

Департамент освіти і науки
Полтавської обласної державної адміністрації
Департамент освіти Полтавської міської ради
Ліцей № 47 «Альтернатива» Полтавської міської ради

Методична розробка
«Психологічна допомога здобувачам освіти старшого підліткового віку з
делінквентною поведінкою»

Автор:
Яцик Наталія Олексіївна,
практичний психолог
ліцею № 47 «Альтернатива»
Полтавської міської ради

Полтава – 2022

Схвалено: науково-методичною радою Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського (протокол № 2 від 28.03.2022).

Рецензенти:

Клименко Ю.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Полтавського державного педагогічного університету.

Сиволап Ю.Г. – директор ліцею № 47 «Альтернатива» Полтавської міської ради.

Яцик Н.О. Психологічна допомога здобувачам освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою: методична розробка. Полтава. 2022. 100 с.

У методичній розробці розглядається проблема надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в допомозі, а саме розвивальної діяльності із здобувачами освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою в ліцеї з вечірніми класами навчання. Окреслені психологічні особливості здобувачів освіти з делінквентною поведінкою та особливості розвивальної діяльності практичного психолога з дітьми даної категорії.

Видання адресоване практичним психологам закладів загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗА ЗАПИТОМ ТА /АБО ВІДПОВІДНО ДО ВИЯВЛЕНОЇ ПОТРЕБИ В ДОПОМОЗІ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ДЕЛІНКВЕНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В ЛІЦЕЇ З ВЕЧІРНІМИ КЛАСАМИ НАВЧАННЯ.....	5
1.1. Роль та місце ліцею з вечірніми класами навчання в освітній системі.....	5
1.2. Психологічні особливості здобувачів освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою	6
1.3. Особливості розвивальної діяльності практичного психолога із здобувачами освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою.....	10
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК»	14
Висновки до розділу 2.....	87
ВИСНОВКИ.....	88
Література.....	89
Додатки.....	92

ВСТУП

Актуальною проблемою сьогодення є проблема успішної адаптації молоді до змін у суспільстві та її підготовка до самостійного життя. Наслідком соціальної дезадаптації можуть бути: неуспішність у навчанні, небажання вчитися, дисбаланс у духовному, психічному, інтелектуальному і особистісному розвитку.

Перелічені проблеми є типовими не тільки для молодого покоління, а й для всього людства. До ймовірних причин їх виникнення можна віднести: зміну суспільного устрою (коли старі цінності вже не відповідають реальним відносинам, а нові ще не утвердилися), порушення або ігнорування людиною існуючих норм права та моралі, потребу у формуванні особистісно значущих цінностей, втрату життєвого сенсу й знецінення її власного «Я».

У сучасних умовах особливого значення набуває соціальна і психологічна підтримка особистості, допомога у формуванні відповідної мотивації, навичок та культури здорового способу життя, яка полягає в конструктивних особистісних змінах, розвитку здатності встановлювати й підтримувати психологічний контакт під час спілкування.

У даній роботі ставиться мета узагальнити й систематизувати досвід роботи психологічної служби із здобувачами освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою в умовах ліцею з вечірніми класами навчання.

Об'єктом дослідження виступає рівень психологічної компетентності здобувачів освіти з делінквентною поведінкою.

Предметом дослідження є рівень психологічної обізнаності здобувачів освіти щодо розвитку їх комунікативної компетентності.

Метою методичної розробки є створення системи розвивальної діяльності практичного психолога з дітьми з даної проблеми.

Завдання:

1. Обґрунтувати роль та місце ліцею з вечірніми класами навчання в освітній системі.

2. Узагальнити психологічні особливості здобувачів освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою.

3. Проаналізувати основні підходи щодо надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в допомозі, а саме розвивальної діяльності зі здобувачами освіти.

Апробація даних матеріалів проводилася протягом 2020-2021 років у Комунальному закладі «Полтавська вечірня (змінна) школа № 1 Полтавської міської ради Полтавської області».

Методична розробка складається з двох розділів: теоретичний і практичний. В теоретичному розділі розглядається: роль та місце ліцею з вечірніми класами навчання в освітній системі, психологічні особливості дітей старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою, особливості розвивальної роботи практичного психолога зі здобувачами освіти даної категорії. В практичній частині представлена авторська програма «Розвиток комунікативних навичок підлітків». Методична розробка має додатки та літературу.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВИТИ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ДЕЛІНКВЕНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В УМОВАХ ЛІЦЕЮ З ВЕЧІРНІМИ КЛАСАМИ НАВЧАННЯ

1.1. Роль та місце ліцею з вечірніми класами навчання в освітній системі

Згідно Закону України «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017) освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави. Кожен має право на якісну та доступну освіту. Право на освіту включає право здобувати освіту впродовж усього життя, право на доступність освіти, право на безоплатну освіту у випадках і порядку, визначених Конституцією та законами України. В Конституції України зазначено, що кожен українець зобов'язаний отримати повну загальну середню освіту. Для багатьох це було б неможливим без вечірньої школи, бо вона є необхідною ланкою в системі освіти України.

Вечірня (змінна) школа – це загальноосвітній навчальний заклад, що забезпечує реалізацію права громадян, які не мають можливості навчатися у школах з денною формою навчання, на загальну середню освіту з відривом або без відриву від виробництва (Положення про вечірню (змінну) школу, затверджене наказом МОН України від 04.07.2005 № 397 зі змінами, внесеними наказом МОН молодьспорту України від 21.09.2011 № 1093). Вона була і є важливою невід'ємною частиною в освітньому просторі, яка готує молодь до життя в соціумі, формує необхідні навички для покращення якостей життя у особистісній, професійній та соціальній сферах.

Слід зазначити, що проблемам вечірньої школи приділяли увагу С.Г. Вершловський, Л.М. Лесохіна, Т.В. Шадріна. Історико – педагогічними дослідженнями вечірньої освіти займалися П.В. Горностаєв, М.М. Балов, І.Т. Дронов. Ними розглядалися проблеми розвитку форм і методів навчально-виховного процесу.

Ліцей № 47 «Альтернатива» Полтавської міської ради є правонаступником всіх прав і обов'язків Комунального закладу «Полтавська вечірня (змінна) школа № 1 Полтавської міської ради Полтавської області».

На відміну від інших ланок освітнього середовища ліцей з вечірніми класами навчання має специфічні особливості. Головною метою ліцею № 47 «Альтернатива» є всебічний розвиток здобувача освіти як особистості, його нахилів, здібностей, талантів; професійне самовизначення, формування загальнолюдської моралі, засвоєння визначеного суспільними, національно-культурними потребами обсягу знань про природу, людину, суспільство і виробництво, екологічне виховання, фізичне вдосконалення, захист прав людини.

Проблема формування навичок адаптації молоді до сучасних умов життя є однією з найбільш актуальних проблем для вечірніх шкіл. Самореалізуватися у дорослому житті їм мають допомогти засвоєні знання, розвиток пізнавальних здібностей та сформована особиста відповідальність.

Визначальним фактором специфіки ліцею з вечірніми класами навчання є учнівський контингент, різний за соціальним статусом і матеріальним становищем, розвитком пізнавальних здібностей, мотивації до навчальної діяльності. Він складається переважно з підлітків з делінквентною поведінкою, які вимагають постійного індивідуального підходу, безробітної молоді. Тут навчаються і ті, хто не зміг опанувати програми денної загальноосвітньої школи. Неодноразово на практиці було доведено, що за час перебування у вечірній школі, відновивши мотивацію до навчання, здобувачі освіти склали ЗНО і успішно продовжували навчання у ВНЗ.

Специфічною відмінністю контингенту ліцею з вечірніми класами навчання є його неоднорідність за віковим складом, психологічними особливостями. Цей контингент об'єднується в єдине ціле. В одному класі навчаються дорослі люди і підлітки (іноді просто діти 14 років). Час від часу можна спостерігати зміну соціальних ролей, коли підліток почуває себе дорослим, а дорослий - підлітком. Така різноманітність учнівської молоді ліцею з вечірніми класами навчання вимагає особливого психологічного підходу до кожної особистості, забезпечення надійної платформи у соціальному функціонуванні та можливості отримання освіти нестандартними й індивідуалізованими способами.

Кількість здобувачів освіти у ліцеї № 47 «Альтернатива» Полтавської міської ради – 448 чоловік. Віковий склад здобувачів освіти від 14 до 25 років, частина яких працюють і їм доводиться суміщати працю з навчанням. Серед неповнолітніх здобувачів освіти закладу є здобувачі освіти з девіантною та делінквентною поведінкою. Деякі батьки не приділяють належної уваги навчанню та вихованню своїх дітей з багатьох об'єктивних та суб'єктивних причин: мають низький рівень компетентності у питаннях виховання, побудови ефективної взаємодії з дітьми, налагодження доброзичливих стосунків. Тому робота психологічної служби школи спрямована на індивідуальний підхід до дітей та їх батьків, що вимагає постійної виваженості, толерантності у спілкуванні з кожним учасником освітнього процесу.

1.2. Психологічні особливості дітей старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою

Одним із пріоритетних напрямів діяльності практичного психолога ліцею з вечірніми класами навчання є надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в допомозі здобувачам освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою. Їх часто називають «важкими». Вони схильні до правопорушень (агресії, крадіжок, брехні та інших проявів небажаної поведінки, що можуть призвести до кримінальних дій) та шкідливих звичок.

Слід зазначити, що такі вчені як Бехтерев В.М, Каптерев П.Ф. стверджували, що основні причини появи «важких» підлітків полягають не тільки в спадковості, а й у складних життєвих обставинах, низькому рівні компетентності батьків у питаннях виховання та побудови ефективної взаємодії з дітьми.

Визначення поняття «девіантна поведінка» потребує виокремлення тих специфічних особливостей, які допоможуть вирізнити її серед інших феноменів, а також констатувати її наявність і різновид у конкретної людини.

Девіантна поведінка – (від лат. *deviatio* – відхилення) – поведінка, що відхиляється [3, с. 126].

Девіантна поведінка – це поведінка, що не відповідає прийнятим у даному суспільстві соціальним нормам, викликає негативне ставлення та опір оточення [20, с.38]. Така поведінка може завдавати шкоди самому підлітку або тим, хто його оточує і містить загрозу для життя.

За визначенням Кона І.С., девіантна поведінка – це система вчинків, що відхиляються від загальноприйнятої норми, будь то норми психічного здоров'я, права, культури чи моралі [17, с. 237]. На його думку, на формування девіантної поведінки підлітків деякою мірою впливають соціальні фактори, перебудова Я-концепції, патології психічного здоров'я, а також індивідуально-особистісні чинники.

Сучасний вітчизняний дослідник Ю.А. Клейберг на прикладі підліткової девіантності розкриває девіантну поведінку через ставлення особистості до культурних норм. Відхиляється від норми – це «специфічний спосіб зміни соціальних норм і очікувань через демонстрації особистістю ціннісного ставлення до них» [14, с. 17].

Проблемою девіантної поведінки займався й Р. Мертон. Він виділяє основні види девіантної поведінки:

- Конформізм – повне прийняття цілей суспільства і способів їх досягнення.
- Інноваційна – людина визнає цілі суспільства, але намагається реалізувати їх новими, нетрадиційними засобами (рекет, крадіжки).
- Ритуалізм – людина не визнає суспільні цілі та цінності, однак дотримується прийнятих «правил гри», діє у відповідності до суспільних уявлень про припустимі засоби досягнення цілей.
- Ескейпізм (ретритизм) – відхід, втеча людини від соціальної дійсності, людиною не визнаються ні цілі, ні засоби їх досягнення (анархія, наркоманія, бродяжництво та ін.).
- Бунт, заколот – відкидаючи суспільні цінності, цілі та засоби їх реалізації, людина активно їм протидіє, прагне замінити їх новими (тероризм, радикалізм та ін.).

В.Д. Менделевич [21, с. 63] виділяє інші типи девіантної поведінки:

1. Адиктивна поведінка – одна із форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні відійти від реальності шляхом зміни власного психічного стану через вживання ПАР. Суть такої поведінки полягає у тому, що людина свідомо намагається штучним шляхом (алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини тощо) змінити свій психічний стан, що створює ілюзію безпеки, відновлення рівноваги.

2. Патохарактерологічна поведінка – обумовлена патологічними змінами характеру, які сформувалися в процесі виховання (акцентуації характеру).

3. Психопатологічна девіантна поведінка – ґрунтується на психопатологічних симптомах і синдромах, що є проявами певних психічних захворювань.

Ховард Пол Беккер девіації поділяє на індивідуальні та групові.

- Індивідуальне відхилення окремих індивідів відкидає норми своєї субкультури.

- Групове відхилення розглядається як конформна поведінка члена девіантної групи щодо її субкультури.

Первинна девіація

Поведінка з відхиленням, яка загалом відповідає культурним нормам, прийнятим у суспільстві. Відхилення незначні і терпимі. Соціальним середовищем індивід не визначається як девіант і сам не вважає себе таким. Це відхилення сприймається як маленька витівка, ексцентричність чи помилка (незначна). Індивід продовжує жити колишнім життям, займати те саме місце в системі статусів та ролей, як і раніше взаємодіяти з членами групи. Девіанти залишаються первинними доти, поки їх дії укладаються в межах соціально прийнятої ролі.

Вторинна девіація

Відхилення від існуючих у групі норм, яке соціально визначається як девіантне. Особа при цьому ідентифікується як девіант. Іноді у разі здійснення навіть єдиної дії (згвалтування, гомосексуалізм, вживання наркотиків і т.д.) або помилкового звинувачення, до індивіда приклеюється ярлик девіанта. Варто одержати ярлик девіанта, як одразу з'являється тенденція до переривання багатьох соціальних зв'язків із групою і навіть можлива ізоляція. Таким чином, вторинне відхилення може змінити все життя людини.

Концепція первинного і вторинного відхилення вперше була сформульована і детально розроблена Ховардом Полом Беккером [18, с. 224-225].

Американський соціолог Р. Мертон причиною девіантної поведінки вважав розрив між цілями суспільства та соціально прийнятими засобами досягнення цих цілей.

Девіантна поведінка має свої специфічні особливості, які виділяє В. Змановська:

- не відповідає загальноприйнятим або офіційно визнаним соціальним нормам;
- викликає негативну оцінку з боку оточуючих, яка може мати форму осуду, соціальних санкцій аж до кримінального покарання;
- наносить реальну шкоду самій людині та оточуючим, тобто може бути деструктивною або ауто деструктивною;
- її можна охарактеризувати як постійну, тривалу, багаторазову;
- повинна відповідати загальній спрямованості особистості;
- знаходиться в межах медичної норми;
- супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації;
- має виразну індивідуальну, вікову та статеву своєрідність.

На думку Лозиці В.Г., необхідно з'ясувати зв'язок між характеристиками індивіда, групи або середовища й підвищеною ймовірністю порушень у певний момент.

Порушення соціальних норм можуть бути серйозними і несерйозними, свідомими і несвідомими. Деякі з них підпадають під категорію протиправної дії та відносяться до делінквентної поведінки. Делінквентною поведінкою у 1960 році Веппет запропонував позначати дрібні правопорушення і провини, які не караються в судовому порядку (шкільні прогули, дрібне хуліганство, знуцання над молодшими, вимагання грошей або речей). Делінквентна поведінка являє різновид поведінки, що відхиляється, протиправна, злочинна поведінка [4, с. 71]. Така

поведінка проявляється в діях або в бездіяльності. До причин формування делінквентної поведінки можна віднести:

- ігнорування батьків дитячої потреби в комунікативно-ціннісному спілкуванні;
- застосування тілесних покарань батьком чи матір'ю;
- втрата авторитету батьків та недостатня їх вимогливість;
- батьківська неузгодженість вимог, що призводить до нерозуміння норм поведінки;
- вседозволеність;
- постійні конфліктні ситуації між батьками;
- гостра дитяча травма.

Розглядаючи делінквентну поведінку, Лебединська К.С., Райська М.М, Ковальова В.В., Фельдшейн Д.І, Кондрашенко В.Т. виділяють фактори ризику делінквентної поведінки, а саме:

1. Біологічні фактори. Ключовими моментами для розуміння біологічної сторони проблеми підліткових криз є процес «статевого» дозрівання і нестійкість в цьому віці різних фізіологічних систем, в першу чергу нервової [33, с.67]

2. Психологічні фактори – наявність у підлітків нестійкої, гіпертимної, істероїдної, епілептоїдної акцентуацій характеру та іноді у емоційно-лабільних підлітків [33, с.70].

3. Соціальні чинники – складні життєві обставини, які відіграють велику роль в процесі виникнення порушень поведінки.

Делінквентна поведінка тісно пов'язана з мотивами та акцентуацією характеру підлітків [додаток 3].

На думку Личко А.Є та Ковальова В.В. при попередженні відхилень у поведінці підлітків практичному психологу необхідно спрямовувати роботу на фактори, які призводять до виникнення і розвитку типу акцентуації характеру та впливають на можливі відхилення в поведінці.

Зниження адаптивних можливостей підлітків, схильних до делінквентної поведінки, можливе через вираженість, ригідність, стереотипність захисних механізмів. Продуктивним є взаємозв'язок типів акцентуацій характеру та психологічних захистів особистості (за К. Седих) [додаток 4]. Психологічний захист особистості – усвідомлений чи неусвідомлений психологічний процес, який полягає у використанні психологічних механізмів особистості при загрозливих або тривожних факторах, що насуваються на особистість [4, с. 357]. «Механізми психологічного захисту, що призводять до делінквентної поведінки: витіснення (репресія); деперсоналізація інших; трансформація (зміна якості афектів); егоцентризм; негативізм; перцептуальний захист (вибіркова неуважність); перенесення; інтродекція (асиміляція); гіперкомпенсація» [33, с. 84].

Отже, прояв девіантної та делінквентної поведінки залежить від психологічного стану підлітка, його взаємовідношення із соціумом та місцем у ньому, від певного роду заняття, матеріального забезпечення тощо.

1.3. Особливості розвивальної діяльності з дітьми старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою

Згідно з професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти» основною метою професійної діяльності є психологічне забезпечення відповідно до цілей та завдань освітньої діяльності та визначених результатів навчання, сприяння створенню психолого-педагогічних умов, необхідних для досягнення результатів навчання здобувачами освіти, ефективної роботи педагогічних (науково-педагогічних) працівників закладу освіти, сприяння всебічному особистісному розвитку здобувачів освіти, реалізації їхніх можливостей та захист психічного здоров'я під час навчання.

Відповідно до діючого Положення про психологічну службу системи освіти України метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності практичного психолога ліцею з вечірніми класами навчання, на нашу думку, є надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в допомозі здобувачам освіти старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою. Враховуючи специфіку закладу, завданням практичного психолога є сприяння гармонізації особистісного й інтелектуального розвитку дітей, супровід класних колективів та забезпечення індивідуального підходу до кожного здобувача освіти.

Як зазначає Г. Онищенко, психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності.

В процесі взаємодії особистості з іншими людьми (сім'єю, соціальними інститутами, однолітками) здійснюється її розвиток. Сукупність цих взаємодій, за Л. Виготським, є змістом соціальної ситуації розвитку, яка є специфічною для кожного віку і на основі якої виникають новоутворення, тобто якості і властивості, яких не було раніше в готовому вигляді [27, с. 22]. Однією з важливих сторін життя підлітків, умовою їх особистісного становлення є потреба в самоствердженні, самостійному й рівноправному спілкуванні з дорослими і ровесниками. І саме в період різних криз, трагедій, епідемій проблеми підліткового розвитку загострюються як ніколи.

Глобальна пандемія коронавірусної інфекції Covid-19, яка сколихнула весь світ, додає ще більше складності в звичайне життя підлітків. У зв'язку із введенням карантинних обмежень підлітки почали менше проводити часу та спілкуватися офлайн зі своїми друзями, знайомими.

Комунікація, зворотній зв'язок – одна із складових життя підлітків, і відмовляти їм в цьому категорично не можна, потрібно просто шукати альтернативу.

Враховуючи специфіку ліцею з вечірніми класами навчання, пріоритетом у роботі практичного психолога є надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в допомозі здобувачам освіти старшого

підліткового віку з делінквентною поведінкою, зокрема розвивальна діяльність, а саме розвиток комунікативної компетентності у побудові міжособистісних відносин.

Практичний психолог школи широко впроваджує у своїй роботі заняття з елементами тренінгу для дітей старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою, які спрямовані на зменшення гостроти емоційної реакції на власні невдачі, підвищення рівня стресостійкості, підвищення працездатності. Дана форма роботи в умовах ліцею з вечірніми класами навчання допомагає ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, впевненості у собі, управління власними емоційними станами, вираження емоцій, самопізнання та самосприйняття. За результатами психодіагностики проводяться такі заняття для здобувачів освіти з метою змінювати себе, своє ставлення до ситуації, вчасно регулювати свій емоційний стан, долати негативні переживання та знімати страхи, агресивність, турбуватися про своє психічне здоров'я. Практичним психологом ліцею створена розвивальна програма для підлітків «Розвиток комунікативних навичок» (автор – упорядник Яцик Н.О.), яка пройшла апробацію в КЗ «Полтавська вечірня (змінна) школа № 1 Полтавської міської ради Полтавської області» у вересні – жовтні 2021 року, мала попередній експертний висновок Експертної комісії при Центрі практичної психології та соціальної роботи (№ 19 від 03.10.2014р.), була оновлена та подана на експертизу комісії при центрі практичної психології та соціальної роботи МРЦ у 2022 році.

Програма призначена для розвитку можливостей розуміння себе та взаємин з людьми. Але слід пам'ятати, що побоювання членів групи відкрити перед іншими свої негативні сторони може гальмувати їхню активність. Тому надзвичайно важливо допомогти учасникам заняття відійти від оцінних категорій і відкрити в собі нові позитивні якості, що стимулюватиме їх до саморозкриття. Головна увага тут зосереджується на позитивному потенціалі особистості та умінні знаходити м'які, делікатні форми вияву своїх думок і почуттів, які сприятимуть розвитку готовності до партнерства спілкування. У процесі роботи здобувачі освіти вчать дивитися як один на одного, так і на самих себе з боку, насамперед бачити, які психологічні якості є «у самому собі», а які – «в іншому», без класифікацій цих якостей на погані чи гарні. Програма побудована за такими принципами (С. Коробко, О. Коробко):

1. Принцип ґрунтування корекційно-розвивальної роботи на результатах психодіагностики.
2. Принцип «нормативності».
3. Принцип роботи в «зоні найближчого розвитку» дитини.
4. Принцип урахування індивідуально-психологічних та особистісних відмінностей дитини.
5. Принцип системності.
6. Принцип діяльності.

Структура розвивальних занять створена за ідеями інтенсивного спілкування за К. Роджерсом, що базується на таких принципах:

- «тут і тепер», тобто до аналізу того, що безпосередньо відбувається в даній групі;

- партнерства та рівності учасників групи (спільного сприйняття та обговорення загально побаченої ситуації або проблеми і максимального врахування інтересів всіх учасників);

- усвідомлення та емоційного переживання проблем кожного члена групи;
- вміння ставити себе в позицію іншого;
- прочитати ситуацію його очима тощо.

Мета розвивального заняття полягає у розвитку когнітивної сфери дитини (вмінь, навичок, пізнавальних процесів), загальних і спеціальних здібностей, емоційно-вольової сфери, етичних норм і правил поведінки [2,с.32].

Структура розвивального заняття за М. Бітяною складається із вступної, основної та заключної частини.

Вступна частина заняття містить у собі ритуал вітання, з якого починається кожне заняття. Привітання виконує важливу функцію встановлення (на початкових заняттях) або підтвердження (на наступних заняттях) емоційно-позитивного контакту «психолог – дитина», формування в дитини спрямованості на однолітка та інтересу до нього. Вітання має бути адресоване кожному учаснику заняття без винятку, підкреслюючи тим самим його значимість. Ритуали можуть бути придумані самою групою в процесі обговорення, можуть бути запропоновані психологом. Першому варіанту, звичайно, надається перевага, але в практиці роботи в початковій школі частіше реалізовується другий. Далі може бути проведена розминка, яка є засобом впливу на емоційний стан дітей, рівень їхньої активності, виконує важливу функцію налаштування на продуктивну групову діяльність. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але й між окремими вправами у випадку, якщо психолог бачить необхідність якось змінити актуальний емоційний стан учасників групи [2,с. 37].

Основна частина займає більшу частину заняття і за своїм змістом є реалізацією багатофункціональних технік, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, на формування соціальних навичок і на динамічний розвиток групи. Обов'язковим є послідовність вправ з урахуванням чергування діяльностей, зміни психофізичного стану дитини (від рухливого до спокійного, від інтелектуальної гри до релаксаційної техніки; від простого до складного). Як правило, до одного заняття включають від 2 до 4 ігор (вправ). Найбільший розвиваючий ефект досягається не за рахунок збільшення розмаїтості психотехнічних прийомів, а за рахунок найбільш повного використання потенційних можливостей кожної з комплексних вправ, включених у заняття. Тобто, з одного боку, ми пропонуємо орієнтувати роботу з учнями на використання складних, багатофункціональних вправ, що дозволяють вирішувати відразу кілька завдань. Наприклад, вправа на розвиток уваги може одночасно сприяти виробленню навичок спілкування, згуртованості групи, дозволити дитині пізнати ще які-небудь сторони свого «Я». З іншого боку, кожна вправа повинна бути проведена кілька разів: з ускладненнями, з передачею функцій ведучого від дорослого до кожної бажаної дитини, іншими можливими варіаціями. Якщо вправа повністю відпрацьована, але дуже подобається учасникам, її треба включати в роботу групи доти, поки бажання виконувати її зберігається [2, с. 43].

Заключна частина заняття – це своєрідне підбиття підсумків, рефлексія заняття у двох аспектах: емоційному та змістовному (для дітей старшої й середньої ланки

школи). Для підбиття підсумків наприкінці проводиться обговорення заняття, обмін враженнями, думками. Завершальним етапом є момент прощання [2, с. 49].

Створення розвивальних занять – завдання особливе та творче. Вони стають затребуваними самими учнями. За допомогою таких занять у підлітків розвивається мовлення, суб'єктивне світобачення, гнучкість рольових позицій в спілкуванні, самоусвідомлення себе як суб'єкта спілкування.

Висновки до розділу 1

Ліцей з вечірніми класами навчання є важливою невід'ємною частиною в освітньому просторі, яка готує молодь до життя в соціумі, формує необхідні навички для покращення якостей життя у особистісній, професійній та соціальній сферах.

Специфічною відмінністю контингенту ліцею з вечірніми класами навчання є його неоднорідність за віковим складом, психологічними особливостями. Цей контингент об'єднується в єдине ціле. Одним із пріоритетних напрямів діяльності практичного психолога ліцею з вечірніми класами навчання є забезпечення психологічного супроводу дітей старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою. Саме їх часто називають «важкими», бо схильні до правопорушень (агресії, крадіжок, брехні та інших проявів небажаної поведінки, що можуть призвести до кримінальних дій) та шкідливих звичок. Враховуючи специфіку закладу, завданням практичного психолога є психологічне забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника освітнього процесу, адаптація їх до сьогодення, створення умови для розвитку комунікативної компетентності учнівської молоді.

В зв'язку пандемією коронавірусної інфекції Covid-19, яка сколихнула весь світ, та введенням карантинних обмежень, підлітки почали менше проводити часу та спілкуватися офлайн зі своїми друзями, знайомими. Зважаючи на те, що комунікація, зворотній зв'язок є однією із важливих складових життя підлітків, то відмовляти їм в цьому категорично не можна, потрібно просто шукати альтернативу.

Одним із видів психологічної допомоги практичного психолога здобувачам освіти із девіантною та делінквентною поведінкою є розвивальна діяльність, а саме розвиток комунікативної компетентності у побудові міжособистісних відносин.

Робота психологічної служби школи спрямована на індивідуальний підхід до кожної дитини та батьків, що вимагає постійної виваженості, толерантності у спілкуванні з кожним учасником освітнього процесу.

РОЗДІЛ 2

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК»

(Автор-упорядник: Яцик Н.О. практичний психолог ліцею №47
«Альтернатива» Полтавської міської ради)

Програма передбачає проведення розвивальних занять з підлітками. Складається з 14 занять, тестового матеріалу та рекомендацій щодо поліпшення взаємовідносин, подолання труднощів у спілкуванні. Може бути використана у роботі практичним психологом у ЗЗСО.

Пояснювальна записка

Актуальність Програми

У сучасному технократичному світі, де знання упаковані в цифри, і будь-яку інформацію можна легко отримати, задавши питання світовій мережі, навички спілкування не втрачають своєї цінності, а набувають нових значень.

Комунікація є невід'ємною часткою життя кожної людини.

Комунікації (від англ. communicate – «передавати, повідомляти») – в психології це взаємодія двох або більше людей, яка передбачає обмін інформацією між ними (синонім: спілкування). Комунікації забезпечують колективну діяльність і паралельно задовільняються потреби людини в розумінні її людьми. Обмін інформацією може носити пізнавальний оцінково-афективний характер [20, с. 21]

Комуникативні навички вкрай важливі для формування кола спілкування, знайомства, набуття друзів і ведення переговорів, покупки товарів і послуг, укладення контрактів та ведення бізнесу, вибудовування продуктивних взаємин, вирішення конфліктів і пошуку взаєморозуміння з оточуючими.

Комуникативні навички – це здатність людини ефективно взаємодіяти з оточуючими. Тобто, зрозуміло висловлювати свої думки і інтерпретувати отриману інформацію від інших. Комуникативні навички складають особливий поведінковий комплекс, що дозволяє кожному з нас: встановлювати контакти; зацікавлювати співрозмовника; підтримувати спілкування; зберігати відносини; аргументувати свої думки; відстоювати свої інтереси; вирішувати конфлікти; користуватися невербальними засобами спілкування; захищатися від маніпуляцій; розуміти оточуючих, мотиви їх дій і реакції.

Підлітковий вік – це період значних змін у становленні особистості.

Провідною діяльністю в цей період стає інтимно – особистісне спілкування з ровесниками (Д. Ельконін). Емоційне спілкування пронизує все життя підлітків, воно накладає відбиток і на навчання, і на заняття поза уроками, і на взаємини з батьками. У процесі спілкування засвоюються норми моралі, соціальної поведінки [31, с. 126].

В цьому віці дуже важливо вміти налагоджувати комунікацію з однолітками, батьками, оточуючими. Доцільно навчити підлітків встановлювати стосунки, оптимізувати міжособистісні відносини, долати комуникативні бар'єри, вчитися співпрацювати в команді [7, с. 15].

Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з однолітками проявляються в наступному:

- підлітки прагнуть зайняти місце в групі однолітків, яке б відповідало їх претензіям. Це є провідним мотивом поведінки;
- спілкування з однолітками поступово виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплює нові інтереси, види діяльності, стосунки. Усе це поступово виокремлюється в надзвичайно важливу для підлітка сферу життя;
- спілкування з однолітками набуває такої цінності, що відтісняє на другий план навчання і стосунки з рідними;
- невдоволення своїми стосунками з однолітками часто є причиною зниження рівня навчальних досягнень та порушень поведінки;
- у спілкуванні для підлітків стають важливими особистісні якості (знання, чесність, сміливість...);
- стосунки характеризуються орієнтацією на вимоги товаришів, їх врахування. Проявом цього є «вуличні закони», «кодекс честі» тощо;
- підлітки інтенсивно формуються в групи, в яких наявний високий рівень конформізму (пасивне, пристосовницьке прийняття групових стандартів поведінки, безумовне схиляння перед авторитетами);
- у підлітків з'являються референтні групи (група-еталон, на норми та цінності якої вони орієнтуються у своїх вчинках і самооцінці);
- постійно триває пошук друга, на фоні ревнощів, образ підлітки дорожать дружбою.

Пандемія коронавірусу змусила світ реально оцінити важливість міжособистісних контактів та живого спілкування.

Карантин став випробуванням для мільйонів людей по всьому світові. І сьогодні ми маємо частіше говорити про наші почуття та спонукати до цього здобувачів освіти. Це допомагає нам усвідомити себе, перш за все, та знайти баланс в ці непрості часи.

Розроблені заняття сприяють розвитку комунікативних навичок та навичок адекватного спілкування з однолітками і дорослими.

При проведенні занять важливо дотримуватися у взаємодії здобувачів освіти таких організаційних принципів, які б знижували активність ситуативних захистів. Цьому сприяють взаємопідтримка, довіра, рівність позицій усіх учасників заняття.

Мета: засвоєння оптимальних умінь спілкування та розвиток комунікативних навичок старших підлітків.

Завдання: навчити приймати людину такою, якою вона є, розуміти передумови виникнення різних емоційних станів, адекватно визначати свою роль у виникненні непорозумінь з іншими.

До загальних змін, які відбуваються після участі в заняттях, належать:

- уміння адекватно оцінювати ситуацію спілкування, прогнозувати тенденції її розвитку та керувати нею;
- уміння відчувати й аналізувати значущу для себе ситуацію спілкування;
- розуміння власного «Життєвого плану».

Категорія учасників: здобувачі освіти 9-10 класів, які мають значні труднощі у спілкуванні, налагодженні контактів, встановленні взаємин та їх підтримці. Більшість труднощів у спілкуванні у підлітків пов'язано з порушеннями в проходженні ними нормативної кризи і формування его-ідентичності. Підліток

вдається до самоізоляції і формалізації взаємин з однолітками або, іноді вступає у велику кількість досить поверхневих контактів, що не приносять йому задоволення, що не дають відчуття близькості.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення для реалізації Програми: шкільний клас, парта, стільці, мультимедійна дошка, проектор, фліпчарт).

Вимоги до фахівця, який впроваджує програму: рекомендується працівникам психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів.

Загальний час: програма розрахована на 14 занять. Заняття проводяться один раз на тиждень. Тривалість занять – 1 год.15 хв.

Послідовність етапів реалізації програми:

1. Діагностичний блок:

методика «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» КОС-1 (В. В. Синявський, В. А. Федоришин) (Додаток 3) [28, с. 25].

2. Розвивальний блок складається з 14 занять:

Заняття 1 «Я і моє оточення»;

Заняття 2 «Повір у себе»;

Заняття 3 «Найбільша розкіш – спілкування»;

Заняття 4 «Слухай уважно»;

Заняття 5 «Конфлікт і спілкування»;

Заняття 6 «Вчимося жити у мирі і злагоді»;

Заняття 7 «Людина у світі емоцій»;

Заняття 8 «Мотиви наших вчинків»;

Заняття 9 «Мій життєвий вибір – бути людиною»;

Заняття 10 «Твоє життя – твій вибір»;

Заняття 11 «Людина – творець власної долі»;

Заняття 12 «Усе в твоїх руках»;

Заняття 13 «Позитивне мислення»;

Заняття 14 «Вчимося мислити позитивно».

3. Блок оцінки ефективності програми. Після завершення розвивальної програми підлітки проходять повторну діагностику за методиками: «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» КОС-1 (В.В. Синявський, В.А. Федоришин, методика типового реагування на конфліктні ситуації (К.Томаса).

Практичний психолог аналізує динаміку отриманих показників, порівнює з результатами початкової діагностики. Важливо проаналізувати успішність застосованих прийомів, вправ.

Очікувані результати: результати повторної діагностики за вищевказаними методиками в порівнянні з первинною діагностикою стануть вищими. Підлітки навчатися працювати у команді, долати труднощі у спілкуванні, дивитися як один на одного, так і на самих себе з боку, насамперед бачити, які психологічні якості є «у самому собі», а які – «в іншому», без класифікацій цих якостей на погані чи гарні.

**План-сітка розвивальної програми для підлітків
«Розвиток комунікативних навичок»**

Завдання	Назви вправ	Час	Критерії успіху
Заняття 1 (1год.15 хв.)			
Завдання1 Познайомити учасників групи, створити позитивну атмосферу	Привітання. Вступ	5 хв.	Учасники контактують один з одним, сприймають один одного
Завдання 2 Сформувати єдиний робочий простір, створити правила поведінки в групі протягом всіх занять	Вправа «Прийняття правил групи»	5 хв.	Здобувачі освіти визначили правила поведінки в групі протягом всіх занять
Завдання 3 Навчити учасників визначати власні очікування	Вправа «Сонце доброти»	10 хв.	Підлітки формулюють власні очікування
Завдання 4 Допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття	Релаксаційна вправа «Небо»	5 хв.	Учасники зосередились перед початком заняття
Завдання 5 Створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді	Вправа «Визнач свій настрій»	5 хв.	Учасники визначають свій настрій
Завдання 6 Розвинути в учасників навички сприйняття та відчуття іншої людини	Вправа «Дарунки від вашого серця»	10 хв.	Підлітки усміхнені, виконують завдання
Завдання 7 Розвинути навички групової взаємодії	Вправа «Словник ввічливих слів»	10 хв.	Підлітки висловлюють власні думки, співпрацюють задля спільної мети

			досягнення успіху
Завдання 8 Зрівняти відому істину з невідомою	Притча «Найголовніша справа – творити добро»	5 хв.	Учасники висловлюють свою думку щодо почутого
Завдання 9 Емоційне розвантаження	Вправа «Я – чарівник»	10 хв.	Підлітки виконують завдання
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 2 (1год.15 хв.)			
Завдання 1 Створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді	Вправа «Привітання»	10 хв.	Підлітки представляють себе
Завдання 2 Повторити та засвоїти Правила, які були сформовані на початку тренінгу	Вправа «Правила»	5 хв.	Підлітки повторюють та виконують правила, наголошують на важливості їх дотримання
Завдання 3 Розвинути навички представлення себе	Вправа «Представ своє ім'я»	10 хв.	Підлітки представляють себе
Завдання 4 Допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття	Релаксаційна вправа «Політ до зірки»	5 хв.	Учасники зосередились перед початком заняття
Завдання 5 Формувати вміння аналізувати себе. Розвиток навичок взаємодії з оточуючими	Вправа «Дивись, це – я!»	10 хв.	Підлітки застосовують комунікативний потенціал під час спілкування

Завдання 6 Зрівняти відому істину з невідомою	Притча «Які люди нас оточують»	5 хв.	Учасники висловлюють свою думку щодо почутого, наводять приклади з життя
Завдання 7 Формувати вміння аналізувати свої позитивні якості, Розвинути здатність висловлювати свої думки	Вправа «Мої чудові якості»	10 хв.	Підлітки розповідають про свої позитивні якості, досягнення
Завдання 8 Проаналізувати наявні та можливі ресурси	Вправа «Ресурси»	10хв.	Учасники складають перелік особистих ресурсів, проводять аналіз між наявними та можливими ресурсами
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 3 (1 год.20 хв.)			
Завдання 1 Створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді	Вправа «Зірка удачі»	10 хв.	Підлітки у гарному настрої, налаштовані на співпрацю у команді
Завдання 2 Ознайомити зі значенням слова «спілкування» та з його етапами	Інформаційне повідомлення «Спілкування»	10 хв.	Аналізують дану інформацію
Завдання 3 Навчити аналізувати ситуацію, об'єктивно оцінювати її	Вправа «Віртуальне спілкування»	10 хв.	Учасники вміють аналізувати ситуацію, об'єктивно оцінювати її

Завдання 4 Зняти комунікативний бар'єр; навчити говорити одночасно (не слухати свого партнера і висловлювати свою думку)	Вправа «Поговоримо»	10 хв.	Учасники вміють знімати комунікативний бар'єр
Завдання 5 Подолати стереотипні установки, що створюють перешкоду у спілкуванні	Вправа «Перешкоди»	10 хв.	Діти визначають, що допомагає, а що заважає в спілкуванні
Завдання 6 Сприяти підвищенню самооцінки учасників групи, створенню позитивної атмосфери	Вправа «Компліменти»	10 хв.	Учасники говорять компліменти один одному
Завдання 7 Вміти висловити свою думку, погляд на яку-небудь ситуацію в толерантній формі.	Вправа «Зрозуміти іншу людину».	10 хв.	Учасники висловлюють свою думку у толерантній формі
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Вправа «Піраміда відчуттів»	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 4 (1 год. 15 хв.)			
Завдання 1 Налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості	Вправа «Мозковий штурм»	5 хв.	Учасники налаштовані на подальшу роботу
Завдання 2 Сформувати навички активного слухання та партнерської взаємодії	Вправа «Слухач»	5 хв.	Діти відгадують звуки, які чують
Завдання 3 Відпрацювати вміння отримувати і	Вправа «І я також»	10 хв.	Учасники грають гру і обговорюють її. Під час обговорення

віддавати, набуття навичок співпраці у процесі спілкування			діляться власними враженнями, роблять висновки
Завдання 4 Вдосконалити вміння ефективного спілкування, комунікативних навичок	Гра «Спілкування»	10 хв.	Учасники грають гру і обговорюють її
Завдання 5 Ознайомити учасників про те, як стати гарним співрозмовником	Інформаційне повідомлення «Уміння вести розмову – це талант»	5 хв.	Учасники володіють інформацією про те, як стати гарним співрозмовником
Завдання 6 Розвивати вміння критично мислити	Вправа «Дерева-співрозмовники»	10 хв.	Учасники визначають риси гарного і поганого слухача
Завдання 7 Показати значення чіткого висловлювання думки для її розуміння	Вправа «Історія про ліхтар»	10 хв.	Здобувачі освіти чітко висловлюють думку для її розуміння
Завдання 8 Ознайомити з технікою «активного слухання»	Міні-лекція «Активне слухання»	10 хв.	Учасники знають техніку «активне слухання»
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Вправа «Зворотній зв'язок»	10 хв.	Учасники висловлюють власні думки щодо отриманих на занятті знань та навичок, відповідаючи на питання
Заняття 5 (1 год.15 хв.)			
Завдання 1 Налаштувати учасників на роботу	Вступ	10 хв.	Учасники слухають ведучого
Завдання 2 Створити в групі доброзичливу атмосферу,	Вправа «Мильні бульбашки»	15 хв.	Учасники налаштовані на подальшу роботу. За допомогою мильних

активізувати відчуття особистості			бульбашок і олівців створюють свій малюнок
Завдання 3 Закріпити розуміння поняття «конфлікт», розширити його зміст	Вправа «Асоціації»	10 хв.	Учасники розуміють поняття «конфлікт» та його зміст
Завдання 4 Формування вміння систематизувати та аналізувати власні думки щодо конкретного запитання	Інформаційне повідомлення «Що таке конфлікт. Види конфліктів та їх причини»	10 хв.	Підлітки орієнтуються в окресленій темі, усвідомлюють роль конфліктів у житті людей
Завдання 4 Усвідомити свої почуття у конфліктній ситуації	Вправа «Стіна конфлікту»	10 хв.	Учасники будують уявну стіну конфлікту, потім руйнують її. Обговорюють свої відчуття
Завдання 5 Розвивати комунікативну взаємодію між учасниками заняття	Вправа «Як вміння спілкування впливає на розвиток стосунків між людьми»	10 хв.	Учасники знаходять спільну мову в конфліктній ситуації
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Учасники висловлюють власні думки щодо отриманих на занятті знань та навичок, відповідаючи на питання
Заняття 6 (1 год.15 хв.)			
Завдання 1 Проаналізувати роль конфлікту у житті людини	Вправа «Як виглядає людина в конфлікті»	10 хв.	Підлітки обговорюють зовнішній вигляд конфліктуючих, відмічають зовнішні прояви конфлікту
Завдання 2 Розвивати позитивне сприймання співрозмовника	Вправа «Фотографія»	10 хв.	Учасники позитивно сприймати співрозмовника

Завдання 3 Формувати навички, необхідні для ефективної взаємодії	Вправа «Кошик»	10 хв.	Учасники позбуваються ярликів
Завдання 4 Продемонструвати неповторність кожної людини, зняти емоційне напруження	Вправа «Ми творимо»	10 хв.	Підлітки вирізають сніжинки, порівнюють їх, при цьому роблять висновки про неповторність кожної людини
Завдання 5 Ознайомити з варіантами виходу із конфліктної ситуації	Інформаційне повідомлення «Вихід із конфліктної ситуації»	10 хв.	Учасники знають варіанти виходу із конфліктної ситуації
Завдання 6 Згуртувати групу, формувати навички уважності один до одного, навчити знаходити вихід із конфліктної ситуації	Вправа «Правила виходу із конфлікту»	15 хв.	Діти проявляють увагу один до одного, вміють знаходити вихід з конфліктної ситуації, створюють правила
Відпрацювати навички зворотнього зв'язку	Рефлексія	10 хв.	Учасники висловлюють власні думки щодо отриманих на занятті знань та навичок
Заняття 7 (1 год.00 хв.)			
Завдання 1 Допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття	Вправа «Подорож на хмаринці»	5 хв.	Учасники зосередились перед початком заняття
Завдання 2 Налаштувати на роботу, створити позитивний емоційний настрій	Вправа «Визнач свій настрій»	5 хв.	Учасники визначають свій настрій, налаштовані на подальшу роботу
Завдання 3 Ознайомити з поняттям «емоції» та	Інформаційне повідомлення «Емоції»	10 хв.	Учасники розуміють поняття «емоції» та їх функції

їх функціями			
Завдання 4 За поданими зображеннями навчити визначати емоції	Вправа «Назви емоцію»	10 хв.	Учасники визначають за поданими зображеннями емоції
Завдання 5 Навчити способу саморегуляції емоційних станів людини через контроль їх зовнішніх проявів. Розвивати спостережливість, а також уміння зовнішньо виражати емоційні стани і розуміти їх вираження оточуючими	Вправа «Хода»	10 хв.	Учасники вміють регулювати емоційні стани людини через контроль їх зовнішніх проявів
Завдання 6 Вивчити міміку обличчя і пов'язаного з ним емоційного стану людини, тренування виразної міміки	Вправа «Покажи і відгадай емоцію»	10 хв.	Учасники називають емоцію, показують її
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 8 (1 год. 10 хв.)			
Завдання 1 Формувати робочий простір для доброзичливого спілкування	Вправа «Корпоративна вечірка»	5 хв.	Підлітки у гарному настрої, налаштовані на співпрацю у команді
Завдання 2 Ознайомити з усвідомленням мотиву	Інформаційне повідомлення «Усвідомлення	5 хв.	Учасники пригадують приклади із життя,

нашого вчинку	мотиву»		діляться ними
Завдання 3 Допомогти в усвідомленні власної життєвої позиції	Вправа «Особливі дари»	10 хв.	Учасники заповнюють таблицю, обговорюють її, усвідомлюють власну життєву позицію
Завдання 4 Ознайомити з відповідністю власної поведінки та моральних понять	Інформаційне повідомлення «Мотиви власної поведінки»	5 хв.	Учасники усвідомлюють те, що власна поведінка має відповідати моральним поняттям
Завдання 5 Допомогти в усвідомленні власного мотиву	Вправа «Мотив»	10 хв.	Учасники пригадують і обговорюють випадки із свідомим і несвідомим мотивом
Завдання 6 Допомогти зрозуміти дітям про вплив гніву на оточуючих	Вправа «Розлючені кульки»	5 хв.	Підлітки розуміють те, що гнів впливає на оточуючих
Завдання 7 Сформувати поняття про людяність як про складну позитивну рису людини; виховувати повагу до людяності	Вправа «Дерево дружби»	10 хв.	Підлітки усвідомлюють поняття людяності
Завдання 8 Створити умови для набуття навичок прийняття рішень, навчити брати на себе відповідальність за них	Вправа «Переможи свого дракона»	10 хв.	Підлітки вміють брати відповідальність на себе за прийняття власних рішень
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на

			питання
Заняття 9 (1 год. 20 хв.)			
Завдання 1 Формувати відповідальність за власне життя	Вправа «Свічка»	10 хв.	Учасники виконують вправу, аналізують свої відчуття
Завдання 2 Закріпити розуміння поняття «життя», розширити його зміст	Вправа «Коло асоціацій»	10 хв.	Підлітки засвоїли зміст поняття «життя», розширили його зміст
Завдання 3 Створити позитивну атмосферу в групі, навчити здобувачів освіти роботи в групі, виробити навички споглядання та аналізу свого колективу й себе в ньому	Вправа «Символ життя»	10 хв.	Підлітки у команді разом створили символ життя, презентують його
Завдання 4 Навчитися визначати власні духовні цінності та вплив духовних цінностей на життя	Вправа «Що у нас цікавого житті»	10 хв.	Учасники говорять про свої життєві цінності
Завдання 5 Навчити дітей розпоряджатися своїм життям, формування почуття відповідальності та розсудливості	Вправа «Як розпорядитися своїм життям»	10 хв.	Учасники виконують вправу, висловлюють свої думки, встановлюють закономірності
Завдання 6 Зрівняти відому істину з невідомою	Притча «Про бажання»	10 хв.	Учасники висловлюють свою думку щодо почутого, наводять приклади з власного життя
Завдання 7 Дати учасникам можливість отримати реальний досвід	Вправа «Цінності»	10 хв.	Учасники висловлюють ставлення до власних цінностей та

відчуття вагомості своїх переконань та життєвих цінностей			учасників групи
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 10 (1 год. 15 хв.)			
Завдання 1 Допомогти дітям опанувати «робочий» стан	Вправа «Радість життя»	5 хв.	Учасники налаштовані на роботу
Завдання 2 Активізувати перспективні мотиви діяльності; створити умови для постановки життєвих завдань; надати можливість замислитися над життєвими цінностями	Вправа «Циферблат життя»	10 хв.	Учасники виконують вправу, замислюються над життєвими цінностями
Завдання 3 Усвідомити взаємозв'язок в житті наших можливостей і наших здібностей	Вправа «Зоряна карта мого життя»	15 хв.	Підлітки встановлюють взаємозв'язок між власними можливостями і здібностями
Завдання 4 Навчити висловлювати свої думки	Вправа «Текст»	10 хв.	Підлітки виконують вправу, висловлюють власні думки
Завдання 5 Надати учасникам допомогу у визначенні того, що їм необхідно робити в майбутньому для розвитку	Вправа «Майбутнє»	15 хв.	Підлітки створюють власні плани розвитку, в групі обговорюють свої плани на майбутнє

комунікативних навичок			
Завдання 6 Поліпшити настрій, навчити умінню передавати позитивні почуття	Вправа «Куля мрій»	10 хв.	Підлітки усміхнені, з задоволенням виконують завдання
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 11 (1 год. 15 хв.)			
Завдання 1 Налаштуватись на роботу у команді	Вправа «Злови погляд»	5 хв.	Підлітки налаштовані на співпрацю у команді
Завдання 2 Зрівняти відому істину з невідомою	Притча «Дві свічки»	10 хв.	Повноцінна участь підлітків в обговоренні почутого
Завдання 3 Розвиток уміння аналізувати траєкторію життя	Мозковий штурм «Що впливає на траєкторію життя людини?»	10 хв.	Учасники називають та аналізують траєкторію життя
Завдання 4 Усвідомлення моральних основ своєї суб'єктивної активності, мотивів поведінки, вчинкової діяльності, рівня цілеспрямованості	Вправа «Список життєвих завдань»	10 хв.	Підлітки виявляють власні ціннісні орієнтації
Завдання 5 Навчитися робити свій вибір	Вправа «Стріла життя»	10 хв.	Учасники обирають малюнки, малюють свої, обґрунтовують свій вибір
Завдання 6 Розвиток уміння бачити протилежні якості	Вправа «Гарно-погано»	10 хв.	Учасники виділяють плюси і мінуси запропонованих слів, обґрунтовують свої відповіді

Завдання 7 Усвідомлення цінності власного життєвого вибору	Вправа «Горіхи»	10хв.	Учасники обґрунтовують свій вибір
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 12 (1 год.25 хв.)			
Завдання 1 Поміркувати над питаннями : Чи бути самим собою, бути для себе, чи бути для інших?	Бесіда «Хто ти, Людино...»	10 хв.	Учасники розмірковують над поданим питанням, обговорюють його
Завдання 2 Допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття	Вправа «Карта внутрішнього світу»	10 хв.	Учасники налаштовані на роботу
Завдання 3 Закріпити розуміння поняття «вчинок», розширити його зміст	Вправа «Людина вчинку»	5 хв.	Підлітки засвоїли зміст поняття «вчинок». Вміють самостійно сформулювати дане поняття
Завдання 4 Закріпити розуміння поняття «вчинок», розширити його зміст	Бесіда «Людина пізнається у вчинках»	10 хв.	Підлітки засвоїли зміст поняття «вчинок». Вміють самостійно сформулювати дане поняття та розуміють його суть
Завдання 5 Сформувати свідоме відношення до своїх вчинків	Вправа «Колесо вчинковості»	10 хв.	Учасники створюють своє колесо вчинковості, аналізують його
Завдання 6 Усвідомити власні цінності, установки,	Вправа «Позбутися негативу»	10 хв.	Підлітки усвідомлюють власні цінності, установки,

переконання			переконання
Завдання 7 Спонукає до самоаналізу	Бесіда «Роби так, як хочеш, щоб робили з тобою»	5 хв.	Підлітки аналізують свої способи досягнення цілей
Завдання 8 Дати можливість учасникам відчувати згуртованість групи, усвідомити місце кожного, а також принципи співпраці, що допомагають ефективно виконувати завдання всією групою	Вправа «Проекції вчинку»	10 хв.	Учасники аналізують, висловлюють свої думки з приводу способів розв'язання означеної проблеми, звіряють власну позицію з позицією групи
Завдання 9 Налаштувати на позитивне самосприйняття, виховувати життєві цінності	Вправа «Пихатий Мандарин»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки щодо почутого, наводять приклади з життя
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 13 (1 год. 05 хв.)			
Завдання 1 Створити позитивний емоційний настрій, налаштуватися на роботу в команді	Вправа «Квітка»	10 хв.	Учасники посміхаються, налаштовані на подальшу роботу
Завдання 2 Визначити за короткий проміжок часу тип характеру людини	Вправа «Стакан із водою»	5 хв.	Учасники визначають свій тип характеру
Завдання 3 Поміркувати над питанням : «Від чого залежить щастя чи	Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чій вона руках?»	10 хв.	Підлітки розмірковують над даним питанням, обґрунтовують свої

нещастя людини?»			думки
Завдання 4 Створити портрет сучасного підлітка, обґрунтувати думку	Вправа «Портрет сучасного підлітка»	15 хв.	Учасники створюють портрет сучасного підлітка, презентують, обговорюють його
Завдання 5 Формувати уявлення про позитивне мислення, розширити його зміст	Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення»	5 хв.	Учасники мають уявлення про позитивне мислення, розширили його зміст
Завдання 6 Формувати вміння застосовувати на практиці позитивне мислення	Вправа «Позитив у негативі»	10 хв.	Підлітки вміють застосовувати на практиці позитивне мислення
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання
Заняття 14(1 год.05 хв.)			
Завдання 1 Отримати від кожного учасника коротку інформацію про минуле заняття	Вправа «Телеграма»	10 хв.	Учасники пригадують основні моменти з минулого заняття
Завдання 2 Розглянути особливості позитивних емоцій, відпрацьовуючи комунікативні вміння	Вправа «Плюси і мінуси»	10 хв.	Учасники розглядають особливості позитивних емоцій, відпрацьовують комунікативні вміння
Завдання 4 Розглянути та проаналізувати переваги позитивного мислення	Інформаційне повідомлення «Переваги позитивного мислення»	10 хв.	Підлітки вміють виявити переваги позитивного мислення
Завдання 5 Проаналізувати як	Вправа-демонстрація	5 хв.	Учасники вміють аналізувати як слова

слова впливають на психологічний стан людини	«Вплив слова на психологічний стан людини»		впливають на психологічний стан людини
Завдання 6 Зняття емоційної напруги	Вправа «Синя пташка»	10 хв.	Підлітки усміхнені, з задоволенням виконують завдання
Завдання 7 Емоційне розвантаження	Вправа «Чарівний акваріум»	10 хв.	Учасники зачитують свої передбачення, посміхаються
Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки	Рефлексія	10 хв.	Підлітки розповідають про свої успіхи, досягнення та враження, відповідаючи на питання

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: Я і моє оточення.

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування, навчити різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; ознайомити з різними видами спілкування.

Обладнання: плакати, тест «коефіцієнт товарищкості», пам'ятка учням «для успішного спілкування потрібні»: цукерки, клубок ниток, клейкий папір, маркери.

Хід заняття:

Привітання. Вступ (5 хв.)

Мета: окреслити основну мету та завдання тренінгу.

Хід вправи:

Тренер повідомляє « Ми зібралися для того, щоб краще пізнати себе і своїх друзів і налагодити взаємини у вашому класі. Наші зустрічі будуть відбуватися 1 раз на тиждень. Для цього сядьте у велике коло (посередині стоїть стіл). Я хочу зачитати вам слова, прикріплені на дошці, вдумайтесь в них.

Я – особистість, ти – особистість. Я – важлива людина і ти – важлива людина. Я хочу, щоб мене вислухали, і ти заслуговуєш на те, щоб бути вислуханим.

Мартін Бубер»

Вправа «Прийняття правил групи» (5 хв.)

Мета: формувати єдиний робочий простір, створити правила поведінки в групі протягом всіх занять.

Хід вправи:

Тренер повідомляє учасникам: «Кожне заняття завжди починається з певних правил, і ми теж у житті дотримуємося певних правил. Запитання: «Для чого в нашому житті є різні правила?» (Після відповідей учасників він пропонує прийняти правила роботи в групі, які записують на плакаті «Правила роботи групи».)

Орієнтовні правила:

- не запізнюватися;
- добровільна участь у виконанні завдань;
- говорити тільки від себе;
 - один каже – решта слухає;
 - обговорювати дію, а не особу;
 - бути активним;
 - говорити від себе, від свого «Я».

(Учасники обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант. Доцільно правила вивісити на видному місці.)

Вправа «Сонце доброти» (10 хв.)

Мета: навчити учасників визначати власні очікування від заняття.

Хід вправи:

Тренер прикріплює до дошки ватман, на якому заздалегідь намальовано сонце як символ тепла і доброти. Учні по черзі підходять до ватмана і пишуть у центрі сонця своє ім'я, а на промінцях – свої очікування від заняття.

Релаксаційна вправа «Небо» (5 хв.) [12,с.34]

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, закрити очі, слухати уважно і уявляти те, про що буде він зачитувати.

Уявіть, що зараз літній ясний день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах. Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його якийсь час. От у полі вашого зору з'явився метелик. Коли він пролітає над вами, відзначте, яким він здається невагомим, як гарно забарвлені його крила. Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з очей. Тепер ви побачили орла, що ширяє високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово все глибше проникаєте в блакитну далечінь неба.

Потім ви спрямовуєте погляд ще вище. Тепер ви бачите, що високо в небі пропливає біла хмарина. Спостерігайте за тим, як вона розчиняється.

Нарешті перед нами – лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні всюди. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

Вправа «Визнач свій настрій» (5 хв.)

Мета: налаштувати на роботу, створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам прикріпити стікери до зображення того настрою, який у учасників на даний момент.

Усі ми єдиний колектив. У кожного колективу є серце.

- А що ви можете подарувати всім і кожному, щоб серце палало якомога довше?

Вправа «Дарунки від вашого серця» (10 хв.) [15,с.22]

Мета: розвинути в учасників сприйняття та відчуття іншої людини.

Хід вправи:

Тренер говорить : «Усі ми єдиний колектив. У кожного колективу є серце.

- А що ви можете подарувати всім і кожному, щоб серце палало якомога довше?»

На дошці велике добре серце класу, і кожен учасник дарує класу щось своє, добре: посмішку, вчинок, слово, погляд, дружбу, співчуття, радість, веселий настрій, любов, свої вірші, малюнки, підтримку, силу, розуміння, спокій...

Асоціації:

ДОБРЕ

СЕРЦЕ

КЛАСУ

Д

С

К

О

Е

Л

Б

Р

А

Р

Ц

С

Е

Е

У

Вправа «Словник ввічливих слів» (10 хв.)

Мета: розвинути навички групової взаємодії.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у три групи. Тренер роздає їм картки із завданнями для кожної групи і пропонує за умовою завдання скласти «Словник ввічливих слів».

1 група – учні перераховують всі слова-вітання і прощання, які знають, та на їхній основі розробляють «Словник ввічливих слів».

2 група – учні називають всі слова-вибачення та слова-прохання та на їхній основі розробляють «Словник ввічливих слів».

3 група – учні називають слова-побажання та слова, якими можна висловити співчуття людині, та на їхній основі розробляють «Словник ввічливих слів».

Притча «Найголовніша справа - творити добро» (5 хв.) [23,с.201]

Мета: зрівняти відому істину з невідомою.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу, учасники слухають.

Жив-був цар, і постійно він думав про три питання:

- Яка найголовніша пора життя – минуле, сьогоднішня, майбутнє?

- Хто найголовніша людина?
- Яка найголовніша справа людини в житті?

Покликав він до себе мудреців з палацу і поставив їм ці три питання, але ніхто з них не міг відповісти на них.

Дійшов до царя поголос, що є на світі мудрець, який знає відповіді на всі питання на світі. Звелів цар знайти того мудреця й відвести його до нього.

Вислухав мудрець царя, та нічого не сказав у відповідь, знай собі працює – копає землю.

- Ти, мабуть, втомився, давай я тобі допоможу, – каже цар.

Взяв лопату у чоловіка і почав працювати. Потім знову повторив свої три запитання. І цього разу не почув відповіді на свої запитання. Раптом побачив: іде назустріч людина, обличчя поранене. Зупинив її цар, сказав добрі слова, приніс води вмитися, у ліжку поклав відпочити та й сам пішов відпочивати – вже вечір на землю спустився.

Уранці знову пішов до мудреця. Дивиться: той насіння сіє.

- Мудрецю, - попросив цар, – невже ти не відповіси на мої питання?
- Ти на них вже сам відповів, – сказав той.
- Що ти таке кажеш? Як таке може бути? – все допитується цар.

Ти, побачивши мою старість і немічність, пожалів мене і допоміг копати землю, отже, найголовніша пора та, коли ти мені допомагав. Найголовніша в ту пору людина – я, а твоя допомога – найголовніша справа людини в житті. Прийшов поранений – і найголовнішим став він, і найголовнішою справою стала твоя допомога йому.

Нарешті зрозумів цар сенс слів мудреця.

Пам'ятай, – сказав мудрець, – найголовніша пора – сьогодні, а найголовніша людина та, яка поруч в цю пору. Найголовніша ж справа – творити добро для того, хто поруч, тому що саме для цього ми й народжені.

На все життя запам'ятав цар слова мудреця і, порядкуючи в державі, керувався тільки ними, тож слова про великодушність і справедливість царя розійшлися світом.

Обговорення:

- А яку б ви дали відповідь на питання, які поставив цар мудрецю.
Обгрунтуйте думку.

Вправа «Я – чарівник» (10 хв.)

Мета : створити емоційний комфорт

Хід вправи:

На дошці «Дерево бажань».

Тренер говорить : «Заплющіть очі, уявіть себе у казковій країні, де здійснюються всі бажання і мрії, особливо, коли ти всемогутній чарівник. Після нашого заняття, щоб ви зробили для оточуючих, якби мали таку силу? Чи використали б ви свої можливості, щоб вплинути на події, які відбуваються у світі, наприклад пандемія? Запишіть бажання і повісьте на «Дереві»».

Обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
 - Як ви себе почували під час виконання вправи?
 - Які відчуття при цьому виникали?
- Обгрунтуйте думку.

Вправа «Рефлексія» (10 хв.).

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на питання :

- Що сподобалось, що було новим?
- Які ваші враження, думки від заняття?

Учасники розповідають про враження від заняття.

Заняття 2

Тема: Повір у себе.

Мета: формувати навички самопізнання, збереження психічного здоров'я учнів, актуалізація процесу позитивної само перебудови, зміцнення психологічного мікроклімату в колективі.

Обладнання: плакати, іграшкова квітка, картки, малюнок сонця, дерево, клейкий папір, маркери.

Хід заняття:

Вправа «Привітання» (10 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді.

Хід вправи:

Тренер говорить: «Я рада привітати вас сьогодні, побажати активної участі у роботі, щоб час промайнув для вас цікаво та з користю, адже метою нашої роботи буде пошук ефективних методів покращення свого емоційного стану, формування навичок самопізнання, навичок конструктивного спілкування та ефективної взаємодії між учасниками заняття.

Емоційно здорова людина позбавлена комплексів, її поведінка є природною та розкутою. Її життя завжди сповнено змістом і має мету. У будь-якій справі такі люди помітні: їхнє мислення визначається самостійністю, незалежністю. Емоційно здорова людина – життєлюб: вона вміє отримувати задоволення від життя у великому й малому. Така особистість виключно оптимістична. Навіть у найкатастрофічнішій ситуації вона не втрачає надії і нерідко спроможна знайти вихід. Завдяки емоційно здоровим людям суспільство може протистояти складним обставинам, з розумінням ставитися до певних вимог і правил, які наразі потрібно дотримуватися, своєчасно реагувати на зміну середовища та можливих наслідків. Такі люди не бояться ризикувати, не бояться невдач. Вони поважають у собі особистість і людську гідність»

Вправа «Правила» (5 хв.)

Мета: налаштувати учасників на конструктивну взаємодію у групі за допомогою

Правил, створених попередньо та узгоджених між собою.

Хід вправи:

Тренер пропонує звернути увагу на Правила, які були сформовані учасниками групи на 1 занятті, пропонує ще раз звернути увагу на них, проговорити

Вправа «Представ своє ім'я» (10 хв.) [32, с.217]

Мета: розвивати здатність до самопізнання та само презентації.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам представити своє ім'я, як актор німого кіно, за допомогою міміки і жестів. Можна представити не тільки ім'я, але й свою зовнішність, манеру одягатися, поводитися тощо. Головне, щоб можна було впізнати людину. У групі зазвичай можуть бути сором'язливі учасники, які бояться негативної оцінки. Таким потрібно допомогти, наприклад, у парі представити його.

Релаксаційна вправа «Політ до зірки» (5 хв.) [9,с.74]

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись початком заняття.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, закрити очі, слухати уважно і уявляти те, про що буде він зачитувати.

Коли народжується людина, на небі загоряється його зірка, щоб світити йому весь його вік. Вона горить так яскраво, що її рятувальної енергії вистачає на довгі-довгі роки, вона оберігає нас, рятує, дає надію і сили.

І сьогодні я пропоную зробити вам подорож, але це буде незвичайна подорож, ми зробимо політ до зірки, до своєї зірки.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих...

Ви відчуваєте, як ваші ноги поступово відриваються від землі, а тіло стає невагомим, дуже легким і ви починаєте повільно-повільно підніматися вгору, до неба. Подивіться вниз: все, що раніше вас оточувало (будинки..., вулиці..., дерева..., парки..., машини...) все стає маленьким, ледь помітним.

А якщо ви підніміть голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося недосяжним, далеким. От наближається небо. Ви летите крізь пухнасті хмари, поторкайте їх руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях. Ви стрімко летите повз холодних комет, а зараз пролітаєте повз сонця. Відчуйте його приємне тепло, хай вона зігріє вас. Ви подорожуєте по величезному небесного світу, зустрічаєте різні зірки... А де ж Ваша зірка?.. Ось...вона... Подивіться, яка вона? Велика чи маленька? Холодна, як лід або гаряча, як полум'я багаття? Якого вона кольору? Може бути блакитна, жовта, червона?.. Кокою вона форми? Кругла або загострена?

Доторкніться до своєї зірки і попросіть у неї все те, в чому ви потребуєте, що вам так необхідно: попросіть добра, щастя, спокою, здоров'я, затишку, гарного настрою...

А тепер обов'язково посміхніться їй і подякуйте свою зірку за все: за те, що вона просто існує, вона ваша, світить тільки для вас, що вона супроводжує вас усе життя, що вона дає вам сили і енергію...

А тепер нам необхідно повертатися додому. Попрощайтеся зі своєю зіркою і пообіцяйте, що тепер, у хвилини смутку, відчаю, тривоги ви будете пам'ятати, що у вас є ВОНА..., ви будете пам'ятати, що це – джерело сил, енергії, світла, добра...

Відчуйте, як поступово важчають ваші ноги, а тіло стає огрядним... ви починаєте свій шлях назад, додому. Ви летите крізь пухнасті хмари, поторкайте їх руками, нехай їх прохолода залишиться на ваших долонях. Ви стрімко летите повз холодних комет, а зараз пролітаєте повз Сонця.

Якщо ви підніміть голову вгору, то побачите все те, що раніше здавалося величезним, могутнім (зірки, комети, планети, хмари), поступово стає все менше і менше... От наближається Земля. Річки, озера, луки, парки, будинки, люди... все стає більшим, більш помітним...

Збережіть у пам'яті ці почуття, які ви відчували сьогодні... І нехай ваша зірка далеко, але кожен раз, як тільки ви втомилися, або у вас сумний настрій, або вам просто потрібні свіжі сили...просто відвідайте її, зробіть це незвичайне подорож...

Коли я дорахую до 5, ви зможете відкрити очі і знову опинитися в цій кімнаті...

Вправа « Дивись, це – я!» [12,с.53]

Мета: формувати вміння аналізувати себе. Розвиток навичок взаємодії з оточуючими.

Хід вправи:

Тренер говорить: «У кожної людини є власне уявлення про те, що робить її унікальною, неповторною, відрізняє від інших. При цьому мимоволі постає запитання, чи розділяють ті, хто її оточує, її думку про саму себе, чи бачать інші її такою, якою вона сама себе бачить.»

Учасники беруть аркуші паперу, підписують їх, розділяють на три смуги по вертикалі.

Хто я?		
10 епітетів. Відповіді записують швидко, у тому самому формулюванні, у якому вони спадають на думку	Як на це запитання відповіли б ваші батьки, знайомі?	На це саме запитання відповідає хтось із групи. Хто саме – учасник визначає особисто

Потім кожен забирає свій аркуш, порівнює відповіді, визначає, у чому схожі характеристики.

Притча «Які люди нас оточують» (5 хв.) [23,с.101]

Мета: зрівняти відому істину з невідомою.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу, учасники слухають.

Старий сидів близько оазису, біля входу в одне близькосхідне місто. До нього підійшов юнак і запитав:

- Я жодного разу тут не був. Які люди живуть у цьому місті?

Старий відповів йому питанням:

- А які люди були в тому місті, з якого ти пішов?

- Це були егоїстичні і злі люди. Втім, саме тому я з радістю поїхав звідти.
- Тут ти зустрінеш точно таких же, - відповів йому старий. Трохи згодом, інша людина наблизилася до цього місця і поставила те ж питання:
- Я щойно приїхав. Скажи, старий, які люди живуть в цьому місті?

Старий відповів тим же:

- А скажи, синку, як поводитися люди в тому місті, звідки ти прийшов?
- О, це були добрі, гостинні і благородні душі. У мене там залишилося багато друзів, і мені нелегко було з ними розлучатися.
- Ти знайдеш таких же і тут, – відповів старий.

Купець, який неподалік поїв своїх верблюдів, чув обидва діалоги. І як тільки друга людина відійшла, він звернувся до старого з докором:

- Як ти можеш двом людям дати дві абсолютно різні відповіді на одне і те ж питання?
- Сину мій, кожен носить свій світ у своєму серці. Той, хто в минулому не знайшов нічого хорошого в тих краях, звідки він прийшов, тут тим більше не знайде нічого. Навпаки ж, той, у кого були друзі в іншому місті, і тут теж знайде вірних і відданих друзів. Бо, бач, оточуючі нас люди стають тим, що ми знаходимо в них.

Обговорення:

- Про що притча?
- Чого вона навчає?
- Чи впливає особисто ви на своє оточення?
- Чи впливає ситуація, пов'язана з COVID та пандемією на стосунки між людьми?

Вправа «Мої чудові якості» (10 хв.)

Мета: Формувати вміння аналізувати свої позитивні якості, Розвинути здатність висловлювати свої думки.

Хід вправи:

Тренер пропонує чесно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли...
- Я симпатична людина, тому що...
- У мене є такі чудові якості, як...
- Одна з найкращих речей, які я робив у своєму житті, це...

Обговорення: чи важко було відповідати на запитання? Чому?

Вправа «Ресурси» (10 хв.)

Мета: Проаналізувати наявні та можливі ресурси.

Хід вправи:

Тренер пропонує скласти перелік особистих ресурсів: людей, які учасників оточують, місця, де ви учасники хотіли побувати, речі, які б хотіли мати.

Потім скласти перелік того, що учасники одержують позитивного від навчання. Що приносить радість? Бажано перечитувати свій перелік постійно, щодня.

Вправа «Рефлексія» (10 хв.).

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповіді на питання :

- Що сподобалось на занятті?

- Які ваші враження, думки від заняття?

Учасники розповідають про враження від заняття.

Заняття 3

Тема: Найбільша розкіш – спілкування.

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування, навчити різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; ознайомити з різними видами спілкування.

Обладнання: плакати, пам'ятка учня «для успішного спілкування потрібні», зірка, клейкий папір, маркери, цукерки.

Хід заняття:

Вправа «Зірка удачі» (10 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді.

Хід вправи:

Тренер роздає кожному учаснику зірку удачі і пропонує подарувати їй своєму сусідові по колу, висловлюючи при цьому добрі побажання. Так учасник отримує талісман удачі.

Інформаційне повідомлення «Спілкування» (10 хв.)

Мета: теоретично проаналізувати зміст ключових понять, розвинути вміння аналізувати та застосовувати практично отриману інформацію.

Хід вправи:

Тренер ознайомлює учнів зі змістом понять: «спілкування»; уявлень про види спілкування, етапами розвитку мови.

Сьогодні ми з вами поведемо розмову про спілкування, про сенс спілкування в житті людей.

Що таке спілкування? Спілкування – це обмін інформацією, це зв'язок між людьми, під час якого виникає контакт. Спілкування потрібне людині. Вона спілкується з людьми, з тваринами, телефоном, за допомогою листів, телеграм, Інтернету. Таке спілкування є непрямим.

А коли люди бачать одне одного і розмовляють, то таке спілкування є прямим.

Спілкуючись, ми не замислюємося, що під час спілкування сприймаємо людину, взаємодію з нею за допомогою слів, міміки, жестів.

Мова речення розвивається за допомогою і під впливом спілкування з дорослими. Мова розвивається поступово і процес її розвитку складається з кількох етапів:

1-й – підготовчий (немовля слухає звуки, слова);

2-й – дошкільний вік (відбувається розвиток усної розмовної мови)

3-й – навчання в школі. [10, с.32]

Можна навести багато прикладів, коли людина не спілкуючись не розмовляє (наприклад, Мауглі).

Після теоретичного обґрунтування ключових понять тренер пропонує підліткам пояснити, як вони для себе зрозуміли інформаційне повідомлення?

Обговорення:

- Для чого ми спілкуємося?
- Як ми можемо спілкуватися?

Вправа «Віртуальне спілкування:» (10 хв.)

Мета: навчити аналізувати ситуацію, об'єктивно оцінювати її.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам заповнити таблицю:

Віртуальне спілкування	
Позитиви	
Негативи	

Учасники після виконання вправи обговорюють її.

Вправа «Поговоримо?» (10 хв.) [29, с.12]

Мета: зняти комунікативний бар'єр; навчитися говорити одночасно (не слухати свого партнера і висловлювати свою думку).

Хід вправи:

Учасники групи об'єднуються в пари.

Інструкція: «Одночасно, у формі монологу ви починаєте спочатку ляяти одне одного (3 хв.), потім за командою тренера – хвалити себе (3 хв.), далі – хвалити співрозмовника (3 хв.). Цю вправу краще виконувати стоячи. Намагайтеся не слухати того, що каже вам ваш співрозмовник, зосередьтеся на собі і своїх відчуттях. Саме їх ми обговоримо наприкінці».

Обговорення:

- Які виникали відчуття?
- Чи легко було виконати завдання?
- Що найприємніше: ляяти, хвалити себе чи хвалити співрозмовника?

А тепер подумаймо, що нам допомагає, а що заважає в спілкуванні?

Вправа «Перешкоди» (10 хв.)

Мета: подолати стереотипні установки, що створюють перешкоди у спілкуванні.

Хід вправи:

Учасникам роздані аркуші рожевого кольору, на яких потрібно записати, що вам допомагає у спілкуванні. На блакитних аркушах зазначити, що заважає у спілкуванні.

Учасники, закінчивши писати, підходять до ватману і прикріплюють відповіді. У верхній частині прикріплюють аркуші рожевого кольору, тобто на яких записано, що їм допомагає у спілкуванні, зачитують їх. А в нижній частині вони прикріплюють аркуші блакитного кольору. Тобто на яких записано, що їм заважає спілкуватися, зачитують їх.

Обговорення:

- Подивіться, яких аркушів найбільше: рожевих чи блакитних?
- Про що це говорить?
- Чи впливають зовнішні обмеження (дотримання дистанції, заборона збиратися великими компаніями і т.д.) на спілкування?

Вправа «Компліменти» (10 хв.)

Мета: сприяти підвищенню самооцінки учасників групи, створенню позитивної атмосфери.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію: «На столі лежать цукерки. Ви берете їх в руки і даєте тому, для кого підготували компліменти. (Говорить компліменти і учасник, для якого підготовлений комплімент.)

Обговорення:

- Чи часто ви чуєте компліменти стосовно себе?
- Чи є у вас привід похвалити товаришів, знайти хороші слова для кожного з них?
- Чи важко вам було підготувати компліменти, а потім сказати їх? Чому?
- Як ви себе почували, коли ви говорили компліменти?
- Які у вас виникали відчуття, коли вам говорили компліменти?
-

Вправа «Зрозуміти іншу людину» (10 хв.) [29, с.25]

Мета: вміти висловити свою думку, погляд на яку-небудь ситуацію в толерантній формі.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію: «Уявіть собі таку ситуацію: ви домовилися з товаришами або подругою зустрітися на зупинці тролейбуса, щоб разом переглянути цікавий фільм. І ось ви своєчасно прийшли на місце зустрічі, чекаєте вже 15 хв., а вашого товариша нема й досі. Зателефонували йому, немає зв'язку. Ще минуло 15 хв. Написали йому в соціальній мережі, а відповіді немає. Фільм почався. Вашого друга немає. «Нічого, почекаю ще трохи, підемо на наступний сеанс. Щоправда, вдома мене сваритимуть, адже я затримаюсь». Чекаєте... «Ось, я стільки стою на цій зупинці, а він невідомо чим займається!» Чекаєте ще 5 хв... «Ну, де ж він вештається? Вже й на наступний сеанс квитки, напевно, продані! Досить! Піду додому!»

Уявили? А тепер уявіть собі подальшу зустріч з цим другом. Як ви будете поводитися? Поміркуйте.

Обговорення:

- Чи варто одразу звинувачувати людину?
- Чи варто вислухати її і спробувати зрозуміти, чому вона поведилася так, а не інакше?
- Чи з вами траплялася подібна ситуація?
- Як ви реагували?

Рекомендація. Спробуйте провести такий експеримент. Наприклад, завтра, якщо вас хтось образить, стримайте перше відчуття образи, дайте йому (почуттю образи) охолонути, намагайтеся зрозуміти свого кривдника, поставте собі за мету дізнатися, чому він так вчинив із вами. Тоді вам легше буде вирішити, що робити далі. Спробуйте так зробити і намагайтесь, щоб так було завжди. Адже навіть дорослі, піддавшись «першому пориву», роблять багато помилок, виправити які іноді нелегко, а інколи неможливо...

Замість того, щоб засуджувати людину, намагайтесь зрозуміти її. «Все зрозуміти – все пробачити» – каже давня мудрість...

Застосуйте цей принцип у разі кожної слушної нагоди. Запитуйте себе, яких помилок ви припустилися, які висновки можете зробити на майбутнє.

Якщо після нашого тренінгу ви зважатимете на думку іншої людини, дивитися на події її очима, розуміти її, – це може стати важливою віхою на шляху самовдосконалення.

Махатма Ганді сказав: «На гіркому досвіді я опанував найвищий урок: вміння стримувати свій гнів; і як тепло внутрішньої енергії перетворюється в інший вид енергії, так і наш контрольований гнів може перетворитися на таку силу, яка може вплинути на світ».

Замисліться над цими словами.

Вправа «Піраміда відчуттів» (10 хв.)

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Хід вправи:

Кожен з учасників виходить на середину кімнати, простягає руку вперед зі словами: «Сьогодні на занятті я відчував...». Наступний учасник кладе свою долоню на долоню попереднього. Таким чином «вибудовується» піраміда відчуттів (додаток 1).

Заняття 4

Тема: Слухай уважно

Мета: Допомогти учасникам покращити їхні слухові навички; навчити учасників користуватися технікою активного слухання; домогтися усвідомлення учасниками цінності вміння слухати в процесі урегулювання конфліктної ситуації.

Обладнання: книга, склянка води з ложкою, ножиці, папір, текст для гри «І я також» та текст для гри «Гарний слухач», аркуші-стікери.

Хід заняття:

Вправа «Мозковий штурм» (5 хв.)

Мета: налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Тренер говорить : «На сьогоднішньому занятті йтиме мова про важливість уміння слухати, бо часто конфлікти є результатом того, що люди не прислухаються один до одного. На протязі нашої зустрічі ми будемо оцінювати повідомлення інших; відрізняти недбале та уважне слухання; використовувати навички активного слухання.

Що ви любите слухати?

- На дошці запропоновано список:
- сучасну музику;
- музику з кінофільмів;
- класичну музику;
- рок;
- реп;
- музику з рекламних роликів;
- шум дощу;

- коли розповідають щось цікаве;
- галас у класі на перерві;
- коли мене хвалять.
- діти обирають і оголошують свій варіант.

А що не любите слухати?

Пишуть на стікерах свій варіант.

Обговорення:

- Чи потрібне нам це в житті?

Як правило, непотрібні нам речі викидати у відро зі сміттям. Пропоную ці речі викинути у відро для сміття».

Вправа «Слухач» (5 хв.)

Мета: формування навички активного слухання та партнерської взаємодії

Хід вправи: Тренер пропонує дітям заплющити очі й відгадувати звуки, які він створює (гортає книжку, розмішує ложкою у склянці з водою, зминає аркуш паперу, пересуває стілець).

Обговорення:

- Чи важко вам було відгадувати звуки?
- Чи заважало щось?
- Що було головним у виконанні вправи?

Вправа «І я також» (10 хв.) [11, с.41]

Мета: відпрацювати вміння отримувати і віддавати, набуття навичок співпраці у процесі спілкування.

Хід вправи:

Тренер говорить: «Пограємо в гру, яка називається «І я також!».

Учасник-оповідач має повідомити якусь інформацію. Інші учасники мають весь час перебувати його словами: «І я також!»

ТЕКСТ РОЗПОВІДІ :

Вчора я після школи пішов додому. Я стомився після уроків. Далі вирішив подивитися фільм. Через деякий час зателефонував мені товариш і я пішов гуляти».

Обговорення:

- Що тобі не сподобалось? (запитання для оповідача)
- Які відчуття при цьому виникали?
- Чи завжди нам дають висловити свою думку, не перебиваючи?
- Чи є бажання в подальшому спілкуванні, коли тебе не чують?

Гра «Спілкування» (10 хв.) [15,с.47]

Мета: вдосконалення вмінь ефективного спілкування, комунікативних навичок.

Хід вправи:

У грі беруть участь двоє учасників. Вони мають невеличкі тексти-повідомлення про улюблену телепередачу.

1. Я дуже люблю дивитися телепередачу «Найрозумніший». Вона в ефірі за звичай по суботах. У ній змагаються за звання «Найрозумніший» діти різних вікових категорій із різних куточків Росії та України. Діти демонструють неабияку ерудицію та глибоке знання улюбленої теми. Ця телепередача дуже корисна, тому що вона пізнавальна, а ще діти, які беруть участь у ній – це приклад для інших у навчанні.

2. Я дуже люблю дивитися телепередачу «Дикий світ». Я взагалі люблю тварин і переймаюся їхньою долею в сучасному світі. Обожаю стежити за життям дорослих тварин та їх потомства, що зазвичай недоступне людському оку. Я справді радію з того, що людська спільнота докладає великих зусиль для збереження видів, які перебувають під загрозою зникнення.

ПЕРШИЙ ЕТАП: обидва учасники розповідають про улюблену телепередачу, перебиваючи один одного.

ЗАПИТАННЯ ДО АУДИТОРІЇ:

- Що ви відчували?
- Що було важливішим: сказати самому чи вислухати іншого?
- Чи багато інформації можна отримати у такий спосіб?

ДРУГИЙ ЕТАП: ті самі учасники; один розповідає, а інший ігнорує: рухається, позіхає, дивиться у вікно, щось шукає у кишені, розглядає свій одяг, поправляє зачіску.

ЗАПИТАННЯ ДО АУДИТОРІЇ:

- Чи не здалося вам, що він(вона) говорив(говорила) в порожнечу?
- Як ви визначили, що інший не слухав?
- Чи багато інформації ви отримали у такий спосіб?

ТРЕТІЙ ЕТАП : ті самі учасники; один говорить, другий уважно слухає (дивиться у вічі, промовляє: «Так-так, справді?»)

ЗАПИТАННЯ ДО АУДИТОРІЇ:

- У чому різниця між першою другою та останньою вправою?
- Як ви визначили, що співрозмовник слухав?
- Чи багато інформації можна отримати у такий спосіб?

Інформаційне повідомлення «Уміння вести розмову – це талант» (5 хв.) [36, с. 16]

Мета: ознайомити учасників про те, яке стати гарним співрозмовником.

Хід вправи:

Тренер пропонує інформаційне повідомлення: «Уміння вести розмову – це талант»

Якщо хочете зацікавити іншу людину розмовою, намагайтеся розташувати її до себе з першої ж хвилини, з перших же слів. Необхідна умова взаєморозуміння в спілкуванні – добре відношення до співрозмовника. Мені здається, що добра людина – це така людина, яка володіє увагою і розумінням, уміє відчувати, що відчуває інша людина. Задумайтеся, чи вмiєте ви розмовляти з людьми, наприклад, в компанії друзів, знайомих?

Зараз більшість цього не вміють робити. Напевно, ви можете пригадати таку ситуацію: прийшли в гості до знайомих або зібралися десь компанією, думали по-дружньому поговорити, обговорити цікаві всім проблеми. А розмова не виходить. Чому?

Всі говорять одночасно, шумно, кожний про своє, і один одного не слухають. В результаті – ніякого задоволення від зустрічі. Вихована людина вміє розмовляти в компанії, вона поважає співрозмовника або співрозмовників, а тому з цікавістю вислуховує їх, не квапиться з власними висловлюваннями.

Вчені помітили, що існує тільки один спосіб стати гарним співрозмовником – УМІННЯ СЛУХАТИ. І ще, зверніть увагу на те, що бесіду оживляє не стільки розум, скільки взаємна довіра. Ця довіра означає впевненість в собі і своєму співрозмовнику, в мотивах своїх і його вчинків. Довіра заснована на щирості співрозмовника. Ніяке спілкування, співробітництво не може заснуватися на недовірі і підозрілості. Розвивайте у себе почуття довіри до людей. Напевно вам є над чим задуматися».

Після інформаційного повідомлення тренер проводить обговорення з даної теми.

Вправа «Дерева – співрозмовники» (10 хв.)

Мета: розвивати вміння критично мислити.

Хід вправи:

Тренер говорить: «До нас сьогодні завітали дерева. Вони також, як і люди спілкуються між собою. І коли вони спілкувалися, у них виникла суперечка і в результаті їхні плоди переплуталися. Вони прийшли до нас за допомогою, бо самі не можуть визначити своїх плодів. Вам необхідно прикріпити плоди до потрібного дерева з відповідними написами.

УВАЖНИЙ

- дивиться у вічі
- співчуває
- підтримує
- проявляє терпіння
- висловлює розуміння
- ставить себе на місце співрозмовника
- не перебиває
- не наполягає на своїй думці

НЕУВАЖНИЙ

- неуважний
- викрикує
- перебиває іншого
- думає тільки про себе
- наполягає тільки на своїй думці
- нетерплячий
- не вміє підтримати
- створює зайвий галас.

Після виконання вправи тренер проводить обговорення

- Чому саме ці плоди ви прикріпили до відповідних дерев?
- Що відчували під час виконання вправи?
- Чи легко було виконувати? Чому?

Вправа «Історія про ліхтар» [9,с. 33]

Мета: показати значення чіткого висловлювання думки для її розуміння.

Хід вправи: Тренер зачитує історію, учасники слухають уважно.

Це сталося в ті часи, коли на вулицях міст не було освітлення. Якось уночі мер зіштовхнувся з городянином. Тоді мер віддав наказ, щоб ніхто уночі не виходив без ліхтаря. Наступної ночі мер знову зіштовхнувся з цим городянином.

- Ви не читали мого наказу? – запитав мер сердито.

- Читав, - відповів городянин. – От мій ліхтар.

- Але в ліхтарі нічого немає.

- У наказі про це не згадувалося.

Уранці з'явився новий наказ, що зобов'язував у разі виходу вночі на вулицю вставляти в ліхтар свічку. Увечері мер знову налетів на того ж городянина.

- Де ліхтар? – закричав мер.

- Ось він.

- Але в ньому немає свічки!

- Ні є. Ось вона.

- Але вона не запалена!

- У наказі нічого не сказано про те, що треба запалювати свічку.

І мерові довелося видати ще один наказ, який зобов'язував громадян запалювати свічки в ліхтарях, виходячи вночі на вулицю.

Обговорення:

- Чим було викликано це непорозуміння між мером і городянином?

- Чи траплялися подібні випадки в нашому житті, особливо зараз в період пандемії?

Міні – лекція «Активне слухання» (10 хв.)

Мета: ознайомити з технікою активного слухання .

Хід вправи:

Тренер пропонує інформаційне повідомлення: «Активне слухання»

Для спілкування дуже важливо налагодити контакт із співрозмовником.

Існують засади, дотримання яких під час спілкування та правильне застосування викликає прихильність, наближує, сповнює людину довіри до вас. Це перші кроки до успіху у спілкуванні.

ВЛАСНЕ ІМ'Я – звучання власного імені завжди приємне людині. Використовуйте в розмові «приємну мелодію імені» співрозмовника.

ДЗЕРКАЛО ВІДНОСИН – досвід показує, що усмішка на обличчі – сигнал про добрі стосунки. Щоб позитивно налаштувати до себе співрозмовника, стежте за виразом свого обличчя. Лагідна усмішка здатна притягувати людей.

ЗОЛОТІ СЛОВА – вдавайтеся до компліментів, тобто слів, що трохи перебільшують позитивні риси співрозмовника.

Уміння слухати є найважливішою умовою ефективного спілкування.

Активне слухання – це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника. Те, як людина реагує на повідомлення іншого, залежить від рівня її моральності й культури.

Існує кілька рівнів активного слухання:

1 рівень – найпростіший. Передбачає, що той, хто слухає, вставляє у монолог свого співрозмовника «ага», «так» чи повторює те, що почув (ніби «відлуння»), що свідчить про увагу до співрозмовника.

2 рівень – партнер не просто повторює, а й підсумовує почуте, що теж дозволяє уникнути непорозуміння. Найбільш відомі прийоми цього рівня: перефразування, пояснення. Перефразування полягає у переказі сказаного співрозмовником.

Наприклад: «Якщо я правильно тебе зрозумів, то...», «Ти маєш на увазі...?», «Ти кажеш, що...?».

Пояснення дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовнику розуміння іншої точки зору; полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи різні запитання.

3 рівень – пов'язаний з розвитком ідей співрозмовника. Але перш ніж виходити на розвиток ідей, потрібно дати належну оцінку почутому.

Належна оцінка допомагає показати співрозмовнику, що його думка важлива, і оцінити його зусилля. Наприклад: «Я ціную твоє бажання вирішити проблему», «Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи», «Дякую за твої зусилля».

Отже, ефективність процесу спілкування залежить від багатьох факторів і обов'язково від усіх елементів комунікації: того, хто передає інформацію, того, хто приймає, та навколишнього середовища [16,с.75].

Вправа «Зворотній зв'язок» (10 хв.)

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Хід вправи:

Тренер говорить: «Англійський письменник Бернард Шоу зазначив: «Якщо в одній людини є яблуко і в іншій теж є одне яблуко, то після обміну в них залишиться по одному яблуку. Але якщо в одній людини є ідея, і в іншій є ідея, то після обміну в них залишиться по дві ідеї».

Спробуємо і ми обмінятися думками.

(Діти отримують аркуші-стікери. Спочатку кожен записує свій варіант відповіді на перше запитання, підходить до дошки, прикріплює й оголошує; потім так само чинять із відповідями на друге запитання).

Обговорення:

- Я вже вмю в спілкуванні ...
- Потребує вдосконалення ...

Заняття 5

Тема: Конфлікт і спілкування.

Мета: формувати навички самопізнання, збереження психічного здоров'я учнів, актуалізація процесу позитивної самоперебудови, зміцнення психологічного мікроклімату в колективі.

Обладнання: плакати, картки, дерево, клейкий папір, мішечок, корзинка, маркери.

Хід заняття:

Вступ (10 хв.)

Мета: Налаштувати учасників на роботу.

Хід вправи:

Тренер говорить, учасники слухають і виконують вправу.

Хороші традиції допомагають людям почувати себе комфортніше і спокійно. Думаю, що і ви, зустрівшись знову, радісно посміхнетеся один одному і скажете: "Привіт"! Але сьогодні до того, що ми говорили при зустрічах, додамо ще одне – свої побажання на сьогоднішній день. Значить, окрім звичайних слів вітання ви повинні сказати побажання кожному членові групи.

Вправа «Мильні бульбашки» (15 хв.)

Мета: налаштувати на роботу, створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи: Кожен учасник за допомогою мильних бульбашок і олівців створює свій малюнок.

Обговорення:

- Чи важко було створювати цей малюнок?
- Про що ви думали?

Я сподіваюся, що після цієї вправи ви залишите позаду весь важкий день і негатив, який у вас був за дверима. Тут залишите лише все гарне і позитивне.

Вправа «Асоціації» (10 хв.)

Мета: закріпити розуміння поняття «конфлікт», розширити його зміст.

Хід вправи:

На дошці написане слово «конфлікт». Ви повинні по черзі називати слова, які асоціюються у вас із цим словом. Чим більше буде слів, тим повніше ми розкриємо значення цього слова.

- Отож, що ж ми спостерігаємо під час конфлікту?

КРИК
ОБРАЗА
НЕПРАВДА
ФАНАТИЗМ
ЛАЙКА
ІНТРИГА
КРИВДА
ТЕРОР

Наше спілкування з іншими людьми може бути різним. Часто виникають сварки, образи, і, як результат, ми отримуємо стіну непорозуміння. З маленької сварки можуть виникнути великі проблеми, найкращі друзі можуть стати ворогами, може навіть розпастися сім'я, розпочатися війна. І, взагалі, саме слово «конфлікт» викликає у нас неприємні спогади і асоціації.

Інформаційне повідомлення «Що таке конфлікт. Види конфліктів та їх причини» (10 хв.)

Мета: формування вміння систематизувати на аналізувати власні думки щодо конкретного питання.

Хід вправи:

Тренер пропонує інформаційне повідомлення: « Що таке конфлікт. Види конфліктів та їх причини»

Конфлікт (від лат. Conflictus – зіткнення) – це зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів) на ґрунті суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язана з гострими емоційними переживаннями.

В основі будь якого конфлікту лежить ситуація, що містить або суперечливі позиції сторін з будь-якого приводу, протилежні цілі, або засоби їх досягнення, або невідповідність інтересів, бажань, нахилів опонентів тощо .

Отже, конфлікт ми можемо розглядати як процес крайнього загострення суперечностей та боротьби двох чи більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується різними емоціями. Це відкрите або приховане протистояння цих сторін внаслідок відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів. При цьому кожна з конфлікуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за свої інтереси. Конфлікти виникають через протилежність інтересів і соціальних установок людей, вони потребують обов'язкового розв'язання, оскільки без цього неможливе нормальне функціонування соціальної групи, колективу[18,с.5].

Які види конфліктів розрізняють в конфліктології?

- за кількістю учасників конфлікти бувають: міжособистісні, міжгрупові, міжколективні, міжнаціональні, міждержавні.

- За проблемною ознакою : сімейні, педагогічні, політичні, економічні.

Ступінь загострення теж різна: від незадоволення до протидії, від ворожнечі до війни.

Обговорення:

- Чому на вашу думку, виникають конфлікти?
- Як узагальнити причини їх виникнення?
- Як на вашу думку, чи збільшилася кількість конфліктів під час пандемії?

Чому?

Отже, в основі кожного конфлікту лежить ситуація, яка включає протилежні позиції сторін з якого-небудь питання. Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, коли одна із сторін починає діяти, зачіпають інтереси іншої.

Вправа «Стіна конфлікту» (10 хв.)

Мета: усвідомлення своїх почуттів у конфліктній ситуації.

Хід вправи:

Побудувати таку стіну, яка іноді виникає між вчителями та учасниками (учасники прикріплюють до дошки уявні цеглини, при цьому створюють стіну). Потім учасники руйнують цю стіну, прибираючи по одній цеглинці.

Обговорення:

- Коли стіна конфлікту зруйнована, Чи бачимо ми один одного, радіємо?
- Які у нас стосунки на даний момент?

Вправа «Як уміння спілкуватися впливає на розвиток стосунків між людьми» (10 хв.)

Мета: розвивати комунікативну взаємодію між учасниками заняття. Формування навичок конструктивної взаємодії.

Хід вправи:

Підібрати слова, що характеризують погляд. Розглянути схематичні малюнки.
(Радісний, здивований, зляканий, гнівний).

Обговорення:

- Чи може погляд визначати конфліктне продовження стосунків?
Обґрунтуйте думку.

Потім учасникам потрібно уважно подивитися на запропоноване тренером зображення виразу обличчя та самому відтворити його.

Обговорення:

- Який вираз обличчя вираз обличчя, на вашу думку, є найпривабливішим?
Чому?

Отже, кожен із нас в житті обирає певну роль, позицію.

Життя кожної людини неможливе без інших. Без допомоги людей важко чогось досягти. Тому треба вміти знаходити спільну мову, навіть в конфліктних ситуаціях.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер по черзі закінчити речення та думки:

Сьогодні було важко... та легко...

Я відчував... та подумав...

Я відкрив у собі нове..

Варто надати можливість кожному з учасників поділитися своїми враженнями від заняття.

Заняття 6

Тема: Вчимося жити у мирі і злагоді

Мета: Використовувати в спілкуванні з іншими людьми тактику співробітництва, знаходити конструктивні способи вирішення проблемних ситуацій. Формувати в учасників почуття єдності з колективом, спонукати школярів до роботи над собою. Сприяти взаєморозумінню в класі, виховувати повагу до товаришів, почуття відповідальності за свої слова і вчинки.

Обладнання: фото злодія та науковця, аркуші паперу, кошик, ножиці.

Хід заняття:

Вправа «Як виглядає людина в конфлікті» (10 хв.) [32, с.229]

Мета: Проаналізувати роль конфлікту в житті людини.

Хід вправи: Учасники обговорюють зовнішній вигляд конфліктуючих, у якому і проявляються сигнали конфлікту: вони, як правило, або збуджені, або напружені та сковані. Затим, один учасник виходить за двері, інші згадують двох людей, які будуть знаходитися у конфлікті. Той, хто вийшов, повертається, та, уважно спостерігає за групою, відгадує конфліктуючих. У обговоренні ще раз відмічаються зовнішні прояви конфлікту.

Вправа «Фотографія» (10 хв.) [13, с.170]

Мета: розвивати позитивне сприймання співрозмовника.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію вправи, учасники потім виконують її.

Подивіться на портрети двох незнайомих людей. Одна з них – злодій, який приніс багато неприємностей людям, а інший – вчений. Давайте спробуємо охарактеризувати їх зовнішність.

ЗЛОДІЙ:

- підступний погляд
- пронизливий, хитрий неприємний зовнішній вигляд
- насуплені брови
- злий вираз обличчя
- недовіливо сприймає себе

НАУКОВЕЦЬ:

- серйозний погляд
- зосереджений вигляд обличчя
- розумні очі
- високий лоб
- охайний

Насправді цих людей ви зовсім не знаєте, але мені вдалося налаштувати вас так, як я того хотіла. Ми почепили ярлики, не уявляючи насправді, хто ці люди. Наші негативні установки можуть перешкоджати встановленню добрих стосунків. Остаточне уявлення про людину можна формувати, враховуючи власний досвід спілкування з нею. Навіть тоді, коли вона вчинила погано, треба залишити їй шанс виправитись і стати кращою.

Вправа «Кошик»

Мета: формувати навички, необхідні для ефективної взаємодії.

Учасникам необхідно записати на аркуші ті слова чи вирази, якими їх називали колись чи називають тепер і які їм не подобаються, викликають гнів, образу. Потім тренер збирає ці аркуші в кошик.

Обговорення:

- Які відчуття виникали при написанні слів, якими вас називають чи називали?
- Які відчуття у вас виникли, коли ви позбулися цих аркушів?

Отже, якщо ви позбулися цих ярликів, то повинні подумати про те, що ніколи не буде чіпляти ярлики іншим людям.

Вправа «Ми творимо»

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини, зняття емоційного напруження.

Хід вправи : Учасники вирізають із салфетки вирізати сніжинку.

Обговорення: розгорніть салфетку і подивіться, що у вас вийшло.

- Як могло таке статися?

- З чим пов'язана така розмаїтість малюнків?

Завдання отримали одне, але кожен по різному виконав його. Тому кожна людина по різному поводить себе в конфліктній ситуації: одна орієнтується на себе, а інша на взаємодію з іншими людьми.

Інформаційне повідомлення : «Вихід із конфліктної ситуації»

Мета: проаналізувати та засвоїти основні способи поведінки у конфлікті.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Існують такі варіанти виходу із конфліктної ситуації : співпраця, змагання, пристосування, уникання, компроміс.

1. *УНИКАННЯ (прагнення вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її)* – рекомендується, коли: напруженість занадто велика і необхідно її знизити; необхідно виграти час для одержання додаткової інформації і підтримки; результат не дуже важливий; необхідний час для зваженого оцінювання ситуації.

2. *ЗМАГАННЯ (конкуренція або відкрита боротьба за свої інтереси, завзяте відстоювання своєї позиції)* – доречно, коли: результат важливий для вас і ви робите ставку на вирішення проблеми; маєте достатній авторитет і ваше рішення найкраще; потрібно прийняти швидке рішення й у вас є для цього влада. «Щоб я переміг, ти повинен виграти».

3. *КОМПРОМІС (урегулювання розбіжностей через взаємні дії)* – слід вибрати коли, потрібно термінове вирішення за дефіциту часу й інформації; вас влаштовує тимчасове рішення, інші шляхи неефективні; є переконливі докази з обох боків; рішення не має для вас принципового значення. «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен повинен щось виграти».

4. *ПРИСТОСУВАННЯ (зміна позиції, перебудова поведінки, згладжування суперечностей на шкоду своїм інтересам)* – краще, коли: не цікавить те, що сталося; бажане збереження добрих стосунків з іншою стороною; конфлікт розв'язується сам через конфліктну поведінку; підсумок конфлікту важливий для іншого, ніж для вас. «Щоб ти виграв, я повинен програти».

5. *СПІВПРАЦЯ (спільне вироблення рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін)* – можлива, коли: усі пропозиції дуже важливі й не допускають компромісу, у вас тісні, тривалі і взаємозалежні стосунки з іншою стороною; ви здатні вислухати один одного і разом вирішити конфлікт. «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».

Учасники висловлюють свої думки .

Після цього тренер разом з групою аналізує основні способи та +/- кожного з способів.

Найпродуктивнішим вважається співпраця, так як дотримується лозунг: «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти». Але треба вміло пояснити свої бажання, вміти вислухати іншого і врахувати його інтереси. Розглянемо приклад малюнка з віслючками.

Коли кожен з них вперто намагається дотягнутися до свого стійка сіна і гарно попоїсти, врешті-решт залишається голодним. Нижній малюнок є яскравим

прикладом співробітництва. Об'єднавши свої зусилля, тварини можуть тепер поласувати. [8, с.203]

Дуже часто люди нагадують віслучків, які не вміють поступатися. Та чи варто бути дуже впертим і залишитися при своїх інтересах? Подумайте про це і оберіть тактику співробітництва.

- Згадайте, як ви почуваетесь, коли сердитесь на когось?

- Як виглядає людина в такій ситуації?

(Відповіді учасників)

Вправа «Правила спілкування в конфліктній ситуації» (15 хв.)

Мета: створити правила спілкування в конфліктній ситуації.

Хід вправи: Для виконання завдання учні об'єднуються у групи і створюють правила спілкування в конфліктній ситуації.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує по черзі закінчити речення та думки:

Сьогодні було важко... та легко...

Я відчував... та подумав...

Я відкрив у собі нове..

Заняття 7

Тема: Людина у світі емоцій

Мета: Формувати поняття «емоції», «почуття»; уявлення про характеристику емоцій та їх роль у спілкуванні людей, про види почуттів. Розвивати мислення, пам'ять, увагу, сприймання.

Обладнання: таблиці, схеми, картки, пам'ятки, зошити, магнітофон.

Хід заняття :

Вправа «Подорож на хмаринці» (за Фопелєм) (5 хв.) [6, с.31]

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття.

Хід вправи:

Тренер звертається до учасників із такими словами:

«Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть...

Я хочу запросити вас в подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухнастих подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, сідниці зручно влаштувалися на цій великій і м'якій подушці-хмаринці.

Зараз почнеться подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у сине небо. Нехай хмаринки перенесуть кожного із вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими.

Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь-яке диво...»

Тренер робить паузу на 30 секунд, після чого продовжує: «Тепер ви знов на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в класі. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними».

Тренер звертається до учасників: На сьогоднішньому занятті ми помандруємо до країни емоцій. В ній ми розглянемо наші відчуття, переживання та їх значення для нашого здоров'я. Будемо вчитися розпізнавати свої почуття та висловлювати їх. Це нам потрібно, щоб не принести шкоди своєму здоров'ю та здоров'ю оточуючих. А допомагати подорожувати нам будуть помічники – наші органи чуттів. Пригадаємо їх назви, відгадавши загадки.

Сюди-туди повертає,
Хропе, сопе, часом чхає.

(Ніс)

Двоє дивляться, одне говорить, а двоє слухає.

(Очі, вуха, язик)

- Що ми відчуваємо цими органами? (нюхаємо, смакуємо, бачимо, чуємо)
- Які відчуття можуть викликати у нас ці органи? (задоволення. Радості, насолоди, смутку, образи, печалі, сліз...)
- Якщо відчуття приємні – людина почувається якою? (веселою, задоволеною)
- А якщо неприємні? (засмучена, не весела)

Вправа « Визнач свій настрій» (5 хв.)

Мета: налаштувати на роботу, створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи:

Прикріпити стікери до зображення того настрою, який у вас на даний момент.

Інформаційне повідомлення «Емоції» (10 хв.)

Мета: озайомити учасників з поняттям «емоції» та їх функціями.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Людина завжди певним чином реагує на все, що її оточує, і вона здійснює сама, а виражає свої почуття емоцією, яка з'являється на її обличчі.


Емоції – це переживання, в яких проявляється відношення людей до оточуючого світу і до себе.


Емоції супроводжують нас усе життя. В новонародженої дитини емоції охоплюють хвилювання через почуття голоду і мокрої пелюшки до спокою від близькості мами та її серцебиття, теплої, сухої пелюшки, почуття ситості.


Емоції людини за своєю природою виконують такі функції:



СИГНАЛЬНА - повідомляє про те, наскільки потрібно нам те, що відбувається, яке має значення.

 РЕГУЛЯТИВНА - визначає спрямованість та інтенсивність поведінки людини.

 ЕКСПРЕСИВНА - дає змогу виразити внутрішні переживання людини в зовнішній формі – міміці, жестах, особливостях голосу тощо.

 КОМУНІКАТИВНА - дає можливість обмінюватися інформацією про свої переживання з іншими.

Життя людини без емоцій неможливе; утрата емоцій є патологією. Без емоцій неможливе розуміння душевного стану інших людей, співчуття. Психічно здорове життя людини має бути емоційно насиченим і різноманітним, з перевагою позитивних емоцій. Бурхливі негативні емоційні реакції призводять до розвитку різноманітних психічних і соматичних хвороб, завдають шкоди людям, що нас оточують. [11, с.26]

Учасники висловлюють свої думки .

Вправа «Назви емоцію» (10 хв.)

Мета: за поданими зображеннями навчитися визначати емоції.

Хід вправи:

Учасники за поданими фотографіями називають емоцію.

Вправа «Хода» (10 хв.)

Мета: навчитися способу саморегуляції емоційних станів людини через контроль їх зовнішніх проявів. Розвивати спостережливість, а також уміння зовнішньо виражати емоційні стани і розуміти їх вираження оточуючими.

Хід вправи:

Учасники потрібно обирають емоцію, яку вони хотіли б продемонструвати і пройти перед групою таким чином, щоб за ходом можна було здогадатися, що саме вона виражає.

Обговорення:

- На що саме в ході ви звертали увагу?
- Як змінювався ваш психологічний стан, коли демонстрували різні варіанти ходи.

Вправа « Покажи і відгадай емоцію» (5 хв.) [11,с.65]

Мета: вивчення міміки обличчя і пов'язаного з ним емоційного стану людини, тренування виразної міміки.

Хід вправи :

Тренер зачитує емоції. Учасники за допомогою міміки показують їх.



Я посміхаюсь

Мої очі злегка примружені

Куточки рота злегка підняті

Я сміюсь

Я регочу

Я співаю

(РАДІСТЬ)



Я опускаю і відвертаю голову в бік
Я ховаю очі
У мене червоніє обличчя і вуха
(ПРОВИНА, СОРОМ)

☺ Мої брови при піднятті
Рот злегка відкритий, заокруглений
Очі широко відкриті
Я промовляю «О-о-о», «Ах!»
(ПОДИВ)

☺ Мої брови насуплені
Зуби стиснуті
Вуста міцно стиснуті
Ніздрі розширені і тремтять
Я стискую кулаки
Я хочу вдарити
Я кричу
(ЗЛІСТЬ)

Учасники висловлюють свої думки .

Заняття 8

Тема : Мотиви наших вчинків

Мета: допомога в усвідомленні мотивів власних вчинків, усвідомленні власного впливу на інших людей; уникнення емоційних бар'єрів між людьми.

Обладнання: стікери, плакати, картки, кульки, набори папірців, вирізаних у формі листя

Хід заняття:

Вправа «Корпоративна вечірка»

Мета: формування робочого простору для доброзичливого спілкування.

Хід вправи:

Учасники мають підкреслити в людині ті риси, за які вони її цінують найбільше та подякувати кожному за те, що вони були на попередніх заняттях групи, допомагали зрозуміти себе краще.

Інформаційне повідомлення «Усвідомлення мотиву» (5 хв.)

Мета: ознайомити учасників з усвідомленням мотиву.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Наші вчинки по відношенню до інших людей викликані різними спонукаючими силами. Ми робимо щось для інших людей і тому, що симпатизуємо їм, любимо їх, і тому, що «так потрібно», так прийнято в суспільстві. Важливо розуміти, що керує нами в тому чи іншому випадку.

Ось, наприклад, страх, очікування покарання іноді усвідомлюється нами так чи по-іншому, іноді ми робимо щось, не усвідомлюючи для чого, А можливо думаючи, що із кращих намірів, але в основі – все той же страх.

Згадайте два випадки – один, коли ви зробили щось для іншої людини тому, що боялися її або ще чийогось гніву, осуду, покарання, хоча в той момент і не усвідомлювали цього, і інший, коли ви зробили щось для іншого по тій самій причині, але при цьому прекрасно розуміючи, чому ви це робите.

Учасники пишуть приклади із життя, діляться ними. Потім тренер просить таким же чином згадати два вчинки, продиктованих прагненням слідувати соціальній нормі, «бути таким, як усі», «не висовуватися».[32, с.61]

Обговорення:

- Що було найважче виконати?
- Чи було важко розповісти про те чи інше?

Вправа «Особливі дари»(10 хв.) [25,с.11]

Мета: допомогти в усвідомленні власної життєвої позиції.

Хід вправи:

Тренер пропонує дітям згадати, що вони отримали від оточуючих (рідних, близьких, друзів і т.д.) такого, що можна було б назвати «дар» в повному змісті слова. При цьому може бути у вигляді такої таблиці:

	Дитинство до школи	Початкова школа	Старші класи
Мати, батько			
Бабуся, дідусь			
Тітка, дядько			
Брати, сестри			
Друзі, подруги			

Коли учасники заповнили таблицю, тренер прохає розповісти їх про який-небудь із перерахованих ними дарів – будь-якому на вибір. Потім просить їх розповісти, чи немає по відношенню до когось із вище згаданих людей почуття невисловленої вдячності.

Інформаційне повідомлення «Мотиви власної поведінки»(5 хв.)

Мета: ознайомити учасників з мотивами поведінки.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Правила поведінки потрібно знати, але вихованою, культурною людиною ти станеш тоді, коли будеш поводитись правильно не тільки тому, коли знаєш, як треба поводитись, а тому, що не знаєш, як поводитись інакше. Розібратися в самому собі і в мотивах своєї поведінки буває дуже непросто. Наприклад, ти поступився місцем в автобусі людині похилого віку. Чому?

Можливі різноманітні варіанти відповіді:

- а) ти знаєш, що існує загальноприйняте правило – поступатися місцем людині похилого віку;
- б) бачиш, що вона заморилася, співчуваєш їй, хочеш зробити їй приємне;
- в) не можеш сидіти, коли поряд стоїть людина похилого віку і маленька дитина.

Пасажиру, якому ти поступився своїм місцем, в даній ситуації все рівно, яким був твій мотив. Але тебе самого ці мотивування характеризують по-різному: перший варіант свідчить про те, що ти умієш вести себе культурно, другий і особливо третій – що ти культурна і морально вихована людина.

Таким чином, вихованість – це не тільки гарні манери, а й щось більш істотне і глибоке в людині.

Отже, намагайтеся, щоб ваша поведінка відповідала моральним поняттям. Найважливіші моральні поняття – добро, обов'язок, справедливість, совість, честь, щастя. Але ці поняття настільки моральні, наскільки виражають твої щирі почуття.

Вправа «Мотив»(10 хв.) [29,с.107]

Мета: допомогти в усвідомленні власного мотиву.

Хід вправи:

Тренер пропонує згадати два випадки, в одному із яких вчинок був викликаний несвідомим мотивом, а в іншому – той же мотив усвідомлювався. На цей раз названі:

- мотив цікавості (бажання подивитися, як поведе себе інша людина у відповідь на якийсь вчинок, можливо, бажання дізнатися межу її терпіння);

- мотив завоювання любові іншої людини (бажання неодмінно добитися прихильності, симпатії, дружби, кохання іншого шляхом маніпулювання ним).

В процесі обговорення учасники діляться, чи легко було згадати такі випадки, але якщо важко, то чому, чи легко було усвідомити той чи інший мотив міжособистісних відношень і що вони відчували, коли потрібно було про це розповісти.

Вправа «Розлючені кульки»(5 хв.) [12,с.58]

Мета: допомагати зрозуміти дітям про вплив гніву на оточуючих.

Хід вправи:

1. Потрібно надути кульку і зав'язати її.

А) Тренер пояснює учасникам, що кулька може символізувати тіло, а повітря, яке знаходиться в ній – почуття роздратованості і гніву.

Б) Тренер питає учасників (після того, як вони зав'яжуть кульки), чи може зараз повітря входити в кульку і виходити через неї і що трапляється, коли ці почуття переповнюють людину. А якщо людина переживає роздратування і гнів, чи може вона залишатися спокійною і мислити тверезо?

2. Потрібно кульку проколоти, щоб вона лопнула.

А) Тренер питає їх, чи можна такий спосіб вираження гніву розглядати як небезпечний, а якщо ні, то чому. Деякі учасники лякаються, коли кульки лопаються.

Тренер обговорює з учасниками те, що може означати цей страх.

Б) Тренер пояснює учасникам, що якщо кулька – це людина, то кульки, що лопнули, можуть означати якийсь агресивний вчинок, наприклад, напад на іншу людину.

Обговорення:

- Чи можна вважати такий спосіб вираження гніву «небезпечним»?

- Чому?

3. Тренер пропонує учасникам надути ще одну кульку. На цей раз вони не повинні його зав'язувати; вони лише міцно тримають кульки, не дозволяючи повітрю виходити назовні. Кулька знову символізує людину, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву.

4. Тренер пропонує учасникам випустити з кульки трішки повітря і потім знову міцно його затримати. Зверніть увагу їх на те, що кулька зменшилася. «чи вибухнула вона, коли ви випускали із неї повітря? Чи можна такий спосіб вираження почуття гніву вважати найбільш небезпечним? Чи залишилася в результаті цього кулька цілою?» Слід підкреслити той факт, що кулька залишилася цілою і не пошкодженою, не вибухнула і нікого не налякала.

Таким чином, коли ми виражаємо гнів контрольованим способом, він нікому не завдає шкоди.

5. Тренер пропонує учасникам продовжити потрохи здувати кульки до тих пір, поки в них не залишиться зовсім повітря. Знову пояснить, що повітря всередині кульки – і почуття роздратування і гніву. Говорячи про те, що викликає в нас ці почуття, і знаходячи способи їх адекватного вираження, ми можемо запобігти можливих ускладнень. Коли роздратування і гнів у нас накопичуються, вони одного разу можуть вирватися назовні, як повітря виривається назовні і дуже сильно надуті кульки, і налякати та травмувати тих, хто знаходиться поруч. Учасники наводять приклади інших – більш безпечних способів вираження цих почуттів. Можна намалювати веселку і в кожній смужці певного кольору написати будь-яку букву.

Обговорення:

- Які відчуття виникали під час виконання вправи?

Вправа «Дерево дружби» (10 хв.)

Мета: формувати поняття про людяність як про складну позитивну рису людини; формування поваги до людяності.

Хід вправи:

Тренер звертається до учасників:

Мабуть, кожен із вас замислювався над тим, що є добро і що є зло. Найвищим проявом добра на землі є людяність. Якщо ми кажемо, що людина відрізняється від решти істот людяністю, то це означає, що їй властиві певні риси. А які саме – ви зараз пригадаєте. У вас на парті лежить листячко. На кожному написано рису людини. Проте лише на одному – ту, яка свідчить саме про людяність. Якщо знайдете, повідомте про це і пояснить свій вибір.

Коли знайдено одинадцять усіх потрібних рис, переходимо до наступного завдання.

А зараз давайте посадимо дерево людяності, дерево добра. Ось наше дерево, а щоб було видно, що це дерево людяності, хай на ньому розпуститься листячко з назвами рис доброї, щиросердної людини.

Давайте уважно оглянемо наше деревце добра.

- Чи багато листя на ньому?

- Чи ми можемо розвивати в собі низку рис, щоб бути людяною людиною?

Обґрунтуйте думку.

Вправа « Під мікроскопом» (10 хв.) [15, с.26]

Мета: формувати в учасників більш глибоке розуміння власних якостей; створити умови для набуття навичок прийняття рішень, брати на себе відповідальність за них.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію вправи, учасники виконують.

У багатьох із нас є невеликі слабкості, звички, від яких ми хотіли б позбутися як можна скоріше. Вони не дуже помітні, одразу не кидаються в очі, але тим паче часто заважають в житті. Мабуть у кожного з вас знайдуться слова, які ви більше не хотіли б вимовляти, а тим більше в слух. Давайте спробуємо виявити ці неприємні дрібниці, властиві нам, начеб то подивимося на себе через скло мікроскопа.

Всі ми читали казки, легенди про сміливого воїна, який убиває дракона або Змія Горинича. Пам'ятаєте, як було страшно, коли багатир відрубав у дракона одну голову, а на її місці тут же виростала інша? І здавалось, цьому не було меж. Дракон непереможений. Але злітала ще одна голова і ще. І виявлялося, що дракон без голів уже, він переможений. Говорячи сучасною мовою, кількість запасних голів було обмежено.

У кожного з нас є свій дракон. Він з'являється як маленький, майже який не завдає шкоди дракона, але якщо його вчасно не знищити, він може вирости і в один прекрасний момент вирішує убити свого хазяїна. Але у того на місці відрубаної голови з'являється друга, потім третя. І ми часто відступаємо. Не боремося з драконом, а приручаємо його або намагаємося «поселити» його як-небудь так, щоб цього ніхто не помітив. І тоді залишається тільки дивуватися: чому із скромного, тихого будинку раптом вириваються клуби полум'я і час від часу чується рик дикого звіра, а іноді навіть навкруги ходить земля. Найобразливіше те, що зайняті своїм драконом, ми не можемо і не встигаємо зробити більше нічого.

Тому краще за все воювати з драконом, поки він ще маленький і поки у вас самого ще достатньо сил. Найголовніше – пам'ятати, що кількість голів у нього не безмежна і його можна перемогти.

Учасникам пропонується намалювати свого дракона і назвати його в цілому і кожну його голову окремо.

Після виконання завдання учасники пропонують придумати історію або казку про те, як вони переможуть своїх драконів. Історія може бути виражена у формі коміксу, представлена у вигляді розповіді або сценарію до фільму. Бажаючі можуть об'єднатися в групи і придумати спільну історію, але і драконів повинно бути стільки, скільки в групі учасників.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на запитання:

Як ви почувалися сьогодні? Що відчували?

- Що цікавого сьогодні було на занятті?

- Що ви дізнались для себе і про себе нового?
- Чи цінною для вас була та інформація, яку ви отримали під час сьогоднішньої зустрічі?

Заняття 9

Тема: Мій життєвий вибір – бути людиною.

Мета: формування активного усвідомлення здобувачами освіти широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації, усвідомлення взаємозв'язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчити визначати власні духовні цінності та вплив духовних цінностей на життя.

Обладнання: невелика свічка, яка б символізувала життя; сині та рожеві папірці за кількістю дітей; клей; два аркуші ватману; фломастери; кольорові олівці; кольоровий папір; ножиці; клейкий папір; надувні кульки (за кількістю дітей).

Хід заняття:

Вправа «Свічка» (10 хв.)

Мета: формувати відповідальність за власне життя.

Хід вправи:

Учасники запалюють свічку, яку передають з рук в руки з коментарем.

- Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто поруч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?
- Чи хотілося вам її віддати?
- Чи виникав страх, що свічка згасне?

Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

Вправа «Коло асоціацій» (10 хв.)

Мета: закріпити розуміння поняття «життя», розширити його зміст.

Хід вправи:

На променях сонця записати асоціації, які виникають зі словом «життя».

Під час виконання вправи учасники обґрунтовують свою думку.

Вправа «Символ життя» (10 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, навчити учасників роботи в групі, вироблення навичок споглядання та аналізу свого колективу й себе в ньому.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у дві команди. Вони створюють свої символи життя. Виконавши завдання, один представник з кожної команди має презентувати роботу команди.

Вправа «Що у нас цікавого в житті?» (10 хв.)

Мета: навчитися визначати власні духовні цінності та вплив духовних цінностей на життя.

Хід вправи:

(На дошці висить плакат з малюнком дерева)

Тренер звертається до учасників: «Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси?» (Учасники висловлюють свої думки, а тренер записує на кроні дерева. Це можуть бути такі слова: сім'я, навчання, друзі.)

Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система – наші здібності й можливості. Знову ж таки, на ваш погляд, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання? (Учасники промовляють, а тренер записує на кроні. Наприклад: знання, кохання, гроші.)

Обговорення:

- Чи наші можливості залежать від наших виборів і нашої поведінки?

Вправа «Як розпорядитися своїм життям» (10 хв.) [32, с.42]

Мета: навчити учасників розпоряджатися своїм життям, формування почуття відповідальності та розсудливості.

Хід вправи:

Тренер звертається до учасників:

«А зараз давайте зіграємо в гру «Як розпорядитися своїм життям». Вона допоможе кожному з нас знайти відповідь на це запитання (роздають по 10 папірців кожному учню).

Напишіть на кожному папірці своє ім'я. Протягом наступних кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати вас і гратимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити певний товар. Через хвилину перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчатся ваші папірці, вже нічого не можна буде купити.

Всі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж виставлено наступну пару. Пропонується «товар», який написаний на окремих аркушах. Ціна кожного товару вказується в кількості папірців, які треба віддати за нього покупцю.

1)

- Чудова квартира (1 папірець);
- новий автомобіль на вибір (1 папірець) ;

2)

- повністю оплачена поїздка на канікули (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці);

- повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов'язково одружиться з тобою в недалекому майбутньому (2 папірці);

3)

- стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на два роки (1 папірець);

- мати одного справжнього друга (2 папірці);

4)

- закінчити престижний університет (2 папірці);

- заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

5)

- мати здорову сім'ю (3 папірці);

- здобути всесвітню славу (3 папірці);

(Після завершення вибору з цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.)

б)

- можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець);

- відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці);

7)

- п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці);

- любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими (2 папірці);

(Ті, хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець(за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).

8)

- чиста совість (2 папірці);

- здатність досягти успіху у той сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);

9)

- створити диво для того, кого любиш (2 папірці);

- можливість прожити заново (2 папірці);

10)

- сім додаткових років життя (3 папірці);

- безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Наші торги завершені, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть:

- Яка покупка подобається вам понад усе?

- Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?

- Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

Отже, правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Тому вибір за вами.

Притча «Про бажання» (10 хв.) [23, с.154]

Мета: Зрівняти відому істину з невідомою.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу, потім учасники обговорюють її.

Жив-був один чоловік. Він, як і всі, сподівався на диво, і воно сталося ... Одного разу, по дорозі на роботу, його хтось покликав. Людина обернувся і побачив ... справжнього Чарівника.

«Сьогодні чарівний день і я можу виконати три твоїх бажання!», – сказав він.

– Ух, ти! Я точно знаю, чого хочу! Я хочу шикарну машину з відкидним верхом, – трохи подумавши, відповів чоловік.

– Добре, – відповів чарівник, поліз в мішок, дістав звідти ключі від машини і подав їх людині.

– Ключі? – вигукнув той – я хочу машину цілком!

– Поглянь навколо, – відповів чарівник.

Людина подивився праворуч і побачив шикарну машину з відкидним верхом, з білими шкіряними сидіннями.

– Ось це так! Це прямо як я і хотів! – закричав чоловік, сів у машину і поїхав назустріч новим враженням.

На наступний день він повернувся на те ж саме місце. Людина була страшенно розлюченою, так що Чарівник запитав його:

– Що трапалося?

– А ... Я цілий день їздив по місту, і куди б я не приїхав, всі люди дивилися на мене, адже я був у цій машині. Але потім я почав помічати, що в цьому місті повно красивих машин і люди дивляться на всі машини ... Так що це не те, чого я хотів.

– А чого ж ти хочеш, я можу виконати друге бажання, – сказав чарівник.

– Я ... хочу ... грошей! – відповів чоловік. Цілу купу грошей, щоб я зміг купити все, що захочу.

– Добре, – відповів Чарівник, засовуючи руку в мішок. Він дістав звідти чекову книжку і вручив її людині. Коли той відкрив чекову книжку, побачив на ній своє ім'я і яка сума на рахунку, він тут же закрив її, засунув у кишеню і заявив:

– Я повернуся завтра, адже у мене ще є третє бажання, яке ти обіцяв виконати.

– Звичайно, я буду чекати тебе – відповів Чарівник.

На наступний день на цьому ж самому місці, в той же час, людина і Чарівник зустрілися знову. Але знову людина був розлючений і пригнічений. Чарівник запитав:

– І що сталося тепер?

– Я скупив все, що хотів. Варто було мені побачити будь-яку річ, яка мені подобається, я тут же купував її. Але дуже скоро мені стало все одно, чи зможу я купити щось ще. Я ж можу купити все, так що яка різниця ... Ти не дав мені того, що я хотів.

– Чого ти хочеш? – запитав Чарівник.

Цього разу чоловік ретельно продумав свою відповідь і сказав:

– Я знаю, чого хочу. Я хочу казково красиву ... дівчину. Можеш?

– Добре, – відповів чарівник, і тут же поруч з ним з'явилася надзвичайно прекрасна дівчина.

– Я готова йти за тобою, куди скажеш, – проспівала вона солодким голосом.

– Так! – вигукнув чоловік, схопив її, і пішов....

Через два тижні він повернувся на те ж місце. Він був злий і пригнічений. Чарівник запитав його:

– А що зараз? Я адже дав тобі казково прекрасну дівчину!

– А ... Вона була така слухняна, що мені це швидко набридло. Їй потрібні були тільки мої гроші, і, набравши скільки їй було потрібно, вона просто пішла. Якийсь ти поганий Чарівник. Я прошу і прошу тебе те, що я хочу, а воно все не те й не таке.

– Це тому, – відповів Чарівник – що ти жодного разу не попросив того, чого хочеш.

– Неправда, я завжди прошу того, чого хочу!

– Ні, – відповів Чарівник.

– Ти просиш машину, а насправді хочеш поваги, ти просиш грошей, а насправді хочеш свободи, ти просиш красиву дівчину, а насправді хочеш любові! – чарівник зник.

Коментарі :

Усе наше життя – це нестримний потік бажань і процес здійснення наших підсвідомих і свідомих намірів.

Досить часто люди забувають про справжні життєві цінності, розмінюючись на дріб'язок. Якоюсь небаченою силою затуманюється свідомість людини, спотворюючи в її думках істинне. Любов, родина, воля, довіра, повага з незрозумілих причин в одну мить змінюються на матеріальні вигоди й блага.

Для того, щоб змусити таку людину прозріти, зрозуміти, що вона йде в протилежному від себе справжньої напрямку, потрібно занадто багато часу. Коли є родина, кохана людина, друзі – ми вважаємо це нормою, що так і має бути. Не цінуємо те, що маємо. І тільки втративши щось або когось, ми розуміємо, настільки далекими були від істини. Або ж навпаки, коли в нас немає якихось матеріальних благ, то здається, що отримавши їх, ми станемо по-справжньому щасливі. На жаль... Матеріальні блага рано чи пізно з'являються, тому що ми живемо у світі, де ваші думки матеріалізуються. Але щастя вони не приносять. Лише короткочасну насолоду від володіння чимось.

Обговорення:

- Чи завжди багаті люди щасливі? Чому?
- А що відбувається з людиною, яка робить злі вчинки?
- Чи завжди ми знаємо, що хочемо від життя?

Вправа «Цінності»(10 хв.) [11,с.72]

Мета: дати учасникам можливість отримати реальний досвід відчуття вагомості своїх переконань та життєвих цінностей.

Хід вправи:

Учасникам пропонують на 6 аркушах одного кольору написати 6 (по одній на кожному аркуші) найважливіших речей в їхньому житті, які вони вже мають. Тренер наголошує: «Напишіть те, що ви вважаєте найціннішим, найважливішим, чим ви пишаєтесь». Після того, як усі це написали, тренер пропонує розташувати їх на парті перед собою, так, щоб найважливіше було найближчим до учасника, а решта – за ним залежно від того, наскільки вони є значущими. Тобто, учасникам треба проаранжувати свої цінності.

Після цього на аркуші іншого кольору (можна більш яскравого), учасникам пропонують записати щось одне найбажаніше, найважливіше, чого б вони хотіли у своєму житті отримати, досягти, свою заповітну мету. Треба пояснити, що те, що вони записували раніше, вони вже мають, а тепер треба записати те, що вони хотіли б одержати від свого життя. Тепер треба знайти місце для своєї мети. Вона буде десь попереду цінностей, на такій відстані від учасників, на яку їхня мета відстоїть від них.

Після цього тренер пропонує учасникам уважно подивитися на свої цінності й свою мету, відчути, що це справді найважливіші речі в їхньому житті. «Але,- каже тренер, – у житті відбувається так, що на реалізацію наших цінностей ми витрачаємо

час на сім'ю, улюблену справу, друзів, а час у нас один на все життя. Але ж наша мета, щоб її досягти, теж вимагає певного часу. Тільки в нашій владі вирішити, як її досягти, вам потрібно час від часу від якоїсь із цінностей відмовитися. Цю цінність покладіть збоку, поруч із собою. А мету можете наблизити настільки, наскільки вона після цього наблизиться».

Поволі, уважно стежачи за висловлюваннями учасників та їхньою поведінкою, тренер проводить цю вправу далі, пропонуючи наблизити мету ще ближче, але «ціною» ще однієї цінності. Якщо учасники відмовляються далі відкладати свої цінності, не треба на цьому наполягати. Щоразу тренер пропонує уважно подивитися на свою мету й цінності, наголошує на тому, що вони належать учасникам.

У той момент, як більшість учасників перемістила свою мету настільки, наскільки змогла, кожному дають можливість коротко поділитися своїми почуттями(як правило, це досить важкі почуття). Тренер з повагою вислуховує учасників, коротко погоджуючись з тим, що це була справді важка робота, і після цього пропонує учасникам розташувати всі їхні цінності в будь-якій формі у вигляді так, щоб учасникам вони сподобалися. Після того, як «узори» будуть готові, всі можуть подивитися на них і зробити висновок. Психолог пропонує зберегти їх «на щастя».

Обговорення:

- Чи в кожного з нас є своя позиція?
- Хто в нашому житті робить вибір?
- Хто приймає рішення в нашому житті?

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер по черзі закінчити речення та думки:

Сьогодні було важко... та легко...

Я відчував... та подумав...

Я відкрив у собі нове..

Заняття 10

Тема: Твоє життя – твій вибір.

Мета: формувати в учасників поняття про життя як найвищу цінність і неповторність, позитивний світогляд.

Вправа «Радість життя»(5 хв.) [1, с.33]

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття.

Хід вправи:

Тренер звертається до учасників із такими словами:

Звільніть свої руки. Сядьте вільно. Підніміть руки вгору. Активно попрацюйте кистями. Стисніть у кулак, розтисніть. Активніше. Активніше.

Розслабте м'язи ніг. Розслабте м'язи стегон. Розслабте м'язи живота. Розслабте м'язи грудей. Повністю розслабте м'язи рук. Розслабте м'язи шії. Розслабте м'язи обличчя.

Сьогодні ми пізнаємо мудрість життя. Я весь сповнений сонячною радістю життя. Я гостро відчуваю, як здоровішаю і міцнію. Я весь сповнений радості й любові до людей. Сталева міцність і впевненість в собі вливаються в мою психіку, в мої нерви.

Я – людина смілива, твердо впевнена в собі, я все можу, я всього досягну. Я люблю природу і весь навколишній світ. Сонце, повітря, вода – джерело мого здоров'я, бадьорості й радості. Я весь наповнений радістю життя. На моєму обличчі завжди весела, світла посмішка. Мої думки добрі й світлі. Я зичу всім людям здоров'я, добра й благополуччя. У моєму тілі буває величезна сила, всі внутрішні органи працюють енергійно й злагоджено.

Усі мої здібності активно розвиваються. Моє мислення стає більш активним, а пам'ять міцною, яскравою ясною. В мене вливається незламна духовна сила. Я – людина нездоланної, сильної волі.

Я впевнено долаю життєві труднощі, зберігаю прекрасне самопочуття, веселий, життєрадісний настрій. Я сповнений доброзичливості й любові до людей. Я люблю людей. У мене прекрасний настрій, і він буде в мене довго.

Вправа «Циферблат життя» (10 хв.) [6,с.63]

Мета: активізувати перспективні мотиви діяльності; створити умови для постановки життєвих завдань; надати можливість замислитися над життєвими цінностями.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію вправи:

Зараз я пропоную помалювати. Візьмемо аркуші, що лежать у вас на столах, і намалюємо велике коло – циферблат.

(Учасники малюють.)

Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки нашого життя. Спочатку ми щойно народилися – цифра 0, а стрілка ваших годинників показувала сюди. Потім ми росли, стрілка рухалася від цифри до цифри, і зараз вона стоїть на певній цифрі. Скільки років кожному з вас? Знайдіть цю цифру на колі. Малюємо далі стільки, скільки ви хочете прожити.

(Учасники говорять, скільки років вони хочуть прожити.)

Але важливо не лише, скільки жити, а як жити. Якими ви хочете стати зараз і в майбутньому? Якими ви будете через 5,10,15,20 років? Напишіть це на циферблаті. Продовжте речення «Я хочу бути...(яким?)».

(Учасники пишуть.)

Що у вас вийшло? Ким ви хочете стати?

(Учасники називають свої варіанти.)

Усі ви хочете стати успішними. Для досягнення цього вам необхідні здоров'я, знання, терпіння, докласти до цього певних зусиль.

Вправа «Зоряна карта мого життя»(15 хв.) [5,с.68]

Мета: усвідомлення взаємозв'язку в житті наших можливостей і наших здібностей.

Хід вправи:

Учасникам роздаються «формати для креслення або малювання». У центрі аркуша треба намалювати сонце й у центрі сонячного кола написати велику літеру «Я». Потім від цього «Я» – центру свого Всесвіту – треба накреслити лінії до зірок і планет:

- *Мое улюблене заняття...
- *Мій улюблений колір...
- *Моя улюблена тварина...
- *Мій найкращий друг...
- *Мій улюблений звук...
- *Мій улюблений запах...
- *Моя улюблена гра...
- *Мій улюблений одяг...
- *Моя улюблена музика...
- *Моя улюблена пора року...
- *Що я найбільше люблю робити...
- *Місце, де я люблю бувати...
- *Мій улюблений співак або група...
- *Мої улюблені герої...
- *Я маю здібності до...
- *Людина, якою я захоплююся...
- *Найкраще я вмю...
- *Я знаю, що зможу...
- *Я впевнений у собі, тому що...

Рефлексія: у всіх багато можливостей, багато того, що робить кожного з нас унікальним, і того, що нас об'єднує. Ми потрібні один одному, і кожна людина може досягти успіху в житті і зробити так, щоб іншим людям було веселіше жити.

Ми живемо в епоху навантажень, що збільшуються кожного дня. Зриви найчастіше трапляються тому, що людина не вміє користуватися величезними запасами своїх сил, здатністю свого тіла швидко відновлювати витрачену енергію. У пригоді стануть резерви та захисні сили нашого організму – треба тільки навчитися їх використовувати.

Вправа «Текст» (10 хв.) [13, с.35]

Мета: навчити висловлювати свої думки.

Хід вправи:

Учасники читають запропонований текст. Потім вони обговорюють його.

ЖИТТЯ

Життя є молодість, труд і любов. Молодість, як дивовижний рубін, мусить горіти на серці. Все життя людина лише шліфує грані своєї молодості. На заходів днів вона засяє нестерпучим блиском. І погасне. Бо другої молодості немає в світі.

Труд, як материнська рука, веде нас по стежці. Він є вірним другом молодості. Він ніколи не зраджує. У радісній знеможі він пахтить, як дорога. Він отруєє серце морською водою далеких обривів...

Любов. Відчуваю я її, як дорогу, теплу долоню на голові. Вона перебирає моє волосся, лоскоче мене за вухом, ніби я якесь мале. Вона – щось таке, що підносить людину вгору, і завмирає в неї дух. Вона знає такі таємниці, що від них розривається серце, як стигла слива, надвоє. Скільки людей співало їй! А вона, пишна, сходить, сонцем іде на небі, світить, б'є в очі, як у глибокий колодязь пустелі. І молодість дзвенить, як ранковий вітер над безкраїми полями.

(За Ю.Янковським)

Обговорення:

- Яким бачить життя автор?
- Чи згодні ви з його думкою?
- Чи бачите ви життя зовсім інакше?

Вправа «Майбутнє» (15 хв.)

Мета: надання учасникам допомоги у визначенні того, що їм необхідно робити в майбутньому для розвитку комунікативних вмінь.

Хід вправи:

Всі учасники розбиваються на пари. Їм потрібно описати один одному свої плани розвитку, говорячи про їх роль у повсякденному житті. За 5 хвилин члени пари міняються ролями. Потім всі учасники знову утворюють групу і вже в ній обговорюють свої плани на майбутнє.

Рефлексія: учасникам дається 5 хвилин на запитання, вираження почуттів, звертання до інших учасників групи і взагалі – проказування всього того, що виникло в процесі виконання вправи.

Вправа «Куля мрій»(10 хв.)

Мета: поліпшення настрою, вміння передавати позитивні почуття.

Хід вправи:

Всі ми любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися. (Тренер підкидає різнокольорові повітряні кульки і пояснює.) Піймайте кожен свою кульку мрії та намалюйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами чи фломастерами.

Давайте об'єднаємо всі кульки ваших мрій в один великий оберемок, нехай ваші побажання здійсняться.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер по черзі закінчити речення та думки:

Сьогодні було важко... та легко...

Я відчував... та подумав...

Я відкрив у собі нове...

Заняття 11

Тема: Людина – творець власної долі.

Мета: розвивати розуміння кожним учасником своєї оригінальності, індивідуальності; усвідомити вплив здорового способу життя на розвиток людини і її досягнень.

Обладнання: аркуші паперу, клейкий папір, маркери.

Хід заняття:

Вправа «Злови погляд» [6, с.31]

Мета: активізувати формування довіри та згуртованості групи, що сприяє оптимізації роботи.

Хід вправи: Учасники стоять у колі, очі опущені донизу. За командою ведучого всі підводять очі, намагаючись зловити погляд когось з учасників.

Завдання: якнайшвидше знайти поглядом свою пару. Ті, хто зустрівся поглядами, виходять з кола.

Обговорення:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Що допомагало?

Притча «Дві свічки» (10 хв.) [23,с.163]

Мета: Зрівняти відому істину з невідомою.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу, учасники обговорюють її.

– Шкода мені тебе... – сказала незасвічена свічка своїй запаленій подрузі. Короткий твій вік. Ти весь час гориш, і незабаром тебе не стане. Я набагато щасливіша за тебе. Я не горю, і, отже, не тану; лежу спокійно на боці і проживу дуже довго. Твої ж дні полічені.

Відповідала палаюча свічка:

– Я анітрохи не шкодую про це. Моє життя прекрасне й сповнене значення. Я горю, і віск мій тане, але від мого вогню запалюється безліч інших свічок, і мій вогонь від цього не убуває. Я світлом розганяю морок ночі; радую очі дитини на святі; оздоровляю повітря біля ліжка хворого, бо збудники хвороб не виносять живого вогню; або підношуюся символом молитовного устремління людини. Хіба коротке життя моє не прекрасне?

І мені шкода тебе, незасвічена моя сестро. Жалюгідна твоя доля. Ти не виконала свого призначення; і що з твоєю душею – вогнем? Так, ти пролежиш в цілості довгі роки, але кому ти потрібна така, і яка радість і користь від тебе? Право, краще горіти, ніж спочивати, тому що в горінні – життя, а у сплячці – смерть. І ти жалієш мене, що я скоро згорю і перестану жити, але ти в твоїй бездіяльності й не починала жити, і так і помреш, не почавши. А життя пройде повз.

Так говорили дві свічки.

Обговорення:

- А ви як вважаєте, чия правда?
- Що є невід'ємною складовою нашого життя?

Вправа «Що впливає на траєкторію людського життя?» (10 хв.) [32, с.17]

Мета: розвиток уміння аналізувати траєкторію життя.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

У кожного в житті своє призначення, і його потрібно виконати, але шлях до мети індивідуальний, його треба шукати, бо готового дарованого немає. Потрібно бути активним, діяти, ризикувати, і іноді ти знайдеш своє місце в житті й отримаєш нагороду. Але кожен до розуміння цієї істини приходять у свій час, і тільки потім приймає рішення, починає діяти, шукати свій шлях. І якщо ви його не знаєте поки що, не страшно, ще не настав час. Та краще розпочати свої пошуки раніше, оскільки чим пізніше людина розпочинає «рухатись», тим більше сил витратитиме на подолання безлічі перешкод, яких ставатиме більше, і невідомо, яким буде результат... Та все ж незримий закон змін у житті: розпочавши «рухатись», людина змінюється на краще.

Кожен із нас сподівається на щасливу долю. Але одних супроводжує успіх, а інших вперто обминає. Успіх частіше приходиться до людей, які сприймають життя позитивно. «Учіться радіти життю, поспішайте робити добро, тримайтеся з гідністю за будь-яких обставин – і будете щасливі! – вчить життєвська мудрість. Доброта, чуйність, уміння розділити чужий біль, підтримати друга у важку хвилину, розрадити в горі й біді – це риси характеру, завдяки яким людина завжди відчуває себе потрібною, корисною і щасливою.

Обговорення:

- Як ви вважаєте, що важливіше – будувати життя чи прилаштовуватися до нього?
- Чи впливає на долю людини її характер? Чому?
- Які риси, особливості поведінки, допомагають людині приймати себе і світ у всіх його проявах?
- Які риси роблять життя складнішим?

Вправа «Список життєвих завдань» (10 хв.) [32, с.21]

Мета: часткове виявлення ціннісних орієнтацій учасників, усвідомлення ними моральних основ своєї суб'єктивної активності та мотивів поведінки, вчинкової діяльності, рівня цілеспрямованості.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію. Учасники уважно слухають, потім виконують завдання.

Перед вами список життєвих завдань. Цей список відображує те, до чого люди можуть прагнути на різних етапах свого життя. Безумовно, він далеко не повний. Прочитайте його уважно і спробуйте доповнити такими завданнями, які на вашу думку, тут відсутні. А тепер складіть свій, особистий список життєвих завдань, відповівши на такі запитання: «Чого я хочу досягнути в житті? Чого я прагну

досягти і чого б мені хотілося досягти? Що для мене є найбільш важливим з цього списку?»

Життєві завдання:

- кохання;
- здоров'я;
- багато друзів;
- цікава робота;
- сімейне благополуччя;
- успішна професійна кар'єра;
- суспільне визнання(слава);
- вища освіта;
- влада;
- самовдосконалення.

Обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Які відчуття виникали під час її виконання?

Вправа «Стріла життя» (10 хв.) [32, с.23]

Мета: навчитися робити свій вибір.

Хід вправи:

З поданих варіантів стрілок учасникам потрібно зробити свій вибір: який з малюнків відповідає його життєвому циклу. Можна запропонувати намалювати і свої стрілки тим, кому не підійшла жодна із запропонованих.

Обговорення:

- Чому ви обрали саме цю форму стрілки?
- Де зараз ви знаходитеся на цій стрілці?

Вправа «Гарно-погано» (10 хв.)

Мета: розвиток уміння бачити якості, дивитися на одні й ті самі явища з протилежних точок зору.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам групи розділити чистий аркуш навпіл і записати в правій частині все гарне, в лівій – погане, що на їх погляд відноситься до запропонованих слів:

- маска;
- щеплення;
- дистанція.

Після виконання вправи учасники обговорюють записані відповіді.

(При обговоренні варто акцентувати увагу на можливості вміння бачити різні сторони однієї ситуації, і навіть, на перший погляд, у суто негативній ситуації важливо вміти бачити корисне, позитивне).

Вправа «Горіхи» (10 хв.)

Мета: усвідомлення цінності власного життєвого вибору.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію. Учасники уважно слухають, потім виконують завдання. Перед вами лежить мішечок з горіхами. Я прошу кожного з вас взяти по одному горіху, а потім протягом хвилини роздивитися його і запам'ятати (помічати не можна). Через хвилину всі горіхи знову будуть складені в мішечок. Після того, як горіхи повернулися до мішечка, тренер перемішує їх, висипає в центр і просить кожного учасника знайти свій горіх.

Обговорення:

- За якими ознаками вдалося знайти саме свій горіх?
- Чим він відрізняється від інших?
- Чи впливає хтось на ваш вибір в перший раз?
- Чи допомагав вам хтось відшукати його знову?
- Чи однакові горіхи всередині?
- Чи у кожної людини життя сповнене подій?
- Чи кожна людина має свою життєву мету і цінності?
- Від кого залежить наше життя?

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на запитання:

Які почуття з'явилися на занятті?

- Що здивувало? Дратувало? Сподобалось?
- Що було найважчим та найлегшим? Які приходили думки?

Заняття 12

Тема: Усе в твої руках

Мета: розширення усвідомлення учасників; сприяння розвитку навичок цілісного сприйняття, оцінки заданої ситуації; формування вміння самовизначатися в різних ситуаціях взаємодії; спрямування активності учасників групи на розв'язання суперечностей, пов'язаних із боротьбою мотивів; активізація готовності діяти згідно із загальнолюдськими цінностями; активація усвідомлення, оцінювання учасниками позитивного (і негативного) досвіду вчинкової активності, пережитих емоцій, почуттів тощо.

Обладнання: картки, аркуші паперу, маркери, стікери, таблиці, плакати, магнітофон.

Хід заняття:

Бесіда «Хто ти, Людино?»

Мета: поміркувати над питанням: «Чи бути самим собою, бути для себе чи бути для інших?»

Хід вправи:

Учасники розмірковують над поданим питанням, обговорюють його.

Людина – щось велике... розумне... фантастичне..., а з іншого боку – маленька частинка всесвіту, яка тісно пов'язана з природою. З фізіологічної точки зору, людина – це сукупність клітин і мікроорганізмів, які живуть в симбіозі: така собі дуже складна машина, «величезний мегаполіс», де одні клітини народжуються, інші відмирають. Із соціальної точки зору, людина – соціальна істота з різними стереотипами, правилами, нормами, тим соціальним досвідом, який вона набуває упродовж життя і взаємодії з родиною, суспільством тощо. Водночас якщо тіло, мозок достатньо досліджені, то душа є таємницею.

Правильно говорять: «Чужа душа – темний ліс». А своя? Яка вона? Чи знаємо ми себе? Та й чи є у нас бажання й достатньо сміливості, аби заглянути у свою душу, зрозуміти істинну сутність, спробувати віднайти себе, стати самим собою? Звикнувши діяти за кимось і колись установленими правилами, спрямованими на постійне змагання, успіх, ми інколи втрачаємо себе, зраджуємо власній сутності, потрапляємо у психологічну пастку, постаємо перед одвічним гамлетівським: бути чи не бути? Чи бути самим собою, бути для себе, чи бути для інших?

Необхідність зважати постійно на те, «що скажуть, подумають про мене інші?», гальмує розвиток власної суб'єктності, життя перетворюється на низку звичних дій, детермінованих із зовні. Тут постає реальна небезпека «особистісного фіаско» – втрати себе, коли все те специфічно людське, що кристалізується в душі кожного і складає його цінність, покривається «пліснявою», і тоді у відчаї від власного безсилля, у бажанні творити людина пізнає весь трагізм людського існування: «Хто Я? Яка Я людина? Що відбувається в моїй душі?».

Вправа «Карта внутрішнього світу» (10 хв.) [25, с.23]

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття.

Хід вправи:

Тренер зачитує інструкцію. Учасники уважно слухають, потім виконують завдання.

Сядьте максимально зручно. Розслабтеся, заплющіть очі та уявіть собі таке. Ми вирушаємо з вами у подорож до казкової країни.

Мудреці говорять, що така казкова країна, країна-таємниця, знаходиться всередині кожного з нас. Її називають її душею.

Ви турбуєтеся про те, як ми вирушимо туди, куди неможливо дійти, відчуті руками? І будете праві. Адже цієї країни немає на жодній карті світу, туди не продають квитків і путівок, не проводять екскурсій. Проте кожен досвідчений мандрівник знає, що в подорож необхідно брати карту.

Оскільки ж карти внутрішнього світу не продаються, ми намалюємо її власноруч. Для цього потрібно уявити контур, силует внутрішнього світу. Одні зображають силует людини, інші серце, ще інші – обводять долоню тощо. Розум тут зайвий, слід слухати свого серця.

Якщо це країна внутрішнього світу, то і її ландшафт буде пов'язаний із внутрішніми процесами: думками, почуттями, бажаннями, емоційними станами. Тут

можуть бути галявини роздумів, ліси бажань, печери страхів, моря любові, ріки мудрості, болота тривоги й непорозумінь.

А тепер розплющіть очі, поверніться у цю кімнату і спробуйте все побачене намалювати. Пам'ятайте – це карта, а кожна карта вимагає позначень. Тому всі використані кольори та зображення слід винести в таблицю умовних позначень. Для цього ви маєте 5 хвилин.

Ось карта й готова. Тепер за нею легко зорієнтуватись, особливо якщо знаєш, куди слід рухатися. Тому зараз уважно вивчіть свою карту і прокладіть свій маршрут.

Для цього слід узяти олівець яскравого кольору та зобразити на кордоні країни прапорцем вхід у вашу країну, вказати пункт призначення подорожі – мету подорожі, куди слід дібратися. Маршрут дороги зобразіть пунктиром чи невеличкими стрілочками.

Кожен мандрівник знає, що будь-яка подорож передбачає й повернення додому. Розгляньте потенційний маршрут вашого повернення, і відзначте іншим прапорцем місце, де плануєте вийти з країни.

Отож, у нас є карта, маршрут, ціль маршруту – все для подорожі в наш внутрішній світ. Успіху вам у цій подорожі!

Вправа «Людина вчинку» (5 хв.)

Мета: закріпити розуміння поняття «вчинок», розширити його зміст.

Хід вправи:

На фліп-чарті зображується постать людини. Учасникам слід добрати якомога більше характеристик, що асоціюються з поняттям «вчинок».

Після цього їм роздаються стікери, на яких слід написати кожен з придуманих якостей і наклеїти на зображення людини. При цьому дозволяється наклеювати одне означення поверх іншого, якщо у когось з учнів вони збігаються.

Після виконання вправи учасники обговорюють записані відповіді.

Бесіда «Людина пізнається у вчинках» [29, с.17]

Мета: закріпити розуміння поняття «вчинок», розширити його зміст.

Хід вправи:

Учасники розмірковують над поданим питанням, обговорюють його.

Колись К. Гельвецій сказав: «Тільки за вчинками ми даємо оцінку внутрішнім рухам, думкам, діям, іншим відчуттям. Наскільки зберігається істинність цих слів у нашому сьогоднішньому? Чи справді вчинки є тим сутнісним критерієм людського ества, виявом внутрішнього «Я» людини? Чи можемо ми пізнати, зрозуміти людину лише за фактом її існування? Коли ми помічаємо особливості людини? Чи краще ми пізнаємо людину, коли вона діє?»

Але як діяти? Не просто діяти, адже зварити каву, написати слово – це також дія. Йдеться про дії іншого рівня й складності. Дії, які вимагають вольового рішення, вільного від будь-яких упереджень, стереотипів, дії, які зринають із глибини людської сутності, з її душі. І саме це ми називаємо *вчинками*.

Лише вчинки людини, її рішення, волевиявлення – це і є сама людина. Людина природньо приречена вчиняти, аби бути людиною. Часто ми зустрічаємо людей, вчинки яких нас захоплюють? Чи запитуємо тоді мимоволі себе: «А чи зміг би я так вчинити, всупереч усьому і всім, зате в єднанні із собою, зі своїм внутрішнім, сутнісним «Я», зі своєю душею?». Добре, коли з'являються думки, сумніви й запитання на такі теми. Щоправда, немає однозначної відповіді на них. Дозволю собі стверджувати, що від цієї відповіді справді залежить те, ким буде той, хто її отримає, а з ним і світ людей, який його оточує. Те, ким ми є, здебільшого залежить лише від кожного з нас. І сутність нашу не приховати, хочемо ми цього чи ні, усвідомлюємо ми це чи ні – вона виявляється у наших учинках...

Вправа «Колесо вчинковості» (10 хв.) [29, с.22]

Мета: формувати свідоме відношення до своїх вчинків, створити колесо «вчинковості»

Хід вправи:

Кожен учасник самостійно на аркуші паперу малює велике коло, в середині якого позначає центр. Від центру до великого кола слід провести умовну кількість спиць, кожна з яких має бути прямо протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола. Кожній спиці присвоюється одна з попередньо виділених учасниками характеристик учинковості, наприклад, відважність, упевненість, чуйність, чесність, надійність, наполегливість, обдуманість, кмітливість.

Після цього слід позначкою вказати на кожній спиці власний рівень розвитку тієї чи іншої якості, орієнтуючись на таке: що далі позначка знаходитиметься від центру, то вищий рівень розвитку тієї якості, і навпаки. Потім учасникам пропонується поєднати всі ці позначки суцільною лінією і самостійно (індивідуально) проаналізувати те, що утворилося.

Вправа «Позбутися негативу» (10 хв.)

Мета: усвідомити власні цінності, установки, переконання.

Хід вправи:

Учасникам пропонується самостійно на папері записати ті риси, які їм заважають бути чесними, добрими, чуйними, активними, радісними під час безпосередньої взаємодії з іншими людьми.

Після цього учасники зачитують по черзі ці риси, зазначаючи, як зміниться їхнє життя, коли вони цих рис позбудуться.

Тоді кидають папірці з описом у посудину, в якій тренер спалює весь негатив.

Обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Які виникали відчуття під час виконання вправи?
- Як себе відчуваєте після того, як позбулися негативу?

Бесіда «Роби так, як хочеш, щоб робили з тобою» (5 хв.)

Мета: спонукати до самоаналізу.

Хід вправи:

Учасники розмірковують над поданим питанням, обговорюють його.

Усі ми прагнемо добре та успішно жити, максимально насолоджуватися життям. Та які способи обираємо для досягнення цілей? Чи завжди вони гуманні, «екологічні» щодо інших – тих, хто нас оточує?

Нам боляче, коли нас обманюють, зраджують, використовують у своїх інтересах. А чи завжди ми в змозі перемогти власну меркантильність, амбіційність, корисливість, тим паче коли на другій частині стоїть просто інша людина, нехай навіть чужа, але людина з власними емоціями, почуттями, переживаннями. Що ми тоді оберемо: власний успіх, дарма, що в такий егоїстичний спосіб, чи «безкорисливе добро», «просто так», «голий» альтруїзм – але врахування інтересів Іншого?

Ми дуже часто повторюємо одне й те саме: «Я хороший – це світ такий поганий», – забуваючи, що цей світ складається з подібних мені, тобто з таких, як Я. – То чому ж тоді світ поганий, жорстокий, адже Я хороший, добрий, чуйний, душевний?

– Чи може не завжди?

– А хто тоді Я?

– Який насправді?

– Які мої вчинки стосовно Іншого?

– Як часто Я простягаю руку допомоги Іншому?

Вправа «Проекції вчинку» (10 хв.) [15, с.33]

Мета: дати можливість учасникам відчутти згуртованість групи, усвідомити місце кожного, а також принципи співпраці, що допомагають ефективно виконувати завдання всією групою.

Хід вправи:

Учасники самостійно складають список якостей людини, яка спроможна вчинково взаємодіяти з іншими.

Після цього проводиться груповий аналіз, під час якого кожен учасник має змогу висловити свою та почути думку інших із приводу способів розв'язання означеної проблеми, звірити власну позицію з позицією групи, зробити висновки.

Щоб активніше занурити учасників у виконання завдання, їм пропонуються різні проблемні ситуації (як ігрові, так і життєві). Наприклад:

Ситуація 1. Уявіть собі, що внаслідок сильного шторму ваш корабель затонув, і ви – один із тих, кому вдалося врятуватися на безлюдному острові, де життя повне небезпек і труднощів.

Ситуація складається так, що найближчим часом ви не зможете повернутися додому. Подумайте і складіть психологічний портрет тих людей, з якими ви хотіли б опинитися в цій екстремальній ситуації.

Ситуація 2. Уявіть собі таке: палаючий будинок, в якому знаходиться дитина чи доросла людина. Зазвичай події розгортаються таким чином, що одні люди просто стоятимуть і спостерігатимуть, а хтось може кинутися на порятунок. Подумайте, що, на вашу думку, може спонукати людину так чи інакше вчинити в цій ситуації?

Вправа «Пихатий Мандарин» (5 хв.) [23, с.91]

Мета: налаштувати на позитивне самосприйняття, виховувати життєві цінності.

Хід вправи: Тренер зачитує притчу. Учасники слухають уважно.

Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але надзвичайно пихатий Мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про свій розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пішов країною розголос, неподалік від кордону з'явився чернець, найрозумніший за всіх у світі. Не оминув розголос і нашого Мандарина. Ох і розлютився він: хто може назвати якого там ченця найрозумнішою людиною у світі!? Але вигляду свого, що вельми обурился, не подав, а запросив ченця до палацу. Сам надумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, схочу його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе, – роздушу метелика, а якщо мертве, – випущу його». І ось настав день зустрічі. У нижній залі зібралось багато людей, усім хотілося побачити двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням очікував приходу ченця. Аж ось відчинилися двері, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, Мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» – «Все у твоїх руках!» – відповів той.

Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і він полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Обговорення:

- Чи завжди від нас залежить яким буде наше спілкування живим чи дистанційним?
- Від кого залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими людьми яскравою і плідною, чи навпаки?
- Чи впливають карантинні обмеження на спілкування з людьми?

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на запитання:

- Що цікавого сьогодні було на занятті?
- Що ви дізнались для себе нового?
- Чи цінною для вас була та інформація, яку ви отримали під час сьогоднішньої зустрічі?

Заняття 13

Тема: Позитивне мислення

Мета: Формування позитивного мислення, позитивного сприйняття себе та оточуючих.

Обладнання: квітка, картки, аркуші паперу.

Хід заняття:

Вправа «Квітка»

Мета: Створити позитивний емоційний настрій, налаштуватися на роботу в команді.

Хід вправи:

Учасники по черзі дарують сусіду квітку, при цьому говорять йому побажання на день.

Вправа «Стакан із водою» (5 хв.) [12, с.26]

Мета: самодіагностика особистості.

Хід вправи:

Присутнім пропонується подивитися на стакан, заповнений наполовину водою, і розповісти про те, що вони бачать перед собою: наполовину повний стакан, наполовину порожній чи півстакана води?

Запитання:

- Як ви вважаєте, чому у вас різні відповіді на одну і ту ж річ?

(ті, хто вважає, що стакан наполовину повний – *екстраверти*: комунікабельні, ініціативні, енергійні, життєрадісні, вірять «у щасливе закінчення», налаштовані на позитив і це їм допомагає Вам вистояти в найскладніших життєвих ситуаціях. Ви не знаєте, що таке неможливо, а тому якщо бажаєте, то доб'єтесь усього. А ті, хто говорить, що наполовину порожній – *інтроверти*: спокійні, сентиментальні, надійні, старанні, творчі. При цьому працювати з Вами добре для справи – Ви завжди точно знаєте, що потрібно, які є недоліки, як їх виправити, а в чому сильні сторони. А ті, хто відповів, що півстакана води, а не на скільки він повний чи порожній - Ви *реаліст*, дивитесь на все тверезо. Не літаєте в хмарах, розраховуєте лише на себе. Для кар'єрного зросту це дуже непогані якості, з якими часто стають керівниками. Але у побуті реаліст майже завжди авторитарний.

- Чи важливо для життя кожної людини, ким бути?

Узагальнення:

Відмінність полягає в тому, що кожна людина оцінює свої дії, себе, інших людей по-різному. Одні швидко оцінюють оточуючих, а якщо помиляються, не впадають у відчай, інші можуть сумніватися. Але що позитивніше людина налаштована стосовно себе і інших – то краще складається її життя.

Є люди, які об'єктивно оцінюють себе і власні можливості, але якщо помічають в собі відсутність певних здібностей, то не засмучуються, а просто спрямовують власні сили на ті сфери діяльності, в яких таланти можуть розкритися повніше. Інші – щиро вірять у перемогу, і в цьому вся їхня суть, а налаштована на перемогу підсвідомість лише виконує закладену програму. Світосприйняття, яке характеризується бадьорістю, вірою в майбутнє, схильністю в усьому бачити добрі, світлі сторони допомагає людині гідно витримати складні етапи життя, продовжувати жити і творити. Тому це і є важливою якістю людини, котра свідомо націлює своє життя на успіх.

Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чийх вона руках?» (10 хв.)

Мета: поміркувати над питанням: «Від чого залежить щастя чи нещастя людини?»

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Людей можна умовно поділити на дві групи:

- 1) тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, розташуванні зірок;
- 2) тих, хто шукає причини всіх подій у собі.

Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають затягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити, і які впливають на її долю. Але більше шансів на щастя мають ті, хто вірить, що у житті багато чого залежить від них самих. Існує гіпотеза про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, необхідні для її росту, самореалізації, але вони можуть притягувати і те, що небажане, про що ви думаєте. Тому важливо навчитися мислити позитивно, нести відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому росту.

Почуття щастя чи нещастя залежить від самої людини. Так, дві різні людини, перебуваючи у такому самому місці, роблячи ту саму справу, володіючи приблизно однаковою сумою грошей, можуть по-різному почуватися: одна – жалюгідною, інша – щасливою. Чому?

Вправа «Портрет сучасного підлітка» (15 хв.) [32, с.217]

Мета: створити портрет сучасного підлітка, обґрунтувати думку.

Хід вправи:

Учасникам пропонується скласти «Портрет сучасного підлітка», зазначивши його захоплення, моду в одязі, в музиці, в спорті, поведінку тощо. Необхідно, щоб були позначені й негативні риси: портрет не повинен бути ідеалізованим. Пропозиції учасників записуються на аркуші ватману. Можуть виникнути труднощі у визначенні рис характеру, одязі підлітка. Ведучий може запропонувати подивитися на сусіда по парті.

Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення» (5 хв.)

Мета: формувати уявлення про позитивне мислення, розширити його зміст.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера:

Люди інтуїтивно використовують різні стратегії руху по життєвій дорозі. Цей рух може бути спрямованим до успіху, перемоги, досягнень... або від невдачі, розчарувань, перешкод. Відповідно до цього можна виділити дві категорії людей і два менталітети стосовно життя і діяльності: люди, мотивовані на досягнення, з позитивним мисленням та люди, мотивовані на уникнення невдач, з негативним мисленням. Люди, які звертають увагу на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Люди, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне.

Позитивно мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях, конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід.

Кожен з нас має можливість вдосконалювати наше мислення. Це і є внутрішня праця над собою, особистісне зростання. Але перш ніж наші погляди, емоційні реакції, переконання будуть автоматичними, за ними необхідно невпинно спостерігати та якомога частіше практикувати.

Вправа «Позитив у негативі» (опрацювання техніки позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання») (10 хв.) [15, с.19]

Мета: формування уміння застосовувати на практиці позитивне мислення.

Хід вправи:

Вправа починається з інформаційного повідомлення тренера. Учасники слухають його, потім дають відповіді на питання.

Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Коли зусиллям волі намагаємося бачити позитивне у тому, що відбувається, – піднімається рівень життєстійкості, оптимізму. Якщо звертаємо увагу на негатив – тоді все в житті виглядає суцільною проблемою.

Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, знаходити позитивні наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

У психології існує формула позитивного мислення. Вона може допомогти нам, здавалося б, у безнадійних ситуаціях:

1. Що в тому, що сталося, є хорошого?
2. Чому я можу навчитися завдяки цій ситуації?
3. Як я можу виправити ситуацію?

Учасникам демонструються 2 ситуації з фільму «Поліана» (Сара Хардінг, 2003 р., 11хв. 28 сек., 32 хв.15 сек.). Після перегляду ситуацій, учасники обговорюють їх.

Якщо ми не можемо змінити ситуацію, ми можемо змінити своє ставлення до неї. Важливо позбутися тих стереотипів поведінки, що не приносять користі і не дають розвиватися в потрібному напрямку. Варто проаналізувати свою поведінку та ставлення до різних подій: якщо виявиться, що керуємося звичками і поглядами, яких хотіли б позбутися, починаймо роботу над собою в цьому напрямку.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на запитання:

- Що цікавого сьогодні було на занятті?
- Що ви дізнались для себе нового?
- Чи цінною для вас була та інформація, яку ви отримали під час сьогоднішньої зустрічі?

Заняття 14

Тема: Вчимося мислити позитивно.

Мета: опанування прийомами ефективного спілкування через інтерактивні методи навчання, зміцнення групової єдності.

Хід заняття:

Вправа «Телеграма» (10 хв.) [9, с.22]

Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про минуле заняття.

Хід вправи:

Тренер звертається до учасників із пропозицією скласти телеграму з 11 слів, яка містила б відповіді на такі запитання:

- Про що говорили на минулому занятті?
- Що очікуєте від сьогоднішнього заняття.

Учасники записують свої думки – «телеграми», потім по черзі озвучують їх та прикріплюють їх на плакат «Телеграма».

Вправа «Плюси і мінуси» (10 хв.) [9, с.23]

Мета: розглянути особливості позитивних емоцій, відпрацювати комунікативні вміння.

Хід вправи:

Тренер говорить:

«Мабуть, кожна людина на своєму життєвому шляху зустрічалася з перешкодами, проблемами, негативними подіями, можливо виникали такі думки, що я якась не така. Але цю думку можна і потрібно змінювати на іншу, бо ми маємо право бути тими, ким є. Можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

1. *Звернення до своїх прав.* Наприклад: «Завжди я мушу все зіпсувати» – (давайте спробуємо перефразувати з точки зору позитивної установки) – «Я маю право на помилку»; «Я хвилююсь» – «Я маю право на власні емоції».

2. *Звернення до позитивного досвіду.* «Я нерішучий» – «Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення»; «Я податливий» – «Є ситуації, в яких я вмію відстояти свою думку»; «Я несміливий» – «Але бували випадки, коли оточуючі прислухалися до моїх пропозицій».

3. *Заміна прикметників.* Можна замінити негативні прикметники на позитивні.

Зарозумілий - впевнений, багато знаю, кмітливий.

Запальний – енергійний, швидкий.

Брехливий – фантазер, вигадник.

Образливий – вразливий, сентиментальний, чутливий.

Нав'язливий – комунікабельний.

Нерішучий – скромний, сором'язливий.

Трусливий – обережний.

Підозрілий – розбірливий.

Вправа «Переваги позитивного мислення» [5, с.26]

Мета: розглянути та проаналізувати переваги позитивного мислення.

Хід вправи:

Тренер запитує в учасників:

Які ви бачите переваги позитивного мислення?

- *Більше друзів і хороші взаємини з оточуючими.* Всім подобаються позитивні особи, що живуть в гармонії з іншими. З ними приємно спілкуватися, вести справи.

- *Здоров'я нервової системи.* Люди, схильні до негативізму, частіше хворіють на психічні захворювання і захворювання серця.

- *Сильна мотивація.* Це те, що нас рухає до мети. Позитив – це паливе для мотивації.

- *Успіх.* Думки мають схильність втілюватися в життя. Якщо Ви думаєте про подію, що наближається, як про успішну, такою найчастіше вона і буде. Або, якщо Ви вважаєте, що з легкістю поборете яку-небудь хворобу, то у Вас різко збільшуються шанси видужати. Жити набагато приємніше, коли відчуваєш себе щасливим і позитивним.

Певну частину життєвих подій можна однозначно віднести до хороших чи поганих, але їм в більшості притаманні як позитивні, так і негативні сторони. Часто ми помічаємо тільки щось одне, важко помітити позитивне в негативних подіях.

Шекспір говорив, що «немає нічого ні доброго, ні поганого, тільки наша уява робить події такими». Коли доля дає вам лимон, намагайтеся зробити з нього лимонад. Найважливіше в житті полягає в тому, щоб максимально використовувати свої успіхи. Авраам Лінкольн якось сказав: «Більшість людей є щасливими настільки, наскільки вони вирішили ними бути».

Вправа-демонстрація «Вплив слова на психологічний стан людини» [11, с. 43]

Мета: самоаналіз

Хід вправи:

Тренер демонструє дослід як наочний приклад впливу поганих, необдуманих слів на людину. Візьмемо склянку з водою. Уявімо, що це людська душа - чиста, прозора, здатна вбирати в себе і хороше, і погане. Сіль – грубі, солоні слова; перець – гіркі, пекучі; грудка землі – неухважність, байдужість; цукор – теплі та добрі слова. Коли ми все це перемішаємо (перемішує паличкою до утворення мутного розчину), то умовно отримаємо емоційний стан людини. Скільки минує часу доки все це осіде, забудеться? А варто потім лише легенько збовтати – і все це знову підніметься на поверхню. Все це – наші переживання, стреси, неврози. Коли ми кажемо людині щось неприємне, образливе, ми залишаємо у її душі такі сліди. І не важливо скільки разів потім попросимо вибачення – негативні наслідки все одно залишаться. Тому свою терпимість ми повинні виявляти по різному: спокійно, без критики, без образ, доброзичливо тобто ТОЛЕРАНТНО.

Вправа «Синя пташка» [15, с.36]

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги та створенню сприятливих умов для подальшої роботи в групі.

Хід вправи :

Учасникам пропонується зручно сісти, заплющити очі й уявляти те, що говоритиме психолог:

«Одного разу синя пташка зненацька влетіла у вікно вашої кімнати. Щось у цій пташці вас приваблює, і ви вирішили залишити її в себе. Але, на ваш подив, наступного дня пташка змінює колір із синього на жовтий! Ця незвичайна пташка змінює кольори щодня: вранці третього дня вона яскраво-червона, а на четвертий день стає зовсім чорною».

– Якого кольору пташка, коли ви прокидаєтесь п'ятого дня?»

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

Інтерпретація.

Нехай Ваше життя буде схожим на казку, розфарбовану всіма кольорами веселки:

червоний – це вічне взаємне кохання,
оранжевий – теплота дружніх стосунків,
жовтий – яскраве сонечко,
зелений – спокій і мир в душі,
блакитний – чисте безхмарне небо,
синій – вірність і чесність,

а щоб іноді розслабитись, то нехай час від часу все буде фіолетове

Ті, хто відповів, що пташка була білою, поведуться спокійно й рішуче. Вони не витрачають часу на хвилювання й нерішучість, навіть коли ситуація розвивається не на їхню користь. Тих, у кого пташка різнокольорова можна описати словом «сміливий». Однак потрібно пам'ятати, що межа між сміливістю і нерозсудливістю дуже тонка. У кого пташка чорна – на даний момент часу людина відчуває тривогу, невпевненість, сум. Але на життєвому шляху є чорні і білі полоси. І часто чорна полоса є злітною, яка відкриває нові горизонти. Як сказала Ліна Костенко, талановита українська письменниця «І кожен фініш є по суті новий старт».

Кожна людина прагне радості та щастя, а надійний шлях до неї – контроль над думкою. Щастя залежить не так від зовнішніх чинників і обставин, як від внутрішніх думок, не від того, що у вас є, чи хто ви є, не від того, де ви живете і ким працюєте. Почуття щастя чи нещастя залежить від стану душі. Так, дві різні людини, перебуваючи в одному і тому ж місці, роблячи ту ж саму справу, володіючи приблизно однаковою сумою грошей, можуть по-різному почуватися: одна – нещасною, інша – щасливою. Чому? Через різні переконання. Тож стежте за своїми думками – вони стають словами, стежте за своїми словами – вони стають вчинками, стежте за своїми вчинками – вони стають характером, стежте за своїм характером – він визначає вашу долю.

Вправа «Чарівний акваріум»

Мета:

Хід вправи:

Учасникам потрібно дістати по одному папірцю з чарівного акваріума, який підкаже, що на вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Учасники дістають побажання, зачитують їх.

Вправа «Рефлексія» (10хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи:

Тренер пропонує відповісти на запитання:

- Які почуття з'явилися на занятті?
- Що здивувало? Дратувало? Сподобалось?
- Що було найважчим та найлегшим? Які приходили думки?

Заняття закінчується оплесками один одному та словами вдячності за участь та співпрацю.

Методичні рекомендації.

Методичні рекомендації для педагогів.

1. Під час освітнього процесу демонструвати здобувачам освіти свою повну довіру до них, вміти слухати їх.
2. Не виявляти антипатій до підлітків з девіантною та делінквентною поведінкою, очікуючи від них небажаної поведінки. Вони відчують скептичне ставлення до них і часто поведуться згідно з вашими очікуваннями.
2. Намагатися зрозуміти їх настрій і на цій основі моделювати спілкування з ними.
3. Використовувати слова, речення, які сприятимуть встановленню контакту: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
4. Надавати підліткам можливість частіше працювати у групах, залучаючи їх до діалогу, намагатися максимально вислухати думку кожного з них. Це може бути стимулом до зайнятості кожного, хорошого настрою; сприяти розвитку їх комунікативних навичок.
5. Створити умови, щоб учні мали можливість відчути себе лідерами.
6. Зміцнювати зв'язки з батьками, намагатися отримати від них підтримку.

Методичні рекомендації для батьків (законних представників).

1. Спілкуйтеся з дитиною щодня для підтримки відкритості та емоційного зв'язку між вами, навіть якщо для цього потрібно буде відкласти справи.
2. Важливо, щоб підліток повсякчас відчував, що ви любите, цінуєте і приймаєте його. Не соромтеся зайвий раз приголубити, пожаліти його.
3. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібний і важливий для вас, є унікальним як особистість.
4. Спілкуйтесь з дитиною на теми, які її цікавлять.
5. Недостатньо просто слухати дитину – потрібно поважати думку дитини, давати можливість висловити її та аргументувати.
6. Враховуйте вік і почуття дитини.

Критерії ефективності програми.

Кожного року перед початком використання програми проводилося тестування «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС)" [додаток 3], за результатом якого 5% опитуваних мали дуже високий рівень комунікативних схильностей, 20% - високий рівень, 54% - середній рівень, 16% - нижче середнього рівня, 5% - низький рівень комунікативних схильностей.

У 2020 році після проведення занять 5% опитуваних мали дуже високий рівень комунікативних схильностей, 20% - високий рівень, 58% - середній рівень, 17% - нижче середнього рівня, 5% - низький рівень комунікативних схильностей.

Результатом ефективності програми є те, що у 2021 збільшилася кількість опитаних учнів, які згідно шкалі оцінок комунікативних схильностей [додаток 3] отримали оцінку «3», що відповідає середньому рівню, оцінку «2», що відповідає рівню нижче середнього та оцінку «1», що відповідає низькому рівню.

Здобувачі освіти, які отримали вищі показники, ніж до початку роботи за програмою, навчилися долати труднощі у спілкуванні, дивитися як один на одного, так і на самих себе з боку, насамперед бачити, які психологічні якості є «у самому собі», а які – «в іншому», без класифікацій цих якостей на погані чи гарні.

Відомості про апробацію програми.

Програма розвитку комунікативних навичок підлітків пройшла апробацію в КЗ «Полтавська вечірня (змінна) школа № 1 Полтавської міської ради Полтавської області» у вересні – жовтні 2021року. Заняття проводилися з учнями 9-А та 10- А класів.

Висновки до розділу 2

Практика показала, що такий вид психологічної допомоги практичного психолога як розвивальна діяльність з дітьми старшого підліткового віку з делінквентною поведінкою в умовах ліцею з вечірніми класами навчання має результативність в розвитку комунікативної компетентності та міжособистісних відносин учнів. Метою таких занять є формування у підлітків умінь вчасно регулювати свій емоційний стан, подолати негативні переживання та зняти страхи, агресивність, турбуватися про своє психічне здоров'я. Впровадження занять з елементами тренінгу для дітей даної категорії сприяє зменшенню гостроти емоційної реакції на власні невдачі, підвищенню рівня стресостійкості, підвищенню працездатності, допомагає ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, впевненості у собі, управління власними емоційними станами, вираження емоцій, самопізнання та самосприйняття.

ВИСНОВКИ

Ліцей з вечірніми класами навчання є важливою ланкою в освітньому середовищі. Він приділяє увагу проблемам соціального захисту здобувачів освіти, адаптації їх до сьогодення, створює умови для розвитку комунікативної компетентності учнівської молоді.

Однією з найбільш актуальних проблем для ліцею з вечірніми класами навчання є проблема формування навичок адаптації молоді до сучасних умов життя. Самореалізуватися у дорослому житті їм мають допомогти засвоєні знання, розвиток пізнавальних здібностей та сформована особиста відповідальність.

Специфічною відмінністю контингенту ліцею з вечірніми класами навчання є його неоднорідність за віковим складом, психологічними особливостями. Цей контингент об'єднується в єдине ціле.

Проаналізувавши особливості контингенту здобувачів освіти ліцею з вечірніми класами навчання можна зробити висновки, що здобувачі освіти, які навчаються у ліцеї №47 «Альтернатива» Полтавської міської ради – це соціально адаптовані здобувачі освіти, які мають середній рівень знань, але через певні обставини пропускають заняття в школі; дорослі здобувачі освіти, в яких мотивація до навчання середня, проявляється тенденція і здатність до взаємодії на рівні ділового і творчого спілкування; здобувачі освіти, що мають пропуски занять, слабку мотивацію до навчання, низький рівень пізнавальних здібностей, який може підвищитися під час навчально-виховного процесу; здобувачі освіти, які негативно ставляться до навчання, мають низький рівень знань та пізнавальних здібностей, схильні до проявів девіантної та делінквентної поведінки.

Враховуючи специфіку закладу, завданням практичного психолога є сприяння гармонізації особистісного й інтелектуального розвитку дітей, супровід класних колективів та забезпечення індивідуального підходу до кожного учня.

Тому робота психологічної служби школи спрямована на індивідуальний підхід до здобувачів освіти та їх батьків, що вимагає постійної виваженості, толерантності у спілкуванні з кожним учасником освітнього процесу.

Таким чином, такий вид психологічної допомоги, як розвивальна діяльність з учнями з делінквентною поведінкою допомагає в розвитку комунікативної компетентності та міжособистісних відносин здобувачів освіти, у формуванні у підлітків умінь вчасно регулювати свій емоційний стан, подолати негативні переживання та зняти страхи, агресивність, турбуватися про своє психічне здоров'я. Заняття з елементами тренінгу для дітей даної категорії сприяють зменшенню гостроти емоційної реакції на власні невдачі, підвищенню рівня стресостійкості, підвищенню працездатності, допомагають ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, впевненості у собі, управління власними емоційними станами, вираження емоцій, самопізнання та самосприйняття.

Література

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., Питер, 2008. 272с.: ил. Серия «Эффективный тренинг»).
2. Бітянова М.Р. Психолог у школі: зміст діяльності і технології. К.: Главник, 2007. 160 с.
3. Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер ; [пер. с англ.]. Т. 2 (П-Я). АСТ, Вече, 2003. 560 с.
4. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 544с.
5. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб., 2001.
6. Волошина Н. В. До питання про структуру комунікативних здібностей особистості / Н. В. Волошина // Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. К.: КНУ, 2012. №12. с. 114-117.
7. Л. М. Вольнова Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с.
8. Гольдштейн А.М. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. К.: Либідь, 2003. 520 с.
9. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2009. 160 с.: ил.
10. Журавлева М. О. Изучение эмоционального интеллекта практических психологов / М. О. Журавлева // Методологія досліджень та сучасні соціальні, економічні і психологічні проблеми розвитку суспільства: Збірник наукових праць. Донецьк, 2011. С. 168—174.
11. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 120с.
12. Зуб Л.В., Лях Т.Л., Мельник Л.А. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально- методичний посібник. Київ: ТОВ «Обнова компані», 2016. 298с.
13. Класні години з психологом / уклад. О.В.Скворчевська, О.С.Нурєєва. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 240 с. (Серія «Школа класного керівника. Психологія виховання»).
14. Клейберг Ю.А. Психологія девіантної поведінки: Навчальний - посібник для вузів. М.: ТЦ Сфера, за участю «Юрайт М», 2001 . 192с.
15. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1998. с.81
16. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Краці методи психодіагностики. Навчальний посібник .Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406с.
17. Кон І. С. «Психологія ранньої юності», Москва, «Просвещение», 1989 р. 256 с.
18. Кузьменко Т. М. К 89 Соціологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 320 с.
19. Лозиця В.Г. Протиріччя підліткового віку // Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посіб / В.Г. Лозиця К.: Академвидав, 2001. 271с.

- 20.Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч.посібник/ Н.Ю.Максимова. К.: Либідь, 2011. 520 с.
- 21.Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология/ В.Д. Менделевич. М., 1998. 444с.
- 22.Миронова С.П.Основи корекційної педагогіки навчальний посібник /С . П. Миронова, О.В.Гаврилов, М.П. Матвеева , за заг. ред. С . П. Миронової. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Опенка, 2010. 264 с.
- 23.Морева Н.А. Тренинг психологического общения.М.,2003. с.47
- 24.Москалець В. П. М82 Загальна психологія [текст]: підручник. / В. П. Москалець. К. Ліра, К.; 2020. 564 с.
- 25.Мудрість тисячоліть. Притчі та афоризми/упор.Л.В.Лапшина; пер з рос.О.М.Уліщенко. Х.:Віват,2017. 320с.:іл.. (Серія «Одвічні істини»)
- 26.Панок В.Г.Психологічна служба:навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
- 27.Загальна психологія / Під ред.. А.Петровського. М.: Педагогіка, 1976. 479 с.
- 28.Рання профілактика девіантної поведінки дітей і підлітків / За ред. А.Б. Фоміної. М., 2003. 318с.
- 29.Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2000. с.26
- 30.Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Учеб. посібник: У 2 кн. - М., 2003. Кн.1. 384с.
- 31.Карл Роджерс Перевод М.М.Исениной под редакцией д.п.н. Е.И.Исениной С.Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961 ,К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994. с.83
- 32.Сєдих К.В. Делінквентний підліток: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів/К.В.Сєдих, В.Ф.Моргун. 2-е вид., доп. К.:Видавничий Дім «Слово», 2015. 272 с.
- 33.Силкіна С. А. Важковиховуваність підлітків як соціально-педагогічна проблема [Текст] / С. А. Силкіна // «Теорія і практика освіти в сучасному світі» (м. Миколаїв, 12-13 грудня 2014 р.). Херсон : Видавничий дім "Гельветика", 2014.
Дата звернення 07.02.2022
URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/ped/07dec2014/16.pdf>
- 34.Торохтін В.С. Основи Психолого-педагогічного забезпечення соціальної роботи з сім'єю. М., 2000. 340с.
- 35.Учебное пособие / О.В. Коповая, А.С. Коповой. Саратов: Издательский центр «Наука», 2008. 80 с. Дата звернення: 04.02.2022.
URL: http://www.studmed.ru/kopovaya-ov-kopovoy-as-profilaktika-i-korrekcija-deviantnogo-povedeniya-podrostkov-v-usloviyah-obscheobrazovatelnoy-shkoly_c51af1b0f25.html

- 36.** Уроки майстерності для шкільного психолога/ автор-уклад.Л.В.Туріщева.-Х.: Вид. група«Основа»,2011.128с.:табл.(Серія «Психологічна служба школи»).
- 37.** Шнейдер Л.Б. Девиантне поведіння дітей і підлітків. М.: Трикста, 2005. 336 с.

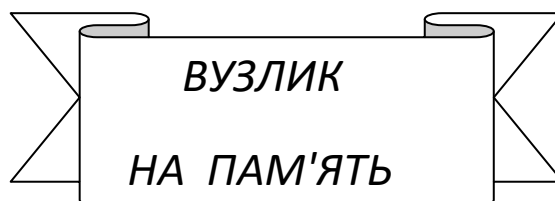
ДЛЯ УСПІШНОГО СПІЛКУВАННЯ ПОТРІБНО:

Виявляти щирий інтерес до інших. Бути радником, вивчаючи індивідуальні особливості людей завжди і всюди. Намагайся зрозуміти людей, подивитися на світ їхніми очима. Бути уважним до людей.

Не принижувати самооцінку іншого. Пам'ятати, що піклування про *самооцінку іншого* – *найкращий спосіб піклування про власну!* Не звинувачувати, не критикувати, не спробувавши зрозуміти іншу людину. Не хвалитися, не демонструвати байдужість до когось, а навпаки, дати їй змогу відчувати перевагу над вами, виявляти в комусь гарні риси характеру, хвалити людину.

Бути уважним слухачем. Заохочувати інших розповідати про себе, вести розмову довкола інтересів співрозмовника.

Посміхатися.



**ТЕХНІКИ
ПРИБОРКУВАННЯ НЕПОКІРНИХ ЕМОЦІЙ**

1. Глибоко зітхнути й порахувати до десяти. Можливо, комусь доведеться рахувати довше – до двадцяти, тридцяти й навіть п'ятдесяти. Хто знає, скільки потрібно рахувати кожному з вас, коли ви сердитесь, ображаєтесь, боїтесь?
2. Якщо вас зненацька захопили емоції – спробуйте поглянути на ситуацію не власними очима, а... очима книжки, що лежить на парті. Або ручки, Або навіть свого коліна – так цікавіше. І що ж думає ваше коліно з приводу емоційної реакції?
3. Уявіть собі, що ви – гиря від величезного маятника. Яка в кожного з вас гиря – важка чи не дуже? Коли ваші емоції починають вирувати, гиря розгойдується швидше, стрімкіше, з більшим розмахом. Уявляєте, скільки лиха вона може накоїти, якщо на її шляху виявиться «тендітне скло» настрою іншої людини. Подумайте, яким чином ви можете заспокоїти цю гирю?
4. Іноді вгамувати власні емоції допомагають активні дії – біг, стрибки, заняття спортом або звичайний крик.

Методика «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості»

КОС -1, (В. В. Синявський, В. А. Федоришин)

Інструкція.

Вам потрібно відповісти на всі запропоновані питання. Говоріть правду й відповідайте так: якщо ваша відповідь ствердна, то поставте біля питання знак «+», якщо ви не згодні – знак «-». Майте на увазі, що питання короткі й не можуть містити всі необхідні подробиці. Уявіть собі типові ситуації і не задумуйтесь над деталями. Не потрібно витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання вам буде важко відповісти. Тоді спробуйте дати ту відповідь, якій ви надаєте перевагу. Коли ви відповідаєте на будь-яке із цих питань, звертайте особливу увагу на перші слова. Ваша відповідь повинна бути узгоджена із цими словами. Відповідаючи на питання, не прагніть справити гарне враження своїми відповідями.

Питання

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго турбує вас почуття образи, заподіяне кимось із ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у критичній ситуації?
5. Чи прагнете ви до нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
7. Чи правильно, що вам приємніше читати книжки чи займатися будь-якими іншими справами, ніж проводити час із людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відмовляєтесь від задуманого?
9. Чи легко ви налагоджуєте контакт із людьми, які значно старші від вас за віком?
10. Чи любите ви вигадувати або організовувати зі своїми друзями різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко вам входити в нові компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на потім ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко ви налагоджуєте контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете домогтися, щоб ваші друзі діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи швидко звикаєте до нового колективу?
16. Чи правильним є твердження, що у вас не буває конфліктів із друзями через невиконання ними своїх обов'язків та обіцянок?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися з новою людиною?
18. Чи часто під час вирішення важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі і чи хочеться вам побути наодинці?
20. Чи правда, що зазвичай ви погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам постійно бути серед людей?

22. Чи виникне у вас роздратування, якщо не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви труднощі, незручність, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто проявляєте ініціативу під час вирішення питань, що стосуються інтересів ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи правильним є твердження, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що без особливих зусиль можете внести пожвавлення в малознайому компанію?
30. Чи брали ви участь у громадській роботі школи?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правильно, що ви не прагнете відстоювати свою думку, якщо вона не була відразу прийнята вашими товаришами?
33. Чи почуваетесь ви невимушено, потрапивши в незнайому для вас компанію?
34. Чи охоче ви берете участь в організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не почуваетесь впевнено і спокійно, коли доводиться щонебудь говорити великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі чи побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви ніяковієте під час спілкування з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

На кожне запитання потрібно відповідати таким чином: якщо ваша відповідь ствердна, то у відповідній клітинці «Бланку відповідей» потрібно поставити знак «+», заперечна відповідь – знак «-».

Бланк відповідей

1	11	21	31
2	12	22	32
3	13	23	33
4	14	24	34
5	15	25	35
6	16	26	36
7	17	27	37
8	18	28	38
9	19	29	39
10	20	30	40

Ключ

Комунікативні схильності: 1+, 3-, 5+, 7-, 9+, 11-, 13+, 15-, 17+, 19-, 22+, 23-, 25+, 27-, 29+, 27-, 29+, 31-, 33+, 35-, 37+, 39-.

Організаторські схильності: 2+, 4-, 6+, 8-, 10+, 12-, 14+, 16-, 18+, 20-, 22+, 24-, 26+, 28-, 30 +, 32-, 34+, 36-, 38+, 40-.

Оброблення та оцінювання результатів

За допомогою відповідних ключів по кожному розділу методики підраховуємо кількість відповідей, що збігаються. Оцінний коефіцієнт (К) комунікативних та організаторських схильностей виражається відношенням кількості відповідей, що збіглися по кожному розділу, до 20 – максимально можливого числа збігів.

Обчислення здійснюємо за формулою:

$$K = m / 20, \text{ або } K = 0,05 \times m,$$

де К – оцінний коефіцієнт;

m – кількість відповідей, що збіглися з ключем.

Коефіцієнти, одержані за цією методикою, можуть коливатися в межах від «0» до «1». Ті з них, що наближаються до «1», свідчать про високий рівень вияву тих або інших схильностей. Наближення ж значення коефіцієнта до «0» – свідчення низького рівня. Оцінний коефіцієнт (К) – це кількісна характеристика. Для якісної стандартизації використовують шкалу оцінок, де тому або іншому діапазону кількісних показників К відповідає певна оцінка Q.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

К	0,00–0,45	0,46–0,55	0,56–0,65	0,66–0,75	0,76–1,00
Q					
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень комунікативних схильностей	низький	нижче середнього	середній	високий	дуже високий

Шкала оцінок організаторських схильностей

К	0,00–0,55	0,56–0,65	0,66–0,70	0,71–0,80	0,80–1,00
Q					
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень організаторських схильностей	низький	нижче середнього	середній	високий	дуже високий

Інтерпретація результатів

Досліджувані, які одержали оцінку «1», властивий дуже низький рівень прояву схильності до комунікативної чи організаторської діяльності.

У досліджуваних, які одержали оцінку «2», розвиток зазначених схильностей нижчий від середнього. Вони не прагнуть спілкування, почуваються невпевнено в новій компанії, колективі, обмежують свої знайомства, переживають труднощі в налагодженні контактів із людьми, під час виступів, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Прояв ініціативи в суспільній діяльності дуже незначний, вони прагнуть не приймати самостійних рішень.

Для тих, хто одержав оцінку «3», властивий середній рівень прояву комунікативних чи організаторських схильностей. Люди з таким рівнем розвитку зазначених схильностей прагнуть контактувати з людьми, не обмежують коло власних знайомств, але «потенціал» схильності в них не дуже стійкий. Ця група потребує серйозної та планомірної виховної роботи.

Ті, хто одержав оцінку «4», віднесені до групи з високим рівнем прояву комунікативних чи організаторських схильностей. Вони швидко знаходять собі друзів, не губляться в нових обставинах, постійно розширюють коло знайомств, займаються суспільною діяльністю, допомагають близьким та друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь у громадських заходах, здатні самостійно приймати рішення у важкій ситуації.

У тих, що одержали оцінку «5», дуже високий рівень зазначених схильностей. Вони мають потребу у відповідній діяльності й активно до неї прагнуть. Швидка орієнтація у важких ситуаціях, невимушеність поведінки в новому колективі, ініціативність, прагнення до самостійних рішень, відстоювання власної думки, домагання того, щоби вона була прийнята, – усе це притаманно їм. Вони можуть внести позитивні зміни в незнайому компанію, люблять влаштовувати різні розваги, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює.

Види поведінки, що відхиляється та їх зв'язок з мотивацією й акцентуаціями характеру (за К.Сєдих)

Акцентуації характеру	Вид поведінки	Мотив
Нестійка	Адиктивна Делінквентна	Задоволення Стимуляція ззовні
Істероїдна	Адиктивна Делінквентна	Гомеостаз Фрустрація Прив'язаність до інших
Гіпертимна	Адиктивна Делінквентна	Задоволення Самоствердження Недиференційована активність
Шизоїдна	Делінквентна Адиктивна	Самоствердження Орієнтувальна активність Спілкування
Епілептоїдна	Делінквентна	Фрустрація прийняття іншими
Психастенічна	Адиктивна	Спілкування
Лабільна	Адиктивна Делінквентна	Прив'язаність до інших Гомеостаз

Взаємозв'язок типів акцентуацій характеру та психологічних захистів
особистості (за К. Седих)

Тип акцентуації	Тип психологічного захисту
Істероїдний	заперечення, регресія, витіснення, егоцентризм, перцептуальний захист
Психастенічний	перенос(3), компенсація, інтелектуалізм, фіксація
Епілептоїдний	перенос(2), зміна якості афектів
Лабільний	перенос(3), симпатизм
Нестійкий	перенос(3), відхід від себе
Сенситивний	регресія
Конформний	інтроєкція, асиміляція
Астеноневротичний	конверсія
Шизоїдний	негативізм, раціоналізація
Гіпертимний	заперечення, витіснення

