманітному матеріалі.

Вправа «Зрозумій мене».

У групі оголошується конкурс на кращий пластичний вираз емоції (починати слід з трьох, наприклад: радість, страх, гнів, в подальшому репертуар можна розширити). Кожен учасник пригадує якусь подію, що викликала у нього це почуття і намагається показати свій стан за допомогою жестів і міміки. Бажано, щоб це завдання виконувалося із зав'язаними очима, щоб уникнути наслідування один одному. Зафіксувавши свою позу, вони можуть відкрити очі. Визначаються найбільш виразні символи почуттів, що стають загальними знаками радощів, страху, гніву. Вони повторюються групою декілька раз, щоб запам'ятати. Група ділиться на трійки. В кожній трійці обираються два гравці і суддя. Гравці стають спинами один до одного і на рахунок судді: «Один, два, три» різко обертаються один до одного вдають одне з трьох станів. Якщо вони співпали, то це означає, що учасники «зрозуміли один одного». Завдання набрати якомога більше співпадінь заздалегідь встановлену кількість раундів. Якщо стани не співпали, то один з гравців стає суддею і нова пара намагається досягти взаєморозуміння.

Вправа «Сміттєва корзина».

Ведучий роздає учасникам листочки і (якщо необхідно) ручки, в центр кола ставиться сміттєвий кошик.

Ведучий звертається до учасників з проханням написати на папері ті негативні емоції, які є зараз в учасників (кожен вказує свої емоції). Після цього папірці викидають в сміттєву корзину.

Ведучий опитує добровольців: хто хоче поділитися і розповісти іншим учасникам зміст своєї записки.

Наприкінці вправи кошик забирається в сторону (але на видне місце).

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Пригадайте випадки коли ви переживали сильну образу. Постарайтеся якомога ретельно описати свої переживання.

Намалюйте свою образу.

Заняття № 11.

Мета: Вдосконалення уміння аналізувати вчинки однолітків та свої. Розвиток усвідомлення проблемності деяких своїх реакцій, усвідомлення та корекція особистих недоліків. Формування вміння подивитися на себе очима іншої людини.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.**
- III. Аналіз проблемних ситуацій «Як би ти вчинив?».**
- IV. Гра-драматизація «Дзеркало».**
- V. Вправа «Розгнівані кульки».**
- VI. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ведучий пояснює які саме методичні прийоми будуть використанні на занятті та в чому їх специфіка.

Обговорення завдань на саморозвиток. Підлітки показують малюнки, що зображують образу та обговорюють їх.

Аналіз проблемних ситуацій «Як би ти вчинив?».

Спочатку тренер, а потім підлітки по черзі розповідають випадки з життя, які були з ними або вони їх спостерігали, коли виникала ситуація морального вибору. Інші діти продовжують, передбачаючи свою поведінку в даній ситуації. Всі передбачені таким чином вчинки обговорюються групою, визначаються

мотиви, наслідки вчинку для самого суб'єкта та інших учасників ситуації, поведінка оцінюється з точки зору моральних норм і правил. З'ясовується чи важко було передбачити сам вчинок та його наслідки. Ведучий наголошує, що вміння передбачити наслідки своїх емоцій та вчинків для себе та для інших може суттєво впливати на сам вчинок.

Гра-драматизація «Дзеркало». Члени групи розігрують конфліктну ситуацію суб'єкт і учасники якої сидять і спостерігають за собою наче в дзеркалі. Слід намагатися показати ситуацію якомога точніше, щоб відображення було правильним. В дзеркалі відображається не тільки зовнішній конфлікт, а і внутрішній – думки, боротьба мотивів.

Вправа «Розгнівані кульки».

– У Вас в руках повітряні кульки. Надуйте їх. Уявіть, ніби надута кулька – це тіло людини, а повітря, що знаходиться в ній – наші переживання, як позитивні так і негативні. А тепер зробіть так, щоб кулька лопнула.

– Що Ви відчули, коли вибухнула кулька?

– Чи може такий спосіб вираження наших негативних емоцій бути безпечним?

Якщо кулька – це людина, то коли кулька вибухає, це означає здійснення агресивного вчинку, наприклад напад на іншу людину.

– Давайте надуємо іншу кульку, але зав'язувати її не будемо. Тримайте кульку міцно в руці і не давайте повітря виходити назовні.

Ви пам'ятаєте, кулька – це людина, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву. А тепер випустіть з кульки трохи повітря і знову міцно її затисніть.

– Чи вибухнула кулька, коли ви випустили з неї повітря?

– Чи можна такий спосіб вираження гніву вважати більш безпечним?

– Коли ми висловлюємо гнів, контролюючи його, то він нікому не заподіє шкоди.

Гнів і роздратування, якщо їх безпечно виражати, можуть «вийти» з людини, як повітря з нашої кульки.

Завдання на саморозвиток.

Подумайте і напишіть у щоденнику список якостей, які б ви

хотіли мати у своєму характері. Можливо якісь з них ви вже маєте.

Заняття № 12.

Мета: Навчання уявному моделюванню моральної поведінки. Розширення репертуару поведінкових аналогій. Напрацювання особистого досвіду ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.**
- III. Вправа «Придумаємо кінець оповідання».**
- IV. Вправа: «Впевнена, невпевнена та груба поведінка».**
- V. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з особливостями методики проведення заняття, прийомами та обладнанням, що буде використовуватися.

Обговорення завдань на саморозвиток. Учні обмінюються думками стосовно якостей, які б вони хотіли мати.

Вправа «Придумаємо кінець оповідання».

Експериментатор зачитує початок оповідання морального змісту, діти придумують продовження, моделюючи вчинки персонажів. Підліткам пропонується декілька різних за змістом оповідань.

Обговорення. Чим ви керувалися, моделюючи продовження ситуації? Важко було передбачити вчинки персонажів? Що саме викликало утруднення?

Вправа: «Впевнена, невпевнена та груба поведінка».

Психолог зазначає, що призначення цієї вправи – тренування впевненої моральної поведінки. Впевненість в собі утворюється внутрішнім спокоєм, силою та вмінням передавати цей спокій і силу через міміку, жести, слова, тон, позу. Ведучий пропонує підліткам вимовити впевнено, невпевнено і агресивно фрази: «Ні», «Так», «Йди сюди», «Я не вивчив вірша» і т.д. Доповніть свої слова мімікою, жестами, позою. Головне – відчувати всередині себе або слабкість, невизначеність і коливання, або силу і спокій, або гнів та роздратованість. Щоб легше було

створювати внутрішній психологічний стан, згадайте ситуації, коли ви себе почували впевнено, невпевнено, агресивно.

Далі психолог пропонує певну ситуацію морального змісту і питає, як вчинить в ній впевнена в своєму рішенні, невпевнена і груба людина. Ситуації розігруються в ролях. Після запропонованих ситуацій ведучим розігруються ситуації, що їх пропонують підлітки. Важливо, щоб у вправі брали участь усі підлітки, пропонуючи свої варіанти відповідей.

Орієнтовні варіанти ситуацій: несправедливо поставили двійку; друзі звать гуляти, а тобі треба закінчити якусь справу; дорослі не дозволяють тобі гуляти допізна; товариш просить тебе про допомогу...; друг розповів тобі про свої дії, що нашкодили або можуть нашкодити іншій людині; відмовляєш кому-небудь у допомозі... та ін.

Обговорення вправи. Підлітки визначають, що означає впевнена моральна поведінка, чим вона відрізняється від невпевненої; що означає груба поведінка, чим вона зумовлюється. Звертається увага підлітків на зовнішні прояви кожного виду поведінки (жести, міміка, інтонація голосу).

Завдання на самопізнання та саморозвиток.

Зроби спробу прожити тиждень без негативних вчинків, без грубощів. Відчуй впевненість у моральній поведінці з людьми. Кожен день записуй у свій щоденник, що вдалося, а що ні. Чому? Що ти зробив для того щоб підтримати бажану поведінку?

Заняття № 13.

Мета: Вдосконалення вміння обирати моральну лінію поведінки в ситуаціях вибору. Навчання робити моральні умовиводи.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.**
- III. Гра-драматизація «Продовжимо ситуацію».**
- IV. Вправа «Аукціон ідей».**
- V. Завдання на саморозвиток.**

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ознайомлення учасників з особливостями методики проведення заняття.

Обговорення заняття на самопізнання. Чи завжди ви були впевнені, що вчиняєте правильно? В чому виявлялася ваша невпевненість? Чи легко було стримувати грубість, коли зробити це хотілося найбільш?

Гра-драматизація «Продовжимо ситуацію».

Зачитується початок опису моральної колізії. Розподіляються ролі, діти розігрують ситуацію. Групова дискусія за питаннями: як ви зрозуміли ситуацію, які можливі варіанти продовження ситуації з точки зору моральності, а також вірогідності в даному випадку. За результатами дискусії обирається оптимальний варіант поведінки і розігрується в ролях продовження ситуації.

Вправа «Аукціон ідей».

Що ми порадимо людині, яка:

- взяла без дозволу річ, а це було помічено;
- роздратована, обурена, розлючена;
- боїться зізнатися у вчинку;
- непокоїться, що її брехня може бути розкрита;
- ображений, бо вважає, що отримав покарання не за заслугою.

Підлітками пропонується якомога більше способів вирішення цих ситуацій. Прийняті способи записуються на дошці і в щоденнику.

Завдання на саморозвиток.

Розглянь ситуації, що тобі пропонуються:

Тобі не хочеться щось робити по господарству, але батьки наполягають, щоб ти це зробив. Опиши, яким чином ти вчиниш і що будеш відчувати при цьому.

До тебе звертаються з проханням щось зробити, але ти зайнятий своєю справою. Опиши як ти вчиниш взагалі і в залежності від того хто тебе попросить.

Заняття № 14

Мета: Закріплення моральних форм поведінки, формування мотивації самовиховання, саморозвитку, зниження внутрішньо особистісних протиріч, внутрішнього самоконтролю, емоційної та поведінкової саморегуляції.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.
- III. Вправа «Стоп! Поміркуй! Дій!».
- IV. Рольова творча гра «Острів».
- V. Завдання на саморозвиток.

Хід заняття

Процедура та методичні прийоми. Ведучий знайомить учасників з процедурою та основними методичним прийомами проведення заняття.

Обговорення завдань на саморозвиток. Підлітки діляться думками стосовно залежності виконання дії на прохання від того хто просить, наводять власні приклади.

Вправа «Стоп! Поміркуй! Дій!».

Ведучий нагадує, що вся група вже не один раз вирішувала різноманітні складні життєві ситуації та пропонує підліткам записати у їх щоденник шість кроків ефективного вирішення конфліктних ситуацій:

- зупинися та заспокойся;
- назви проблему та свої почуття;
- постав перед собою мету;
- продумай різні варіанти вирішення ситуації;
- поміркуй про наслідки (до чого це призведе? хто виграє, а хто програє?);
- зроби найкращий вибір.

Підлітки об'єднуються у групи по 3-4 чоловіки. Кожній групі дається опис ситуації, три картки з написами «Стоп!» «Поміркуй!» «Дій!», чисті листи паперу для відповідей. Кожна група отримує різні ситуації.

Після ознайомлення з ситуацією підлітки беруть першу картку: «Стоп!» На картці описані почуття, переживання та бажання школяра, що можуть виникнути у цій ситуації. Завдання групи або погодитися з ними, або ні і записати свої.

Далі вони беруть другу картку: «Поміркуй!». Вона містить три варіанти реакції на ситуацію. Члени групи повинні обговорити ці варіанти, обрати один з них або запропонувати свій. Відповідь занотовується на папері.

Остання картка: «Дій!», пропонує кожному підлітку

письмово викласти своє вирішення конфліктної ситуації.

Після цього проводиться обговорення. Кожна група розповідає про свою ситуацію та способи виходу з неї. Ведучий виділяє конструктивні моменти, наголошуючи на важливості трьох запропонованих етапів для вирішення складних ситуацій.

Рольова творча гра «Острів».

Ідея гри: підлітки опиняються на безлюдному острові. Щоб вижити, вони повинні встановити певні норми поведінки, яких би дотримувалися всі без винятку.

Підлітки самостійно обирають собі ролі, характеризують їх. Під час гри експериментатор може втрутитися тільки в тому випадку, якщо гра зайшла в глухий кут. Взагалі він спостерігає, чи враховують підлітки належні норми моралі в поведінці своїх персонажів, якими моральними якостями вони їх наділяють. У кінці гри проводиться обговорення на предмет чи все було зроблено правильно.

Завдання на саморозвиток.

Проаналізуйте свою формулу самозміни: «Я був, Я є, Я хочу бути, Я буду». Запишіть це в щоденнику; відмітьте, які ще потрібно зробити кроки, щоб досягти бажаних результатів.

Заняття 15.

Мета: Закріплення всіх отриманих умінь. Прощання.

План

- I. Процедура та методичні прийоми.**
- II. Обговорення завдань на саморозвиток.**
- III. Вправа «Скажи все, що ти думаєш».**
- IV. Вправа «Тренінг в малюнках».**
- V. Прощання.**

Процедура та методичні прийоми. Ведучий знайомить учасників з процедурою та основними методичним прийомми проведення заняття.

Обговорення завдань на саморозвиток.

Підлітки обмінюються думками стосовно змін, які в них відбулись та які, можливо, ще відбудуться.

Вправа «Скажи все, що ти думаєш»

Спочатку тренер просить учасників згадати всі приємні та неприємні моменти, які були на тренінгу (говорити вголос про

них не треба). По команді ведучого всі учасники вільно переміщуються по кімнаті і висловлюють свої почуття тому, на кого вони були спрямовані.

Робиться це так: потрібно підійти до людини, встановити з нею контакт очима й через міміку, пантоміміку, видаючи різні звуки, висловити свої почуття. Звуки й рухи можуть бути будь-якими, але учасника не можна торкатися, також не можна вимовляти які-небудь слова.

У ході вправи тренер може підбадьорювати учасників, спонукаючи їх висловлювати всі емоції ще більш яскраво й артистично.

Вправа «Тренінг в малюнках»

Учасникам роздають кольорові олівці й папір. Ведучий просить їх протягом п'яти хвилин намалювати свої враження від тренінгу. Малюнок можна робити в будь-якій манері, головне, щоб він відображав реальні переживання і відчуття.

Учасники повинні постаратися малювати так, щоб ніхто не бачив їхньої роботи. Після закінчення відведеного часу тренер збирає малюнки, перемішує їх, а далі демонструє кожен малюнок усій групі, а учасники записують свої припущення щодо їх авторства. Після того, як усі малюнки будуть показані, учасники по колу озвучують свої припущення.

У процесі виконання цієї вправи учасники не тільки отримують зворотний зв'язок, коли слухають пояснення партнерів про авторство малюнків, а й дають подібний звіт про те, що відбувалося на тренінгу, про свій емоційний стан. Також обговорення може стосуватися того, чиї малюнки були упізнані відразу, а чиє авторство викликало найбільшу кількість сумнівів і як це може бути пов'язано з особистістю людини і зі специфікою взаємодії в групі.

Прощання.

Розділ 4

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «Вчимося бути привабливими»

Хто відчуває власну привабливість, той і стає
привабливим.
Йоганн Вольфганг фон Гете

Методичні рекомендації

Програма структурована за принципом відповідності основним методам пізнання: аналізу і синтезу інформації з урахуванням групової динаміки і побудована на самопізнанні, самосвідомості, саморозвитку особистості.

Мета – збагатити уявлення підлітків про позитивні міжособистісні стосунки, формувати позитивне емоційно-ціннісне ставлення до однолітків, допомогти підліткам оволодівати своїми емоціями та щиро проявляти їх та ефективно будувати позитивні стосунки з однолітками.

Задачі:

- розвиток мотивів, що лежать в основі міжособистісних стосунків підлітків, усвідомлення побоювань і страхів, бажання «бути, як усі» і відповідати прийнятним соціальним нормам;
- з'ясування емоційного стану підлітків під час спілкування з однолітками;
- розвиток почуття відкритості, цінності іншої людини і себе самого як об'єкта міжособистісних стосунків.

Програму умовно поділена на три етапи:

- етап саморозкриття
- етап розвитку компонентів атракції
- етап закріплення отриманих умінь та навичок.

Відповідно до них, проробляються наступні основні аспекти розвитку позитивних міжособистісних стосунків: розвиток уявлень про особисті цінності та цінності іншої людини; розвиток довіри до оточуючих людей; усвідомлення різних видів мотивів міжособистісних стосунків; позитивний розвиток мотивів міжособистісних стосунків; засвоєння способів рішення власних проблем; оволодіння різними формами позитивної поведінки.

Програма соціально-психологічного тренінгу розрахована на 15 занять, тривалістю одна година, з частотою проведення раз на тиждень у межах запланованих виховних годин. При включенні додаткових годин структуру і стиль проведення занять рекомендовано зберегти. За основу було взято тренінг з розвитку комунікативних навичок у підлітків 12-15 років, психологічні тренінги для підлітків Л.Ф. Анн, програми тренінгів із соціального і особистого розвитку підлітків та тренінг розвитку впевненості в міжособистісних стосунках.

Кожне заняття проводиться в стандартній формі і включає в себе наступні елементи: привітання, перший шерінг, вправа-активатор, основні вправи, заключний шерінг, прощання.

У цьому соціально-психологічному тренінгу пропонується низка різноманітних методів формування атракції серед підлітків. До найпоширеніших та змістовних методів, якими може користуватися практичний психолог, віднесено наступні методи.

Вправи-активатори. Як відомо, такі вправи допомагають зняти емоційну напругу в групі і сприяють створенню доброзичливих стосунків між підлітками. Використання таких вправ у нашому випадку було зумовлено наступними чинниками: по-перше, серед підлітків дуже часто виникають спонтанні конфліктні ситуації, саме тому вправи-активатори необхідні для швидко врегулювання міжособистісних взаємин та налаштування на співпрацю. По-друге, вправи-активатори дієві у випадках, коли, навпаки, підлітки не налаштовані на сприйняття будь-якої інформації чи то не проявляють активності під час виконання психокорекційних вправ.

Групова дискусія. В основі такої дискусії лежить групове обговорення підліткових проблем, у процесі якого висловлюються різноманітні думки, судження і переконання

підлітків, які впливають на їхні позиції та установки щодо інших однолітків. Розрізняють чималу кількість групових дискусій, у нашому соціально-психологічному тренінгу ми використовували в основному три види групових дискусій за Н.В. Ключевою, а саме: біографічна дискусія, в процесі якої один з підлітків розповідав про свої особисті проблеми, а всі інші його однолітки висловлювали власні думки, почуття та варіанти вирішення його проблем; тематична дискусія, така дискусія була спрямована на обговорення питань та проблем, важливих для всіх підлітків, у нашому випадку такими дискусіями були: «Моя проблема в спілкуванні», «Симпатія», «Дружба»; дискусії, орієнтовані на інтеракцію, тобто основною метою цих дискусій є з'ясування групової динаміки, міжособистісних стосунків підліткового колективу. Під час використання даного методу підлітки не завжди активно включалися до обговорень, тому для підвищення їхньої активності ми використовували прийом висловлювання по колу.

Казкотерапія є найдавнішим психологічним і педагогічним методом. Знання про світ, про філософію життя з давніх віків передавалися з вуст в уста і переписувалися, кожне покоління перечитувало і дописувало їх. Сьогодні під терміном «казкотерапія» слід розуміти спосіб передачі знань про внутрішній шлях душі і соціальної реалізації людини. Багато хто вважає, що казкотерапія адресована тільки дітям переважно дошкільного віку. Однак віковий діапазон, охоплений казкотерапією, не має меж. Саме тому даний психологічний прийом є ефективним при психокорекційних заходах у підлітковому віці.

Важливою складовою казкотерапії є метафора як основа будь-якої казки. Вона є провідним, ефективним та дієвим казкотерапевтичним прийомом, тому що з її допомогою досягаються такі цілі психологічного характеру: активізація внутрішніх ресурсів та потенціалу особистості підлітка; об'єктивізація проблемних ситуацій, характерних для підліткового віку; розвиток самосвідомості підлітків; становлення достатнього рівня впливу підлітками на особисті стосунки з однолітками.

Арт-терапія – ще один психокорекційний метод, який було

використано при формуванні атракції до однолітків у підлітковому віці. Даний метод базується на принципі єдності свідомості і діяльності, тобто арт-продукт дає можливість побачити, що переживає, відчуває особистість, як ставиться до інших. Вважається, що під час спонтанного непродуманого виконання будь-якої творчої роботи (малювання, написання картин, ліплення тощо) особистість в створюваних нею образах відображає власний внутрішній світ. За допомогою невербальних засобів можливо виразити та прояснити емоційні переживання, сильний страх, конфлікт, спогади або сновидіння. Саме тому даний метод є дієвим серед підлітків, адже вони ще не мають достатньо знань, щоб розібратися в своїх внутрішніх переживаннях, хоча потреба в саморозкритті є дуже великою. Разом з тим вибір арт-терапевтичного методу був зумовлений такими перевагами: кожен підліток мав можливість брати активну участь у таких вправах, незважаючи на власні творчі здібності; більшість підлітків ще недосконало володіла комунікативними вміннями, щоб словесно описати власні переживання, тому саме невербальний спосіб викладення переживань, думок, страхів позитивно сприймався підлітками; під час спільної творчої діяльності відбувалося перш за все емоційне зближення підлітків, вони пізнавали та сприймали один одного; аналізуючи малюнки, картини, скульптури, кожен із підлітків бачив власну індивідуальну неповторність, особливість власного внутрішнього світу; арт-терапевтична робота в групі завжди викликає цілу гаму позитивних емоцій, допомагає подолати поганий настрій, байдужість, безініціативність.

Проблеми, що аналізуються під час групових занять, є досить типовими для зазначеного віку. Однак поряд з виникненням почуття взаєморозуміння, прийняття один одного на основі загальних проблем, важливо, щоб підлітки знаходили в собі і ресурси для подолання своїх власних труднощів. Можливо, що на занятті, де використовуються вправи, спрямовані на вирішення якихось проблем, позитивний приклад зі свого життя зможуть відшукати далеко не всі підлітки, а тільки ті, для кого ця проблема актуальна в незначному ступені або несуттєва зовсім. Якщо це так, то має сенс у якості «домашнього завдання» дати

учасникам підібрати такі приклади, а на наступному занятті запитати про це знову.

Проводячи заняття, варто особливо піклуватися про створення атмосфери відкритості і спонтанності, де кожний з учасників може поділитися своїми почуттями й особистим досвідом, без остраху бути засудженим або не прийнятим однолітками. Підтримуючи зацікавлене і доброзичливе ставлення до інших людей, варто давати зрозуміти підліткам, що в житті вони можуть бути улюбленцями або викликати ворожість, бути зрозумілими або не зрозумілими, визнаними у своїх правах чи ні, тому не варто маніпулювати іншими в спробі завоювати їхнє кохання, обурюватися на те, що оточуючі їх не розуміють або не сприймають такими, якими вони є, що варто визнавати за іншими рівно стільки ж прав, скільки вважаєш за необхідне мати сам. Бажано час від часу повертатися до обговорення цих проблем поряд з поточними цілями дискусій.

Заняття 1

Мета: Знайомство. Створення сприятливих умов для особистого саморозкриття.

Матеріали: великий аркуш ватману, маркери, папір, ручки, декілька старих газет.

План

- I. Привітання. Перший шерінг.**
- II. Прийняття правил групової роботи.**
- III. Вправа-активатор «Відрекомендуй себе».**
- IV. Вправа «Скільки ти важиш?».**
- V. Вправа «Острів».**
- VI. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Перший шерінг.

Прийняття правил групової роботи.

Мета. Скласти правила, по яким буде проходить кожне заняття; виявити штрафні санкції для порушників.

Ведучий розповідає учасникам, що декілька людей, які поєднуються в групу для реалізації якої-небудь діяльності, завжди діють за правилами. Якщо ці правила попередньо не обговорюються, у групі можуть виникати розбіжності й

конфлікти. Щоб їх не було в даній групі, ведучий пропонує прийняти правила. Вони записуються на аркуші ватману й залишаються на видному місці до закінчення всіх занять. основні пункти, до яких учасники роблять доповнення:

1. Те, що відбувається в групі, не повинно негативно впливати на стосунки.
2. Не можна принижувати й ображати.
3. Не можна вживати нецензурні вислови.
4. Звертатися один до одного тільки по імені.
5. Говорити по одному, при бажанні висловитися необхідно піднявши руку.

Крім того, визначаються штрафні санкції для порушників. Вивід учасника за двері є заходом покарання.

Самим оптимальним покаранням за порушення правил є позбавлення права голосу на одну вправу. Звичайно підлітки досить важко переживають, що їм не дозволяють висловити свою думку, і цей фактор дозволяє підтримувати дисципліну в групі.

Вправа-активатор «Відрекомендуй себе».

Мета. Здійснення емоційного розігріву.

Ведучий пропонує учасникам відрекомендуватися, за допомогою міміки й жестів, як це роблять актори німого кіно. Можна представити не тільки своє ім'я, але й свою зовнішність, манеру одягатися, поводитися. Головне, щоб це можна було розпізнати.

Вправа «Скільки ти важиш?».

Мета. Виявлення залежності фізичного стану від емоційного настрою.

Учасникам пропонується походити по кімнаті, уявляючи себе в певних ситуаціях, щораз намагаючись поринути у відповідний стан: одержав погану оцінку, вчитель похвалив за гарну роботу, отримав від батьків подарунок, посварився із другом, батьки не пускають гуляти. Після цього обговорюється внутрішнє відчуття власної ваги у випадку різних переживань: невдача, погане самопочуття, зіпсований настрій наповнюють людину вагою – тяжко рухати ногами, руки не піднімаються, голова не тримається, все тіло налите свинцем. Радість, закоханість, щастя дають відчуття польоту, невагомості. Ведучий домовляється із підлітками, що вони в процесі занять можуть

говорити про своє самопочуття в кілограмах або тоннах.

Вправа «Острів».

Мета. Розвиток відповідальності за інших членів групи.

На підлозі зі старих газет викладається маленький острів. Ведучий повідомляє, що група, яка потрапила на цей острівець, повинна дочекатися рятувальників. Всі учасники встають на «острів», пересуваються по ньому. Починається «приплив» (ведучий забирає частину газет), «острів» зменшується, підлітки вже не можуть рухатися, а тільки стоять на «острові». Потім прибирається ще частина газет, «острів» стає зовсім маленьким. Ведучий зменшує «острів», наскільки це можливо.

Замітки для ведучого. У групі може виявитися вигнанець, кого підлітки будуть навмисно виштовхувати з «острова». У цьому випадку треба, не зупиняючи гру, кинути йому «рятувальне коло» – підстелити шматок газети. В обговоренні необхідно обов'язково запитати учасників, чому вони не рятували, а навмисно викинули з острова цього учасника. Якби ситуація була не ігрова, а дійсна, вони вчинили б так само? Це запитання повинно «зависнути в повітрі», не варто чекати відповіді, оскільки, швидше за все, він буде нещирим. Нехай підлітки опиняться наодинці із цим запитанням.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану на даний момент та обговорення очікувань від зустрічі.

Учасники по колу висловлюються про те, як вони себе почували на занятті, що сподобалося, що ні. Можна запропонувати визначити свою «вагу».

Заняття 2

Мета: Розвиток навичок особистого саморозкриття.

Матеріали: папір, набори кольорових олівців, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа-активатор «Калейдоскоп».**
- III. Вправа «Автопортрет».**
- IV. Вправа «Яка ж в мене є чарівна штучка».**

V. Вправа «Долоня».

VI. Вправа «Чарівна чайна».

VII. Заключний шерінг. Прощання.

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа-активатор «Калейдоскоп».

Мета. Емоційний розігрів, створення передумов для усвідомлення внутрішніх і зовнішніх проявів емоційних переживань.

Ведучий просить кожного учасника уявити себе будь-якою частиною тіла. Потім він називає одну за іншою різні емоції, а учасники повинні їх виразити тією частиною тіла, що обрали. Після виконання завдання учасники діляться своїми спостереженнями, які емоції було легше передавати.

Замітки для ведучого. У підлітків можуть виникнути труднощі у показі емоцій, потрібно сказати, що в цьому нічого страшного. Соромливим підліткам може допомогти хтось із групи або сам ведучий. Дуже часто виникає сміх. Дійсно, коли емоції проявляються зовсім незвичайним способом, це виглядає смішно. Потрібно не зупиняти сміх, а сміятися разом з ними.

Вправа «Автопортрет».

Мета. Формування навичок саморозкриття.

На окремому листку кожному учаснику пропонується скласти свій психологічний автопортрет. Він повинен складатися не менш чим з 10 психологічних ознак, що описують його особливості характеру, захоплення, взаємини з іншими людьми, особливості поглядів на світ і т.д. Після складання учасниками автопортретів, ведучий перемішує листки й зачитує їх у випадковому порядку. Завдання довідатися автора по тексту.

Замітки для ведучого. По закінченню кожного «упізнання» члени групи можуть внести корективи в автопортрет учасника по тим спостереженням, які з'явилися у них під час заняття.

Вправа «Яка ж в мене є чарівна штучка».

Мета. Підвищення самооцінки, формування навичок саморозкриття.

«Потрібно обрати будь-яку наявну при собі річ, що подобається. Покажіть цю річ групі, розкажіть про неї й про своє відношення до цієї речі, про свої почуття із цього приводу».

Вправа «Долоня».

Мета. Підвищення самооцінки, формування уміння знаходити в інших людях позитивні якості.

На аркуші паперу кожен учасник обводить долонь й посередині контуру пише якість, що подобається в самому собі. Листки передаються по колу, а інші учасники дописують ті якості, які подобаються в хазяїна долоні. Листки необхідно підписати, коли «долоні» повернуться до своїх хазяїнів.

Обов'язково необхідно зафіксувати увагу учасників на тому, що пишуться тільки позитивні якості.

Замітки для ведучого. Якщо в групі вже виявлені ізгої, то їх «долоні» можуть виявитися порожніми або з образами. Щоб запобігти цьому, потрібно оголосити всім, що якщо вони не можуть знайти позитивне в інших, виходить, вони неспостережливі, адже не буває такого, щоб у людини не було нічого гарного.

Вправа «Чарівна чайна».

Мета. Створити умови для самоаналізу учасників.

Вправа виконується у малих групах. Вибирається перший доброволець (надалі Клієнт) із групи. Він буде Клієнтом чарівної чайної. Надалі йому буде запропоновано меню, з якого він зможе обрати дещо до чаю. Але для того щоб одержати обране, йому необхідно буде виконати завдання

Група сідає півколом. Клієнт сідає на стілець поперед групи й спиною до неї. Кожному учасникові пропонується письмово самовизначитися «по смаку», обравши, чим він буде з того, що можна запропонувати до чаю. Це може бути варення, цукерки, печиво, мед і тощо. Учасники пишуть свій вибір кожний на своєму листочку, та показують один одному, щоб не було повторень. Після цього вони показують листки ведучому.

Ведучий зачитує, що є до чаю, і запитує у Клієнта: «З чим бажаєте пити чай?» Клієнт називає, наприклад: з печивом. Ведучий дає команду: «Дайте Клієнтові печиво!» Учасник, що назвався «печивом», підходить позаду Клієнта й кладе руки на його плечі. Кінцеве завдання Клієнта здогадатися й назвати ім'я цієї людини. Для цього Клієнт задає запитання, але дотичного тільки печива, наприклад: «Яке це печиво?», «Як воно називається?», «Яка в нього обкладинка?», «Країна-виробник?» і

тощо. На кожне запитання учасники в півколі пишуть на листочках свої асоціації з людиною, що назвала себе печивом і стоїть зараз за Клієнтом. Ведучий озвучує написане в узагальненому виді.

(Необхідно, щоб ведучий, а не сам автор озвучував написані асоціації, тому що, інакше Клієнт за голосами методом виключення, зможе визначити людину, що стоїть за ним. Крім того, це надає загадковості процедурі.)

Клієнт продовжує задавати запитання доти, поки в нього не з'явиться відповідь: «Хто ця людина, що назвала себе печивом і стоїть зараз за ним?». Учасники пишуть відповіді на запитання. Ведучий озвучує їх.

Якщо в Клієнта вгадав того, хто назвався печивом, то він називає його ім'я й ті асоціації, по яких він здогадався. Після цього він може обернутися й подивитися. У випадку успіху група аплодує й на місце клієнта сідає наступний учасник. Якщо учасник не вгадав, то можна запропонувати йому можливість спробувати ще раз.

По закінченні процедури необхідно провести обговорення.

Замітки для ведучого. Вправа проходить із більшим інтересом і містить у собі великий змістовний матеріал для самоаналізу учасників. Практично всі учасники включені в роботу. Одному учаснику необхідно по асоціаціях відгадати людину. Інший учасник одержує інформацію про себе у вигляді асоціацій. Інші учасники захоплені пошуком цих асоціацій.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 3.

Мета: Розвиток розуміння себе, своїх потреб, реакцій.

Матеріали: Ножиці, кольоровий папір, клей, фломастери, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Емблема».**
- III. Вправа «Місце особистої сили».**
- IV. Вправа «Генеральне прибирання».**

V. Заключний шерінг. Прощання.

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Емблема».

Мета. «Інвентаризація» якостей своєї особистості.

Зараз кожен зробить емблему своєї особистості. У ній ви символічно покажіть те, що у вас найголовніше: якісь якості, властивості характеру. Беріть папір, ножиці, клей і приступайте. У вас 15 хвилин.

Коли емблеми будуть готові, пропонуємо:

– Подивіться на емблеми один одного і знайдіть схожі – за кольорами, за формою, за розміром тощо.

Після того як учасники об'єдналися по зовнішній схожості:

– Ті, хто знайшов схожі емблеми, сядьте поруч. Тепер давайте розповімо, що ж символічно зображено у ваших емблемах, якими фігурами ви це зобразили, які кольори використовували.

Після пояснень:

– Тепер деякі з вас можуть зрозуміти, що помилилися у виборі партнерів, коли користувалися тільки зовнішніми ознаками емблеми. Так часто буває. Ми іноді висловлюємо одними і тими ж засобами різні речі. Тепер знову пересядьте: сядьте поруч з тими учасниками, які висловлювали схожі якості, тільки іншим способом.

Резюме тренера.

– Люди здавна знають спосіб як проявити якості, особливості, якими вони пишаються. Так створювалися герби знатних родів, міст, країн. Так само може виразити себе і людина. Ваші емблеми можуть з часом змінюватися. Наприклад, ви можете робити таку емблему раз на півроку, раз на рік або раз на три роки. Кожен раз, коли ви будете створювати нову емблему, ви будете замислюватися: що зараз в вас з'явилося такого, чого не було раніше? А що зникло чи змінилося? Це буде символічна історія життя. За емблем ви будете помічати, як ви змінюєтесь.

Вправа «Місце особистої сили».

Мета. Навчання прийомам зняття стресової напруги.

Сядьте зручно, руки просто опустіть вниз, нехай вони висять вільно.

Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих і видих ...

Тепер уявіть, що до вас підлітає хмара – дуже біла, пухнаста. Вона запрошує вас доторкнутися до неї. Ви торкаєтесь, і виявляється, вона м'яка, але пружна ... Ви заходите на хмару, і вона приймає форму зручного крісла, оточуючого ваше тіло. Ви зручно влаштувалися, і хмара почала повільно рухатися ... Це схоже на човен, який злегка погойдується на хвилях ... Тільки хмара пливе по небу ...

Ви летите і дивіться на картини, що проносяться під вами ... Ви летите над островом ... Він зелений, багато дерев, багато трави ... Ви бачите, як поблискує блакитне озеро ... Хлюпається вода ...

Ви повільно спускаєтесь і виходите з хмари ... Ви ступаєте босоніж по м'якій шовковій траві ... Озирніться...

Подивіться: яке місце вам найбільше подобається? .. Ідіть туди ... Тепер ви можете лягти на траву на цьому місці ... Трава м'яка, трохи прохолодна, але не холодна ... Вам добре ...

Ви відчуваєте, як сама земля ділиться з вами своєю силою ... Ви відчуваєте, як вона вливається в вас ... як кожна клітинка радіє, розпрямляється ... Земля любить вас ... Трава ніжно гладить вас ... Ви повністю наповнюєтесь силою, любов'ю і ніжністю ...

Ви повільно встаєте і йдете до хмари. Вона готова до польоту... Ви сідаєте в неї ... і летите ... І ось ви знову тут!.. Повільно відкрийте очі ... З прибуттям вас!

Обговорення. Поділіться враженнями.

Вправа «Генеральне прибирання».

Мета. «Інвентаризація» негативного і позитивного життєвого досвіду.

Час від часу в кожному будинку проводять генеральне прибирання. Це означає, що в ній перебирають всі речі. Визначають їх цінність, щось лагодять, щось викидають, а щось відправляють в сарай або на горище – якимось викинути шкода, але і в будинку вже не потрібно. Зазвичай після такого прибирання в будинку стає вільніше, красивіше, радісніше.

Зараз ви теж наведете генеральне прибирання, тільки не в будинку, а у власній душі. За роки в ній накопичилося багато всього – це і щось дуже-дуже цінне, це і щось зламане, тріснуте, і воно так і залишилося на тому ж місці вашої душі, щоразу дряпаючи вас, коли ненавмисно зачепите. Це і щось зовсім вже не

потрібне, але все немає часу замислитися, і так і валяється воно прямо в центрі вашої душі.

Так от, час настав. Зараз візьміть одну коробку і напишіть на ній великими літерами: «Сміття». Потім візьміть іншу коробку і напишіть на ній «Горище», а потім візьміть третю коробку і напишіть на ній «Сейф».

«Сміття» - це те, що вам зовсім не потрібно, і ви готові позбутися цього.

«Сейф» - це те, що для вас дуже цінно, і ви хочете зберегти це.

«Горище» - це те, що вам не дуже-то й потрібно, але якось ви не наважуєтеся позбутися цього назовсім.

Тепер візьміть листочки паперу і згадайте самі різні моменти і події свого життя, людей, предмети, місця, які згадувати вам чомусь неприємно, соромно, образливо або навіть боляче - чим більше згадайте, тим краще. Позначте їх на листочках кількома словами. А потім вирішите, в яку коробку ви хочете їх покласти. Розподіліть ці листочки.

Тепер згадайте найдорожче для вас - моменти і події свого життя, людей, предмети, місця. Помітьте їх на листочках і розподіліть їх по коробках. Можливо, в сейф, а може бути, поки ви думали, у вас змінилося до цього відношення і ви перекладете якусь цінність в іншу коробку.

Тепер подумайте про те, що вашому житті є не дуже-то й потрібне, але і викинути це з життя, з пам'яті, з душі шкода. Помітьте це на листочках і помістіть на «горище». Але, можливо, ви зміните своє ставлення і тоді помістіть в якісь інші коробки.

Тепер ви потрібно буде запечатати коробки. Накрийте їх аркушем паперу або кришкою і проклейте скотчем. Але спочатку подумайте, чи все на місці, адже перекласти вже не вдасться. Наприклад, коробку зі сміттям ми викинемо, а коробку - «горище» доведеться відправити в найдавший кут будинку або ж і справді віднести в сарай або на горище. Так що подумайте ще раз!

Закрийте коробки за допомогою кришок, паперу і скотчу.

Встаньте і киньте свої сміттеві ящики ось у цей сміттєвий пакет. Після занять я його викину на смітник. Решта коробки візьміть додому і визначте кожну на своє місце.

Обговорення. Поділіться враженнями від виконання вправи.

Кожен з нас носить у своїй душі багато цінного і багато зайвого. І дуже важливо іноді зважитися і викинути все не потрібне, заважає, і заново відчути цінність важливого. Тільки попередньо потрібно добре подумати, щоб відрізнити одне від іншого ».

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 4.

Мета: З'ясувати емоційний настрій та структуру емоційних переживань.

Матеріали: Аркуш ватману із зображенням 4 «материків» (будь-якої форми). Кольорові наклейки й маркер для ведучого, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Планета почуттів».**
- III. Вправа-активатор «Розіжми кулак».**
- IV. Вправа «Яка ж у тебе є чарівна штучка».**
- V. Казка «Метелик».**
- VI. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Планета почуттів».

Мета. Інформування про структуру емоційних переживань.

«Коли ми хочемо розповісти про різні свої переживання, ми говоримо: «Я відчуваю». Рідко замислюючись, що цим словом виражаємо зовсім різні процеси, які у нас відбуваються. А саме так ми говоримо про відчуття, драйви та переживання: емоцій та почуттів.

Відчуття – це те, що ми відчуваємо тілом. Наприклад: гаряче, холодно, колеться, лоскотно. Ведучий прикріплює наклейки одного кольору до материка «Відчуття» (3 – 4 шт.).

Драйви – це незадоволення, напруга, що змушує нас шукати

можливості задовольнити потреби. Наприклад: голод, бажання спати, бажання рухатися, сексуальне бажання. Ведучий прикріплює наклейки іншого кольору до материка «Драйви» (3 – 4 шт.).

Емоції – це те, що ми переживаємо душею. Наприклад: радість, страх, гнів. Прикріплює наклейки з написами до відповідного материка.

Емоції – це найпростіші переживання, хоча вони можуть бути дуже сильними. Емоції недовготривалі. Коли вони стають постійними або тривалими, це називається емоційним станом. Коли вони поєднуються, ми називаємо це почуттями.

Почуття – це теж переживання душі, але вони більше складні, чим прості емоції. Наприклад, кохання. Коли ми відчуваємо, що закохалися, насправді ми переживаємо одночасно багато емоцій і почуттів – і радість, і тривогу, іноді страх. Ревнощі – теж складне почуття. Коли ревнуємо, ми боїмося втратити людини, ображаємося, сердимось. Або ворожість – коли ми відчуваємо ворожість, ми часто одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і навіть страх або відразу. Почуття завжди переплітаються з нашими думками.

Відчуття	Драйви	Емоції	Почуття
Гаряче	Голод	Радість	Любов
Лоскотно	Бажання спати	Прикрість	Ревнощі
Холодно	Сексуальне бажання	Задоволення	Ворожість
Колиться	Бажання рухатися	Обурення	Ненавість
Болить	Прагнення до небезпеки	Тривога	Обожнювання
М'яко	Прагнення остерігатися неприємностей	Страх	Надія
Жорстко	Прагнення до виграшу	Гнів	Образа
Фізична насолода (прохолодна вода в спеку)		Сум	Недовіра

Які ще почуття, емоції, драйви й відчуття ви може назвати? Ви називайте, а я буду писати на наліпках і приклеювати до материків.

Тепер давайте розберемося в деяких тонкощах. запитання задаються по колу, і після 2 – 3 відповідей (правильних або помилкових) ведучий повідомляє правильну відповідь.

Чим відрізняється гнів від агресії?

Гнів – це емоція, а агресія – це дії, що надають шкоди кому-небудь або чому-небудь.

Чим відрізняється радість від задоволення?

Радість – це дуже активна емоція або почуття, вона тонізує, серце б'ється сильніше, хочеться рухатися, сміятися. А задоволення – це переживання спокійне, розслаблене.

Чим відрізняється смуток, сум від туги або горя?

Смуток, сум – це почуття або емоції, що супроводжуються розслабленням. Хоча вони й не вважаються позитивними емоціями, іноді людина одержує задоволення від суму. А туга або горе завжди супроводжуються щиросердечною напругою, стражданням.

Чим відрізняється провина від сорому?

Провина – це коли ми порушуємо внутрішні правила, тобто ті, котрим ми внутрішньо підкорюємося. Нам можуть говорити: «Ти ні в чому не винуватий!» А ми все рівно відчуваємо провину. А сором – це завжди пов'язане з тим, що подумують про нас інші люди. Ми можемо не відчувати провини, але нам все рівно буває соромно, якщо ми знаємо, що порушили правила, які встановили люди. Ці почуття часто переплітаються. Так що важко їх розділити».

Замітки для ведучого. Ця вправа носить інформативний характер, її потрібно проводити швидко, динамічно. Інакше учасники знуються.

Вправа-активатор «Розіжми кулак».

Мета. Емоційний розігрів.

Учасники розбиваються на пари: один стискає кулака, а другий намагається розтиснути пальці за одну хвилину. Потім партнери міняються ролями й ситуація повторюється.

Далі йде обговорення, кому і як вдалося це зробити. Можливі варіанти: силою, проханням, тощо.

Можна розповісти притчу: «Посперечалися сонце й вітер, хто з них сильніший. По степу йшов подорожній, і вітер сказав; «Хто зуміє зняти з подорожнього плаща, той і сильніший». Подув вітер, він дуже намагався, а домогся того, що подорожній лише сильніше закутався у свій плащ. Тоді виглянуло сонечко й зігріло подорожнього своїми променями, він сам і зняв плащ».

Ведучий ставить запитання: «Чи завжди можна домогтися свого силою? Як це можна зробити по-іншому?»

Замітки для ведучого. Варто попередити підлітків, що не потрібно ламати пальці партнера, розтискати кулака треба, не заподіюючи біль.

Вправа «Яка ж у тебе є чарівна штучка».

Мета. Формувати вміння виділяти позитивне в людях.

«Будь ласка, виберіть будь-яку річ, яка вам подобається у іншого учасника групи, підійдіть до нього й розкажіть в деталях, як вам подобається ця річ». «Розкажіть, будь ласка, про ваші почуття, коли ви говорили самі. Що ви відчували, коли інші говорили, що їм подобається те ж, що й вам».

Казка «Метелик».

Мета. Виявляти вміння розпізнавати настрій по поведінці.

Сьогодні ви познайомитеся з казкою, що називається «Метелик». Ви опинитися на чарівній галявині й зустрінетеся там з різними комахами. У кожного з них свій характер і спосіб життя, свої уявлення про «правильну» поведінку. Але в усіх є щось спільне – те місце, де вони живуть.

Жив – був метелик. Яскравий й легкий. Щодня він літав над квітами, кружляв в прозорому повітрі й радів життю. З настанням темряви метелик опускався на землю, сідав під свою улюблену травинку й засинав. А зі сходом сонця він знову пробуджувався й з радістю пурхав у повітрі, перелітаючи від однієї квітки до іншого.

Одного разу, опустившись на травинку, метелик почув:

– Ви тільки подивіться на цю безтурботність! Тільки й знає, що пурхає! А працювати хто буде?

Метелик оглядівся й побачив точильника, що невдоволено дивився на нього.

– Вибачите, це ви мені? – поцікавився Метелик.

– Вам, – буркнув Жук. – Ми отут кору точимо в поті чола, а

він літає й літає, пурхає й пурхає. Дивитися неможливо.

І він невдоволено заворушив своїми вусами.

– Поле – моє життя, я насолоджуюся ним, – сказав Метелик.
– А ще я переносу на своїх лапках пилок від однієї квітки до іншої й допомагаю нашій галявині цвісти. Хочете, будемо разом її прикрашати?

– Я? Переносити пилок? Що за дурниця! – фиркнув Жук. – Я зайнятий справжньою справою – щелепи розвиваю. Подивіться, які вони в мене сильні – будь-який прутик перекусити можу.

І точильник активно заворушив щелепами.

– А навіщо перекушувати прутики? – поцікавився Метелик.

– Ну, взагалі ж я їх не перекушую, – уточнив Жук. – Я кору їм, тому що дуже їсти люблю. А потім гладшаю.

– А я красу люблю, – сказав Метелик, – от і допомагаю нашій галявині цвісти.

На що жук відповів:

– Ну, не знаю, що там у вас виходить, але це вічне пурхання сюди туди – несерйозно, баловство якесь.

– А давайте полетимо разом, – запропонував Метелик. – У польоті й поговоримо.

І він закружився над сонячною галявиною.

Жук розправив крила й злетів слідом за ним.

Вперше Жук подивився на галявину з висоти й з подивом помітив безліч яскравих і ніжних квітів.

– Сядьмо на дзвіночок, – запропонував Метелик і влаштувалася в самому центрі квітки.

Жук із захватом опустився поруч із ним, але тонка стеблинка дзвіночка зненацька нахилилася й точильник із шумом упав на землю.

– Не та вага, – сказав він їй, подивившись на метелика, додав:
– Вибач, я зрозумів – ти створений для свого життя, так само як я – для свого. Дякую.

Жук розправив крила й полетів до знайомого дерева знову точити шматочок кори.

Але з тих пор він все частіше відривався від свого улюбленого заняття й дивився у високе блакитне небо. І хто знає, про що при цьому думав цей сильний і великий Жук?

Аналіз характеристик Жука та Метелика.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 5.

Мета: виявлення особистого емоційного настрою та проблем у спілкуванні.

Матеріали: папір, кольорові фломастери, чи олівці, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Веселка почуттів».**
- III. Вправа «Як мені це добре вдається».**
- IV. Вправа «Моя проблема в спілкуванні».**
- V. Релаксаційна вправа «Золотий потік».**
- VI. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Веселка почуттів».

Мета. Навчати усвідомлювати свій емоційний настрій.

«Ми з вами переживаємо безліч почуттів й емоцій. Напишіть список почуттів, тепер кожне почуття або емоцію позначте яким-небудь кольором, яким вам захочеться – головне, щоб вони були різними. Поставте кружок або квадрат поруч із назвою почуття.

А тепер візьміть другий аркуш паперу, фломастери й намалюйте дві веселки. Це будуть не звичайні веселки. У них може бути більше або менше семи кольорів.

Одну веселку треба скласти з тих почуттів й емоцій, які ви переживаєте останні кілька днів – позавчора, вчора. Другу веселку потрібно скласти з тих почуттів й емоцій, які ви переживаєте звичайно, найчастіше в житті».

Обговорення. Чи вдалося вам у веселці передати свій емоційний настрій? Чи відрізняється ваш сьогоднішній стан від звичайного? Якщо так, то чим?

Вправа «Як мені це добре вдається».

Мета: усвідомлення та виявлення своїх переваг.

«Встаньте, будь ласка, й розкажіть групі про яку-небудь справу, що вам особливо добре вдається робити. Потім розкажіть, коли це у вас почало виходити, про ваші відчуття із цього

приводу». «Що ви відчували, коли говорили самі й коли слухали інших? Чия розповідь вас особливо вразила? Як ви думаєте, чому?»

Вправа «Моя проблема в спілкуванні».

Мета: усвідомлення своїх проблем при спілкуванні.

На окремих аркушах паперу члени групи пишуть анонімно в короткій, лаконічній формі відповідь на запитання: «У чому полягає твоя основна проблема в спілкуванні?» Листки складаються в загальну купу. Ведучий довільно бере будь-який аркуш, читає його й намагається знайти прийом, за допомогою якого він зміг би вийти з даної проблеми. Група слухає його пропозицію й оцінює, чи зрозуміла відповідна проблема й чи дійсно запропонований прийом сприяє її розв'язанню. Допускаються критичні висловлювання.

Релаксаційна вправа «Золотий потік».

Мета: розвиток уміння розслабитися при поганому емоційному настрої.

«Сядьте зручно, руки просто звісьте вниз, нехай вони звисають вільно.

Закрийте очі й послухайте свій подих: вдихнув і видихнув.

Тепер уявіть, що над вашою головою ніжно-блакитне чисте небо. І ви бачите, що відтіля плавно спускається золотистий, що іскриться, потік світла. Він ніби повільно летіть.

Золотавий потік направляє до вас, дуже м'яко, бережно він торкається вашої голови, він обволікає її й проникає всередину. Цей золотавий потік, немов чарівний бальзам. Він проникає в кожну клітинку вашого мозку й очищає її. Він лікує там, де болить, і вимиває, все зайве, що там назбиралося.

Тепер золотавий потік спускається по обличчю й потилиці.

Ось він перемістився до шиї й по ній повільно стікає до плечей, залишаючи після себе чистоту.

Ви відчуваєте, як ваші плечі розслаблюються, стають тяжчими. Золотавий потік спускається по ваших руках. Вони важкі. І ви бачите, як з кінчиків пальців стікає щось мутне. Це те зайве, що нагромадилося у вас. Дивіться, як золотавий виблискуючий потік виштовхує це. І от, нарешті, потік з кінчиків ваших пальців зливається такий же чистий, золотавий.

Ви знову повертаєтеся до плечей і спостерігаєте, як потік

світла стікає по ваших грудях, по ваших легенях. І ви відчуваєте, як розправляється ваша грудна клітка, розвертаються плечі.

Потік ллється по хребті, і він начебто звільняється від чогось. Розпрямляється. Потім потік спрямовується вниз. Він очищає таз.

Тепер він стікає по ногах. Дуже повільно він просувається від стегон до колін. Ви відчуваєте, як тяжчають ваші ноги. Від колін – до стіп. По стопах він витікає назовні, ви бачите мутний потік, що виливається. І золотавий потік вимиває все зайве. Доти поки назовні не почне виливатися такий же золотавий, що іскриться, потік світла.

Повільно відкрийте очі. Здрастуйте, дуже чисті, золотисто-світлі люди!»

Обговорення. Обмін враженнями.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 6.

Мета: З'ясування мотивів поведінки.

Матеріали: таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Дякую за те, що ти є».**
- III. Вправа «Усвідомлення мотиву».**
- IV. Казка про моє життя.**
- V. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Дякую за те, що ти є».

Мета. Створення довірливої емоційної атмосфери.

Учасники по черзі один одному говорять слова «Дякую за те, що ти є».

Вправа «Усвідомлення мотивів наших вчинків».

Мета. Розкриття мотивів поведінки.

Учасники згадують два випадки – один, коли вони зробили щось для іншої людини, бо боялися її або чийогось ще гніву, осуду, хоча в той момент і не усвідомлювали цього, та інший, коли вони зробили щось за тією ж причини, але при цьому, розуміючи, чому вони це роблять. Записавши приклади з життя,

учасники ділилися ними. Потім ведучий просить таким же чином згадати два вчинки, продиктовані прагненням слідувати соціальній нормі.

Обговорення: Що важче пригадувати, чи розповідати про свої вчинки?

Казка про моє життя.

Мета. Усвідомлення головних етапів життя та мотивів поведінки.

Учасникам необхідно скласти казку про своє життя. Висвітливши в ній найбільш емоційні та головні події та особисті вчинки минулого, теперішнього та майбутнього.

Обговорення: Чи складно було складати казку?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 7.

Мета: формування навичок визначення своєї позиції в неприємних ситуаціях.

Матеріали: таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа-активатор «Це я».**
- III. Вправа «Так – ні».**
- IV. Вправа «Скажи «ні».**
- V. Вправа «Ніж і масло».**
- VI. Вправа «Як це тобі добре вдається».**
- VII. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа-активатор «Це я».

Мета: Емоційний розігрів.

Один учасник виходить на середину. Його задача – одним жестом передати свій характер або якусь рису. Інші повинні відгадати, що він хотів сказати. Хто вгадав займає його місце.

Вправа «Так – ні».

Мета: Усвідомлення почуттів, що виникають у момент відстоювання позиції, пошук невербальних ознак власної впевненої поведінки.

Учасники розбиваються на пари, один говорить слово «так», інший – «ні», голос повинен поступово підвищуватися. При цьому кожний займає позу, у якій відчуваєш себе впевнено. Задача – переконати партнера.

Обговорення: Чи вдалося переконати партнера, не підвищуючи голосу при цьому й не змінюючи пози? Яка була поза, чи допомогла вона? Як її сприймав ваш партнер? Як, на ваш погляд, виглядає впевнена людина? У чому це проявляється? А чи можна відмовити людині й при цьому зберегти з нею гарні стосунки?

Вправа «Скажи «ні»».

Мета: Формування навичок гідної відмови.

Викликаються добровольці: один буде вимагати щось їм задумане, а другий спробує йому відмовити. Якщо необхідно підтримку, то можна покликати учасників. На розігрування сценки дається 5 хвилин.

Обговорення. Коли було легше досягти свого, відмовляючи або вимагаючи? Чи допомогли досягти мети помічники? Чи в реальному житті, відстоюючи свою позицію, виходило когось врятувати!

Вправа «Ніж і масло».

Мета: Розвиток уміння переборювати страх перед неприємною ситуацією.

Учасники стають у два ряди один проти одного, піднімають праву руку й ритмічно поступово пересувають її вниз, як ніж. Кожний по черзі повинен пройти через цей шлях, хто пройшов, стає в кінець ряду, а хто стоїть на початку – проходить через шеренгу.

Обговорення. Як було легше уникнути удару – продумавши свій шлях чи ухиляючись не думаючи? Підлітків необхідно вивести на усвідомлення необхідності планування дій у складних ситуаціях.

Вправа «Як це тобі добре вдається».

Мета: усвідомлювати та виявляти переваги інших людей.

«Подивіться на інших учасників групи, знайдіть що-небудь, що вам подобається в поведінці одного з них. Скажіть йому наступну фразу: «У тебе краще, ніж у мене виходить...» «У тебе так само добре, як й у мене, виходить...»

Зосереджуйтесь, будь ласка, на конкретних особливостях поведінки, а не на загальних характеристиках». «Що ви відчували, коли чули, що деякі речі вам вдаються краще, ніж іншим людям?»»

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 8.

Мета: розвиток уміння контролювати своє емоційне ставлення до іншої людини та з'ясувати, яку людину вони хочуть бачити в якості друга.

Матеріали: чисті картки, ручки, таблиця «Скільки ти важиш?»».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Я знаю, що тобі приснилося».**
- III. Вправа «Покажи».**
- IV. Вправа «Робимо загальні компліменти».**
- V. Вправа «Шукаю друга».**
- VI. Вправа «Круг довіри».**
- VII. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Я знаю, що тобі приснилося».

Мета: Розвиток навичок соціальної перцепції.

Кожному учасникові групи видається стільки карток, скільки є присутніх людей на занятті, мінус одна. На цій картці потрібно написати, що на їхню думку може приснитися кожному члену групи. Після чого всі картки роздаються кожному підлітку, по яких він аналізує хто з оточуючих найкраще знає його. Діляться враженнями.

Вправа «Покажи».

Мета: зняття емоційної напруги.

Необхідно зобразити, використовуючи всіх учасників групи:

- крутих зайців, диких поросят, самотніх вовків, божевільних курок;
- оркестр, електричку, зоопарк, телевізор, телефон;
- вболівальників, команда яких програє, глядачів, що

захопливо дивляться бойовика, людей у черзі за ковбасою, пацієнтів з палати перед операцією;

- букву «А», «Д», «О», «Ш», «Р», «Ю» тощо.

Вправа «Робимо загальні компліменти».

Мета: розвинути вміння проявляти інтерес до інших людей.

«Подивіться на інших учасників групи, виберіть когонебудь і дайте йому, його зовнішності або поведінці загальну позитивну оцінку». «Чому ви довіряєте більше: конкретній оцінці поведінки або загальній похвалі? Що особисто вам було приємно слухати?» «Як ви думаєте, чому?»

Вправу «Шукаю друга».

Мета: з'ясувати, яку людину підлітки хочуть бачити в якості друга.

«Кожна людина, мабуть, мріє про те, щоб мати справжнього друга. Комуś із вас напевно вже пощастило, і такий друг у вас є. У когось – безліч знайомих і приятелів, але важко обрати з них людину, яку можна було б щиро назвати другом. А хтось, можливо, у силу сором'язливості або замкнутості відчуває себе самотнім і з сумтком зізнається собі, що друзів у нього немає. Але у жодному разі справжній друг ніколи не буде зайвим.

Із цього моменту я стаю редактором особливої газети безкоштовних оголошень. Вона називається «Шукаю друга». Кожний з вас може помістити в нашу газету оголошення про пошук друга. У цьому оголошенні немає обмежень на кількість слів або розмір букв. Приймається будь-яка форма. Ви можете викласти увесь список вимог до кандидата в друзі, увесь набір якостей, якими він повинен володіти, а можете намалювати його портрет, можете розповісти про себе. Варто тільки пам'ятати, що оголошень про пошук друзів буде багато й вам треба подбати, щоб саме ваше привернуло увагу.

Через певний час ведучий пропонує розвісити аркуші на стінах. Підписувати їх не потрібно. Учасники групи мовчки читають оголошення. Кожний має право намалювати червоний кружок на тім оголошенні, як привернуло його увагу. Можна обмежити вибір таких оголошень, наприклад, трьома. Після чого кожен бере своє оголошення і рахує кількість відгуків.»

Обговорення. Чиє оголошення, що отримало найбільше відгуків? Що перешкодило вам відгукнутися на інші

оголошення? (Мова йде про оголошення, що не одержали жодного вибору, – якщо такі виявляться.)

Вправа «Круг довіри».

Мета: Розвиток довіри до оточуючих

Всі члени тренінгу стають в коло, хтось один стає в середину кола з зав'язаними очима. Той хто стоїть посередині кола повинен падати в різні боки, а всі інші повинні ловити його, не давши йому впасти. Так всі по черзі повинні спробувати довіритися оточуючим їх людям. Важлива умова, щоб всі стояли в тісному колі, що той хто стоїть посередині не впав.

Обговорення. Чи було страшно, і чому? Що відчуваєш, коли падаєш, і коли тебе підхопили?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 9.

Мета: розвиток згуртованості колективу, почуття взаєморозуміння між дітьми.

Матеріали: великий листок ватману, маркери, папір, ручки, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.
- II. Вправа «Смішний малюнок».
- III. Гра «Розмова крізь скло».
- IV. Вправа «Танець із аркушем паперу».
- V. Заключний шерінг. Прощання.

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Смішний малюнок».

Мета: згуртування колективу, розкриття емоцій, розвиток уяви.

Прикріпите аркуш паперу на двері чи стіну. Учасники стають в одну лінію, після чого першому зав'язують очі, підводять його до «мольберта», дають в руки фломастер і повідомляють, що зараз усі будуть малювати одну корову, слона, зайця, принцесу й т.д. Далі всі по черзі підходять із зав'язаними очима й домальовують відсутні деталі.

Гра «Розмова крізь скло».

Мета: розвиток почуття взаєморозуміння між підлітками.

Підлітки розбиваються на пари.

«Уявіть, що один з вас перебуває у великому магазині, а іншої – чекає його на вулиці. Але ви забули домовитися про те, що треба купити, а вихід – на іншому кінці магазину. Спробуйте домовитися про покупки крізь скло вітрини. Але пам'ятайте, що вас розділяє таке товсте скло, що спроби прокричати марні, ви все рівно один одного не почувате».

Вправа «Танець із листком».

Мета: робота з командою, розвиток міжособистісної чутливості, взаєморозуміння.

Вправа виконується в парах. Для виконання вправи краще використати відповідну музику. Кожній парі пропонується взяти по одному аркушу паперу, встати один проти одного й тримати його між своїми головами. Завдання кожної пари – рухатися по кімнаті, утримуючи свій аркуш чолами. Руки при цьому необхідно тримати за спиною. При цьому учасникам не можна довго стояти на місці й не можна розмовляти.

Парам необхідно знайти канали інтуїтивного розуміння партнера. Партнери, які впустили аркуш, повинні завмерти в тих позах, у яких вони перебували у момент, коли їхній аркуш торкнувся підлоги. І повинні залишатися в них до закінчення вправи всіма учасниками.

Виконання вправи у невеликих кімнатах ускладнюється тому, що учасникам необхідно робити багато віражів, щоб не зштовхнутися з іншими учасниками або зі стінкою. При цьому учасникам необхідно постійно «відчувати один одного», хто першим повертає тощо. У великому приміщенні можна ускладнити вправу, розставивши по кімнаті стільці.

У завданні є лазівка, на яку не відразу звертають увагу учасники. Завмерти потрібно тільки в той момент, коли аркуш торкнеться підлоги. А поки він падає, можна встигнути прийняти більше зручну позу, хоча б випрямитися.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 10.

Мета: розвиток згуртованості колективу підлітків.

Матеріали: великий листок ватману, олівці, фарби, папір, ручки, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Кульки в повітрі».**
- III. Вправа «Наш сад».**
- IV. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Кульки в повітрі».

Мета: Розминка, навчити координації спільних дій, упевненій поведінці при необхідності адекватно реагувати на швидко мінливу ситуацію.

Учасники об'єднуються в команди по 3 – 4 чоловік і встають у коло, взявшись за руки. Кожна команда одержує по 5 повітряних кульок. Потрібно утримати їх у повітрі протягом 5 хвилин не розриваючи рук. При цьому не можна кульки покласти на що-небудь або затискати між тілами, вони повинні увесь час літати в повітрі. Впавші кулі піднімати не можна. Перемагає та команда, яка довше утримала кульки в повітрі.

Обговорення: Які якості потрібно проявляти учасникам, щоб успішно впоратися з таким завданням?

Вправа «Наш сад».

Мета: формування групової згуртованості.

Учасникам було запропоновано намалювати будь-яке дерево за власним вибором та розмістити його на великому ватмані, який був уявним садом.

Обговорення: Які труднощі виникали під час малювання дерева? Чи хочеться зараз перевісити своє дерево? Чому?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 11.

Мета: Розвиток вміння будувати дружні стосунки з однолітками.

Матеріали: ручки, аркуші паперу, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Казка про мою дружбу».**
- III. Вправа «Перестановки».**
- IV. Заключний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Казка про мою дружбу».

Мета. Метафоричне програмування на активні дружні стосунки.

Складіть казку про свою минулу, теперішню і майбутню дружбу, в якій ви будете головним героєм. Ви можете згадати і переробити відому вам казку, а можете скласти повністю свою. Головне, щоб головний герой казки, тобто ви, займав активну і відповідальну позицію. У вас є 10 хвилин ».

Обговорення. Учасники зачитують казки. Тренер зазначає моменти, коли головний герой не перебуває у відповідальній та активної дружній позиції.

Вправа «Перестановки».

Мета. Стимуляція усвідомлення особистих позиційних переваг у стосунках з однолітками.

Час. 50 хвилин.

Розділіться на пари. Встаньте один перед іншим на відстані довжини ступні. Зосередьтеся на своїх відчуттях, стані ...

Тепер учасник, що стоїть за спиною, кладе руки на плечі учаснику, що стоїть попереду. Постійте так, відчуйте себе в цій позиції.

Тепер учасник, що стоїть попереду, робить великий крок вперед. Другий учасник прибирає руки і залишається на місці ...

Тепер учасник, що стоїть попереду, повертається обличчям до свого партнера ...

А тепер він же робить крок назустріч своєму партнеру, і ви дивитесь в очі один одному ...

Тепер встаньте поруч, обличчям в коло ...

Тепер той учасник, який був позаду, стає перед своїм партнером ...

Тепер учасник, що стоїть за спиною, кладе руки на плечі учаснику, що стоїть по переду ...

Тепер учасник, що стоїть попереду, робить великий крок вперед. Другий учасник прибирає руки і залишається на місці ...

Тепер учасник, що стоїть попереду, повертається обличчям до свого партнера ...

А тепер він же робить крок назустріч своєму партнеру, і ви дивитеся в очі один одному ...

Тепер встаньте поруч, обличчям в коло.

Тепер можна всім сісти на свої місця.

Обговорення 1. Поділіться враженнями. В якій позиції було особливо комфортно, а в якій особливо некомфортно? Що ви в цей час відчували?

- Те, що ми зараз робили, є метафорою того, як люди будують свої відносини з близькими людьми. Кожен з вас вже зрозумів свою перевагу. Обміркуйте плюси і мінуси такої переваги. І зараз кожен сам коротко розповість про ці плюси і мінуси. Хто вже зараз може сказати?

Обговорення 2. Учасники висловлюють думки про позитивні і негативні сторони своїх уподобань.

- Тепер ви можете враховувати, що ви знаходите і що ви втрачаєте, коли будуете свої дружні стосунки тим чи іншим способом».

Заклучний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 12.

Мета: усвідомлення та прийняття власних симпатій до однолітків.

Матеріали: ручки, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Спасибі, що ти є».**
- III. Вправа «Почуття і очікування».**
- IV. Вправа «Подарунок».**
- V. Заклучний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Спасибі тобі, що ти є».

Мета: зняття емоційної напруги та налаштування на саморефлексію.

Зараз ми будемо перекидати один одному ось цей предмет, тренер показує маленький м'ячик. Той, кому я дам його, повинен буде зловити м'ячик, вибрати іншого учасника, кинути йому м'ячик і сказати: «Спасибі тобі, що ти є. Завдяки тобі я ... » і продовжити фразу. Той учасник, якому кинули предмет і сказали фразу, відповідає: «Спасибі тобі. Мені потрібно, щоб мене хтось цінував». Потім він кидає предмет до будь-якого іншого учасника, і все повторюється. Почали! ».

Вправа «Почуття і очікування».

Мета: усвідомлення та вербалізація своїх почуттів.

У багатьох групах учасники з часом починають відчувати сильні почуття один до одного. Однак значна частина цих почуттів залишається невираженою, бо учасники побоюються спровокувати в групі конфліктну ситуацію. Наприклад, я можу побоюватися, що вираз моєї сильної симпатії до одного з учасників викличе у когось ревності, або ж на групу негативно вплинуть прояв мої негативних почуттів, наприклад, гніву або суперництва.

З іншого боку, я і сам можу припускати, що інші учасники відчують до мене суперечливі почуття. Наприклад, я можу вважати, що хтось не любить мене за мої часті виступи, або що хтось хотів би мого виключення з групи, оскільки я користуюся авторитетом у значимого для нього члена групи.

- Я хотіла би запропонувати вам вправу, яка дасть можливість кожному бажаючому відкрити іншому те, що до їх пір залишалося невисловленим. Мова може йти про почуття, в яких вам було важко зізнатися, або про передбачувані почуттях іншої людини, про бажання, побоювання, розбіжності і про все, що досі залишалося таємницею. При цьому вам треба буде дотримуватися кількох простих правил:

1. Той, хто хоче повідомити про щось, що раніше трималося в таємниці, звертається прямо до адресата свого послання.

2. Адресат слухає мовчки і очима підтримує контакт з

мовцем.

3. Після цього слово може взяти наступний член групи.

Обговорення: Що ви зараз відчуваєте? Що важче було висловлювати таємницю, чи слухати?

Вправа «Подарунок».

Мета: розвивати вміння висловлювати свою симпатію одноліткам.

Я хочу надати вам можливість висловити ваші дружні почуття один одному. Ви можете зараз вибрати кого-небудь з членів групи, кому ви хотіли б зробити невеличкий подарунок. Не кажіть заздалегідь про те, кого ви обрали. У вас є 20 хвилин для того, щоб придумати подарунок. Це може бути щось готове або зроблене вашими руками. Важливо тільки, щоб ви зосередилися передусім на людині, якій ви хочете щось подарувати. Тепер по черзі передайте один одному свої подарунки.

Обговорення: Як виглядав процес вручення подарунків? Хто не отримав жодного подарунка? Як він на це відреагував? Якими іншими способами висловлювали члени групи свою симпатію один одному?

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 13.

Мета: Розвиток уміння викликати симпатію.

Матеріали: великий аркуш ватману, маркери, карточки по кількості учасників, на яких написано: «Більшості людей приємно, коли ...», ручки, таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.**
- II. Вправа «Що приємно більшості людей?».**
- III. Вправа «Викликати симпатію в групі».**
- IV. Домашнє завдання.**
- V. Заклучний шерінг. Прощання.**

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Що приємно більшості людей?».

Мета: з'ясувати, що викликає у людей симпатію.

«Зараз ми спробуємо зібрати досить багато різних способів зробити приємне іншій людині. Будь ласка, подумайте й запишіть на наявних у вас карточках «Більшості людей приємно, коли ...», як мінімум три дії, які приємні більшості людей».

«Гепер кожний прочитає, що записано на його карточці, а я буду фіксувати виявлені способи на аркуші ватману. Наше завдання зараз полягає в тому, щоб зібрати якомога більше пунктів, які викликають симпатію у людей. Критикувати й викреслювати ми будемо пізніше».

Обговорення. «Гепер подивимося, чи не записали ми чогонебудь зайвого й чи не забули чогось?».

Вправа « Викликати симпатію в групі ».

Мета: допомогти підліткам використовувати прийоми, що викликають симпатію.

«Зараз кожен з вас по черзі встане зі свого стільця, звернеться до групи, використовуючи один або декілька прийомів викликання симпатії, спробує викликати у групи симпатію. Група спробує відгадати, який саме прийом або прийоми були використані.

Обговорення. «Чий виступ сподобався найбільше? Чому?»

Домашнє завдання «До наступної зустрічі. Під час бесід зі знайомими і незнайомими людьми якомога частіше використовуйте прийоми, які викликають симпатію. Відмічайте у своїх записах, коли і з ким це вам вдалося зробити і до якого це призвело ефекту. Пам'ятайте, що навколо вас дуже багато непевних у собі людей, а вони схильні бентежитися, коли для них роблять щось приємне. Стосовно таких людей необхідна певна делікатність і одночасно – наполегливість».

«Згадайте людей, стосунки з яким останнім часом призупинилися або дещо зіпсувалися. Поміркуйте, в якій ситуації ви могли б підсилити або відновити їхню симпатію до вас. Запишіть цю ситуацію на стандартному бланку. Ці ситуації будуть обговорюватися на наступній зустрічі».

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 14.

Мета: Закріплення уміння викликати та зміцнювати симпатію.

Матеріали: Рисунок «Шлях відновлення формалізованих міжособистісних стосунків», таблиця «Скільки ти важиш?».

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.
- II. Вправа «Збір ситуацій по темі «симпатія»».
- III. Рольова гра «Відновлення стосунків».
- IV. Домашнє завдання.
- V. Заключний шерінг. Прощання.

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Збір ситуацій по темі «симпатія»».

Мета: з'ясувати рівень уміння викликати та зміцнювати симпатію.

«Будь ласка, прочитайте ситуації, які ви вважаєте придатними для зміцнення симпатії з важливими для вас людьми».

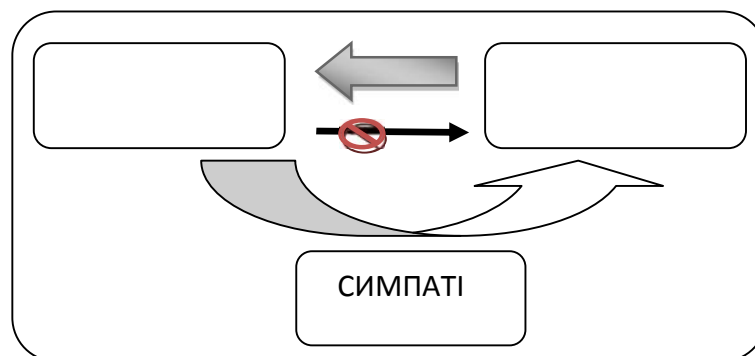


Рис. 1 Шлях відновлення формалізованих міжособистісних стосунків

Під час обговорення ситуацій у групі часто виникає питання, навіщо, власне, прагнути до симпатії, з боку досить чужих людей, які не належать до кола близьких знайомих? Якщо група сама не знаходить відповіді на це питання, то ведучий може сказати, що симпатія – хороший фундамент як-для міжособистісних, так і для функціональних стосунків. Симпатія допомагає подолати дрібні труднощі навіть з досить стриманими людьми, стає базою для довіри і взаєморозуміння.

Далі, симпатія проходить той шлях, який веде від функціональних до міжособистісних стосунків. Оскільки руйнування міжособистісних стосунків та їх формалізація відбуваються досить швидко, то вміння викликати симпатію просто необхідно для відновлення добрих взаємин.

Ця функція – відновлення добрих стосунків – спеціально тренується в наступній рольовій грі.

Рольова гра «Відновлення стосунків».

Мета: розвивати вміння відновлювати позитивні стосунки.

Для даної вправи, з числа ситуацій, підготовлених учасниками тренінгу, виокремлюються ті, де партнером є близька людина, стосунки з якою порушилися або формалізувалися.

«Ви добре знаєте цю людину, що вона любить, що їй подобається. Використовуйте ці знання, а також прийоми симпатії для того, щоб відновити стосунки з нею. Будьте наполегливі в прагненні викликати симпатію».

«Прослідкуйте, які прийоми симпатії були використані учасником і як це було сприйнято партнером».

Обговорення: «До яких наслідків призвело використання прийомів симпатії?» (групі), «Що для вас виявилось найважчим у цій вправі?» (учаснику).

Домашнє завдання. Генералізуючий тренінг.

Суть генералізуючого тренінгу полягає в необхідності перенесення вивчених навичок в ситуації реального життя учасників.

«Обравши вдалий момент, проведіть розмову з вашим партнером з використанням максимальної кількості прийомів симпатії. Ретельно стежте за реакцією партнера і запишіть її відразу після розмови.»

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

Заняття 15.

Мета: Закріплення всіх отриманих умінь. Прощання.

Матеріали: ватмани, ручки, журнали, брошури, листівки на тему дружба, таблиця «Скільки ти важиш?»

План

- I. Привітання. Стартовий шерінг.
- II. Вправа «Перевірка генералізації».
- III. Колаж «Дружба».
- IV. Підсумковий шерінг. Прощання.

Хід заняття

Привітання. Стартовий шерінг.

Вправа «Перевірка генералізації».

Мета: з'ясувати рівень уміння викликати симпатію.

«Будь ласка, розкажіть про те, чим закінчилась ваша спроба викликати симпатію». «Що, на вашу думку, вам вдалося чи не вдалось? «У чому у вас виникли труднощі? Як відреагував на ваші дії партнер?».

Колаж «Дружба».

Мета: осмислення і закріплення досвіду, отриманого в процесі тренінгу.

«За допомогою журналів, брошур, листівок з тематикою дружба, створити своє бачення поняття дружба у вигляді колажу».

Група ділиться довільно на команди по 5 чоловік і кожній команді видається аркуш ватману. Також видається пачка журналів, брошур, листівок, які підходять по тематиці.

Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших. Ведучий характеризує кожну команду, підводить підсумок і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину дружби групи, яка б і стала своєрідним талісманом класного колективу.

Заключний шерінг. Прощання.

Мета. Обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану та ваги.

МЕТОДИКА «ІДЕАЛ-АНТИІДЕАЛ».

Дорогий друже! Пропонуємо тобі перелік позитивних і негативних якостей людини, з якого необхідно скласти два списки: у перший записати якості, якими має володіти твій ідеал, у другий – які не властиві йому. Потім в кожному списку, що ти складеш, необхідно відмітити якості, які, на твою думку, тобі притаманні.

Перелік позитивних та негативних якостей людини:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 1. Працьовитість | 26.Старанність |
| 2. Дисциплінований | 27.Уважність до людей |
| 3. Чесність, правдивість | 28.Принциповість |
| 4. Добрий товариш | 29.Товариськість |
| 5. Доброзичливість. | 30.Добродушність |
| 6. Скромність | 31.Самокритичність |
| 7. Байдужість | 32.Замкнутість |
| 8. Схильність до підкорення | 33.Упертість |
| 9. Неслухняність | 34.Недисциплінованість |
| 10. Брехливість | 35.Лінощі |
| 11. Неуважність | 36.Неохайність |
| 12. Егоїстичність | 37.Драчливість |
| 13. Нечесність | 38.Грубість |
| 14. Лицемерство | 39.Схильність до крадіжок |
| 15. Зловредність | 40.Злобність |
| 16. Щедрість | 41.Самостійність |
| 17. Позитивне ставлення до доручень | 42.Байдужість |
| 18. Самовпевненість | 43.Безпринципність |
| 19. Немилосердність | 44.Заздрісність |
| 20. Схильність до пліток | 45.Злопам'ятливий |
| 21. Ревнощі | 46.Уразливість |
| 22. Самолюбство | 47.Агресивність |
| 23. Жадність | 48.Хоробрість |
| 24. Настирливість | 49.Пасивність |
| 25. Прагнення до лідерства | 50.Боягузтво |

Обробка отриманих даних.

Методика дає змогу визначити рівень уявлень про позитивні якості особистості та ототожнення підлітка з ідеалом або антиідеалом. Висновки роблять за характером віднесення якостей до того чи іншого списку та кількістю обраних якостей підлітком, що притаманні власне йому у обох списках.

МЕТОДИКА «НЕЗАКІНЧЕННІ РЕЧЕННЯ».

Дорогий друже! Ми пропонуємо тобі декілька речень, які ти повинен самостійно закінчити. Просимо виконати завдання ретельно, не пропускаючи жодного речення.

1. Моральна людина це така, яка
2. Аморальною людиною називають таку, яка.....
3. Аморальні вчинки – це такі вчинки, які.....
4. Моральні вчинки – це
5. Коли я кажу неправду, то я розумію, що.....
6. Жадібною людиною називають таку, яка.....
7. Я вважаю, що докори сумління це
8. Бути правдивою людиною означає.....
9. Проявляти ввічливість, означає.....
10. Я вважаю, що грубити дорослим.....
11. Дисциплінована людина – це така, яка.....
12. Порядною людиною називають.....

Обробка отриманих даних.

Методика дає змогу визначити рівень розуміння суті аморального вчинку підлітками. Аналізується характер доповнень речень.

МЕТОДИКА «ВИБІР».

Мета: Виявити ставлення молодших школярів до моральних норм, що відповідають моральним якостям (відповідальність, колективістська спрямованість, самокритичність, сумлінність, принциповість, справедливість).

Учням пропонується виконати завдання:

Як ти вчиниш у таких ситуаціях? Вибери відповідь, яка відповідатиме твоему вчинку.

1. Під час канікул, коли ти саме збирався поїхати на відпочинок, учитель несподівано звернувся до тебе з проханням допомогти навести порядок у класній кімнаті. Як ти вчиниш?

- А) скажеш, що згоден допомогти, і відкладеш свій від'їзд;
- Б) збереш дітей і за один день виконаєш всю роботу;
- В) пообіцяєш зробити це після повернення;
- Г) порадиш залучити на допомогу того, хто лишається у місті (селі).

2. Тобі дали доручення, яке не зовсім подобається, але його виконання необхідно колективу. Як ти вчиниш?

- А) сумлінно виконаєш доручення;
- Б) залучиш товаришів;
- В) попросиш дати тобі інше, цікавіше для тебе доручення;
- Г) знайдеш підставу для відмови.

3. Ти випадково почув, як група твоїх однокласників висловила справедливе, але неприємне зауваження на твою адресу. Як ти вчиниш?

- А) спробуєш пояснити дітям, чим були викликані прорахунки в твоїй поведінці;
- Б) переведеш розмову на жарт, але намагатимешся як найшвидше виправити недоліки, про які йшлося;
- В) зробиш вигляд, що нічого не чув;
- Г) зауважиш дітям, що вони не кращі за тебе, бо говорять по тебе у твою відсутність.

4. Під час роботи на пришкольній ділянці у тебе на руках з'явилися мозолі. Як ти вчиниш?

- А) долаючи біль, будеш виконувати норму, як і всі;
- Б) звернешся до друзів із проханням допомогти тобі виконати норму;

В) попросиш звільнити тебе від цієї роботи і перевести на іншу;

Г) залишиш роботу незакінченою і підеш відпочивати.

5. Ти став свідком як твій одноліток на твоїх очах незаслужено образив іншого. Як ти вчиниш?

А) вимагатимеш від кривдника вибачень у потерпілого;

Б) розберешся у причинах конфлікту і доб'єшся його усунення;

В) висловиш співчуття тому, кого образили;

Г) зробиш вигляд, що тебе це не стосується.

6. Ти випадково, не бажаючи того, наніс невеликої шкоди чи вчинив зле іншій людині. Як ти поведеш себе?:

А) зробиш усе можливе, аби усунути зло, шкоду;

Б) вибачишся, поясниш, що не хотів цього;

В) постарася, щоб ніхто не помітив нанесеної тобою шкоди, зробиш вигляд, що ти не винен;

Г) звалиш провину на того, хто потерпів: хай не лізе, сам винен.

Обробка отриманих даних

Вибір відповіді а) кожне із запитань свідчить про активне, позитивно-стійке ставлення до відповідних моральних норм. Відповідь б) показує, що це ставлення хоча й активне, але недостатньо стійке (можливі компроміси). Якщо учень вибрав відповідь в), то його ставлення – пасивне і недостатньо стійке. Нарешті вибір останньої відповіді – ставлення негативного, нестійкого ставлення дитини до моральних норм.

АНКЕТА: «ЧИ ЗДІЙСНЮЄТЕ ВИ НЕГАТИВНІ ВЧИНКИ?»

Дорогий друже! Пропонуємо тобі відповісти на ряд питань. Для цього необхідно підкреслити відповідну літеру поруч з тим твердженням, яке відповідає твоїй думці або зробити відповідний запис:

1. Чи здійснюєте ви погані вчинки? (необхідне підкреслити):

а) часто; б) не дуже часто; в) рідко; г) зовсім не здійснюю;

2. Які аморальні вчинки ви здійснюєте (підкреслити):

а) говорите неправду; б) виявляєте грубість до оточуючих; в) виявляєте неповагу до старшого; г) виявляєте жорстокість до оточуючих; д) буваєте жадібним; е) порушуєте дисципліни; ж) б'єтесь; з) інші (напишіть які).....

3. Що спонукає вас:

а) брехати -

б) грубити вчителям -

в) грубити одноліткам -

г) грубити батькам -

д) ставитися з неповагою до старших -

е) жадібнічати -

ж) порушувати дисципліну -

з) кривдити молодших -

и) битися -

4. Після здійснення вами поганого вчинку ви відчуваєте:

(підкреслити) а) докори сумління; б) почуття сорому; в) задоволення собою; г) нічого не відчуваю;

5. Здійснюючи погані вчинки ви (підкреслити):

а) знаєте що робите погано; б) не знаєте що робите погано; в) вважаю що роблю правильно.

6. Чи карають вас за зроблені негативні вчинки (підкреслити: а) так; б) ні.

7. Хто вас карає і як?

АНКЕТА НА ВИЗНАЧЕННЯ РЕФЕРЕНТНОЇ ОСОБИ

Показники ставлень	Особи з найближчого оточення .												
	Батько	Мати	Дідусь	Бабуся	Брат	Сестра	Друг	Подруга	Друзі	Родичі	Вчитель	Однокласники	Інші, хто?
1. Обговорюємо книги , кінофільми													
2. Говоримо про спортивні новини													
3. Довіряю свої особисті проблеми, бажання, життєві плани.													
4. Розмовляю про своє ставлення до людей, друзів, знайомих.													
5. Раджуся під час покупки одягу.													
6. Звертаюся за допомогою, порадою													
7. Шукаю розуміння, підтримку, якщо в чомусь розчаровуюся або щось мене турбує.													
8. Допомагає мені в навчанні, у роботі.													
9. Весело проводжу час.													
10. Ціную думку та визнання моїх досягнень в навчанні роботі.													
11. Цікавить думка про мій одяг, зачіску.													
12. Хвилює визнання та думка про мої улюблені заняття.													

13. Знаю, що завжди порадуються моїм удачам, щастю													
14. Дуже соромно, прикро за свої невдачі в навчанні, роботі													
15. Соромно, коли потрапляю в незручне становище через неохайний зовнішній вигляд													
16. Соромно за допущену грубість, нестриманість, бійку													
17. Можу усім пожертвувати заради цієї людини													
18. Довіряю свої потаємні таємниці, думки													
19. Вони можуть покластися на мене, а я на них													
20. Щиро люблю, емоційно пов'язаний із цією людиною													
21. Упевнений, що завжди допоможе													
22. Знаю, що завжди захистить													
23. Хочу йому в усьому наслідувати													
Всього балів													

Примітка: у графі «брат», «сестра» зазначити старший або молодший

АНКЕТА «ДРУЖБА»

1. Що таке дружба... _____

2. Чи є в тебе людина, яку ти вважаєш своїм другом ?

3. Твій друг:

- дружелюбний;
- добрий;
- байдужий;
- закритий;
- чуйний.

4. Чи задоволений ти своїми стосунками з однолітками ровесниками ?

- так, задоволений;
- скоріше так, чим ні;
- скоріше ні, чим так;
- ні, не задоволений.

5. Що тобі подобається у стосунках з однолітками? _____

6. Що не подобається ? _____

7. Чи довіряєш ти свої таємниці другові?

- завжди;
- інколи;
- рідко;
- ніколи.

8. Що, на твою думку, необхідно робити, для того щоб дружба ставала сильнішою ? _____

МЕТОДИКА ОСОБИСТОГО ДИФЕРЕНЦІАЛУ

(авт. Ч. Е. Осгуд, адапт. Т. Л. Федорова і О. М. Еткінда, модиф. Н. І. Сердюк)

Вам пропонується дев'ять якостей особистості, прочитавши їх вам необхідно виразити ступінь своєї згоди з кожним із тверджень за допомогою такої шкали:

- + 3 – повністю згідний,
- + 2 – згідний,
- + 1 – скоріше згідний, чим не згідний,
- 0 – ні так, ні ні,
- 1 – скоріше не згідний, чим згідний,
- 2 – не згідний,
- 3 – повністю не згідний.

Міру своєї згоди з тим чи іншим твердженням можна виразити цифрою з відповідним знаком, поставленою на аркуші паперу поряд з номером твердження.

В першому випадку, ви оцінюєте, ці якості відносно себе.

О + 1. Добрий	3 2 1 0 1 2 3	- Егоїстичний
С + 2. Впертий	3 2 1 0 1 2 3	- Поступливий
А + 3. Балакучий	3 2 1 0 1 2 3	- Мовчазний
О - 4. Ворожий	3 2 1 0 1 2 3	+ Дружелюбний
С - 5. Слабий	3 2 1 0 1 2 3	+ Сильний
А - 6. Нелюдимий	3 2 1 0 1 2 3	+ Товариський
О + 7. Щирий	3 2 1 0 1 2 3	- Нещирий
С + 8. Рішучий	3 2 1 0 1 2 3	- Нерішучий
А + 9. Метушливий	3 2 1 0 1 2 3	- Спокійний

В другому випадку, ви оцінюєте, ці якості відносно свого друга.

О + 1. Добрий	3 2 1 0 1 2 3	- Егоїстичний
С + 2. Впертий	3 2 1 0 1 2 3	- Поступливий
А + 3. Балакучий	3 2 1 0 1 2 3	- Мовчазний
О - 4. Ворожий	3 2 1 0 1 2 3	+ Дружелюбний
С - 5. Слабий	3 2 1 0 1 2 3	+ Сильний
А - 6. Нелюдимий	3 2 1 0 1 2 3	+ Товариський
О + 7. Щирий	3 2 1 0 1 2 3	- Нещирий
С + 8. Рішучий	3 2 1 0 1 2 3	- Нерішучий
А + 9. Метушливий	3 2 1 0 1 2 3	- Спокійний

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
2. Алексеева Ю. А. Становлення моральної самосвідомості підлітків у процесі психологічного консультування : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Юлія Аркадіївна Алексеева; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К, 2006. – 24 с.
3. Аликина Н.В. Возрастные психологические особенности агрессивного поведения несовершеннолетних: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Аликина Наталия Викторовна. – К., 1989. – 124с.
4. Анисимов С.Ф. Мораль и поведение / С.Ф. Анисимов. – 2-е изд., доп. – М. : Мысль, 1985. – 155 с.
5. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.
6. Бардиер Г.Л. Социальная психология толерантности : автореф. дис...доктора психол. наук: 19.00.05/ Бардиер Галина Леонидовна. – Санкт-Петербург, 2007. – 45с.
7. Битянова М. Р. Особенности человеческой коммуникации /М. Р. Битянова // Школьный психолог. – 1999. – №30. – .2-15.
8. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2001. – 230 с.
9. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. Нособ. / И.В. Вачков – М: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
10. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчукта ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
11. Грецов А. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2005. – 120 с.
12. Дедушка А. И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками / А. И. Дедушка. – СПб. : Речь, 2007 – 235 с.
13. Долджин К Психология подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс] / К. Долджин, Ф. Райс – Спб. :

Питер, 2000. – 624 с. – Режим доступа до книги: <http://www.softsalad.ru/books/psixologija-podrostkovogo-i-junosheskogo-vozhrasta.html>

14. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л. : Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.

15. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. – СПб. : Речь, 2008. – 336 с.

16. Завьялова Ж. В. Путь тренера / Ж. В. Завьялова. – СПб. : Речь, 2002. – С. 139.

17. Захарова Г. И. Теория и методика психологического тренинга / Г. И. Захарова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008 – 44 с.

18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.

19. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2011. – 286 с.

20. Клюева Н. В. Программы социально-психологического тренинга / Н. В. Клюева, М. А. Свистун. – Ярославль : Психодиагностика, 1992. – 66 с.

21. Кори Дж. Техники групповой психотерапии / Дж. Кори, М. Кори, П. Колланэн, Дж. М. Рассел. – СПб. : Питер, 2001. – 264 с.

22. Коряковцева О. А. Психология современного подростка: поведенческие проблемы, воспитание толерантности / О. А. Коряковцева, Е. В. Конева, Н. П. Иванова. – Ярославль: Ресурс, 2001. – 76 с.

23. Крутникова И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Крутникова. – М. : СПИД Фонд Восток-Запад, 2005. – С. 25.

24. Кузикова С. Б. Психологическая программа коррекции и развития личности в подростковом возрасте: учеб.-метод. пособ. / С. Б. Кузикова. – Сумы : СДПУ, 1998. – 79 с.

25. Лафренье Питер. Эмоциональное развитие детей и подростков / Питер Лафренье. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. – 256 с.

26. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Г. И. Макарычева. – СПб. : Речь, 2007. – С. 11 – 29.

27. Малихіна Т. П. Попередження аморальних вчинків підлітків : монографія / Т. П. Малихіна. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 167 с.
28. Мир детства: Подросток / [под ред. А. Г. Хрипковой]. – М. : Педагогика, 1982. – С. 99 – 189 с.
29. Моисеев А. А. Работа с возражениями и сопротивлениями / А. А. Моисеев, Ж. В. Завьялова. – СПб. : Речь, 2004. – С. 74.
30. Осипов А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособ. для студентов вузов / А. А. Осипов. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 521 с.
31. Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив / Артур Владимирович Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – С. 31.
32. Практика сказкотерапии / под ред. Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2004. – 224 с.
33. Прихожан А. М. Подросток в учебнике и в жизни / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – М. : Знание, 1990. – 79 с.
34. Прутченков А. С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. – М. : Новая цивилизация, 2000. – С. 7-8.
35. Реан А. А. Психология подростка / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 432 с.
36. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
37. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 175 с.
38. Сердюк Н. І. Психологічні умови формування атракції до однолітків у підлітковому віці: дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Наталія Іванівна Сердюк; БДПУ. – Бердянськ, 2014. – 228 с.
39. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – 928 с.
40. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. – СПб.: Речь; М. : Сфера, 2008. – 118 с.
41. Федосенко Е. В. Помощь подростку: полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей / Е. В. Федосенко. – СПб. : Речь; Москва: Сфера, 2009. – 320 с.
42. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы

для ведущего / К. Фопель. – М. : Генезис, 2001. – 256 с.

43. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 336 с.

44. Фридман Л. М Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей / Л. М. Фридман . – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004 . – 479 с.

45. Хохлова Л. П. Формирование межличностного восприятия у детей и подростков / Л. П. Хохлова. – М. ; Ташкент : Фан, 1990. – 82 с.

46. Чех Е. В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку / Е. В. Чех. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 144 с.

47. Шорт Р. Секс, любовь или влюбленность / Р. Шорт. – М. : Рипол, 1996. – 253 с.

48. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности / С. М. Шурухт. – СПб. : Речь, 2006. – 112 с.

49. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 198 с.

50. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.

Навчальне видання

**Малихіна Тетяна Петрівна
Сердюк Наталія Іванівна**

**ТЕХНОЛОГІЯ
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ
З ПІДЛІТКАМИ**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерна верстка та дизайн обкладинки – Малихін В.А.

Надруковано з оригінал макету наданого автором

Підписано до друку 27.04.2015.
Формат 60x86/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Book Antiqua». Друк -лазерний.
Ум. друк. арк.7,67 . Наклад 100 прим. Зам. № 15

Адреса редакції
вул..Шмідта, 4 , м. Бердянськ, Запорізька обл., 71100

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої
справи
ДК № 2691 від 05.09.2007 р.

